



Pola Hidup Sehat Dalam Mengurangi Hipertensi Dan Diabetes Di Cengkareng

Yeni Koto¹, Agus Purnama², Jumari³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju

^{1,2,3}Jl. Harapan No. 50, Lenteng Agung – Jakarta Selatan 12610 Telp : (021) 78894045

Email : purnama.aguz@gmail.com¹, yenikoto@stikim.ac.id²

Abstrak

Permasalahan yang terjadi di Kelurahan Cengkareng Barat RW 09 dan RW 10 yaitu masih tingginya angka kejadian diabetes mellitus, kolesterol, hipertensi, dan asam urat, masih perlunya warga ini mendapatkan pengetahuan mengenai diabetes mellitus, kolesterol, hipertensi, dan asam urat. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan untuk menambahkan pengetahuan warga dan dapat mengobati hipertensi dengan menggunakan bahan yang mudah, yaitu mentimun. Metode pelaksanaan yang dilakukan kegiatan ini adalah melakukan penyuluhan, pengecekan gula darah dan pengukuran tekanan darah serta pembuatan jus mentimun. Hasil dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan warga mengenai hipertensi, diabetes mellitus serta dapat membuat jus mentimun secara mandiri dan senam sehat secara berkala di lingkungan masyarakat. Masih perlunya kesadaran warga untuk mengecek sendiri tekanan darah dan gula darah. Saran supaya warga lebih peduli terhadap gaya hidup sehat, lingkungan yang sehat, serta pengecekan kesehatan secara berkala.

Kata Kunci: diabetes mellitus, hipertensi, pola hidup sehat

Pendahuluan

Berkembangnya zaman juga mempengaruhi pola makan dan gaya hidup masyarakat yang dapat menyebabkan terjadinya transisi epidemiologi penyakit. Menurut WHO sejak tahun 2008, penyakit tidak menular (PTM) 3,4 kali meningkat lebih pesat dari sebelumnya.

Abstract

The problem that occur in West Cengkareng RW 09 and RW 10 which is still high incident diabetes mellitus, cholesterol, hypertension and uric acid, is still in need of the people are getting knowledge about incident, cholesterol, and uric acid. The purpose of the devotion to the community is to add knowledge residents and to treat hypertension by use of easy the cucumber. The implementation method of activities are that it is doing counselling, blood sugar checks and measurement of blood pressure and the juice cucumber. The result of this activity has been initiated is rise of knowledge of citizen about hypertension, diabetes mellitus and is feasible to be make the juice of cucumber independently and look at with their healthy gymnastic at regular intervals in the societys environment. Still need to own the awareness of citizens to check blood pressure and blood sugar. Advice so that residents more care to a, healthy environment, and checking health at regular intervals.

Keywords: diabetes mellitus, hypertension, healthy lifestyle

Dilaporkan terjadi kasus kematian sebanyak 57 juta jiwa, (36%) diantaranya disebabkan karena penyakit tidak menular. Oleh karena itu diperlukan gaya hidup sehat supaya terhindar dari penyakit tersebut.¹

Gaya hidup adalah pola kebiasaan yang dilakukan oleh seseorang dalam kehidupan sehari-hari yang bisa memberikan dampak pada kesehatan seseorang. Gaya hidup dipengaruhi juga oleh lingkungan hidup dan perilaku sehat orang tersebut.²

Awal tahun 2020 ini diawali dengan kondisi curah hujan yang cukup tinggi, ditambahkan kepadatan jumlah penduduk di wilayah RW 09 dan RW 10 Kelurahan Cengkareng Barat dengan jumlah penduduk sekita 4.533 KK (kartu keluarga).

Bukan hanya kepadatan jumlah penduduk di wilayah Cengkareng Barat namun juga pola kebersihan yang masih minim serta kurang maksimalnya penyuluhan dan motivasi kepada masyarakat memicu adanya berbagai masalah baik secara kesehatan dan kebersihan.

Perilaku sehat diperlihatkan oleh individu yang merasa dirinya sehat meskipun secara medis belum tentu mereka betul-betul sehat. Sesuai dengan persepsi tentang sakit dan penyakit maka perilaku sehat subjektif sifatnya.³

Permasalahan yang muncul ditengah masyarakat RW 09 dan RW 10 saat ini menjadi tugas dan tanggungjawab bersama khususnya bagi tokoh masyarakat, petugas kesehatan guna menciptakan lingkungan yang bersih, sehat dan nyaman.

Kasus ISPA pada bayi, balita dan anak, kami akan mengadakan penyuluhan tentang penanganan batuk pilek dengan cara tradisional serta mengajarkan tentang cuci tangan dan etika batuk efektif. Kasus kurangnya pengetahuan tentang masalah kesehatan terutama kasus penyakit yang terbanyak yakni Hipertensi dan Diabetes Mellitus, Diabetes melitus adalah suatu gangguan metabolik yang dilihat dengan peningkatan kadar glukosa darah (hiperglikemia) karena kerusakan pada sekresi insulin dan kerja insulin.^{4,16}

Kasus kurangnya aktivitas/olahraga masyarakat, kami mengadakan senam sehat bersama warga dengan

mendatangkan instruktur senam yang handal dari RSUD Cengkareng. Kasus minimnya penghijauan di halaman rumah warga, kami sudah koordinasi dengan dinas ketahanan pangan, kelautan dan pertanian guna pengadaan dan permintaan bibit tanaman hortikultura (mangga, jambu, jeruk) sebanyak 750 bibit. Tanaman jenis ini dapat dinikmati sendiri dan dijual. Dinikmati sendiri warga dapat menghijaukan lingkungan dan mengambil buahnya, dijual pun manfaatnya dapat digunakan untuk menambah perekonomian warga sekitar.⁵

Berdasarkan hasil observasi, wawancara dan survey terhadap kondisi lingkungan di RW 09 dan RW 10 selama 4 minggu ini, menghasilkan beberapa data bahwa masih kurang optimalnya pola hidup bersih dan sehat masyarakat, kurangnya informasi tentang masalah kesehatan yang ada di masyarakat, kurangnya penghijauan di halaman rumah warga dan minimnya aktivitas masyarakat terkait kegiatan fisik atau olahraga. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang pola hidup sehat supaya warga dapat mengaplikasikan pola hidup sehat sesegera mungkin.

Metode

Lokasi penyuluhan dilaksanakan di SDN Cengkareng Barat 15 pagi tepatnya di Jalan Jaya 25 No. 25 RT 2/10 Kelurahan Cengkareng Barat, Kecamatan Cengkareng Jakarta Barat di hari Minggu, 23 Februari 2020 waktu dari 07.00 – 11.00 WIB. Kegiatan ini dilakukan dalam memberikan pelayanan pemeriksaan gratis yang meliputi gula darah, kolestrol, tekanan darah dan asam urat, serta senam sehat dan penyuluhan kesehatan dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju (STIKIM-IMA).

Metode yang diterapkan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut: (1) Melakukan senam sehat/senam jantung sehat bersama \pm 1 jam (2) Pengukuran tekanan darah dan cek gula darah (3) Penyuluhan tentang

hipertensi, diabetes mellitus (4) Pembuatan jus mentimun untuk penderita hipertensi.

Adapun proses pembuatan jus mentimun diuraikan sebagai berikut :

Bahan dan Alat

Pembuatan jus mentimun membutuhkan mentimun, blender, gelas, air, lemon, gula, dan es serut.

Pembuatan Jus Mentimun

Ambil buah mentimun segar, bersihkan buah mentimun kemudian potong kecil-kecil sesuai selera. Masukkan ke dalam blender, tambahkan air putih dan blender buah mentimun hingga hancur. Tambahkan gula, air jeruk lemon dan sedikit es serut kemudian blender lagi hingga mentimun halus. Saring jus mentimun ke dalam gelas dan tambahkan es serut ke dalam gelas. Jus mentimun siap disajikan.

Hasil dan Pembahasan

Senam sehat sebagai salah satu penerapan perilaku sehat yang merupakan suatu respon seseorang terhadap rangsangan dari luar untuk menjaga kesehatan secara utuh. Untuk terbentuknya perilaku sehat disebabkan oleh tiga aspek antara lain, sebagai berikut pengetahuan, sikap, dan tindakan/praktik.⁶

Senam sehat atau dikenal dengan senam diabetes yang telah dibuat oleh tim ahli yang terdiri dari tiga dokter (spesialis rehabilitasi medis, spesialis penyakit dalam, spesialis olahraga kesehatan), ahli gizi dan pelatih sanggar senam. Senam diabetes merupakan senam *aerobic low impact* dengan gerakan yang menyenangkan dapat diikuti semua kelompok umur sehingga menarik. Menurut Kemenpora Konsep dari gerakan senam sehat diabetes mellitus ini berguna untuk melatih ketahanan jantung paru dengan mempertahankan otot kanan dan kiri.⁷

Diabetes Mellitus adalah penyakit kronis yang terjadi saat pankreas tidak dapat memproduksi insulin secara cukup atau saat tubuh tidak dapat secara efektif

menggunakan insulin yang dihasilkan sehingga menyebabkan peningkatan konsentrasi glukosa dalam darah (hiperglikemia). Diabetes Mellitus adalah gangguan metabolisme genetik dan klinis termasuk heterogen dengan manifestasi hilangnya toleransi terhadap karbohidrat.⁸

Senam diabetes merupakan gerakan senam yang penekanannya pada gerakan ritmik otot, sendi, vaskular dan saraf dalam bentuk peregangan dan relaksasi. Konsep gerakan senam Diabetes menggunakan konsep latihan ketahanan jantung paru (endurance) dengan mempertahankan keseimbangan otot kanan dan kiri seperti yang disebutkan Kemenpora. Senam sehat diabetes mellitus dipengaruhi oleh faktor usia, dimana usia lansia yang diberikan latihan senam sehat diabetes mellitus selama 3 kali dalam seminggu dengan frekuensi 30 menit setiap melakukan senam hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dian Yuniar dkk yang menemukan bahwa adanya pengaruh senam diabetes mellitus terhadap kadar gula darah penderita diabetes mellitus.⁹

Faktor lingkungan juga memegang peranan penting dalam terjadinya penyakit diabetes mellitus ini, seperti adanya obesitas, banyak makan, dan kurangnya aktivitas fisik. Untuk itu seorang yang terkena diabetes mellitus bisa melakukan aktivitas fisik seperti senam sehat ini, karena mengurangi potensi kadar gula darah yang meningkat.^{10,18}

Hipertensi sering terjadi pada usia tua dibandingkan dengan usia muda. Penderita usia Muda (di bawah 30 tahun) umumnya mengidap hipertensi sekunder, yang penyebabnya sudah diketahui pasti, seperti minum pil KB, gangguan fungsi ginjal dan gangguan keseimbangan hormone. Sementara hipertensi yang muncul bersamaan dengan meningkatnya usia, stress, dan faktor keturunan disebut hipertensi primer.¹¹ Prevelensi hipertensi meningkat seiring dengan bertambahnya usia.

Hal ini disebabkan karena tekanan arterial yang meningkat sesuai dengan bertambahnya usia, terjadinya regurgitasi

aorta, serta adanya proses, degenerative yang sering pada usia tua.¹² Saat praktik senam berlangsung tampak warga antusias melakukannya tercatat dari dua RW yaitu RW 09 dan RW 10 Kelurahan Cengkareng Barat dihadiri masyarakat sekitar 220 orang. Selain senam sehat, tim dari pengabdian kepada masyarakat STIKIM juga memberikan pengetahuan untuk warga yaitu mendemonstrasikan pembuatan jus mentimun untuk mengurangi hipertensi.

Menurut dr. M. Dajendra Rasnaya, mentimun dapat membantu menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Khasiat dari meminum jus mentimun ini dirasakan setelah mengonsumsi jus mentimun selama 1-2 minggu. Mentimun mengandung kadar sodium yang cenderung kecil, dalam satu buah mentimun mengandung 6 mg sodium dan mengandung kalium yang sangat tinggi yaitu 442 mg. Zat kalium yang terdapat dalam beberapa jenis buah dan sayuran dapat mengatur kontraksi serta relaksasi otot jantung, sehingga tidak ada masalah dalam pembuluh darah (pembuluh darah cenderung melebar) dan berdampak pada normalnya tekanan darah.¹³ selain itu memang selain jus mentimun maka harus disertai aktivitas fisik yang dilakukan oleh pasien.¹⁷

Beberapa penelitian *clinical trial* mengindikasikan bahwa peningkatan konsumsi kalium dan penurunan konsumsi natrium mempunyai efek pada penurunan tekanan darah. Bukti epidemiologis menunjukkan adanya korelasi negatif antara konsumsi kalium dengan hipertensi, baik pada orang-orang yang tekanan darahnya normal maupun mereka yang bertekanan darah tinggi.¹⁴

Kalium merupakan ion utama di dalam cairan intraseluler. Cara kerja kalium adalah kebalikan dari natrium. Konsumsi kalium yang banyak akan meningkatkan konsentrasinya di dalam cairan intraseluler, sehingga cenderung menarik cairan dari bagian ekstraseluler dan menurunkan tekanan darah. Konsumsi natrium perlu diimbangi dengan kalium.¹⁵

Penyuluhan yang diberikan tentang hipertensi dan diabetes mellitus dimaksudkan untuk menyadarkan masyarakat untuk memiliki gaya hidup yang sehat dengan melihat kondisi lingkungan yang kondusif dan makan minum yang sehat pula.

Pengukuran tekanan darah dan test kadar gula dimaksudkan untuk melihat dari 220 masyarakat yang hadir, potensi yang memiliki penyakit hipertensi dan diabetes mellitus. Pengecekan asam urat dan kolesterol diikuti sekitar 45 orang dan yang cek kolesterol sekitar 37 orang. Dengan hasil 8 orang yang mempunyai kolesterol di atas normal.

Simpulan

Pengabdian masyarakat oleh dosen dan mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan indonesia maju Jakarta dengan topik senam bersama, pengukuran tekanan darah, cek gula darah, kolesterol, asam urat, penyuluhan kesehatan pada masyarakat yang hipertensi, Dm dan jus mentimun untuk masyarakat yang hipertensi pada masyarakat RW 09 dan RW 10 kelurahan cengkareng barat yang telah dilaksanakan dengan baik dan di hadiri masyarakat sekitar 220 orang. Sambutan masyarakat yang sangat antusias karena kepedulian masyarakat akan pentingnya kesehatan dan masyarakat mengharapkan kegiatan serupa dilaksanakan lagi untuk topik yang lain.

Daftar Pustaka

1. Budiman, dkk. Hubungan Dislipidemia, Hipertensi dan Diabetes Mellitus dengan Kejadian Infark Miokard Akut. Cimahi: JKMA. 2015; 33.
2. Robert. Penatalaksanaan Penyakit Jantung Koroner. Jakarta: EGC. 2009.
3. Sarwono, Sarlito. Psikologi Sosial, Jakarta: Salemba Humanika. 2012.
4. Fibrila, Firda. Hubungan usia anak, jenis kelamin dan berat badan lahir dengan kejadian ISPA. Lampung: Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai. Vol VIII No 2. 2015.
5. "Mau Bibit Gratis dari Kementerian Lingkungan Hidup? Ini Caranya!

- ini telah tayang di Kompas.com dengan judul "Mau Bibit Gratis dari Kementerian Lingkungan Hidup? Ini Caranya!", <https://www.kompas.com/tren/read/2019/09/09/131453265/mau-bibit-gratis-dari-kementerian-lingkungan-hidup-ini-caranya?page=all>.
6. Notoatmodjo S. Ilmu Perilaku Kesehatan, Jakarta: Rineka Cipta. 2005.
 7. Ririn Ari Karinda. Pengaruh Senam Sehat Diabetes Mellitus Terhadap Profil Lipid Klien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember. Skripsi. Universitas Jember: Jember. 2013.
 8. Guyton & Hall. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 11. Alih bahasa oleh Irawati, Jakarta : EGC. 2007.
 9. Yuniar, Dian. dkk. Kadar Gula Darah dan Senam Sehat Diabetes Mellitus. Kendari. Politeknik Kesehatan Kendari. 2017.
 10. Decroli, Eva. Diabetes Mellitus Tipe 2. Padang: Pusat Penerbitan Bagian Ilmu Penyakit dalam Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. 2019.
 11. Anonymous. Mengendalikan hipertensi untuk mencegah komplikasi. Tersedia di <http://www.prodia.id/>.
 12. Semple, Peter. Tekanan darah tinggi. Arcan. Jakarta. 1991.
 13. "Turunkan Hipertensi dengan Makan Timun, Efektifkah?". [klikdokter.com](https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3627604/turunkan-hipertensi-dengan-makan-timun-efektifkah). 18 Maret 2019. < <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3627604/turunkan-hipertensi-dengan-makan-timun-efektifkah> >
 14. Khomsan, Ali. Pangan dan gizi untuk kesehatan. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2003.
 15. Astawan, Made. Cegah hipertensi dengan Pola Makan. 2002. Tersedia di www.depkes.go.id
 16. Astuti, Astuti, and Agus Purnama. "Pengaruh Membaca Al-Quran terhadap Kadar Glukosa Darah pada Pasien Diabetes Mellitus di RSUD Cengkareng Tahun 2018." *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia* 9.02 (2019): 577-584.
 17. Purnama, Agus, and Nonita Sari. "Aktivitas Fisik dan Hubungannya dengan Kejadian Diabetes Mellitus." *Window of Health: Jurnal Kesehatan* (2019): 368-381.
 18. Ashfahani S. Implementasi Keterbukaan dan Dukungan dalam Komunikasi Antarpribadi (Studi Komunikasi Pimpinan dan Karyawan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju). *Jurnal Ilmiah Komunikasi (JIKOM) STIKOM IMA*. 2019 Aug 30;11(01):187-95.