



PENGENDALIAN FAKTOR RESIKO PENYAKIT DEGENERATIF PADA MASYARAKAT DI SEKITAR KAMPUS IIK BHAKTA KEDIRI

Nurul Hidayah¹

Institut Bhakti Wiyata Kediri



***Corresponding author**

Nurul Hidayah

Email :

nurul.hidayah@iik.ac.id

HP: +62 812-3301-4499

Kata Kunci:

Pengendalian Risiko;
Penyakit Degeneratif;
Lansia;

Keywords:

Risk Control;
Degenerative Disease;
Elderly;

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh IIK Bhakti Wiyata Kediri bertujuan untuk memberikan layanan pemeriksaan kesehatan gratis kepada masyarakat yang tinggal di Kelurahan Bandar Lor, Kota Kediri, Jawa Timur. Fokus utama dari kegiatan ini adalah pemeriksaan gula darah, kolesterol, dan asam urat, terutama bagi warga yang berada di sekitar kampus IIK Bhakti Wiyata Kediri. Diharapkan, kegiatan ini dapat membantu dalam deteksi dini penyakit tidak menular di kalangan masyarakat Bandar Lor, sehingga penanganan yang tepat dapat dilakukan. Penyakit tidak menular merupakan salah satu penyebab utama kematian di dunia, dan sering kali muncul tanpa gejala atau tanda klinis yang jelas, sehingga banyak orang tidak menyadari adanya risiko yang mengancam. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai penyakit tidak menular serta melakukan pemeriksaan tekanan darah, gula darah, asam urat, dan kolesterol untuk mendeteksi dini adanya penyakit tersebut. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi penyuluhan, pemeriksaan, konsultasi, dan pemberian obat-obatan bagi lansia yang memerlukan. Kegiatan ini dilaksanakan di Kampus IIK Bhakti Wiyata Kediri dengan melibatkan 80 orang lansia yang tinggal di Kelurahan Bandar, Kota Kediri.

ABSTRACT

The community service activity carried out by IIK Bhakti Wiyata Kediri aims to provide free health examination services to people living in Bandar Lor Village, Kediri City, East Java. The main focus of this activity is the examination of blood sugar, cholesterol, and uric acid, especially for residents who live around the campus of IIK Bhakti Wiyata Kediri. Hopefully, this activity can help in early detection of non-communicable diseases among the Bandar Lor community, so that appropriate treatment

can be carried out. Non-communicable diseases are one of the leading causes of death in the world, and often appear without obvious symptoms or clinical signs, so many people are unaware of the threatening risks. This community service aims to provide an understanding of non-communicable diseases and check blood pressure, blood sugar, uric acid, and cholesterol to detect the presence of these diseases early. The methods used in this activity include counseling, examination, consultation, and provision of medicines for the elderly who need them. This activity was carried out at the IIK Bhakti Wiyata Kediri Campus by involving 80 elderly people who live in Bandar Village, Kediri City.

PENDAHULUAN

Penyakit degeneratif adalah jenis penyakit tidak menular yang bersifat kronis dan terjadi akibat gangguan fungsi sel atau organ tubuh seiring bertambahnya usia. Penurunan fungsi tubuh dapat membuat individu lebih rentan terhadap berbagai penyakit. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya penyakit degeneratif meliputi faktor genetik, lingkungan, mutasi gen, usia, pola makan, dan gaya hidup. Menurut teori biologi, proses penuaan merujuk pada perubahan yang terjadi dalam struktur dan fungsi tubuh sepanjang hidup.

Proses ini berlangsung secara linear pada manusia. Kementerian Kesehatan (Kemenkes) pada tahun 2017 menyatakan bahwa penuaan adalah proses yang berlangsung sepanjang hidup, dimulai sejak awal kehidupan, dan mencakup tiga tahap: anak, dewasa, dan lansia. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lansia merupakan kelompok populasi yang semakin meningkat dan berisiko tinggi mengalami penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan asam urat.

Deteksi dini terhadap penyakit tidak menular sangat penting untuk mencegah komplikasi yang lebih serius. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sebagai kontribusi nyata bagi kesehatan masyarakat, khususnya bagi warga yang tinggal di sekitar kampus IIK Bhakti Kediri. Kemenkes RI pada tahun 2019 menjelaskan bahwa penyakit tidak menular adalah penyakit yang tidak dapat ditularkan dari satu individu ke individu lainnya dan sangat berbahaya karena sering kali tidak menunjukkan gejala atau keluhan.

Jenis-jenis Penyakit Tidak Menular meliputi:

a. Penyakit Kardiovaskuler: Penyakit ini mencakup berbagai kondisi seperti penyakit jantung koroner, penyakit serebrovaskuler, hipertensi, penyakit arteri perifer, penyakit jantung rematik, penyakit jantung bawaan, dan gagal jantung. Faktor utama yang menyebabkan penyakit kardiovaskuler adalah kebiasaan merokok, pola makan yang tidak sehat, dan kurangnya aktivitas fisik.

b. Hipertensi: Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah meningkat di atas batas normal, dengan nilai sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. Untuk mengidentifikasi hipertensi, penting untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

c. Stroke: Stroke, atau penyakit serebrovaskuler, adalah serangan yang disebabkan oleh gangguan fungsi otak, yang ditandai dengan hilangnya fungsi otak akibat

terhentinya aliran darah ke otak. Serangan ini terjadi secara mendadak dan dapat menyebabkan kecacatan atau bahkan kematian.

d. **Diabetes Melitus:** Diabetes melitus adalah penyakit degeneratif yang tidak dapat disembuhkan, tetapi dapat dikelola. Penyakit ini terjadi ketika tubuh tidak memproduksi cukup insulin, sehingga menyebabkan peningkatan kadar glukosa dalam darah. Kadar gula darah normal adalah kurang dari 180 mg/dl, sedangkan kadar gula darah sebelum makan untuk orang yang sehat berkisar antara 70 hingga 130 mg/dl.

e. **Kanker:** Kanker adalah pertumbuhan sel abnormal dalam tubuh yang berkembang secara tidak terkendali. Sel-sel kanker dapat membelah diri tanpa batas dan menyebar ke bagian tubuh lainnya.

Pencegahan dan Pengendalian Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular

Pencegahan dan pengendalian faktor risiko penyakit tidak menular dapat dilakukan melalui deteksi dini. Deteksi dini ini melibatkan pengukuran secara berkala terhadap tekanan darah, kadar gula darah, Indeks Massa Tubuh (IMT), lingkar perut, serta pemeriksaan untuk kanker payudara dan leher rahim. Pengukuran ini dapat dilakukan secara mandiri di fasilitas kesehatan terdekat.

METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Random Sampling* dengan metode pengabdian masyarakat yang berfokus pada peningkatan kualitas hidup masyarakat melalui kesadaran dalam mencegah risiko penyakit degeneratif. Metode ini dipilih bertujuan untuk memberikan solusi praktis yang dapat langsung dapat dirasakan manfaatnya oleh masyarakat yang tinggal di sekitar kampus IIK Bhakta Kediri.

A. Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di daerah Kelurahan Bandar, Kota Kediri yang berada di sekitar wilayah Kampus IIK Bhakta Kediri.

1. **Populasi :** Seluruh lansia yang ada di sekitar wilayah Kampus IIK Bhakta Kediri.
2. **Sampel :** 80 peserta yang dipilih merupakan lansia yang ada di sekitar wilayah Kampus IIK Bhakta Kediri.

B. Tahapan Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan berikut:

1. Tahap Persiapan

- **Membentuk Tim:** Pembentukan Tim Pengabdian Masyarakat yang terdiri dari dosen, mahasiswa, dan tenaga kesehatan, termasuk dokter serta tenaga medis lainnya. Dalam hal ini, para dosen di IIK Bhakti Wiyata berperan sebagai tenaga kesehatan.
- **Menyiapkan Alat dan Bahan:** Menyiapkan alat dan bahan yang diperlukan untuk pemeriksaan.
- **Melakukan Koordinasi:** Melakukan tahap persiapan dengan koordinasi bersama anggota tim dan masyarakat setempat, serta melibatkan perangkat kelurahan.
- **Melaksanakan Sosialisasi:** Melakukan kegiatan sosialisasi kepada masyarakat mengenai kegiatan pemeriksaan kesehatan yang akan dilakukan.

2. Tahap Pelaksanaan



Gambar 1.1 Pemeriksaan Kesehatan oleh Dokter Kampus IIK

- **Pemeriksaan Kesehatan:** Pemeriksaan yang dilakukan oleh dokter-dokter yang juga merupakan dosen di Kampus IIK.
- **Jenis Pemeriksaan:** Pemeriksaan yang dilakukan berupa pemeriksaan gula darah, kolesterol, dan asam urat secara gratis untuk masyarakat.

3. Tahap Hasil Kegiatan

- **Pemberian Obat:** Pemberian obat pada anggota Masyarakat yang terindikasi mempunyai penyakit diabetes, kolestrol tinggi, asam urat tinggi
- **Pemberian Edukasi:** tentang pentingnya deteksi dini penyakit degenerative pada anggota Masyarakat berkaitan dengan penyakit yang tidak menular

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi:

- **Observasi:** Mengamati langsung indikasi peserta yang memiliki penyakit degeneratif.
- **Kuantitatif:** Untuk mengukur jumlah data peserta yang memiliki penyakit degeneratif.
- **Dokumentasi:** Mengumpulkan data terkait peserta yang memiliki penyakit degenerative.

D. Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan teknik deskriptif kualitatif melalui:

- **Reduksi Data :** Menyaring dan menyederhanakan data yang dikumpulkan selama kegiatan berlangsung.
- **Random Sampling:** Melakukan pengambilan data acak untuk diuji setelah kegiatan berlangsung.
- **Penarikan Kesimpulan :** Membuat kesimpulan berdasarkan hasil uji Random Sampling.

E. Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan program ini mencakup:

- **Peningkatan Pemahaman Peserta:** Peserta dapat memahami tanda tanda penyakit degeneratif.
- **Peningkatan Kesadaran:** Peserta dapat mencegah lebih dini terkait risiko penyakit degeneratif.

Dengan metode ini, diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat dapat memberikan dampak nyata dalam memahami risiko penyakit degeneratif pada lansia.

HASIL KEGIATAN

A. Analisis *Random Sampling* Kegiatan

i. Pasien: Pasien B, Pria usia 54 tahun,

- Keterangan secara umum

a. **Tekanan Darah:** 138/85 mmHg

kondisi tekanan darah berada dalam batas normal namun perlu diwaspadai karena mendekati kategori hipertensi, saran : lakukan pengecekan tekanan darah secara berkala di rumah atau fasilitas Kesehatan, atur gaya hidup dengan memperhatikan pola makan sehat (banyak sayur, buah dan biji-bijian), olah raga teratur, kelola stress dan cukup tidur. Jika tekanan darah terus meningkat, konsultasikan dengan dokter untuk mendapat penanganan lebih lanjut.

b. **Gula Darah:** 100

Kondisi gula darah masih dalam batas normal, saran : pertahankan pola makan sehat untuk menjaga kadar gula darah tetap stabil. Lakukan pemeriksaan gula darah secara berkala terutama jika ada Riwayat keluarga diabetes atau factor resiko lain

c. **Asam Urat:** 7,4

Kondisi kadar asam urat sedikit diatas batas normal untuk pria, saran: atur pola makan, kurangi konsumsi makan tinggi purin seperti jeroan, seafood dan minuman manis, perbanyak minum air putih. Turunkan berat badan jika kelebihan berat badan, lakukan olah raga secara teratur untuk membantu menurunkan kadar asam urat, konsultasi dokter jika terasa nyeri sendi atau gejala lain muncul.

d. **Kolesterol:** 209

Kondisi kolesterol sedikit diatas batas normal. Saran. Atur pola makan, kurangi konsumsi makanan tinggi lemak jenuh dan kolesterol, seperti daging merah, gorengan dan makanan cepat saji. Perbanyak konsumsi buah dan sayur berserat, lakukan olah raga secara teratur untuk membantu menurunkan kadar kolesterol, Kelola stress karena stress dapat meningkatkan kadar kolesterol. Konsultasi dokter mengenai perubahan gaya hidup dan penggunaan obat untuk menurunkan kolesterol Secara Umum berdasarkan hasil pemeriksaan , pasien B menunjukkan ada factor resiko penyakit kronis, sangat penting untuk menjaga gaya hidup sehat dan melakukan pemeriksaan Kesehatan secara berkala.

ii. **Pasien:** Pasien S, Usia 54 tahun, Perempuan,

- Keterangan Secara Umum:

a. **Tekanan darah:** 120/80 mmHg (normal)

b. **Gula Darah:** 122 mg/dl (sedikit diatas batas normal)

c. **Asam Urat:** 7,4 mg/dl (tinggi)

d. **Kolesterol:** 230 mg/dl (tinggi).

tekanan darah baik, Tingkat gula darah sedikit diatas batas normal, kondisi ini disebut prediabetes dan dapat berkembang jika tidak dikelola dengan baik. Asam urat tinggi dapat menyebabkan nyeri sendi terutama pada jempol kaki (gout). Kolesterol tinggi, meningkatkan resiko penyakit jantung.

PEMBAHASAN

Hasil pelatihan ini mengindikasikan banyak pasien yang belum mengerti tentang

adanya bahaya penyakit degenerative pada lansia. Sehingga berikut ini merupakan beberapa factor yang dapat mempengaruhi hasil pemeriksaan pasien antara lain:

- a. **Pola Makan:** Menjaga pola makan dengan konsumsi makanan tinggi lemak jenuh, tinggi gula dan garam dapat meningkatkan kadar kolesterol, gula darah, dan asam urat. Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan resiko penyakit jantung, diabetes dan asam urat.
- b. **Riwayat Keluarga:** Kasus Riwayat keluarga dengan penyakit tertentu seperti diabetes dapat meningkatkan resiko pasien.

Sehingga, untuk menjaga Kesehatan pasien perlu melakukan beberapa hal berikut: atur pola makan dengan mengonsumsi makanan sehat dengan mengurangi asupan lemak jenuh, gula, garam, perbanyak konsumsi buah, sayur, dan biji-bijian. Rutin berolah raga dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur, jaga berat badan ideal, Kelola stress, minum obat secara teratur

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan manfaat yang signifikan bagi Kesehatan anggota Masyarakat di sekitar kampus IIK Bhakti Wiyata Kediri. Deteksi dini penyakit tidak menular dapat membantu meningkatkan kualitas hidup individu dan dapat mengurangi beban biaya kesehatan.