



Edukasi pencegahan hipertensi, diabetes melitus dan stunting

Dewi Diah Fakhriyyah*, Naufal Fawwaz, Raka Yudha Karisma, Yanuar Murid

Universitas Islam Malang, Malang, Indonesia

*email Koresponden Penulis: dewi_df@unisma.ac.id

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diajukan: 2023-09-28

Diterima: 2024-01-02

Diterbitkan: 2024-01-17



Lisensi: cc-by-sa

Copyright © 2024 Penulis

ABSTRAK

Tingginya angka penderita hipertensi dan diabetes mellitus di Indonesia menyebabkan pemerintah menaruh perhatian pada penyakit tersebut. Bahkan Indonesia menempati posisi 5 di dunia pada penderita diabetes mellitus. Kedua penyakit tersebut mayoritas diderita oleh orang dewasa dan lansia. Selain itu, terdapat masalah kesehatan lain berupa stunting yang diderita oleh bayi maupun balita. Prevelansi stunting di Indonesia berada diangka 21,6% pada tahun 2022, masih jauh dari target yang sebesar 14%. Tingginya angka stunting tersebut tentunya akan mengganggu pertumbuhan dan pada jangka panjang akan menyebabkan penurunan kualitas manusia di masa depan. Maka dari itu perlu dilakukan penanganan stunting yang tepat. Berdasarkan latar belakang tersebut maka perlu dilakukan penyuluhan kesehatan di daerah agar masyarakat lebih sadar akan pentingnya kesehatan. Pengabdian berupa penyuluhan dilakukan melalui tahap persiapan agar acara sukses, kemudian penyuluhan inti yang menasar dewasa dan lansia, serta menasar ibu-ibu pemilik bayi dan balita. Materi penyuluhan adalah mengenai definisi penyakit, penyebab, dampak dari penyakit, dan pencegahan penyakit tersebut. Pada tahap akhir dilakukan tes kesehatan berupa tes hipertensi dan diabetes mellitus. Dari pelaksanaan pengabdian diharapkan dapat mencegah peningkatan jumlah penderita serta melakukan pengobatan secara dini.

Kata Kunci: stunting; hipertensi; diabetes mellitus; penyuluhan kesehatan

Cara mensitasi artikel:

Fakhriyyah, D. D., Fawwaz, N., Karisma, R. Y., & Murid, Y. (2023). Edukasi pencegahan hipertensi, diabetes melitus dan stunting. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 4(4), 831-838. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v4i4.20620>

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan merupakan masalah yang seolah tiada habisnya. Baik itu terkait dengan penyakit menular maupun tidak menular. Ada pula penyakit degeneratif. Contoh dari penyakit degeneratif adalah hipertensi, jantung, dan diabetes mellitus.

Hipertensi merupakan penyakit tak bergejala, terjadi tekanan darah tinggi yang tidak biasa di arteri, yang dapat meningkatkan risiko kerusakan ginjal, gagal jantung, aneurisma, stroke, dan serangan jantung. Anda akan menerima dua angka saat Anda mengukur tekanan darah Anda. Ketika jantung berdetak lebih cepat (sistolik), angkanya lebih tinggi; ketika detaknya lebih lambat (diastolik),



angkanya lebih rendah. . Dikatakan tekanan darah tinggi jika pada saat duduk tekanan sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih, atau tekanan diastolik mencapai 90 mmHg atau lebih, atau keduanya (kemkes.go.id, 2016).

Penyakit hipertensi belum menempati skala prioritas utama dalam pelayanan kesehatan, padahal diketahui dampak negatif yang akan ditimbulkan cukup besar. Penyakit hipertensi menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat di negara maju dan berkembang. Prevalensi hipertensi pada orang dewasa sebesar 6-15% dan 50% di antaranya tidak menyadari bahwa dirinya terkena hipertensi. Hipertensi merupakan penyebab kematian ketiga di Indonesia pada semua golongan umur dengan proporsi kematian sebesar 6,83%. Total penderita hipertensi di Jawa Timur sebesar 285.724 pasien (Jannah & Ernawaty, 2018). Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat, meskipun obat hipertensi telah ditemukan sekitar tiga puluh tahun yang lalu (Yulanda dan Lisiswanti, 2017).

Data International Diabetes Federation (IDF) mencatat 537 juta orang dewasa atau 1 dari 10 orang hidup dengan diabetes di seluruh dunia, dan menyebabkan 6,7 juta kematian atau 1 kematian setiap 5 detik. IDF pada 2021 juga menyebutkan bahwa Indonesia berada di posisi ke-5 dengan jumlah pengidap diabetes sebanyak 19,47 juta, prevalensi diabetes sebesar 10,6 persen.

Hingga saat ini hipertensi masih menjadi masalah utama. Hal ini dikarenakan masih terdapat banyak pasien hipertensi yang belum mendapat pengobatan maupun yang sudah diobati akan tetapi tekanan darahnya belum mendekati normal, dan terdapat penyakit penyerta serta komplikasi yang dapat meningkatkan morbiditas dan mortalitas, yang menjadi tantangan bagi masyarakat untuk menanganinya (Kurniasih & Setiawan, 2013).

Penyakit degeneratif lainnya adalah penyakit gula atau disebut dengan Diabetes Melitus (DM) juga dikenal sebagai “pembunuh diam-diam” karena sering tidak disadari oleh penderitanya. Dampak dari DM dapat menyerang ke bagian tubuh lainnya dan dapat menimbulkan komplikasi. DM ditandai dengan kadar glukosa darah yang melebihi normal yaitu kadar gula darah sewaktu sama atau lebih dari 200mg/dl (Widiyanto, et.al, 2022). Penderita DM yang tidak dapat mengontrol gula darahnya akan memiliki potensi mengalami komplikasi hiperglikemi, dimana kondisi ini akan selalu diikuti komplikasi penyempitan vaskuler, yang berakibat pada kemunduran dan kegagalan fungsi organ otak, mata, jantung dan ginjal (Darmojo, 2010).

Masalah kesehatan lain yang masih menjadi perhatian di Indonesia adalah stunting. Berdasarkan penjelasan WHO, stunting adalah gangguan tumbuh kembang anak yang disebabkan oleh kekurangan asupan gizi, terserang infeksi, maupun stimulasi yang tak memadai. Definisi stunting menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) adalah anak balita dengan nilai Z-Scorenya kurang dari -2 SD (Stunted) dan kurang dari -3 SD (severely stunted). Balita/Baduta (bayi dibawah usia dua tahun) yang mengalami stunting akan memiliki tingkat kecerdasan tidak maksimal.

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang diakibatkan kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu panjang sehingga mengakibatkan terganggunya

pertumbuhan pada anak pada anak yakni tinggi badan anak lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya (Kemenkes, 2018). Beberapa penyebab stunting bisa dimulai dari sejak dalam kandungan yaitu ketika sang ibu tidak memperhatikan asupan gizi yang diberikan selama masa kehamilan, akibatnya terjadilah ketidaksempurnaan pada pertumbuhan sang anak selain itu stunting juga di sebabkan oleh kurangnya akses pelayanan kesehatan, kurangnya akses air bersih dan sanitasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak yang pada masa balitanya mengalami stunting memiliki tingkat kognitif rendah, prestasi belajar yang minim dan psikososial buruk. Anak-anak yang mengalami stunting pada dua tahun kehidupan pertama dan mengalami kenaikan berat badan yang cepat, berisiko tinggi terhadap penyakit kronis, seperti obesitas, hipertensi, dan diabetes (Oktarina, dkk, 2013). Stunting dapat dicegah melalui intervensi gizi spesifik yang ditunjukkan dalam 1000 Hari Kehidupan (Rahmadita, 2020)

Berdasarkan data terkini, prevalensi stunting di Indonesia di angka 21,6% pada tahun 2022. Angka tersebut sudah turun dari 24,4% namun masih termasuk tinggi. Target pemerintah Indonesia adalah mencapai 14% pada tahun 2024. Maka dari itu, untuk dapat mencapai target tersebut perlu keterlibatan berbagai pihak dalam pencegahan stunting, mulai dari pemerintah pusat, pemerintah daerah, masyarakat umum, maupun tenaga kesehatan.

Upaya pencegahan untuk mengurangi penderita hipertensi, diabetes melitus, dan stunting dapat dilakukan melalui penyuluhan kesehatan. Penyuluhan kesehatan dapat mengurangi dampak dari faktor-faktor resiko yang berkaitan serta dilakukan tes kesehatan agar diketahui penyakit yang diderita masyarakat. Kegiatan penyuluhan dan tes kesehatan harus direncanakan, dipantau dan dievaluasi. Melihat prevalensi penyakit hipertensi, diabetes melitus, dan stunting yang tinggi membuat tim pengabdian tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat di Desa Ngadirejo. Hal tersebut bertujuan untuk memberikan informasi, edukasi, pemahaman, dan kesadaran masyarakat terkait penyakit hipertensi, diabetes melitus, dan stunting serta sebagai skrining awal terhadap pencegahan dan penanggulangan penyakit hipertensi, diabetes melitus, dan stunting.

METODE

Program pengabdian masyarakat telah dilaksanakan pada bulan Agustus-September 2023. Lokasi pelaksanaan program berada di Desa Ngadirejo Kecamatan Jabung Kabupaten Malang. Adapun metode pelaksanaan program pengabdian masyarakat antara lain: 1) **Persiapan**, langkah awal yang dilakukan adalah melakukan persiapan dengan menemui bidan desa untuk mendiskusikan program kesehatan tersebut pada masyarakat desa; 2) **Sosialisasi dan Penyuluhan**, setelah mendiskusikan program tersebut, berikutnya melakukan sosialisasi dan penyuluhan terkait pencegahan hipertensi, diabetes melitus, dan stunting; 3) **Tes Kesehatan**, pada tahap ini adalah melakukan tes kesehatan yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat dan bidan desa. Tim dan bidan desa melakukan tes kesehatan kepada masyarakat desa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan tentang diabetes melitus, hipertensi, dan stunting guna meningkatkan kesehatan masyarakat, serta tes kesehatan tentang diabetes melitus dan hipertensi.

Tahap persiapan

Pada tahap persiapan yang dilakukan adalah berdiskusi dengan perangkat desa mengenai permasalahan kesehatan masyarakat. Dari hasil diskusi diperoleh bahwa rata-rata masyarakat sekitar khususnya lansia dan orang tua menderita penyakit hipertensi dan diabetes serta disarankan melakukan penyuluhan pada ibu-ibu tentang permasalahan stunting.

Sosialisasi dan Penyuluhan

Langkah selanjutnya adalah penyuluhan kepada masyarakat terkait bahayanya penyakit tersebut beserta cara pencegahannya. Penyuluhan penyakit hipertensi dan diabetes mellitus dilakukan terhadap orang dewasa dan lansia di Desa Ngadirejo.

Materi penyuluhan adalah pemahaman tentang penyakit hipertensi dan diabetes mellitus. Materi-materi tersebut meliputi definisi penyakit tersebut, angka kejadian di Indonesia, patofisiologi (proses terjadinya penyakit), gejala dan tanda penyakit, klasifikasi, anatomi (struktur organ yang terkait), komplikasi, hingga pencegahan. Tujuan isi penyuluhan tersebut diangkat tidak hanya untuk memberikan pengetahuan baru, tetapi juga diharapkan para peserta dapat lebih *aware* dengan kondisi kesehatannya. Selain itu, sosialisasi ini bertujuan untuk mendorong masyarakat sekitar agar dapat menjaga pola hidup sehingga mencegah terjadinya penyakit tersebut hingga mencegah terjadinya komplikasi yang lebih lanjut pada masyarakat yang telah terdiagnosis penyakit ini. Pencegahan dapat dilakukan dengan pola hidup yang sehat dan konsumsi makanan yang bergizi serta rutin melakukan pengecekan kesehatan.

Pada pertemuan berikutnya, penyuluhan menyoal peserta dari pihak para ibu yang memiliki bayi maupun balita. Penyuluhan berisi materi tentang definisi stunting, angka stunting di Indonesia, penyebab stunting, dampak dari stunting, serta pencegahan stunting.



Gambar 1. Penyuluhan hipertensi dan diabetes pada dewasa dan lansia

Adapun upaya penanganan stunting di Indonesia yang telah terpublikasi dapat diketahui dengan melalui analisis konten yang dilakukan pada seluruh artikel yang telah terjaring. Didapatkan bahwa ada 11 kategorisasi upaya, sebagai berikut: 1) Peningkatan Nutrisi dan Gizi; 2) Peningkatan Pengetahuan dan Perilaku; 3) Peningkatan Kapasitas Lingkungan; 4) Peningkatan Ekonomi dan Kesejahteraan Masyarakat; 5) Pemberian ASI Eksklusif dan Susu Pertumbuhan; 6) Penggunaan Metode, Sistem Penilaian, Aplikasi Stunting, dan Promosi Kesehatan; 7) Peningkatan dan Perawatan Kesehatan; 8) Pencegahan dan Penanganan Bayi Berat Lahir Rendah; 9) Pemenuhan Pangan; 10) Pemberian Protein; 11) Pemberian Jaminan Kesehatan Masyarakat; 12) Pada penyuluhan tersebut tim pengabdian juga memberikan vitamin serta makanan bergizi untuk bayi dan balita.



Gambar 2. Penyuluhan stunting pada ibu-ibu pemilik bayi dan balita

Tes Kesehatan

Setelah melakukan penyuluhan tentang penyakit hipertensi dan diabetes, tim pengabdian juga melakukan tes hipertensi dan diabetes mellitus sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit tersebut.

Tabel 1. Hasil tes hipertensi pada peserta penyuluhan

Keterangan	Jumlah	%
Hipertensi	65	70 %
Normal	28	30 %
Total	93	100%

Berdasarkan tabel diatas terdapat 93 lansia yang mengikuti tes kesehatan dan 70% terindikasi hipertensi. Hipertensi dapat dicegah melalui gaya hidup menjadi lebih sehat meliputi aktivitas fisik teratur, pengendalian berat badan, berhenti merokok, pengurangan stres, menghindari asupan alkohol yang berlebihan, diet jantung rendah, serta pengurangan asupan natrium sangat dianjurkan dalam mencegah hipertensi. Kepatuhan individu terhadap intervensi pola hidup diatas dapat dijadikan salah satu cara pencegahan tekanan darah. Terapi meditasi transendental, terapi relaksasi otot progresif, yoga, Taiichi dan biofeedback juga memiliki peran penting dalam pencegahan hipertensi (Ariyanti, et.al., 2020).



Gambar 3. Pengecekan tekanan darah

Tabel 2. Hasil tes diabetes mellitus

Keterangan	Jumlah	%
Diabetes Melitus	6	6,4%
Normal	87	93,6%
Total	93	100%

Berdasarkan tabel diatas terdapat 93 lansia yang mengikuti tes kesehatan dan 6,4% terindikasi diabetes melitus. Pencegahan penyakit Diabetes Melitus yaitu dengan memberikan Langkah-langkah pencegahan seperti mengurangi minum dan makan terlalu manis, tidak mengkonsumsi nasi panas yang terbukti banyak mengandung gula tinggi, tidak meminum teh manis, memperbanyak minum air putih hangat dan makan sayur buah rendah gula dan sesuai takaran gizi seimbang (S. N. Magge et al, 2017). Pengelolaan Diabetes Melitus adalah melakukan aktivitas fisik termasuk di dalamnya senam kaki. Kebiasaan melakukan aktivitas fisik diharapkan akan mempengaruhi kadar gula darah penderita (Nur, A., Wilya, V, Ramadhan, R, 2014).



Gambar 4. Pengecekan diabetes mellitus

Edukasi pencegahan Diabetes Melitus sangat penting untuk mencegah adanya Komplikasi kronis Diabetes Melitus yaitu terjadi yang berkaitan dengan gangguan vaskular berupa komplikasi makrovaskular seperti penyakit jantung koroner, pembuluh darah otak, pembuluh darah perifer, serta komplikasi mikrovaskular yang terdiri dari nefropati, retinopati dan neuropati (Saputri, 2020).

SIMPULAN

Penyuluhan penyakit Hipertensi, Diabetes Melitus dan Stunting yang berlokasi di desa Ngadirejo Kecamatan Jabung bertujuan meningkatkan kesehatan masyarakat serta memberikan informasi dan edukasi tentang bahayanya penyakit tersebut. Langkah awal metode pelaksanaan yang dilakukan adalah melakukan persiapan dengan menemui bidan desa, berikutnya melakukan penyuluhan terkait pencegahan hipertensi, diabetes melitus dan stunting. Langkah terakhir adalah melakukan tes kesehatan kepada masyarakat. Berdasarkan tes kesehatan yang telah dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat, dapat disimpulkan bahwa rata-rata masyarakat sekitar khususnya lansia menderita penyakit Hipertensi sebanyak 65 lansia dan Diabetes Melitus sebanyak 6 lansia. Dari hasil penyuluhan dan hasil tes hipertensi dan diabetes mellitus diharapkan masyarakat dapat mencegah dan langsung mengobatinya jika terbukti menderita. Penyuluhan stunting diharapkan dapat mencegah bayi dan balita menderita stunting serta menurunkan angka stunting yang ada.

DAFTAR RUJUKAN

- Ariyanti, dkk. (2020). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. To *Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol 3 No. 2
- Darmojo, B. 2010. Buku Ajar Geriatri. Jakarta: Balai penerbit FKUI
- Jannah, L. M. & Ernawaty. (2018). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Desa Bumiayu Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(2), 157-165.
- Kurniasih, I. & Setiawan, M. R. (2013). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Puskesmas Srandol Semarang Periode Bulan September – Oktober 2011.

Jurnal Kedokteran Muhammadiyah, 1(2), 54-59.

- Nur, A., Wilya, V, Ramadhan, R. (2014). Kebiasaan aktivitas fisik pasien diabetes mellitus terhadap kadar gula darah di Rumah Sakit Umum dr. Fauziah Bireuen. *SEL*,3(2):41-48.
- Oktarina, Zilda., and Sudiarti, Trini. (2013). Faktor Risiko Stunting pada Balita (24-59 Bulan) di Sumatra. *Jurnal Gizi dan pangan*, Vol. 8 (No.3): 175-180.
- Rahman, H, dkk. (2023). Upaya Penanganan Stunting di Indonesia. *Jurnal Ilmu Pemerintahan Suara Khatulistiwa*. Vol. 8 (No. 1), 55.
- Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan Stunting dan Pencegahan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. 11 (1): 225-229.
- Saputri, Ririn Dwi. (2020). Komplikasi Sistemik Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husadah*. [https://akper-sandikarsa.e-journal.id/JIKSHVol11, No, 1, Juni 2020, pp;230-236p-ISSN: 2354-6093 dan e-ISSN: 2654-4563DOI:10.35816/jiskh.v10i2.254](https://akper-sandikarsa.e-journal.id/JIKSHVol11,No,1,Juni2020,pp;230-236p-ISSN:2354-6093dan-e-ISSN:2654-4563DOI:10.35816/jiskh.v10i2.254)
- S. N. Magge et al., (2017). *The metabolic syndrome in children and adolescents: Shifting the focus to cardiometabolic risk factor clustering, Pediatrics*, vol. 140, no. 2,
- Wahyuni dkk. (2023). Penyuluhan Hipertensi Dan Diabetes Melitus Pada Lansia Di Rw 12 Jebres, Surakarta. *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 2(2), Hal 71.
- Widiyanto, A., Wahyu, A. S., Mubarok, A. S., Anshori, M. L., Mukhofi, L., Pradana, K. A., & Atmojo, J. T. (2022). Pengabdian Masyarakat Pendidikan Kesehatan Tentang Manfaat Senam Diabetes Pada Lansia Di Desa Garangan, Wonosamodro, Boyolali. *Buletin Abdi Masyarakat*, 2(2).
- Yulanda, G., dan Lisiswanti R. (2017). Penatalaksanaan Hipertensi Primer. *Jurnal Majority*, 6(1), 28-33.