



## Pemeriksaan Kesehatan Sebagai Upaya Deteksi Dini Penyakit Degeneratif di Kelurahan Sendangguwo.

<sup>1</sup>Dian Nur Kumalasari, <sup>1</sup>Achmad Syaifudin, <sup>1</sup>Komsiyah,  
<sup>1</sup>Ayu Dita Handayaniyngtyas, <sup>1</sup>Fhandy Aldy Mandaty

<sup>1</sup>Akademi Keperawatan Primaya

[diannurkumalasari@gmail.com](mailto:diannurkumalasari@gmail.com)

<b>Article Info</b>	<b>Abstract</b>
<b>Article History</b> Received: 9 February 2024 Revised: 29 February 2024 Published: 29 February 2024	<i>Modern lifestyle can make most people lazy about doing physical activities such as sports. Apart from that, unbalanced diet, work demands, stress due to economic factors and exposure to pollution which can trigger free radicals will cause changes in the body. These factors unconsciously trigger the emergence of degenerative diseases. Lifestyle changes in food consumption are triggered by busy work and fast food promotions, but are not balanced by knowledge. Degenerative disease refers to a health condition characterized by the progressive destruction of tissue over time. This disease cannot be cured, it can only be managed to relieve and improve symptoms. Without people realizing, this degenerative disease occurs at the productive stage of life and people only get themselves checked after symptoms appear.</i>
<b>Keywords</b> Early Detection; Degenerative Diseases.	

<b>Informasi Artikel</b>	<b>Abstrak</b>
<b>Sejarah Artikel</b> Diterima: 9 Februari 2024 Direvisi: 29 Februari 2024 Dipublikasi: 29 Februari 2024	Gaya hidup modern bisa membuat kebanyakan orang menjadi malas melakukan aktivitas fisik seperti olahraga. Selain itu pengaturan pola makan yang tidak seimbang, tuntutan pekerjaan, stress akibat factor ekonomi dan paparan polusi yang bisa memicu radikal bebas akan menyebabkan perubahan pada tubuh. Factor-faktor tersebut yang secara tidak disadari memicu timbulnya penyakit degenerative. Perubahan gaya hidup dalam konsumsi makanan dipicu oleh kesibukan kerja dan promosi makanan cepat saji, akan tetapi tidak diimbangi dengan pengetahuan. Penyakit degenerative mengacu pada kondisi kesehatan yang ditandai dengan kerusakan progresif jaringan selama waktu tertentu. Penyakit ini tidak dapat disembuhkan, hanya dapat dikelola untuk meringankan dan memperbaiki gejala. Penyakit degenerative ini tanpa disadari masyarakat terjadi pada tahap produktif kehidupan dan masyarakat baru memeriksakan dirinya setelah muncul adanya gejala.
<b>Kata kunci</b> Deteksi Dini Penyakit Degeneratif.	

### PENDAHULUAN

Dewasa ini gaya hidup modern penuh dengan berbagai kenikmatan, kenyamanan dan kemudahan. Akan tetapi hal tersebut merupakan factor pemicu yang dapat memberikan dampak tidak baik bagi Kesehatan (Damanik, S., & Sitompul, 2020). Gaya hidup modern bisa membuat kebanyakan orang menjadi malas melakukan aktivitas fisik seperti olahraga (Ladyani, F., Febriyani, A., Prasetya, T., & Berliana, 2021). Selain itu pengaturan pola makan yang tidak seimbang, tuntutan pekerjaan, stress akibat factor ekonomi dan paparan polusi yang bisa memicu radikal bebas akan menyebabkan perubahan pada tubuh (Kuswandono, 2019).

Factor-faktor tersebut yang secara tidak disadari memicu timbulnya penyakit degenerative (Handajani et al., 2010).

Perubahan gaya hidup dalam konsumsi makanan dipicu oleh kesibukan kerja dan promosi makanan cepat saji, akan tetapi tidak diimbangi dengan pengetahuan. Sehingga menyebabkan penumpukan lemak dan gula dalam tubuh yang mengakibatkan munculnya penyakit degenerative (Karwiti, W., Rezekiyah, S., Nasrazuhdy, N., Lestari, W. S., Nurhayati, N., & Asrori, 2023). Di Indonesia transisi epidemiologi menyebabkan terjadinya pergeseran pola penyakit, dimana penyakit kronis degenerative sudah terjadi peningkatan. Dewasa ini penyakit degenerative tidak hanya dialami oleh usia tua saja, namun usia dewasa dan muda (Oktiawati, 2023).

Hasil Riskerdas 2018 menunjukkan bahwa secara umum penyakit degenerative di Indonesia terus menunjukkan peningkatan. Beberapa penyakit degenerative seperti kanker, stroke, DM, dan asam urat menunjukkan kecenderungan peningkatan bila dibandingkan pada tahun sebelumnya (Riskesdas, 2018). Meningkatnya prevalensi penyakit ini dapat disebabkan oleh peningkatan populasi, modifikasi gaya hidup dan kegiatan fisik kurang yang menyebabkan obesitas. Kebiasaan makan yang tidak sehat (konsumsi gula, garam, lemak jenuh) dan gaya hidup yang tidak sehat (merokok, konsumsi alkohol, dan aktivitas fisik) merupakan factor resiko utama penyakit jantung dan penyakit lainnya (Warganegara, E., & Nur, 2016).

Hipertensi dan diabetes merupakan keadaan yang bersifat kronis dan membutuhkan pengobatan berkelanjutan dan sering menimbulkan komplikasi. Penyakit ini juga terkenal sebagai silent killer, karena jika tidak terdeteksi bisa menimbulkan emergensi (Febriani, 2019). Penyakit degenerative mengacu pada kondisi kesehatan yang ditandai dengan kerusakan progresif jaringan selama waktu tertentu. Penyakit ini tidak dapat disembuhkan, hanya dapat dikelola untuk meringankan dan memperbaiki gejala (Muliasari, H., Hamdin, C. D., Ananto, A. D., & Ihsan, 2019). Penyakit degenerative ini tanpa disadari masyarakat terjadi pada tahap produktif kehidupan dan masyarakat baru memeriksakan dirinya setelah muncul adanya gejala (Rohmayanti, 2021).

Pembangunan bidang kesehatan pada dasarnya ditujukan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Secara ilmiah, sel-sel tubuh akan mengalami penurunan fungsi akibat proses penuaan (Budiono, N. D. P., & Rivai, 2021). Akan tetapi penurunan fungsi juga terjadi sebelum waktunya akibat penyakit degenerative. Oleh karena itu kita harus melakukan deteksi dini dengan cara mengenali, mencegah dan mengurangi factor pemicu munculnya penyakit degenerative tersebut (Akbar, H., & Tumiwa, 2020). Sebagai tenaga kesehatan harus bekerja melakukan upaya preventif dan pencegahan di masyarakat. (Rahayu, D., Irawan, H., Santoso, P., Susilowati, E., Atmojo, D. S., & Kristanto, 2021)

## **METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 9 Desember 2023 dengan proses pemeriksaan kesehatan dan edukasi. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pemeriksaan tekanan darah dilanjutkan pemeriksaan kadar gula darah, lalu pemeriksaan kadar asam urat. Kegiatan selanjutnya adalah edukasi terhadap warga yang mengalami pemeriksaan kesehatan diatas normal, dimana kegiatan ini merupakan upaya promotive dan preventif dalam keperawatan untuk mendeteksi penyakit degenerative.



**Gambar 1. Alur pemeriksaan Kesehatan**

## HASIL

Kegiatan diikuti oleh 75 warga yang tinggal di RW II Kelurahan Sendangguwo. Pemeriksaan kesehatan meliputi pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan kadar gula, pemeriksaan kadar asam urat. Berikut hasil pemeriksaan kesehatan pada warga Kelurahan Sendangguwo.

Tabel 1. Hasil pengukuran tekanan darah

Tekanan Darah	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	33	44
Tinggi	42	56
Jumlah	75	100

Tabel 2. Hasil pengukuran kadar gula darah

Gula Darah	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	49	65,33
Tinggi	26	34,67
Jumlah	75	100

Tabel 3. Hasil pengukuran kadar asam urat

Asam Urat	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	62	82,67
Tinggi	13	17,33
Jumlah	75	100

Saat konsultasi kesehatan banyak warga yang menyampaikan bahwa dirinya memiliki penyakit hipertensi dari keturunan keluarga ataupun dari individunya sendiri. Ada beberapa warga juga menyampaikan memiliki penyakit diabetes mellitus dan juga asam urat. Beberapa warga menyampaikan sudah menjaga pola makan, mengurangi asin, gula dan makanan yang mengandung kolesterol. Ada juga yang masih menanyakan terkait dengan pengobatan herbal yang bisa digunakan oleh masyarakat dan makanan yang harus dihindari.

Dari tabel hasil pengukuran tekanan darah didapatkan hampir setengah warga desa (44%) memiliki tekanan darah normal tetapi didapatkan sebagian besar warga desa (56%) memiliki tekanan darah tinggi (lebih dari 140/90 mmHg). Pada pengukuran kadar gula ditemukan lebih dari setengah warga (65,33%) memiliki kadar gula yang normal. Sedangkan pada pengukuran kadar asam urat terlihat bahwa mayoritas penduduk desa (82,67%) memiliki kadar asam urat yang normal.



Gambar 1. Proses Pemeriksaan Tekanan Darah



Gambar 2. Proses Pemeriksaan Kesehatan GDS dan Asam Urat

## PEMBAHASAN

Penyakit degenerative mengacu pada kondisi medis yang ditandai dengan kerusakan jaringan dan menyebabkan penurunan fungsi dalam waktu yang lama. Kondisi patologis ini muncul sebagai akibat dari perubahan sel yang berdampak pada fungsi organ secara keseluruhan. Factor utama yang menyebabkan munculnya penyakit degenerative ini dapat dikaitkan dengan pola hidup, yaitu pola makan yang tidak sehat. Kurang memperhatikan keseimbangan gizi yang terkandung didalamnya. Selain itu pola hidup yang jarang olahraga atau bergerak, membuat setiap orang gampang mengalami kemunduran fungsi organ sedikit demi sedikit.

Beberapa penyakit yang timbul adalah penyakit yang berkaitan dengan metabolisme tubuh. Penyakit hipertensi dan diabetes mellitus termasuk penyakit terbanyak di Indonesia. Penyakit degeneratif merupakan penyakit tidak menular. Peningkatan penyakit tidak menular di Indonesia terjadi sangat signifikan. Hal ini bisa diamati bahwa sebelumnya kondisi penyakit tidak menular ini hanya terjadi pada usia lanjut, kini menjadi ancaman bagi kelompok usia produktif juga.

Hasil pemeriksaan tekanan darah pada kegiatan pengabdian masyarakat ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar lansia berada dalam kategori tekanan darah tinggi (56%). Secara umum hal ini sejalan dengan hasil penelitian Akbar dkk (2020) bahwa semakin bertambah usia, semakin tinggi pula kejadian hipertensi. Hal ini terjadi karena pada usia tersebut arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku karena itu darah pada setiap

denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh darah yang sempit daripada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan darah. Namun demikian hasil penelitian Budiono (2021) menjelaskan bahwa kemungkinan sedikitnya kejadian hipertensi pada lansia disebabkan karena asupan nutrisi, khususnya makanan dengan kandungan kalium dan magnesium tinggi. Kadar kalium yang tinggi dapat meningkatkan ekskresi natrium, sehingga dapat menurunkan volume darah dan tekanan darah. Sedangkan magnesium dapat membantu otot jantung untuk relaksasi sehingga dapat menurunkan resiko terjadinya hipertensi.

Hasil pemeriksaan gula darah juga menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki gula darah yang normal (65,33%). Hasil pemeriksaan gula darah ini sejalan dengan hasil pemeriksaan asam urat. Dimana hasil pemeriksaan asam urat menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki kadar asam urat normal (82,67%). Hasil ini dimungkinkan karena lansia telah menerapkan asupan makan yang tepat, khususnya pada makanan yang dapat meningkatkan asam urat. Asupan gizi yang tepat sangat diperlukan bagi lansia agar dapat mempertahankan kualitas hidupnya, disertai dengan pemeriksaan kesehatan secara rutin.

Tingginya angka kejadian penyakit tidak menular ini dapat dikaitkan dengan gaya hidup yang kurang baik. Menurut data Riskerdas 2018, 21,8% orang dewasa di Indonesia mengalami obesitas, 29,3% memiliki kebiasaan merokok setiap hari, 33,5% menunjukkan kurangnya keterlibatan dalam aktivitas fisik. Dan 95,5% memiliki asupan sayur dan buah yang rendah.

Pencegahan penyakit degenerative ini dapat dilakukan dengan perubahan gaya hidup dan pengendalian factor resiko sedini mungkin. Pemeriksaan Kesehatan atau deteksi dini dapat dilakukan di fasilitas Kesehatan terdekat atau posyandu minimal 6 bulan sekali. Sehingga Masyarakat memiliki kesadaran untuk menjaga Kesehatan individu maupun keluarga. Semakin dini maka akan semakin cepat terdeteksi dan mudah diobati sehingga tidak terlambat.

## **KESIMPULAN**

Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan sebagian besar warga kelurahan Sendangguwo memiliki tekanan darah, gula darah, dan kadar asam urat yang normal. Akan tetapi hampir dari setengah warga kelurahan yang mengikuti pemeriksaan kesehatan memiliki tekanan darah yang tinggi. Berdasarkan data saat wawancara sebagian besar memiliki riwayat penyakit hipertensi. Penyakit hipertensi termasuk penyakit degenerative yang perlu dicegah atau dikendalikan melalui gaya hidup dan skrining kesehatan secara rutin.

## **PENGHARGAAN**

Akademi Keperawatan Primaya mengucapkan terimakasih kepada ketua RW II Kelurahan Sendangguwo dan semua warga RW II Kelurahan Sendangguwo atas terlaksananya pengabdian masyarakat ini. Serta tim kader Posyandu yang telah membantu cara ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Akbar, H., & Tumiwa, F. F. (2020). Edukasi Upaya Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat di Kecamatan Passi Barat Kabupaten Bolaang Mongondow. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 1(3), 154–160.
- Budiono, N. D. P., & Rivai, A. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 371–379.
- Damanik, S., & Sitompul, L. (2020). Hubungan gaya hidup dengan hipertensi pada lansia. *Nursing Arts*, 14(1), 30–36.

- Febriani, R. (2019). Analisis Kejadian Hipertensi Pada Lansia Dengan Diabetes Mellitus. *Jurnal Aisyiyah*, 4(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.36729/jam.v4i0.972>
- Handajani, A., Roosihermatie, B., & Maryani, H. (2010). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pola Kematian pada Penyakit Degeneratif di Indonesia. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 13(1). <https://doi.org/10.22435/bpsk.v13i1Jan.2755>
- Karwiti, W., Rezekiyah, S., Nasrazuhdy, N., Lestari, W. S., Nurhayati, N., & Asrori, A. (2023). Blood Chemistry Profile as Early Detection of Degenerative Diseases in the Productive Age Group. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 9(3), 494–503. <https://doi.org/https://doi.org/10.25311/keskom.Vol9.Iss3.1389>
- Kuswandono, E. (2019). Hubungan Perilaku Olahraga terhadap Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal*, 1(4).
- Ladyani, F., Febriyani, A., Prasetya, T., & Berliana, I. (2021). Relationship between Exercise and Stress with the Level of Hypertension in the Elderly. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 82–87. <https://doi.org/https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.514>
- Muliasari, H., Hamdin, C. D., Ananto, A. D., & Ihsan, M. (2019). Edukasi Dan Deteksi Dini Diabetes Mellitus Sebagai Upaya Mengurangi Prevalensi Dan Resiko Penyakit Degeneratif. *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.29303/jppm.v2i1.1018>
- Oktiawati, A. (2023). Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Pada Kegiatan Bhakti Masyarakat Pramuli Kwaran Slawi Kabupaten Tegal. *Jurnal Abdi Mas Bhakti*, 4(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.36308/jabi.v4i2.576>
- Rahayu, D., Irawan, H., Santoso, P., Susilowati, E., Atmojo, D. S., & Kristanto, H. (2021). Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular pada Lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 3(1), 91–96.
- Riskesdas. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018, Kementerian Kesehatan*. Riset Kesehatan Dasar.
- Rohmayanti, I. D. (2021). Pembentukan Kader Posbindu PTM Tingkatkan Skill Kader dan Partisipasi Warga Sebagai Upaya Mengatasi Penyakit Tidak Menular di Desa Rambeanak, Magelang. *Community Empowerment*, 6(3), 404–410.
- Warganegara, E., & Nur, N. N. (2016). Faktor risiko perilaku penyakit tidak menular. *Jurnal Majority*, 5(2), 88–94.