

**PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH DAN GLUKOSA DARAH SEWAKTU
DI KELURAHAN TANJUNG PINANG KOTA PALANGKA RAYA**

*(Checking Of Blood Pressure And Random Blood Glucose
At Tanjung Pinang In Palangka Raya)*

Titik istiningsih¹, Seri Wahyuni²

1,2Prodi Diploma III, Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, Palangka Raya, Kalimantan Tengah
email :titikistiningsih1974@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit degeneratif merupakan penyakit yang disebabkan karena penurunan fungsi organ tubuh. Beberapa penyakit degeneratif yaitu hipertensi, jantung koroner, diabetes mellitus, asam urat, dll. Diabetes mellitus (DM) merupakan salah satu penyakit kronis yang paling banyak dialami oleh penduduk di dunia. Penyakit DM menempati urutan ke-4 penyebab kematian di negara berkembang. Salah satu jenis penyakit DM yang paling banyak dialami oleh penduduk di dunia adalah DM tipe 2 (85-95%), yaitu penyakit DM yang disebabkan oleh terganggunya sekresi insulin dan resistensi insulin. Komplikasi tersering yang dialami pasien DM tipe 2 adalah neoropati perifer (10-60%) yang akan menyebabkan seperti serangan jantung, stroke, kebutaan dan gagal ginjal bahkan dapat menyebabkan kelumpuhan dan kematian (Kemenkes, 2018). Prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 25,8%, sedangkan prevalensi diabetes mellitus adalah 6,9%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sugerman dan tim diperoleh hasil bahwa 15% pasien menderita DM tipe 2 dan 51% menderita hipertensi. Kelompok yang menderita DM 75% juga menderita hipertensi. Pencegahan penyakit degeneratif bisa dicegah dengan cara skrining kesehatan pada usia diatas 30 tahun. Sebagian besar penderita hipertensi dan diabetes mellitus tidak mempunyai keluhan, satu-satunya cara untuk mendeteksi mereka adalah dengan melakukan skrining pemeriksaan tekanan darah dan kadar gula darah. Seseorang dapat diketahui lebih dini bahwa ia menderita hipertensi ataupun diabetes mellitus sehingga dapat dilakukan upaya pencegahan agar progresivitas penyakit hipertensi dan diabetes mellitus tidak berlanjut sampai menimbulkan kecacatan ataupun kematian (Kemenkes RI, 2012).

Rencana jangka panjang dari program ini adalah seluruh masyarakat usia diatas 30 tahun yang di skrining di Kelurahan Tanjung Pinang Kecamatan Pahandut Kota Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah, terpapar informasi tentang pentingnya skrining dini penyakit hipertensi dan diabetes mellitus dan diberikan solusi dengan menganjurkan untuk rutin melakukan medical cek up setiap 6 bulan. Luaran program yang dihasilkan dapat dipublikasi pada media massa lokal dan nasional.

Kata Kunci: Skrining, Hipertensi, Diabetes Mellitus

ABSTRACT

Degenerative disease is a disease caused by a decrease in the function of the body's organs. Some of degenerative disease are hypertension, coronary heart disease, diabetes mellitus, gout, etc. Diabetes mellitus (DM) is one of the most common chronic diseases experienced by the population in the world. Diabetes mellitus diseases is the fourth leading cause of death in developing countries. One of the most common types of DM which experienced by the population in the world is DM type 2 (85-95%) that caused by impaired insulin secretion and insulin resistance. The most common complication which experienced by DM patients of type 2 was peripheral neuropathy (10-60%) which would cause the diseases such as heart attacks, strokes, blindness and kidney failure and could even cause paralysis and death (Kemenkes, 2018). The prevalence of hypertension in Indonesia was 25.8%, while the prevalence of diabetes mellitus was 6.9%. Based on research conducted by Sugerman and his team, it was found that 15% of patients had type 2 of DM and 51% had hypertension. The group suffered from DM 75% also suffered from hypertension. Prevention of degenerative diseases can be prevented by health screening at over 30 years old. Most people with hypertension and diabetes mellitus have no complaints, so the only way to detect them is to do the blood pressure and blood sugar level screening. A person can be known early that he or she suffers from hypertension or diabetes mellitus, so that prevention efforts can be made in order to the progressivity of hypertension and diabetes mellitus does not continue until it causes disability or death (Kemenkes RI, 2012).

The long-term plan of this program is all people aged over 30 years old are screened in Tanjung Pinang village, Pahandut district, Palangka Raya city, Central Kalimantan province, exposed to the information about the importance of early screening of Hypertension and Diabetes Mellitus and given a solution by recommending regular medical check-up every 6 months. The result of program can be published in local and national media.

Keywords: Screening, Hypertension, Diabetes Mellitus

PENDAHULUAN

Prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 25,8 %, sedangkan prevalensi diabetes mellitus (DM) adalah 6,9%. Prevalensi hipertensi dan DM diperkirakan akan terus mengalami peningkatan. Prevalensi hipertensi diprediksi meningkat 60% pada tahun 2025, yaitu sekitar 1.56 juta orang penderita, sedangkan prevalensi DM diperkirakan mencapai 21,3 juta pada tahun 2030 (Riskesdas, 2013).

Penyakit degeneratif merupakan penyakit yang disebabkan karena penurunan fungsi organ tubuh. Beberapa penyakit degeneratif yaitu hipertensi, jantung koroner, diabetesmellitus, asam urat, dll. Banyak hal yang menjadi penyebab berkembangnya penyakit degeneratif antara lain: gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok, kurang olah raga dan stress (BPJS, 2016). Tren penyakit degeneratif semakin hari semakin meningkat. Saat ini terjadi pergeseran angka kejadian penyakit degeneratif. Penyakit tersebut semula

dialami oleh para lansia dengan usia 50 tahun ke atas. Namun saat ini penyakit degeneratif sudah bisa ditemukan pada usia 30-40 tahun. Pencegahan penyakit degeneratif bisa dicegah dengan cara skrining kesehatan pada usia diatas 30 tahun. Sebagian besar penderita hipertensi dan DM tidak mempunyai keluhan, maka satu-satunya cara untuk mendeteksi mereka adalah dengan melakukan skrining pemeriksaan tekanan darah dan kadar gula darah. Seseorang dapat diketahui lebih dini bahwa ia menderita hipertensi ataupun DM sehingga dapat dilakukan upaya pencegahan agar progresivitas penyakit hipertensi dan DM tidak berlanjut sampai menimbulkan kecacatan ataupun kematian (Kemenkes RI, 2012). Penelitian Rita dkk bahwa orang dewasa yang lebih tua di AS dengan diabetes cenderung mengalami kesulitan dengan OR 2.5kali (setelah di adjusted dengan sosiodemografi) di masing-masing dari lima kelompok fungsi fisik dibandingkan dengan orang dewasa yang tidak menderita diabetes.

Resiko penyakit degeneratif dapat terjadi pada semua orang tanpa memperhatikan suku ataupun wilayah. Wilayah Kelurahan Tanjung Pinang sebagai salah satu sasaran pengabdian masyarakat juga mempunyai resiko terhadap berkembangnya penyakit degeneratif. Dari hasil analisis situasi di Wilayah Kelurahan Tanjung Pinang, skrining kesehatan belum menjadi kebiasaan warga di Kelurahan ini. Hal ini disebabkan ketidaktahuan warga tentang pentingnya screening kesehatan serta biaya yang cukup mahal untuk melakukan skrining kesehatan (Profil Kota Palangka Raya, 2016).

Tujuan program pengendalian hipertensi dan DM di Indonesia adalah terselenggaranya pengendalian faktor risiko untuk menurunkan angka kesakitan, kecacatan dan kematian yang disebabkan hipertensi dan DM. Pengendalian hipertensi dan DM lebih diprioritaskan pada pencegahan dini melalui upaya pencegahan faktor risiko DM yaitu upaya promotif dan preventif dengan tidak mengabaikan upaya kuratif dan rehabilitatif (Kemenkes RI, 2013).

SOLUSI PERMASALAHAN

Berdasarkan uraian permasalahan diatas sehingga disepakati untuk target screening adalah masyarakat golongan usia diatas 30 tahun, mengingat penyakit tersebut semula dialami oleh para lansia dengan usia 50 tahun ke atas, namun saat ini penyakit degeneratif sudah bisa ditemukan pada usia 30-40 tahun. Pencegahan penyakit degeneratif bisa dicegah dengan cara screening kesehatan pada usia diatas 30 tahun.

Dalam pelaksanaan pengabmas pemeriksaan tekanan darah dan glukosa darah yang semula direncanakan dengan mengumpulkan masyarakat yang terlebih dahulu diberikan penyuluhan tentang penyakit Hipertensi dan Diabetes Mellitus di balai pertemuan kelurahan Tanjung Pinang tidak bisa dilaksanakan karena kondisi pandemic Covid 19 dan pelaksanaannya dirubah menjadi pemberian leaflet tentang penyakit Hipertensi dan Diabetes Mellitus serta dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan glukosa darah dengan menjadwalkan kedatangan masyarakat dibagi menjadi tiga hari yaitu tanggal 15, 22 dan 29 Agustus 2020 setiap hari sabtu sore pukul 14.00-16.00 wib. Sekali kegiatan dibatasi hanya 50 masyarakat saja yang dihadirkan dengan pembagian 1 jam pertama 25 orang dan 1 jam kedua 25 orang.

Rencana jangka panjang dari program ini adalah seluruh masyarakat usia diatas 30 tahun yang di screening di Kelurahan Tanjung Pinang Kecamatan Pahandut kota Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah, terpapar informasi tentang pentingnya skrining dini penyakit hipertensi dan diabetes mellitus dan diberikan solusi dengan menganjurkan untuk rutin melakukan medical cek up setiap 6 bulan. Luaran program yang dihasilkan dapat dipublikasi pada jurnal nasional terakreditasi.

Jumlah halaman pada bagian pendahuluan sebanyak 1-1,5 halaman yang ditulis dengan menggunakan TNR 11 point (tegak) dengan spasi 1,5. Tiap paragraf diawali dengan kata yang menjorok ke dalam 6 digit. Bagian akhir pendahuluan harus mengemukakan tujuan pengabdian kepada masyarakat.

METODE

Pemilihan lokasi berdasarkan faktor aksesibilitas jarak dan perijinan penyelenggaraan kegiatan, dimana lokasi tempat kegiatan berdekatan dengan kampus Politeknik Kesehatan Palangka Raya dan dengan dukungan penuh dari pimpinan Puskesmas Marina Permai serta bapak Lurah kelurahan Tanjung Pinang kecamatan pahandut kota Palangka Raya (Profil Kota Palangka Raya, 2016).

Kegiatan dilaksanakan pada bulan Agustus 2020, kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah dan pemeriksaan kadar gula darah yang dilakukan oleh tenaga Bidan dan siswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya. Subjek/masyarakat yang akan dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan gula darah berjumlah 150 orang dengan cara memeriksa bapak/ibu usia diatas 30 tahun warga Kelurahan Tanjung Pinang yang datang ke lokasi diadakannya pengabmas yaitu di aula pertemuan kantor Kelurahan Tanjung Pinang. Kegiatan diawali dengan pemberian *leaflet* tentang informasi mengenai penyakit apa saja yang berhubungan dengan tekanan darah serta gula darah. Selanjutnya melakukan pemeriksaan tekanan darah dan kadar gula darah yang meliputi persiapan pasien, pelaksanaan prosedur dan penyampaian hasil pemeriksaan kepada pasien. Pemeriksaan tekanan darah menggunakan spigmomanometer digital dan alat pemeriksa kadar gula darah menggunakan glukometer strip merk *Easy Touch*. Kegiatan selanjutnya adalah memberikan kesempatan kepada para peserta untuk menyampaikan keluhan yang pernah dirasakan dan memberikan penjelasan untuk menjawab pertanyaan tentang keluhan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemberian leaflet tentang informasi mengenai penyakit apa saja yang berhubungan dengan tekanan darah serta gula darah, pemeriksaan tekanan darah dan glukosa darah yang dilaksanakan tanggal 15, 22 dan 29 Agustus 2020 setiap hari sabtu sore pukul 14.00-16.00 wib. Sekali kegiatan dibatasi hanya 50 masyarakat saja yang dihadirkan dengan pembagian 1 jam pertama 25 orang dan 1 jam kedua 25 orang. Kegiatan pengabmas diakhiri dengan penyampaian hasil pemeriksaan dan kesimpulan tentang kondisi kesehatan peserta saat ini.

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan yaitu pengukuran tekanan darah dan gula darah sewaktu pada penduduk di kelurahan Tanjung Pinang ini adalah, sebanyak 123 orang yang kadar gula darah sewaktu Normal yaitu ≤ 140 mg/dl dan 27 orang yang kadar gula darahnya > 140 mg/dl (pre diabetes dan Diabetes). Penduduk yg memiliki kadar gula darah sewaktu lebih dari 140mg/dl sudah diberikan penyuluhan tentang pola makan yang sehat dan diet rendah gula termasuk sumber karbohidrat lainnya. Dianjurkan pula untuk cek atau control rutin pemeriksaan kesehatannya terutama gula darahnya Hasil pemeriksaan Tekanan Darah sebanyak 80 orang yang memiliki tekanan darah Normal ≤ 120 mmHg dan 70 orang yang Tekanan darahnya Tinggi > 120 mmHg. Penderita Hipertensi yang terjaring dalam skrining pemeriksaan tekanan darah telah diberikan edukasi berupa cara mengatur pola makan yang sehat dan diet rendah garam termasuk sumber lemak hewani dan nabati lainnya. Dianjurkan pula untuk cek atau control rutin pemeriksaan kesehatannya terutama Tekanan darahnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berlangsung dengan lancar dan diikuti oleh 150 warga masyarakat kelurahan Tanjung Pinang kecamatan Pahandut kota Palangka raya provinsi Kalimantan Tengah cukup antusias dalam proses pelaksanaannya, sehingga banyak yang bisa disampaikan oleh tim pengabmas kepada masyarakat yang jika dilakukan secara rutin akan memberikan manfaat dan menambah pengetahuan pentingnya skrining kesehatan bagi masyarakat sehingga dapat dilakukan upaya pencegahan agar progresivitas penyakit hipertensi dan DM tidak berlanjut sampai menimbulkan kecacatan ataupun kematian.

SARAN

Kegiatan pengabmas pemeriksaan tekanan darah dan glukosa darah yang merupakan kegiatan skrining dini terhadap penyakit degeneratif hendaknya rutin dilaksanakan kedepannya dengan bekerjasama dengan pihak puskesmas dalam pelaksanaan kegiatan posyandu lansia di wilayah binaan Puskesmas Marina Permai.

DAFTAR PUSTAKA

- BPJS. Panduan Praktis Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis). Jakarta. 2016.
- Kementerian Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018
- Sugerman H, Wolfe L, Sica. DA, Clore J. Diabetes and Hypertension in Severe Obesity and Effects of Gastric Bypass-Induced Weight Loss. *Ann Surg.* 2003;Vol.237:751–758.
- Kementerian Kesehatan RI. Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI: Situasi dan Analisis Diabetes. 2013.
- Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar 2013. Diakses dari: www.litbang.depkes.go.id/sites/.

Kementerian Kesehatan RI. Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan: Penyakit Tidak Menular. 2012
.Rita Rastogi Kalyani, et.al (2010).”Association of Diabetes, Comorbidities, and A1C With Functional
Disability in Older Adults” Diabetes Care Vol;33 No.5.
Profil Kota Palangka Raya, Demografi; 2016