

## Penyuluhan Kesehatan Dan Pemeriksaan Fisik, Tekanan Darah, Gula Darah Dan Kolesterol Di Kota Bukittinggi

Amelya Permata Sari, Fakultas Kesehatan Universitas Perintis Indonesia,  
amelya.permata90@gmail.com

**Keywords:**  
Hipertensi  
Glukosa  
Kolesterol

**Abstrak:** Menurut data DINKES Kota Bukittinggi penyakit tidak menular yang diderita masyarakat Bukittinggi yaitunya Hipertensi (22,5%), diabetes melitus (10,02%) dan hiperkolesterolemia (16,5%). Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan informasi dasar kesehatan kepada masyarakat tentang pemeriksaan fisik , Tekanan darah, kadar gula dan kolesterol dalam darah, serta memberikan penyuluhan berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan sehingga terwujudnya masyarakat yang sehat. Metode yang dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan tetang resiko komplikasi yang terjadi jika hipertensi, kadar glukosa dengan resiko penyakit DM, dan kadar kolesterol diatas batas normal. Hasil dari kegiatan setelah dilakukan penyuluhan, pengetahuan masyarakat tentang hipertensi, DM, dan kolesterol bertambah. Simpulan dari kegiatan ini mayarakat mengerti tentang pentingnya menjaga kesehatan dan sambutan masyarakat sangat baik dan mengharapkan kegiatan serupa dilakukan secara rutin.

### Pendahuluan

Hipertensi merupakan keadaan ketika tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg. Hipertensi sering menyebabkan perubahan pada pembuluh darah yang dapat mengakibatkan semakin tingginya tekanan darah. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyebab utama gagal jantung, stroke dan gagal ginjal. Tekanan darah tinggi disebut sebagai "pembunuh diam-diam" karena orang dengan darah tinggi sering tidak menampakkan gejala. Institut Nasional Jantung, Paru dan Darah memperkirakan separuh orang yang menderita darah tinggi tidak sadar akan kondisinya. Begitu penyakit ini diderita, tekanan darah pasien harus dipantau dengan interval teratur karena darah tinggi merupakan kondisi seumur hidup.

Prevalensi hipertensi menurut catatan *World Health Organization* (WHO), tahun 2011 sebesar 1 milyar orang di dunia. Dua per-tiga diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah-sedang salah satunya negara Indonesia. WHO juga memperkirakan Prevalensi hipertensi akan terus meningkat , dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi (Mboi, 2013 dalam Astuti dan Setiyaningrum, 2016). Pada tahun 2020 terdapat sekitar 1,56 miliar orang usia dewasa menjalani hidup dengan hipertensi. Hipertensi menjadi membunuh hampir 8 miliar orang setiap tahun di dunia dan hampir 1,5 juta orang setiap tahunnya di kawasan Asia Timur-Selatan. Sekitar sepertiga dari orang dewasa di Asia Timur-Selatan menderita hipertensi (WHO, 2018).

Prevalensi hipertensi di Indonesia Riskesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi

berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya Hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan (Kemenkes RI, 2019).

Menurut laporan *International Diabetes Federation* (IDF), jumlah penderita diabetes tipe 1 di Indonesia mencapai 41,8 ribu orang pada 2022. Angka tersebut menjadikan Indonesia sebagai negara dengan penderita diabetes tipe 1 terbanyak di ASEAN, serta peringkat ke-34 dari 204 negara di skala global. Mayoritas penderita diabetes tipe 1 di Indonesia berusia antara 20-59 tahun. Namun, penderita yang usianya muda juga cukup banyak. Diabetes adalah kondisi terganggunya produksi insulin, yakni hormon yang bisa mengontrol kadar gula dalam darah dan mengubah glukosa menjadi energi. Dalam kasus diabetes tipe 1, tubuh tidak bisa memproduksi insulin sama sekali. Berbeda dengan diabetes tipe 2, di mana tubuh masih bisa menghasilkan insulin, tapi jumlahnya sedikit hingga tidak berfungsi dengan baik.

Menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes), penderita diabetes tipe 1 lebih sedikit dibanding tipe 2, dengan proporsi hanya sekitar 10% dari total penderita diabetes. Adapun produksi insulin yang terganggu bisa menyebabkan gula menumpuk di dalam darah, yang kemudian berpotensi menimbulkan penyakit seperti serangan jantung, tekanan darah tinggi, kebutaan, dan gagal ginjal. Kemenkes menyebut diabetes bisa dicegah dengan menghindari makanan dan minuman manis, serta mengganti konsumsi roti putih atau pasta dengan gandum.

Penderita kolesterol di Indonesia bisa dibilang cukup tinggi, yaitu mencapai 28%. 7,9% orang di dunia meninggal akibat penyakit ini jika terlambat diatasi, kolesterol tinggi memang akan membahayakan kesehatan, bahkan bisa menyebabkan kematian. Secara umum, kolesterol tinggi dapat diartikan sebagai kondisi ketika kadar kolesterol dalam darah lebih tinggi dibandingkan nilai normal. Kolesterol yang dibiarkan tidak terkendali lama-kelamaan dapat menyumbat pembuluh darah, yang pada akhirnya bisa menyebabkan penyakit *stroke*, *aterosklerosis*, *angina*, dan serangan jantung. Kolesterol merupakan senyawa lemak menyerupai lilin. Ada beberapa penyakit yang bisa timbul akibat tingginya kolesterol, seperti jantung, penyumbatan pembuluh darah, dan *stroke*. Menurut data Dinas Kesehatan Kota Bukittinggi tahun 2020 masyarakat Bukittinggi yang menderita hipertensi (22,5%), diabetes melitus (10,02%) dan hiperkolesterolemia (16,5%). Data ini menunjukkan bahwa memungkinkan adanya resiko angka kesakitan pada masyarakat tergolong tinggi.

Kami memilih melakukan pemeriksaan tekanan darah, glukosa dan kolesterol serta penyuluhan mengenai tekanan darah, kadar gula darah dan kolesterol yang berlebih. Edukasi mengenai penyakit diabetes melitus dan pola hidup untuk mengontrol gula darah dan kolesterol merupakan salah satu hal yang penting dilakukan, yang bertujuan baik sebagai

tindakan preventif terhadap penyakit maupun terhadap terjadinya komplikasi. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan informasi dasar kesehatan kepada masyarakat tentang pemeriksaan fisik, Tekanan Darah, glukosa dan kolesterol. Serta memberikan penyuluhan berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan sehingga terwujudnya masyarakat yang sehat.

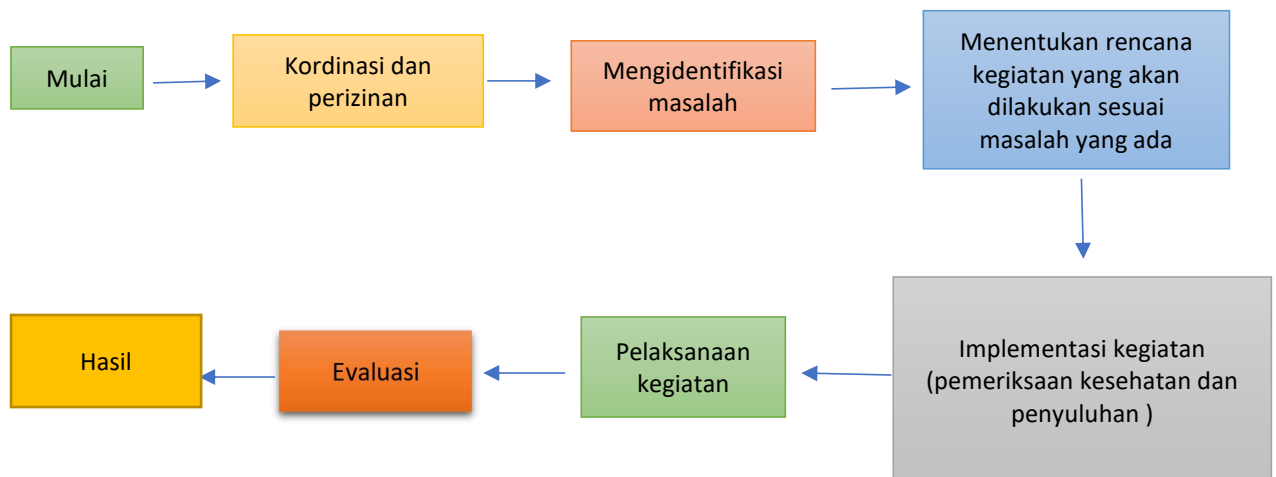
Sehingga dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tidak menutup kemungkinan pula dapat menjadi contoh yang baik bagi pihak-pihak lain, karena masalah kesehatan yang global merupakan tanggung jawab semua pihak bukan hanya tanggung jawab dari sebagian maupun pihak tertentu

### Pelaksanaan dan Metode

Kegiatan PKM ini dilaksanakan di kawasan Wisata Jam Gadang Bukittinggi, Adapun langkah-langkah dalam melakukan PKM sebagai berikut :

1. Pengurusan surat-surat untuk melaksanakan PKM
2. Pengurusan perijinan
3. Melakukan rencana kegiatan yang akan dilakukan
4. Pemeriksaan kesehatan
5. Pembacaan hasil pemeriksaan
6. Penyuluhan

### Kerangka Kerja Pengabdian



### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Penyuluhan Kesehatan dan Pemeriksaan Fisik, Tekanan Darah, Gula Darah, dan Kolesterol di Kota Bukittinggi” telah terlaksana pada hari Minggu 2 Desember 2023 pada pukul 07.00-selesai. Jumlah warga yang hadir dan melakukan pemeriksaan kesehatan adalah 68 orang. Antusiasnya warga sangat membantu jalannya program ini. Dari anamnesis yang dilakukan di dapatkan ada beberapa warga yang mempunyai riwayat hipertensi dan banyak dari mereka memiliki faktor resiko besar mengalami hipertensi yaitu pola hidup yang tidak terkontrol dengan baik.

Pada saat kegiatan dimulai masyarakat yang datang diarahkan untuk melakukan pendaftaran, setelah itu dilakukan pengukuran tekanan darah, pemeriksaan glukosa darah dan kolesterol dengan menggunakan metode stick. Kemudian masyarakat dengan membawa hasil pemeriksaan akan diberikan informasi pengetahuan terhadap hasil pemeriksaan tentang resiko komplikasi yang dapat ditimbulkan apabila kadar glukosa darah, kolesterol dan tekanan darah di atas ambang normal. Dari hasil pemeriksaan tersebut juga diberikan pengetahuan cara pencegahan terhadap penyakit yang akan ditimbulkan.

Berdasarkan kegiatan pemeriksaan yang telah dilakukan pada masyarakat didapatkan yang hipertensi sebanyak 30 orang, hasil Gula darah acak  $>200\text{mg/dl}$  15 orang dan Kolesterol sebanyak 16 orang. Selain itu, pengetahuan masyarakat bertambah dengan adanya penyuluhan kesehatan tentang hipertensi, kolesterol, dan diabetes mellitus. Masyarakat sangat antusias dan bersemangat mengikuti senam bersama Setelah dilakukan pemeriksaan. Proses kegiatan PKM dapat dilihat pada Gambar 1 berikut .









Gambar 1. Proses Pelaksanaan PKM

## Penutup

### a. Kesimpulan

Pengabdian masyarakat dengan topik “Penyuluhan Kesehatan dan Pemeriksaan Fisik, Tekanan Darah, Gula Darah, dan Kolesterol di Kota Bukittinggi” telah terlaksana dengan baik. Sambutan masyarakat sangat baik dan mengharapkan kegiatan serupa dilaksanakan secara rutin

### b. Saran

Penyuluhan kesehatan seperti ini hendaknya berkesinambungan baik untuk lansia dan keluarganya karena semakin bertambah umur atau sifat acuh dari para lansia akan dapat membahayakan kesehatan mereka. Selain itu, anak, saudara dari lansia juga ikut bertanggungjawab untuk tetap menjaga kesehatan ayah, ibu, saudaranya dengan pengetahuan yang memadai.

## References

- Astuti,R & Setyanigrum. (2016). Pengaruh Cognitif Behaviour Theaphy pada Klien dengan Masalah Keperawatan Perilaku Kekerasan dan Halusinasi d RSJD DR. RM Soedjarwadi Klaten, *Jurnal Keperawatan*: 4(1), pp7-12.
- Dinas Kesehatan Kota Bukittinggi. (2021). *Profil Kesehatan Kota Bukittinggi Tahun 2020*.
- International Diabetes Federation (IDF). (2021). *International Diabetic Federation Diabetic Atlas 10 th edition*. IDF
- Kemenkes RI. (2019). *Laporan Provinsi Sumatera Barat Riskesdas 2018. In Laporan Provinsi Sumatera Barat Riskesdas 2018. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB)*.
- Riskesdas, (2018). Angka Prevelensi Kejadian Hipertensi.
- WHO. (2011). *Global Status Report On Noncommunicable Diseases 2011*. World Health Organization. [https://doi.org/978 92 4 156485 4](https://doi.org/978_92_4_156485_4).
- WHO. (2018). *Non Communicable Disease Country Profiles 2018*. World Health Organization. <https://doi.org/10.1002/9781119097136 .part5>