

PERUBAHAN GAYA HIDUP PADA PENDERITA PENYAKIT DEGENERATIF, HIPERTENSI DAN DIABETES MELLITUS

Sukhri Herianto Ritonga^{1*}, Mastiur Napitupulu², Nanda Suryani Sagala³
^{1,2,3}Universitas Aufa Royhan Padangsidempuan
*nerssukhri88@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit degeneratif seperti hipertensi dan diabetes mellitus menjadi ancaman nyata bagi status kesehatan masyarakat. Terjadinya kecacatan ataupun kematian merupakan dua hal yang akan muncul apabila penyakit ini tidak dikendalikan. Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap positif penderita penyakit degeneratif terhadap perubahan gaya hidup. Adapun jenis kegiatan yang dilakukan ini adalah pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Sorimanaon Kecamatan Batang Angkola Muaratais Kabupaten Tapanuli Selatan Sumatera Utara. Kegiatan ini dilaksanakan selama 3 minggu mulai dari tanggal 16 Oktober 2024 hingga 6 November 2024 dengan jumlah peserta 21 orang. Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini adalah format pengkajian kesehatan komunitas dan instrumen pengetahuan serta sikap tentang gaya hidup. Berdasarkan pengkajian kesehatan komunitas diperoleh hasil bahwa terdapat 115 orang lansia di lokasi kegiatan dan 48 orang (41,7%) diantaranya mengalami hipertensi dan 4 orang (3%) mengalami diabetes mellitus. Adapun rata rata skor pengetahuan sebelum kegiatan adalah 67 menjadi 75 setelah dilaksanakan kegiatan, sedangkan untuk rata rata skor sikap sebelum kegiatan 72 menjadi 81 setelah kegiatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat terkait perubahan gaya hidup dapat meningkatkan pengetahuan dan juga sikap pesertanya sehingga kegiatan seperti ini dapat dilanjutkan secara berkala dan berkelanjutan.

Kata kunci: Gaya hidup, Hipertensi, Diabetes mellitus, Penyakit degeneratif, Pengabdian kepada masyarakat

ABSTRACT

Degenerative diseases such as hypertension and diabetes mellitus are a real threat to public health status. Disability or death are two things that will arise if this disease is not controlled. The purpose of this community service activity is to increase the knowledge and positive attitudes of degenerative disease sufferers towards lifestyle changes. The type of activity carried out is community service. This activity was carried out in Sorimanaon Village, Batang Angkola Muaratais District, South Tapanuli Regency, North Sumatra. This activity was carried out for 3 weeks starting from October 16, 2024 to November 6, 2024 with 21 participants. The instruments used in this activity were the community health assessment format and knowledge and attitude instruments about lifestyle. Based on the community health assessment, the results showed that there were 115 elderly people at the activity location and 48 people (41.7%) of them had hypertension and 4 people (3%) had diabetes mellitus. The average knowledge score before the activity was 67 to 75 after the activity was carried out, while the average attitude score before the activity was 72 to 81 after the activity. Community service activities related to lifestyle changes can improve the knowledge and attitudes of participants so that activities like this can be continued periodically and sustainably.

Keywords: Lifestyle, hipertention, diabetes mellitus, degenerative disease, community service

PENDAHULUAN

Penderita penyakit degeneratif merupakan penyakit tidak menular prioritas karena luasnya dampak yang ditimbulkannya. Penyakit ini bertanggungjawab terhadap 72% kematian yang terjadi (Kemenkes, 2023; Sagala, 2024). Terdapat 2 penyakit yang mendapatkan perhatian serius yaitu hipertensi dan diabetes mellitus. Penderita hipertensi berdasarkan data dari Survey Kesehatan Indonesia tahun 2023 adalah 30,8%. Jumlah ini sebenarnya telah menurun dari data Riskesdas di tahun 2018 yaitu 34,1%, namun jumlah penderitanya tetaplah banyak dibandingkan dengan penyakit lainnya. Hipertensi menjadi penyebab disabilitas nomor 2 setelah kelaianan bawaan.

Diabetes mellitus merupakan salah satu penyakit degeneratif dengan jumlah penderita yang konsisten naik dari tahun ke tahun. Pada tahun 2018 jumlah penderitanya adalah 10,9% menjadi 11,7% di tahun 2023 (Kemenkes, 2023)

Namun, besarnya jumlah penderita tersebut tidak berbanding lurus dengan upaya yang dilakukan untuk mengendalikan penyakit. Hanya 11% yang rutin berobat dan mengkonsumsi obat pada penderita hipertensi. Begitu juga dengan penderita diabetes mellitus, hanya sekitar 4% yang rutin melakukan kunjungan ulang untuk memperoleh pemeriksaan (Kemenkes, 2023)

Perubahan gaya hidup harus dilakukan untuk dapat mengendalikan perjalanan penyakit agar tidak semakin memburuk. Gaya hidup merupakan kumpulan pola perilaku yang dipilih seseorang sesuai dengan kesempatan yang dimilikinya (Cockerham, 2005, 2017; Siregar et

al., 2024; Cockerham et al., 1997). Pada referensi lain disebutkan gaya hidup adalah cara dan karakteristik seseorang atau penduduk dalam menjalani hidup sehari – hari. Gaya hidup terdiri dari perilaku dan fungsi seseorang dalam pekerjaan, hiburan, diet dan aktivitas lainnya. Gaya hidup ini dibentuk sesuai dengan karakteristik khusus kondisi geografis, status ekonomi, politik, budaya dan agama (Farhud, 2015).

Kampanye untuk perubahan gaya hidup pada penderita penyakit degeneratif, hipertensi dan diabetes mellitus harus digencarkan secara luas. Upaya ini dapat dilakukan melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat baik itu skrining ataupun penyuluhan kesehatan. Oleh karena tim pelaksana tertarik untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan untuk merubah gaya hidup pada penderita penyakit degeneratif, hipertensi dan diabetes mellitus.

METODE PELAKSANAAN

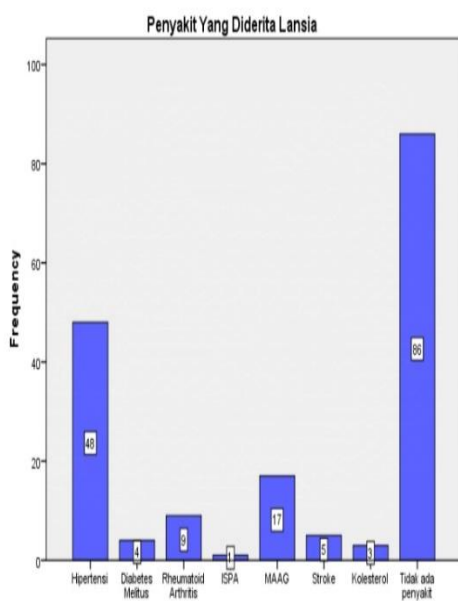
Metode pelaksanaan berupa kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang terdiri dari melakukan pendekatan kepada masyarakat desa, melakukan pengkajian kondisi kesehatan masyarakat desa dan melaksanakan penyuluhan kesehatan. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Sorimanaon Kecamatan Batang Angkola Muaratais Kabupaten Tapanuli Selatan Sumatera Utara.

Kegiatan ini dilaksanakan selama 3 minggu mulai dari tanggal 16 Oktober 2024 hingga 6 November 2024. Peserta pengabdian kepada masyarakat ini sebanyak 21 orang yang

merupakan anggota masyarakat yang terdeteksi menderita hipertensi dan diabetes mellitus. Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini adalah format pengkajian kesehatan komunitas dan instrumen pengetahuan serta sikap tentang gaya hidup.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambar. 1 Gambaran penyakit pada Lansia di Lokasi Kegiatan



Berdasarkan gambar di atas diperoleh hasil bahwa terdapat 115 orang lansia di lokasi kegiatan dan 48 orang (41,7%) diantaranya mengalami hipertensi dan 4 orang (3%) mengalami diabetes mellitus

Tabel 1. Skor Pengetahuan dan Sikap

Variabel yang diukur	Skor Sebelum	Skor Sesudah
Pengetahuan	67	75
Sikap	72	81

Berdasarkan tabel di atas rata rata skor pengetahuan sebelum kegiatan adalah 67 menjadi 75 setelah dilaksanakan kegiatan, sedangkan untuk rata rata skor sikap sebelum kegiatan 72 menjadi 81 setelah kegiatan. Berdasarkan hasil kegiatan, diperoleh hasil berupa terjadinya peningkatan skor baik pada aspek pengetahuan dan juga aspek sikap pada penderita penyakit degeneratif.

Peningkatan pengetahuan dan sikap merupakan kunci dasar untuk dapat merubah perilaku seseorang. Perubahan perilaku ini dapat berupa perubahan gaya hidup. Perubahan gaya hidup seperti pola makan, aktivitas fisik dan gaya hidup bebas stress merupakan bagian gaya hidup yang berkaitan erat dengan kedua penyakit ini. Namun, perubahan gaya hidup yang terjadi itu biasanya hanya bertahan 2 tahun kemudian gaya hidupnya akan Kembali ke seperti semula (Chong et.al, 2017).

Sehingga upaya yang terstruktur dan berkelanjutan dalam bentuk penyuluhan Kesehatan ataupun skrining perlu dihadirkan di tengah tengah masyarakat. Upaya ini dapat menjadi langkah nyata untuk mengubah gaya hidup penderita degeneratif untuk memperlambat laju penyakit ke depannya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Terjadi peningkatan skor pengetahuan dan juga sikap pada peserta kegiatan pengabdian masyarakat sehingga ke depannya upaya sejenis ataupun yang lebih inovatif perlu diteruskan untuk memperlambat laju perkembangan penyakit.

REFERENSI

Almadany, U. H., & Nasution, . N. A. . (2024). Aplikasi Gaya Hidup Sehat pada Masyarakat Beresiko Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD)*, 3(2), 52–56.

Chong, S., Ding, D., Byun, R., Comino, E., Bauman, A., & Jalaludin, B. (2017). Lifestyle changes after a diagnosis of type 2 diabetes. *Diabetes Spectrum*, 30(1), 43–50. <https://doi.org/10.2337/ds15-0044>

Cockerham, W. C. (2005). Health lifestyle theory and the convergence of agency and structure. *Journal of Health and Social Behavior*, 46(1), 51–67. <https://doi.org/10.1177/002214650504600105>

Cockerham, W. C. (2017). Health Lifestyle Theory. *The Wiley-Blackwell Encyclopedia of Social Theory*, 1991, 1–3. <https://doi.org/10.1002/9781118430873.est0160>

Cockerham, W. C., Rütten, A., & Abel, T. (1997). Conceptualizing contemporary health lifestyles: Moving beyond weber. *Sociological Quarterly*, 38(2), 321–342. <https://doi.org/10.1111/j.1533-8525.1997.tb00480.x>

Farhud, D. D. (2015). Impact of lifestyle on health. *Iran J Public Health*, 44(11), 1442–1444. <https://doi.org/10.1145/3177148.3180101>

Kemendes. (2023). Survey Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka. Kementerian Kesehatan

Sagala, N. S. (2024). Aktivitas Fisik pada

Penderita Penyakit Degeneratif Hipertensi di Puskesmas Muaratais Tahun 2024. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD)*, 3(2), 13–16.

Siregar, M., Harahap, S. P. R., Nasution, A. P., Ritonga, L. A., & Harahap, L. J. (2024). Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Kepada Anak Di Desa Sorik, Sumatera Utara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD)*, 3(1), 26–33.

DOKUMENTASI KEGIATAN

