

Optimalisasi Pencegahan & Pengelolaan Penyakit Tidak Menular melalui Pemeriksaan Kesehatan pada Masyarakat Pesisir

¹Ferly Yacoline Pailungan, ¹Najihah, ¹Ayuk Cucuk Iskandar, ¹Dewi Wijayanti, ¹Heni
¹Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan

Korespondensi: najihah@borneo.ac.id

Abstrak: Daerah pesisir yang terletak jauh dari pusat kota mungkin menghadapi tantangan kesehatan karena terbatasnya akses ke layanan dan infrastruktur yang tidak memadai. Hipertensi dan diabetes melitus (DM) masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan, terutama di wilayah pesisir, dengan tingkat prevalensi yang memprihatinkan. Kedua penyakit tidak menular ini memerlukan perhatian untuk mencegah komorbiditas atau perkembangan kondisi yang lebih parah, seperti gagal ginjal kronis atau gagal jantung. Deteksi dini dan pengelolaan faktor risiko yang efektif dapat mencegah penyakit tidak menular (PTM). Hasil observasi menunjukkan tingginya angka kejadian hipertensi dan diabetes melitus di wilayah Tarakan, dengan pengetahuan masyarakat yang kurang memadai tentang pencegahan dan pengelolaan penyakit tidak menular ini, terutama di Kecamatan Pantai Amal di wilayah pesisir. Tingginya persentase pasien dengan tekanan darah dan gula darah yang tidak terkontrol, serta tingginya angka komplikasi, memperkuat fakta ini. Untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat pesisir, kegiatan pengabdian masyarakat ini, yang bertujuan untuk mengoptimalkan pencegahan dan pengelolaan penyakit tidak menular, khususnya hipertensi dan diabetes melitus, dilakukan melalui pengabdian masyarakat di Kecamatan Pantai Amal.

Kata Kunci: Pencegahan, Penyakit tidak menular, Pemeriksaan fisik.

Abstract: Coastal areas situated far from city centers may face health challenges due to limited access to services and inadequate infrastructure. Hypertension and diabetes mellitus (DM) continue to pose a significant public health issue, particularly in coastal regions, with concerning prevalence rates. These two non-communicable diseases require attention to prevent comorbidities or the development of more severe conditions, such as chronic kidney failure or heart failure. Early detection and effective management of risk factors can prevent non-communicable diseases (NCDs). Observations indicated a high incidence of hypertension and diabetes mellitus in the Tarakan area, with insufficient public knowledge about the prevention and management of these non-communicable diseases, particularly in the coastal Pantai Amal sub-district. The high percentage of patients with uncontrolled blood pressure and blood sugar, along with the significant incidence of complications, supports this fact. To enhance the quality of life for coastal communities, this community service activity, aimed at optimizing the prevention and management of non-communicable diseases, specifically hypertension and diabetes mellitus, was conducted through community service in the Pantai Amal subdistrict.

Keywords: Prevention, Non-communicable Diseases, Physical Examination.

PENDAHULUAN

Upaya untuk menurunkan kematian akibat penyakit jantung dan stroke terancam oleh adanya peningkatan kasus penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes dan hipertensi¹. Kejadian penyakit tidak menular (PTM) meningkatkan risiko kematian dini, dan faktor risiko metabolik yang lebih tinggi, seperti tekanan darah tinggi dan gula darah tinggi, bertanggung jawab atas peningkatan risiko PTM ini. Pengelolaan penyakit PTM, khususnya hipertensi dan diabetes melitus yang kurang baik dapat menurunkan kualitas hidup mereka².

Hipertensi tetap menjadi masalah kesehatan masyarakat, terutama di daerah pesisir di mana angka morbiditasnya lebih tinggi dibandingkan di daerah pegunungan³. Sementara itu, diabetes melitus (DM) adalah kondisi yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah (hiperglikemia)⁴. Kedua penyakit ini harus dipantau dengan cermat agar tidak menjadi komorbiditas atau menyebabkan kondisi yang lebih serius, seperti gagal ginjal.

Berdasarkan survei awal di Desa Pantai Amal, data dikumpulkan dari 20 penduduk lokal yang dipilih secara acak, 8 di antaranya (40%) memiliki riwayat tekanan darah tinggi. Beberapa orang berisiko terkena diabetes karena pola makan yang buruk, kolesterol tinggi, atau obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa angka penyakit tidak menular, khususnya di kalangan dewasa, tetap tinggi di kelurahan Pantai Amal yang terletak di pesisir. Akibatnya, disimpulkan bahwa kejadian dan risiko penyakit tidak menular tetap relatif tinggi. Penyakit tidak menular seperti hipertensi, kolesterol, aterosklerosis, penyakit jantung koroner, dan diabetes bisa berakibat fatal karena dapat menyebabkan komplikasi serius⁵.

Penyakit tidak menular (PTM) dapat dicegah melalui deteksi dini faktor risiko dan pengelolaannya secara efektif¹. Maka ini menjadi alasan untuk membuat kegiatan untuk optimalisasi pencegahan dan pengelolaan penyakit tidak menular, khususnya hipertensi dan diabetes melitus dalam bentuk pengabdian masyarakat daerah pesisir kelurahan Pantai Amal.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan penerapan beberapa riset yang telah dilakukan sebelumnya. Metode yang dilakukan yaitu pemeriksaan kesehatan dan edukasi *face to face* kepada para masyarakat di kawasan pesisir kelurahan Pantai Amal sesuai dengan hasil pemeriksaan kesehatan. Kegiatan ini dilakukan oleh tim dosen dan mahasiswa Jurusan Keperawatan FIKES Universitas Borneo Tarakan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dibagi menjadi dua tahap, yaitu persiapan dan pelaksanaan. Selama tahap persiapan, tim berkoordinasi dengan pihak terkait, termasuk Puskesmas dan pemerintah daerah, mengenai kegiatan pengabdian masyarakat yang direncanakan agar mereka dapat membantu mempersiapkan masyarakat sasaran. Tim kami juga menyiapkan materi edukasi untuk disajikan selama kegiatan pelayanan, serta mengumpulkan alat dan bahan yang diperlukan. Tahap selanjutnya adalah implementasi, yang mencakup pemeriksaan kesehatan untuk skrining penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi dan diabetes melitus. Pemeriksaan kesehatan ini meliputi tekanan darah, gula darah, asam urat, kolesterol, pengukuran tinggi dan berat badan, serta riwayat medis. Setelah diperoleh hasil pemeriksaan kesehatan lalu peserta diberikan edukasi oleh dosen keperawatan selaku tim pelaksana kegiatan. Edukasi yang diberikan terkait masalah kesehatan yang dialami oleh pasien atau yang berisiko dialami, bagaimana mencegah dan mengontrol penyakit tersebut sehingga tidak menimbulkan komplikasi yang menurunkan kualitas hidup masyarakat di kelurahan Pantai Amal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Kamis, 22 Agustus 2024, di RT 05 Kelurahan Pantai Amal, dengan total peserta 46 orang. Kegiatan ini meliputi pemeriksaan kesehatan seperti tekanan darah, gula darah acak, kolesterol, asam urat, serta pemeriksaan berat badan dan tinggi badan (IMT), dilanjutkan dengan edukasi tentang cara mencegah dan mengelola penyakit tidak menular untuk menghindari komplikasi serius. Sebelum kegiatan pemeriksaan kesehatan dilakukan, para peserta yang hadir diberikan pengarahan dan informasi mengenai alur pelaksanaan mulai dari pengisian daftar hadir di meja 1 sekaligus mengambil nomor antrian, lalu ke meja 2 untuk wawancara (Anamnese) yang dilakukan oleh mahasiswa, setelah itu ke meja 3 untuk pemeriksaan tekanan darah, meja 4 pemeriksaan gula darah, asam

urat dan kolesterol yang dilakukan oleh Tim Dosen Ns. Dewi Wijayanti M.Kep dan Ns.Najihah M.Kep, lalu yang terakhir ke meja 5 dengan membawa lembar pemeriksaan kesehatan kemudian diberikan edukasi sesuai hasil skrining kesehatan oleh Ns. Ferly Yacoline Pailungan M.Kep dan Ns.Ayuk Cucuk Iskandar M.Kep.

Berdasarkan hasil wawancara dan pemeriksaan kesehatan diperoleh data dari 46 orang peserta yaitu: berdasarkan jenis kelamin peserta paling banyak adalah perempuan yaitu 65% (30 orang), seluruh peserta berada pada rentang usia 19-79 tahun, dimana yang paling banyak adalah usia dewasa yaitu sekitar 63% (29 orang) selain itu ditemukan juga data terdapat 41,3%(19 orang) yang memiliki riwayat hipertensi, 32,6 % (15 orang) yang memiliki risiko hipertensi, dan 8,7% (4 orang) yang diabetes melitus. Selama kegiatan berlangsung warga sangat antusias dan senang karena bisa memeriksakan kesehatan secara gratis dan diberikan pendidikan kesehatan agar dapat mencegah dan mengontrol penyakit tidak menular serta komplikasinya. Proses evaluasi dilakukan diakhir kegiatan dengan menanyakan bagaimana respon warga setempat yang mengikuti kegiatan dan hasilnya semua peserta merasakan senang dan berharap kegiatan ini bisa diadakan lagi. Sebagian besar peserta menunjukkan respon afektif setelah diberikan edukasi yaitu dengan mengungkapkan kesiapan untuk mulai mencegah dan mengontrol penyakit tidak menular utamanya hipertensi dan DM dengan rutin memeriksakan kesehatan di tempat pelayanan terdekat, mengubah pola hidup dan kebiasaan makan yang bisa memicu penyakit tidak menular seperti banyak mengandung garam, gula dan kolesterol dan bagi yang sudah memiliki riwayat penyakit hipertensi dan diabetes melitus mereka menyatakan keinginan untuk minum obat teratur sehingga tekanan darah dan gula darah dapat terkontrol.

Pada kegiatan pengabdian diketahui bahwa mayoritas peserta adalah perempuan usia dewasa yang memiliki hipertensi maupun yang memiliki risiko hipertensi, serta sebagian memiliki diabetes melitus (DM). Gambaran ini sesuai dengan permasalahan global dan nasional dimana penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi dan DM banyak terjadi pada usia dewasa atau usia produktif dan sering terdeteksi di saat dilakukan skrining⁶⁻⁸. PTM kini menjadi penyumbang utama morbiditas dan mortalitas, terutama di negara berpenghasilan rendah-menengah, termasuk Indonesia^{9,10}.

Tingginya proporsi peserta dengan riwayat hipertensi dan DM menguatkan pentingnya kegiatan skrining dan edukasi di masyarakat. Edukasi kesehatan berperan sentral dalam pencegahan dan pengendalian PTM, dengan meningkatkan pengetahuan, kesadaran risiko, serta mendorong perubahan gaya hidup dan perilaku sehat^{11,12}. Program edukasi secara promotif dan preventif di komunitas dapat meningkatkan pemahaman tentang faktor risiko, seperti pola makan tinggi garam, gula, dan lemak, kurangnya aktivitas fisik, merokok, dan konsumsi alkohol. Hal lainnya yaitu mendorong perilaku seperti diet lebih sehat, aktivitas fisik yang teratur dan dianjurkan, dan pemeriksaan kesehatan secara terjadwal^{6,13}.

Secara khusus, sebagian besar peserta menyatakan kesiapan untuk mulai mencegah dan mengontrol hipertensi dan DM melalui perubahan pola makan, gaya hidup aktif, pemeriksaan rutin, serta kepatuhan minum obat. Kegiatan pengabdian ini sebagai usaha awal dalam peningkatan literasi kesehatan dan motivasi pencegahan PTM di tingkat komunitas. Selanjutnya, kegiatan dapat dikembangkan dengan melibatkan kader kesehatan dari warga sekitar, pemanfaatan media digital yang sederhana, dan mempererat kolaborasi dengan layanan kesehatan terdekat untuk mempertahankan kegiatan edukasi dan rencana intervensi untuk meningkatkan literasi serta kesejahteraan Masyarakat dalam pengendalian hipertensi, DM, dan PTM lain. Berikut adalah dokumentasi kegiatan pengabdian Masyarakat di RT 05 Kelurahan Pantai Amal:



Gambar 1 dan 2 : Edukasi dan Pemeriksaan kesehatan

KESIMPULAN

Tingginya kejadian dan risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi dan diabetes melitus pada masyarakat pesisir Tarakan, khususnya di Kelurahan Pantai Amal, mengharuskan pemeriksaan kesehatan rutin, termasuk tes gula darah, tekanan darah, dan kolesterol. Selanjutnya, sangat penting untuk terus membimbing penduduk, mengedukasi mereka tentang pencegahan penyakit tidak menular, dan menekankan pentingnya menjalani gaya hidup sehat yang mencakup pola makan, aktivitas, dan tidur. Warga dengan hipertensi atau diabetes harus minum obat yang diresepkan secara teratur. Upaya mengoptimalkan upaya pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular (hipertensi dan diabetes melitus) diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup Masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak pemerintah Kel. Pantai Amal khususnya RT. 05 yang bersedia menjadi mitra dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah berlangsung dengan baik. Selain itu, terima kasih sampaikan Kepada LPPM Universitas Borneo Tarakan sebagai Lembaga yang mendanai kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rumahorbo H, Waluya NA, Tarjuman. Implementasi Model Pemberdayaan Segitiga Kerjasama pada Pengelolaan Posbindu PTM. *Media Karya Kesehatan*. 2021 November; 4(2): 131-143.
2. Humaidy RF. Usaha Pengelolaan Penyakit Tidak Menular Terhadap Komponen Fisik Dan Mental Kualitas Hidup: Studi Pada Pasien Hipertensi Dan Diabetes Melitus. Thesis. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan; 2022.
3. Syahrir M, Sabilu Y. Hubungan Pemanfaatan Sarana Pelayanan dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Pesisir Kecamatan Kolono Timur. *Nursing Care and Health Technology Journal*. 2021 September; 1(2): 65-71.
4. Zahtamal , Restila R, Endriani R, Ramadhan MA, Aqila SN, Wardhana NN, et al. Peningkatan upaya pencegahan dan penanganan hipertensi melalui Posbindu PTM di Desa Teratak Buluh, Kabupaten Kampar. *Unri Conference Series: Community Engagement*. 2022 November; 4(2): 43-51.
5. Anwar A, Sultan M. Derajat Kesehatan Masyarakat Kepulauan di Kecamatan Kepulauan Derawan Kabupaten Berau. *HIGIENE: Jurnal Kesehatan Lingkungan*. 2016 April; 2(1): 27-32.
6. Ginting DS, Kamaruddin MI, Lontaan A. Promotive and preventive education of non-communicable diseases for the community. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Edukasi Indonesia*. 2024 Mei; 1(2): 56-62.

7. Kemenkes RI. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) dalam Angka: Data Akurat Kebijakan Tepat. Laporan. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan; 2024.
8. Yanti , Susilawati E, Sari SIP. Skrining Penyakit Tidak Menular (Ptm) Dan Penyuluhan Kesehatan Pada Lansia Di Desa Padang Mutung Kabupaten Kampar Tahun 2024. PITIMAS: Journal of Community Engagement in Health. 2025 January; 3(3): 100-106.
9. Tim Kerja Hukum dan Humas RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. <https://keslan.kemkes.go.id/>. [Online].; 2025 [cited 2026 Januari 22. Available from: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/4067/benarkah-.
10. Lu WI, Yuan Jh, Liu Zy, Su ZH, Shen YC, Li Sj, et al. Worldwide trends in mortality for hypertensive heart disease from 1990 to 2019 with projection to 2034: data from the Global Burden of Disease 2019 study. *European Journal of Preventive Cardiology*. 2024 January; 31(1): 23-37.
11. Braun M, Fischer L. The Role Of Public Health Education In Preventing Non- Communicable Diseases. *International Journal of Public Health*. 2024 Maret; 1(1): 22-26.
12. Rudwan A, Saeed L, Mahir LM, Ibrahim M, Hasabelgawi LH, Rudwan H. Health Education and Its Role in the Prevention and Management of Non-communicable Diseases: A Review. *Cureus*. 2025 September; 17(9).
13. Iqbal C, Kamaruddin MI, Angreni WON, Asmi AS, Nur QM. Communication, education, and information on non-communicable diseases. *Abdimas Polsaka: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2024 September; 3(2): 67-74.