

## PENELITIAN ASLI

# PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM DETEKSI DINI DAN PENCEGAHAN PENYAKIT DEGENERATIF

Fazidah Aguslina Siregar<sup>1</sup>, Asfriyati Nasution<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara, Sumatera Utara, Indonesia

### Info Artikel

Riwayat Artikel:  
Diterima: 10 Juni 2025  
Direvisi: 13 Juni 2025  
Diterima: 25 Juni 2025  
Diterbitkan: 09 Juli 2025

**Kata kunci:** Penyakit degeneratif, deteksi dini, pencegahan.

### Penulis Korespondensi:

Fazidah Aguslina Siregar  
Email: [fazidah@usu.ac.id](mailto:fazidah@usu.ac.id)

### Abstrak

Permasalahan yang dihadapi Puskesmas Mulioarjo adalah tingginya jumlah penderita penyakit degeneratif seperti hipertensi dan Diabetes mellitus. Selain itu pengetahuan masyarakat tentang penyakit degeneratif dan pemeriksaan kesehatan untuk deteksi dini juga masih rendah. Dalam rangka mewujudkan masyarakat yang sehat dan terhindar dari penyakit degeneratif maka perlu mensosialisasikan pentingnya memeriksakan kesehatan secara rutin untuk deteksi dini penyakit degeneratif dan kemudian menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari untuk pencegahan penyakit degeneratif. Kegiatan Pengabdian ini berfokus pada 3 sub-kegiatan yaitu pemeriksaan kesehatan, edukasi tentang risiko, gejala penyakit degeneratif, dan edukasi cara pencegahan melalui pengaturan pola makan yang sehat dan gaya hidup yang sehat. Target luaran yang akan dihasilkan berupa 1) penulisan artikel di jurnal serta 2) pembuatan video perilaku hidup sehat. Diharapkan pengetahuan tentang penyakit degeneratif dan kesadaran masyarakat akan perilaku hidup sehat akan meningkat sehingga terjadinya penyakit degeneratif dapat dicegah. Kegiatan yang telah dilakukan meliputi 3 aspek yaitu 1). Pemeriksaan kesehatan 2). Edukasi risiko dan gejala penyakit degeneratif 3). Edukasi cara pencegahan penyakit degeneratif melalui penerapan perilaku hidup sehat.

Jurnal ABDIMAS Mutiara (JAM)  
e-ISSN: 2722-7758  
Vol. 06. No. 02, Juli, 2025 (P35-40)

Homepage: <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JAM>

DOI: <https://10.51544/jam.v6i2.6161>



Copyright © 2025 by the Authors, Published by Program Studi: Sistem Informasi Fakultas Sain dan Teknologi Informasi Universitas Sari Mutiara Indonesia. This is an open access article under the CC BY-SA Licence ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)).

## 1. Pendahuluan

Penyakit degeneratif saat ini telah menjadi masalah kesehatan global dan perlu penanganan

serius. Data WHO menunjukkan bahwa dari 57 juta kematian yang terjadi di dunia pada tahun 2008, sebanyak 36 juta atau hampir dua pertiganya disebabkan oleh Penyakit Tidak Menular. PTM juga membunuh penduduk dengan usia yang lebih muda Penyakit ini terkait dengan proses penuaan dan terjadi akibat penurunan fungsi organ tubuh, dimana tubuh mengalami defisiensi produksi enzim dan hormon, imunodefisiensi, peroksida lipid, dan terjadi kerusakan sel (DNA) dan pembuluh darah (Amelia, 2010; Suyono, 2006).

Data World Health Organization (WHO) menunjukkan penyakit degeneratif telah menyebabkan kematian hampir 17 juta orang di seluruh dunia. Terdapat lebih dari 50 jenis penyakit degeneratif antara lain kanker, stroke, diabetes, hipertensi dan sebagainya (Nadesul, 2006; Yatim, 2010).

Penyakit hipertensi adalah salah satu penyakit degeneratif yang sering dijumpai. Prevalensi penyakit ini meningkat seiring meningkatnya umur dan sejalan dengan perubahan gaya hidup. Hipertensi membunuh hampir 8 milyar orang setiap tahun di dunia. Data WHO menunjukkan 23,3% penduduk Indonesia berusia 18 tahun ke atas mengalami hipertensi pada tahun 2014 (WHO, 2015) dan diprediksi akan terjadi peningkatan sebesar 80% dinegara berkembang pada tahun 2025 dengan prevalensi kasus sebesar 1,15 milyar (Armilawati et al, 2007). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan prevalensi hipertensi meningkat dari 7,6 per 100.000 penduduk pada tahun 2007 menjadi 25,8 per 100.000 pada tahun 2013. Penyakit ini jika tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan segera akan menyerang target organ dan menyebabkan komplikasi seperti serangan jantung, stroke, gangguan ginjal dan kebutaan (Kemenkes, 2014, WHO 2013).

Prevalensi hipertensi di Sumatera Utara juga meningkat. Data Kemenkes (2013) menunjukkan prevalensi hipertensi sebesar 24,7% (Kemenkes, 2013). Penyakit ini terkait gaya hidup tidak sehat meliputi pengaturan pola makan yang tidak sehat dan kurang aktivitas fisik yang berdampak pada kerusakan endothel yang dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah atau hipertensi (Kemenkes, 2014 ; Nuraini, 2015).

Penyakit stroke merupakan salah satu komplikasi hipertensi yang dapat menimbulkan kematian mendadak dan juga kecacatan sehingga berdampak pada produktif dan kualitas hidup seseorang.

Lansia adalah suatu periode dimana sistem dan fungsi tubuh mengalami kemunduran dan terdapat pada kelompok usia 60 tahun atau lebih. Data WHO menunjukkan proporsi lansia meningkat dari 7,49 % dari total populasi pada tahun 2009 menjadi 8,1% pada tahun 2013 (WHO, 2015). Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) akan membawa dampak terhadap sosial ekonomi baik dalam keluarga, masyarakat maupun dalam pemerintah yang berimplikasi pada peningkatan ratio ketergantungan Lanjut Usia (*Old Age Ratio Dependency*) yang berarti setiap penduduk usia produktif akan menanggung semakin banyak penduduk lanjut usia. Data tahun 2015 menunjukkan angka ketergantungan sebesar 8,74% yang berarti 100 orang produktif akan menyokong 9 orang lanjut usia. Selain itu akibat proses penuaan (aging) berdampak pada penurunan elastisitas dinding pembuluh darah yang menyebabkan munculnya masalah kesehatan pada lansia, salah satunya adalah hipertensi. Penyakit hipertensi dijumpai pada hampir 60% lansia. Progresifitas hipertensi dimulai pada usia 30 tahun menjadi puncaknya pada usia 40-50 tahun. Suatu penelitian mendapatkan 87% hipertensi dijumpai pada usia 50-59 tahun (Anggreini et al, 2009).

Angka kejadian penyakit degeneratif terutama hipertensi pada lansia di Kota Medan cukup tinggi. Kondisi ini berkaitan dengan meningkatnya umur dan gaya hidup tidak sehat meliputi pola makan tidak sehat, kurangnya aktifitas fisik yang mendasari terjadinya hipertensi. Mengingat angka kejadian hipertensi pada lansia yang semakin meningkat, maka perlu upaya deteksi dini terjadinya hipertensi pada lansia melalui kegiatan edukasi kesehatan. Diharapkan melalui kegiatan pengabdian ini dapat meningkatkan pengetahuan

masyarakat khususnya ibu Dharma wanita mengenai penyakit hipertensi dan juga menumbuhkan kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur, sehingga penyakit hipertensi pada lansia dapat dideteksi secara dini dan dapat dicegah sehingga lansia hidup sehat dan produktif dapat tercapai.

### **Solusi Permasalahan Mitra**

Dalam rangka mewujudkan masyarakat hidup sehat dan produktif, maka perlu peran serta aktif masyarakat dalam kemandirian untuk menjaga kondisi kesehatannya. Dalam rangka mencapai hal tersebut masyarakat perlu dibekali pengetahuan tentang tanda dini penyakit dan pemeriksaan kesehatan untuk memantau kondisi kesehatan secara teratur untuk memperbaiki kualitas hidup. Dalam upaya menyelesaikan permasalahan yang ada pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Muliorejo ini, maka perlu dilakukan edukasi kesehatan dengan cara yang praktis dan nyata. Edukasi kesehatan dilakukan melalui sosialisasi pengetahuan tentang penyakit degeneratif risiko, tanda/gejala dan upaya pencegahan dan pengendaliannya.

## **2. Metode**

Pendekatan yang dilakukan dalam mengatasi permasalahan mitra setelah dilakukan identifikasi masalah adalah membuat alternatif pemecahan masalah yang dirumuskan dalam rencana kegiatan. Pendekatan yang dilakukan melalui penerapan ipteks yang telah dihasilkan perguruan tinggi kepada masyarakat melalui kegiatan edukasi kesehatan tentang penyakit degeneratif dan diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat terkait penyakit degeneratif dan melakukan pemantauan kondisi kesehatan secara rutin dan melakukan upaya mencegah penyakit degeneratif dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian prioritas permasalahan yang telah dikemukakan pada sub-bab sebelumnya, maka rencana kegiatan yang akan dilakukan meliputi edukasi kesehatan mengenai penyakit degeneratif dan upaya pencegahan. Kurangnya pemahaman/ pengetahuan masyarakat akan penyakit degeneratif terutama hipertensi dan diabetes mellitus berdampak pada kurang peduli terhadap kondisi kesehatannya yang berakhir dengan timbulnya masalah kesehatan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat akan penyakit degeneratif, mengenal tanda dini dan upaya pencegahannya. Diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran masyarakat agar memperhatikan dan memantau kondisi kesehatannya dan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat melakukan tindakan pencegahan terhadap terjadinya penyakit degeneratif.

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini diawali dengan diskusi dengan mitra untuk menentukan prioritas permasalahan yang ada. Proporsi masyarakat di wilayah kerja puskesmas mulyorejo yang mengalami penyakit degeneratif seperti hipertensi dan diabetes mellitus cukup tinggi, sehingga perlu upaya menekan bertambahnya lagi jumlah penderita hipertensi dan diabetes dan masyarakat dapat hidup sehat dan produktif. Dalam upaya mencapai tujuan tersebut dilakukan kegiatan pengabdian ini meliputi edukasi kesehatan dan diharapkan masyarakat berpartisipasi aktif dalam mengikuti kegiatan ini.

## **3. Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan pengabdian pada masyarakat di laksanakan pada hari Sabtu tanggal 16 Juli 2022 di Desa Mulyorejo di wilayah kerja Puskesmas Mulyorejo. Puskesmas Mulyorejo merupakan salah satu Puskesmas di Lingkungan Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang dengan luas

wilayah kerjanya 29,19 Ha meliputi 7 desa dengan jumlah penduduk 167.226 Jiwa terdiri dari penduduk pria 83.803 jiwa dan penduduk perempuan 83.423 jiwa. Wilayah kerja puskesmas mulyorejo adalah daerah industri dengan banyak pabrik. Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah ibu-ibu usia 20 tahun keatas yang ada di Desa Mulyorejo Kecamatan Sunggal tersebut. Sebelum kegiatan pengabdian dilakukan, kunjungan diadakan antara lain meliputi survei lokasi pada tanggal Mei 2022 dan melakukan kerjasama dengan mitra pada tanggal 20 Juni 2022. Kunjungan berikutnya dilakukan pada tanggal 2 Juli 2022 untuk melakukan persiapan lokasi pengabdian pada masyarakat dan sarana dan prasarana untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian yang dilaksanakan pada tanggal 16 Juli 2022.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat di desa ini dilakukan berupa pemeriksaan kesehatan pada ibu usia produktif meliputi pemeriksaan antropometri (berat badan, tinggi badan, lingkar pinggang dan pinggul), pemeriksaan tekanan darah dan pemeriksaan kadar gula darah, edukasi deteksi dini tanda dan gejala penyakit degeneratif dan edukasi upaya pencegahan penyakit degeneratif melalui penerapan pola hidup sehat.

Kegiatan ini diikuti oleh 37 orang peserta yang ada Desa mulyorejo dengan umur minimum 23 tahun dan maksimum 35 tahun dengan umur rata-rata  $30 \pm 3,6$  tahun. Kegiatan ini dilaksanakan di halaman Mesjid Mukhlisin Desa Mulyorejo Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang. Kegiatan dimulai dengan pemeriksaan kesehatan yang dilakukan oleh tim pengabdian meliputi pemeriksaan antropometri mencakup tinggi badan dan berat badan, kemudian dilakukan pemeriksaan lingkar pinggang dan lingkar pinggul untuk menentukan risiko penyakit degeneratif. Setelah itu dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan kadar gula darah.

A. Pemeriksaan Antropometri

Berdasarkan hasil pemeriksaan antropometri diperoleh sebagian besar peserta pengabdian memiliki berat badan normal sebesar 17 orang (45,9%), dengan berat badan kategori obesitas sebesar 14 orang (37,8%), dan berat badan kegemukan sebesar 6 orang (16,2%).

B. Pemeriksaan Waist Hip ratio

Berdasarkan hasil pemeriksaan Waist hip ratio diperoleh sebagian besar peserta pengabdian memiliki WHR berisiko sebesar 22 orang (59,5%), sedangkan dengan WHR normal sebesar 15 orang (40,5%).

C. Pemeriksaan Tekanan Darah

Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah sistolik terlihat sebanyak 17 orang (45,9%) sudah mengalami hipertensi sistolik, sementara 13 orang (35,2%) sudah berada pada tahap prehipertensistolik. Berdasarkan tekanan darah distolik, sebanyak 22 orang (59,5%) sudah memasuki tahap hipertensi diastolik dan sebesar 7 orang (18,9%) sudah berada pada tahap pre hipertensi diastolik

D. Pemeriksaan Kadar Gula Darah

Berdasarkan hasil kadar gula darah puasa terlihat, sebagian besar peserta 22 orang (59,5%) memiliki kadar gula darah normal, sementara 9 orang (24,3%) memiliki kadar gula darah kategori diabetes dan 6 orang (16,2%) dengan kategori prediabetes (Tabel 4). Setelah kegiatan pemeriksaan kesehatan dilanjutkan dengan edukasi oleh dr Fazidah Aguslina Siregar MKes, PhD mengenai cara pemberdayaan masyarakat dalam mendeteksi dini penyakit degeneratif dan dilanjutkan edukasi oleh Dr Asfiryati SKM, MKes tentang pencegahan penyakit degeneratif melalui penerapan pola makan yang sehat dan aktivitas fisik. Selama mengikuti edukasi para peserta antusias mendengarkan hasil pemeriksaan dan edukasi dan bertanya jika ada yang hal yang kurang dimengerti. Pada saat kegiatan tim puskesmas juga ikut hadir dan

#### **4. Kesimpulan dan Saran**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat mulai dilakukan pada tanggal 16 Juli 2022 di Desa Mulyorejo Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang. Kegiatan diawali dengan melakukan pemeriksaan kesehatan untuk mendeteksi secara dini risiko penyakit degeneratif pada peserta usia dewasa muda, meliputi pengukuran tinggi badan, pengukuran berat badan, lingkaran pinggang, lingkar pinggul, pemeriksaan tekanan darah dan pemeriksaan kadar gula darah. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan edukasi mendeteksi secara dini risiko penyakit degeneratif dan edukasi pencegahan penyakit degeneratif melalui penerapan pola hidup sehat.

Dari hasil pengabdian di Desa Mulyorejo diperoleh data bahwa sebesar sebagian besar peserta sudah berada pada tahap mengkhawatirkan yaitu 59,5% memiliki waist hip ratio yang berisiko untuk terkena penyakit degeneratif. Sebesar 45,9% peserta sudah berada pada tahap hipertensi sistolik dan 35,1% berada pada tahap pre hipertensi sistolik. Sebanyak 59,5% peserta berada pada tahap hipertensi diastolik dan 18,4% berada pada tahap prehipertensi diastolik. Sebesar 16,2% peserta sudah berada pada tahap prediabetes dan 24,3% peserta sudah pada tahap diabetes.

Dengan adanya kegiatan pengabdian ini diharapkan pengetahuan para peserta pengabdian akan pentingnya mengenal secara dini penyakit degeneratif dan melakukan pencegahan dengan penerapan pola hidup sehat dapat diterapkan. Bagi yang dalam pemeriksaan memiliki risiko atau sudah pada tahap awal terdeteksi mengalami penyakit degeneratif agar memeriksakan kesehatan secara teratur untuk mencegah kemungkinan terjadi komplikasi yang berdampak pada kualitas hidup sehat, berkualitas dan produktif.

#### **5. Ucapan Terimakasih**

Kami mengucapkan terima kasih kepada tim pelaksana kegiatan ini, yang telah bekerja dengan sungguh-sungguh dan berdedikasi untuk menyelesaikan setiap tugas dengan baik. Kami juga mengucapkan terimakasih kepada pihak Puskesmas Mulyorejo yang telah banyak membantu kami.

#### **6. Referensi**

- Anggraeni, A.D., Waren, A., Situmorang, E., Asputra, H., Siahaan, S.S., 2009, Faktor Faktor yang berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien yang Berobat di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang Periode Januari-Juni 2008 , Laporan Penelitian: Fakultas Kedokteran, Universitas Riau, 358.
- Armilawaty. 2007. Hipertensi dan Faktor Risikonya Dalam Kajian Epidemiologi ,Diunduh pada tanggal 30 Mei 2012 melalui [www.ridwanuddin.wordpress.com](http://www.ridwanuddin.wordpress.com)
- Dinas Kesehatan Deli Serdang. 2014. Data Hipertensi di Deli Serdang
- Departemen Kesehatan. 2006. Pedoman Teknis dan Penemuan Tata Laksana Penyakit Hipertensi. Jakarta .
- Kemenkes.R.I. 2013. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta.
- Kemenkes. R.I. 2014. InfoDatin Hipertensi. Jakarta.
- Nuraini. 2015. Risk Factors of Hypertension. J. Majority. Vol 4(5). 10-19.

Shapo, L., Pomerleau , J., McKee , M. 2003, “Epidemiology of Hypertension and Associated Cardiovascular Risk Factors in a Country in Transition “,Journal Epidemiology Community Health, vol. 57, pp. 734-739.

World Health Organization (2013). A global brief on hypertension. Geneva 10.

World Health Organization (2015). World Health statistic. Geneva