

## DETEKSI DINI HIPERTENSI DAN DIABETES MELITUS PADA LANSIA DI RPTRA BERINGIN JAKARTA EARLY DETECTION OF HYPERTENSION AND DIABETES MELLITUS IN THE ELDERLY AT RPTRA BERINGIN JAKARTA

<sup>1)</sup>Rini Kundaryanti, <sup>2)</sup>Anni Suciawati

(1) (2) Prodi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jl Sawo Manila Jakarta Selatan 12520. Email : [rinikundaryanti1@gmail.com](mailto:rinikundaryanti1@gmail.com)

### ABSTRAK

Lanjut Usia (Lansia) merupakan individu yang rentan, seiring bertambahnya usia, lansia akan mengalami perubahan fisiologis yang meningkatkan risiko penyakit degeneratif dan risiko terhadap penyakit tidak menular seperti hipertensi dan diabetes melitus. Prevalensi penderita penyakit tidak menular (PTM) di Indonesia sangat tinggi. Jenis penyakit tidak menular yang banyak dialami oleh masyarakat di Indonesia adalah hipertensi dan diabetes mellitus. Kedua penyakit ini sering kali berkembang tanpa gejala awal, sehingga deteksi dini menjadi kunci utama dalam pencegahan komplikasi. Deteksi dini melalui skrining berkala sangat penting untuk mencegah komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, gangguan ginjal, hingga kebutaan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melakukan deteksi dini terhadap hipertensi dan diabetes mellitus pada lansia, meningkatkan kesadaran lansia mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin dan memberikan edukasi terkait pola hidup sehat dalam pencegahan hipertensi dan diabetes pada lansia yang berada di wilayah RW 04 Kelurahan Jagakarsa Jakarta Selatan. Adapun metodenya berupa penyuluhan dan pemeriksaan tekanan darah dan gula darah sewaktu. Sasaran dari kegiatan ini adalah lansia yang berusia diatas 60 tahun. Kegiatan pengabdian ini berlangsung dengan lancar dan didapat hasil 18 dari 48 lansia (37,5%) masuk dalam kategori hipertensi stadium 1 (139/89 MmHg) dan 27 lansia (56,25%) diabetes mellitus dengan GDS  $\geq$  200 mg%. Diharapkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatnya pengetahuan lansia terkait penyakit tidak menular khususnya hipertensi dan diabetes mellitus, serta meningkatkan kesadaran lansia untuk rutin melakukan *check up* terkait kondisi kesehatan mereka secara rutin dan selalu menerapkan pola hidup sehat

**Kata Kunci :** Lanjut Usia, Hipertensi, Diabetes.

### ABSTRACT

*The elderly are vulnerable individuals. As they age, they experience physiological changes that increase the risk of degenerative diseases and non-communicable diseases such as hypertension and diabetes mellitus. The prevalence of non-communicable diseases (NCDs) in Indonesia is very high. The most common types of non-communicable diseases in Indonesia are hypertension and diabetes mellitus. Both of these diseases often develop without initial symptoms, so early detection is key in preventing complications. Early detection through regular screening is crucial to prevent serious complications such as heart disease, stroke, kidney disorders, and even blindness. This community service activity aims to conduct early detection of hypertension and diabetes mellitus in the elderly, raise awareness of the importance of regular health checks, and provide education on healthy lifestyles to prevent hypertension and diabetes in the elderly in the RW 04 area of Jagakarsa Village, South Jakarta. The methods used are counseling and random blood pressure and blood sugar checks. The target of this activity is the elderly aged 60 years and over. This community service activity went smoothly and the results obtained were 18 out of 48 elderly people (37.5%) were in the stage 1 hypertension category (139/89 MmHg) and 27 elderly people (56.25%) had symptoms of diabetes mellitus with GDS results  $\geq$  200 mg%. It is hoped that this community service activity will increase the knowledge of elderly people regarding non-communicable diseases, especially hypertension and diabetes mellitus, as well as*

*increase the awareness of elderly people to routinely check up regarding their health conditions regularly and always implement a healthy lifestyle.*

**Keywords:** *Elderly, Hypertension, Diabetes.*

## PENDAHULUAN

Lansia adalah individu yang berusia 60 tahun ke atas, yang mengalami proses menua secara alamiah dan mengalami perubahan biologis, fisik, mental, dan sosial yang berpengaruh terhadap kemampuan beradaptasi dengan lingkungan (Kemenkes RI 2022). Perserikatan Bangsa Bangsa memperkirakan bahwa di tahun 2050 jumlah lansia di Indonesia sebanyak 60 juta jiwa (Kalsum & Wahyuni, 2024). Bertambahnya usia akan diiringi dengan timbulnya berbagai penyakit, penurunan fungsi tubuh, keseimbangan tubuh dan risiko jatuh. Menurunnya status kesehatan lansia ini berlawanan dengan keinginan para lansia agar tetap sehat, mandiri dan dapat beraktivitas seperti biasa (Kiik, et.al., 2018). Hipertensi dan diabetes melitus merupakan dua penyakit tidak menular yang banyak diderita oleh kelompok lanjut usia (lansia), maka intervensi promotif dan preventif sangat diperlukan untuk peningkatan kesehatan lansia dan terhindar dari penyakit tidak menular.

Penyakit tidak menular (PTM) adalah penyakit yang tidak ditularkan dari individu ke individu lainnya, penyakit tidak menular muncul tanpa adanya gejala serta tidak menunjukkan adanya tanda-tanda tertentu, sehingga sebagian masyarakat tidak menyadari adanya bahaya penyakit tidak menular tersebut (Wirakhmi, 2021). Penyakit Tidak Menular (PTM), seperti hipertensi dan diabetes mellitus, merupakan masalah kesehatan utama yang terus meningkat secara global, termasuk di Indonesia. Berdasarkan data *World Health Organization* (2023) sekitar 74% dari total kematian global disebabkan oleh PTM, dan sebagian besar dapat dicegah melalui deteksi dini,

pengelolaan risiko, serta pengubahan gaya hidup.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi kronis yang sering kali tidak menunjukkan gejala, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal jika tidak ditangani dengan baik (Kemenkes RI, 2023). Sementara itu, diabetes mellitus merupakan gangguan metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah yang juga dapat memicu komplikasi berat, termasuk gangguan penglihatan, kerusakan saraf, dan amputasi. Kelompok lanjut usia (lansia) merupakan populasi dengan risiko tinggi terhadap kedua penyakit ini. Seiring bertambahnya usia, terjadi perubahan fisiologis, seperti penurunan fungsi organ, resistensi insulin, dan elastisitas pembuluh darah, yang meningkatkan kemungkinan terjadinya hipertensi dan diabetes (Permenkes No. 4 Tahun 2019). Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia mencapai 63%, sementara prevalensi diabetes meningkat tajam pada kelompok usia di atas 55 tahun. Peningkatan angka kejadian ini disebabkan mulai dari perubahan gaya hidup serta diet yang tidak sehat. Meskipun sudah banyak populasi yang terjaring dengan diagnosa diabetes dan hipertensi, tetapi hal ini masih merupakan fenomena gunung es dimana masih banyak populasi masyarakat yang belum terpapar tenaga kesehatan untuk skrining penyakit tidak menular ini. Hipertensi merupakan permasalahan kesehatan yang tercantum ke dalam golongan penyakit tidak menular. Secara umum, hipertensi adalah suatu keadaan tanpa gejala yang dapat meningkatnya resiko terhadap stroke, aneurisme, serangan jantung dan kerusakan ginjal (Kemenkes RI, 2014). Begitu juga

dengan Diabetes mellitus menjadi masalah kesehatan di dunia karena penyakit ini merupakan salah satu dari keempat penyakit tidak menular (WHO, 2016).

Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis adalah 55,2% pada kelompok usia 55-64 tahun dan 63,2% pada kelompok usia 65-74 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, laki-laki sebesar 36,9% perempuan sebesar 31,3% dan yang tinggal di pedesaan sebesar 33,7% di perkotaan sebesar 34,4%, sedangkan penderita diabetes melitus yang sebanyak 6,3% pada kelompok usia 55-64 tahun, 6% pada kelompok usia 65-74 tahun, 1,8% pada jenis kelamin laki-laki dan 1,2% pada jenis kelamin perempuan, serta 1,9% pada lanjut usia yang tinggal di perkotaan dan 1,0% di pedesaan (Kemenkes, 2019)

Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi dan diabetes, melakukan skrining dini tekanan darah dan kadar gula darah pada lansia dan meningkatkan kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Luaran yang diharapkan adalah lansia dapat memahami pentingnya deteksi dini hipertensi dan diabetes, teridentifikasinya lansia dengan risiko hipertensi dan diabetes dan terjalinnya sinergi antara perguruan tinggi dan masyarakat dalam bidang kesehatan.

## METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di RPTRA Beringin Jagakarsa Jakarta Selatan pada hari Sabtu, 11 Oktober 2026, dengana sasaran nya adalah lansia (usia diatas 60 tahun) yang berada di wilayah RW 04 (RT 006 dan RT 007) Kelurahan dan Kecamatan Jagakarsa Jakarta Selatan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif yang melibatkan masyarakat secara

aktif dalam proses deteksi dini hipertensi dan diabetes. Metode yang digunakan meliputi beberapa tahapan berikut:

1. Persiapan Kegiatan : Menyiapkan alat pemeriksaan berupa timbangan BB, tensimeter digital (Omron), Glukotest (*Accucheck*)
2. Penyuluhan Kesehatan : Berisi informasi kesehatan yang penting bagi lansia.
3. Tanya jawab : Lansia diberikan kesempatan untuk bertanya banyak terkait beberapa hal penting tentang pola makan dan gaya hidup sehat yang baik bagi lansia
4. Skrining Kesehatan (Deteksi Dini) : Setelah penyuluhan selesai dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan kadar gula darah sewaktu kepada lansia yang hadir
5. Edukasi : Edukasi diberikan kepada lansia terkait hipertensi dan diabetes mellitus agar lansia mampu mengambil keputusan dalam kondisi kesehatanya dengan tepat serta membangun dukungan pada lansia untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilakunya ke arah yang lebih positif. Panitia juga memberikan panduan perubahan gaya hidup sehat dan pola makan yang sehat.
6. Rujukan : Berdasarkan hasil skrining, lansia yang menunjukkan hasil abnormal diberikan konseling singkat dan disarankan untuk melakukan pemeriksaan lanjutan di fasilitas kesehatan terdekat.

## HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan baik dan lancar dengan jumlah peserta yang hadir sebanyak 62 orang, namun yang termasuk kriteria lansia (60 tahun ketas) sebanyak 48 orang, peserta yang hadir dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan Gula Darah Sewaktu (GDS). Hasilnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah Lansia di RPTRA Beringin Jagakarsa Jakarta**

Kategori TD	TD Sistolik (Mm Hg)	diastolik (Mm Hg)	Jumlah	%
Normal	< 120	< 80	5	10,4
Elevated (meningkat)	120-129	< 80	10	20,8
Hipertensi Stadium 1	130-139	80-89	18	37,5
Hipertensi Stadium 2	≥ 140	≥ 90	15	31,2
Total			48	100 %

Sumber : American College of Cardiology (ACC) dan American Heart Association (AHA) 2017

**Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Gula Darah Sewaktu (GDS) Lansia di RPTRA Beringin Jagakarsa Jakarta**

Kategori Gula Darah	Gula Darah Sewaktu (GDS)	Jumlah Orang	(%)
Normal	< 200 mg/dl	21	43,75
Diabetes Melitus DM ditegakkan	≥ 200 mg/dl	27	56,25

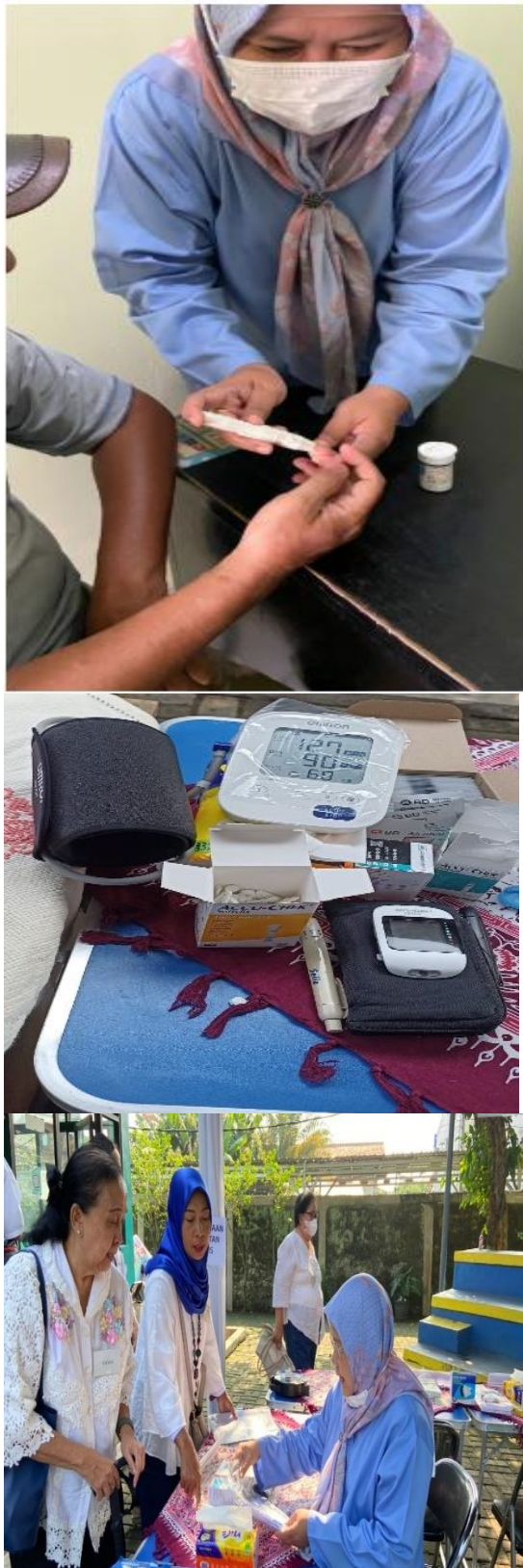
jika hasil ini disertai keluhan klasik, yaitu : polidipsi, polifagia dan poliuri			
Total		48	100

Sumber : Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI) dan World Health Organization (2021)

Berdasarkan hasil skrining menunjukkan bahwa 18 dari 48 peserta (37,5%) masuk dalam kategori hipertensi stadium 1, dan 27 peserta (56,25%) memiliki gejala diabetes mellitus dan hasil GDS ≥ 200 mg%. Berdasarkan hasil tersebut maka peserta yang terindikasi memiliki hasil tidak normal diberikan edukasi lebih mendalam mengenai langkah pertama yang harus dilakukan, misalnya mengatur pola makan, rutin berolahraga, serta pentingnya pengobatan teratur. dan dianjurkan untuk segera berkonsultasi lebih lanjut ke Puskesmas atau Rumah sakit terdekat untuk penegakan diagnosis dan perencanaan terapi lebih lanjut.







Gambar 1. Pelaksanaan pengabdian masyarakat

## PEMBAHASAN

Periode lanjut usia (lansia) adalah salah satu tahap kehidupan yang pasti dialami setiap individu. Lansia adalah individu yang mengalami proses penuaan, ditandai dengan penurunan fungsi fisik, organ, dan kognitif (Nuraeni, 2019). Hipertensi dan diabetes melitus, keduanya merupakan penyakit yang memiliki komplikasi jangka panjang yang cukup serius dan dapat menjadi beban baik bagi pemerintah terkait pembiayaan dan bagi penderitanya itu sendiri terkait kualitas hidup. Oleh karena itu, melakukan pemeriksaan secara dini menjadi hal mutlak yang harus dilakukan sebelum terjadi komplikasi (Riskesdas, 2018). Berdasarkan hasil skrining menunjukkan bahwa 18 dari 48 peserta (37,5%) masuk dalam kategori hipertensi stadium 1. Hasil ini menunjukkan bahwa kesadaran akan pentingnya kontrol tekanan darah masih rendah. Banyak lansia tidak menyadari bahwa mereka memiliki tekanan darah tinggi, karena sebagian besar tidak menunjukkan gejala spesifik. Pada hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi yang fatal seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal). Penelitian yang dilakukan Malik et al., (2014) menyatakan bahwa pengetahuan seseorang mengenai hipertensi turut mempengaruhi kepatuhan dalam mengontrol tekanan darah dan mengikuti pengobatan hipertensi.

Beberapa dampak hipertensi pada lansia meliputi fisik, psikologis dan ekonomi. Dampak psikologis akibat hipertensi pada lansia berkaitan dengan adanya perubahan penampilan tubuh dari dirinya, Misalnya : tidak mampu mengingat dengan jelas, kesepian, takut kehilangan orang yang dicintai serta takut menghadapi kematian (Nurarif & Kusuma, 2016) Kejadian hipertensi dipengaruhi oleh diri sendiri maupun

lingkungan yang saling terkait. Selain faktor usia, status gizi seperti berat badan lebih atau obesitas, status merokok, dan kurangnya aktifitas fisik berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Kondisi ini dapat diminimalkan dengan upaya menua sehat, menua aktif dan mandiri (Herniwanti, et al., 2020)

Seperti halnya hipertensi, diabetes juga merupakan salah satu penyakit kronis yang dialami oleh lansia. Menurut data Riskesdas 2018, prevalensi lansia dengan diabetes di Indonesia meningkat sebesar 6-6,3% dibandingkan tahun 2013 (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Berdasarkan hasil skrining menunjukkan 27 peserta (56,25%) memiliki gejala diabetes mellitus dan hasil GDS  $\geq 200$  mg%. Temuan ini memperkuat pentingnya deteksi dini karena banyak peserta tidak mengetahui bahwa kadar gula darah mereka sudah tinggi. Kondisi pra-diabetes merupakan masa kritis yang masih bisa dicegah perkembangannya menjadi diabetes dengan intervensi gaya hidup, seperti perubahan pola makan dan peningkatan aktivitas fisik.

Berdasarkan fenomena diatas, maka meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan diabetes, penyuluhan menjadi salah satu strategi yang efektif agar masyarakat dapat memperoleh pengetahuan yang lebih baik tentang kesehatan (Nekada et al., 2020). Pemberian pendidikan kesehatan pada lansia hipertensi juga efektif untuk meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi (Munawaroh & Nugroho, 2021)

## **SIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan lancar dan diterima dengan antusias oleh peserta dalam hal ini adalah lansia. kegiatan ini berhasil mengidentifikasi kasus pra-hipertensi, hipertensi, pra-diabetes, dan diabetes pada lansia. Setelah mengikuti

kegiatan ini para lansia baru memahami secara lebih menyeluruh tentang bahaya tekanan darah tinggi dan kadar gula darah yang tidak terkontrol dan pentingnya pola makan sehat dan olahraga teratur, dan dari kegiatan ini ditemukan beberapa lansia dengan hasil abnormal dirujuk untuk pemeriksaan lebih lanjut ke fasilitas kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa deteksi dini tidak hanya berfungsi sebagai identifikasi awal, tetapi juga sebagai langkah awal intervensi kesehatan preventif dan perlu keterlibatan keluarga dalam pengawasan lansia agar hasil edukasi dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Herniwanti, H., et all. (2021). Penyuluhan Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (Stbm) Sebagai Support Program Kesehatan Lingkungan Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 435–441. <https://doi.org/10.31004/Abdidas.V2i2.29>
- Kalsum, U., & Wahyuni, S. (2024). Penyuluhan Gizi Untuk Pengendalian Diabetes Melitus dan Hipertensi Pada Kelompok Lanjut Usia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI 2020: Tetap Produktif, Cegah dan Atasi Diabetes Mellitus.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Pedoman Pelayanan Kesehatan Lansia di Puskesmas. Jakarta: Kemenkes RI
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022. Jakarta: Kemenkes RI
- Kemenkes RI. (2014). Pusdatin Hipertensi. Infodatin, Hipertensi. [Online]. Available:

- <https://doi.org/10.1177/109019817400200403>
- Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (LANSIA) di Kota Depok dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 109-116
- Malik, A., Yoshida, Y., et all (2014). Hypertension-related knowledge, practice and drug adherence among inpatients of a hospital in Samarkand, Uzbekistan. *Nagoya Journal of Medical Science*, 76(3-4), 255-263. <https://doi.org/10.18999/nagjms.76.3-4.255>
- Munawaroh, D. M., & Nugroho, H. A. (2021). Pendidikan Kesehatan Hipertensi Untuk Penurunan Resiko Komorbid Covid-19 di Pengungsian Ngrajek Magelang. *Ners Muda*, 2(2), 24. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.697>
- Nuraeni, T. & M. R. (2019) 'Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Kebugaran Fisik Pada Lnsia Berdasar Atas Uji Jalan 6 Menit', *Jurnal Integrasi Kesehatan dan Sains*, 1(2)
- Nuraif, M., & Kusuma,D.(2016). Dampak Hipertensi Pada Lansia: Tinjauan Holistik. *Jurnal Psikologi Kesehatan*,4(2),89-102
- Nekada, C. D. Y., Mahendra, I. G. B., Rahil, N. R., & Amigo, T. A. E. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Penatalaksanaan Non Farmakoterapi Hipertensi Terhadap Tingkat Pengetahuan Kader Di Desa Wedomartani, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(2), 200-209. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i2.62>
- Permenkes RI No. 4. (2019). Standar Teknis Pemenuhan Mutu Pelayanan Dasar pada Standar Pelayanan Minimal Bidang Kesehatan.
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- WHO. (2023). Noncommunicable diseases. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- WHO. (2016). Global Report On Diabetes. [Online]. Available: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/204871/9789241565257\\_eng.pdf?sequencer](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/204871/9789241565257_eng.pdf?sequencer)
- Wirakhmi and D. Novitasari. (2021). "Pemberdayaan Kader Pengendalian Hipertensi," J. Altifani Penelit. dan Pengabdi. Kpd. Masy., vol. 1, no. 3, pp. 240-248, doi:10.25008/ altifani. v1i3.162