

**PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG PENYAKIT  
HIPERTENSI DAN ASAM URAT SERTA UPAYA PENCEGAHANNYA  
DI DESA SUKOHARJO IV KECAMATAN SUKOHARJO KABUPATEN  
PRINGSEWU**

Hamid Mukhlis<sup>1</sup>, Rismawati<sup>2</sup>, Dessya Fitri Iwanda<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>*Prodi Psikologi, Fakultas Sosial dan Bisnis, Universitas Aisyah Pringsewu*

<sup>1</sup>[hamid.mukhlis@mail.ugm.ac.id](mailto:hamid.mukhlis@mail.ugm.ac.id), <sup>2</sup>[rismawww1@gmail.com](mailto:rismawww1@gmail.com), <sup>3</sup>[dessyrismawww1@gmail.com](mailto:dessyrismawww1@gmail.com)

**Abstrak**

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi meliputi: tanda dan gejala, penyebab, penatalaksanaan dan upaya pencegahannya, dan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit asam urat meliputi: penyebab asam urat, tanda gejala, pengobatan dan upaya pencegahannya. Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi dan asam urat dan upaya pencegahannya di desa Sukoharjo 4 merupakan proses pendidikan yang hasilnya tidak dapat dilihat secara langsung. Kegiatan ini menunjukkan hasil yang positif dimana semua masyarakat menganggap bahwa kegiatan ini dapat memberikan manfaat untuk mereka.

**Keywords:**Hipertensi, AsamUrut, Penyuluhan

**Abstract**

The purpose of this community service activity is to increase public knowledge about hypertension including: signs and symptoms, causes, management and prevention efforts, and increase public knowledge about gout including: causes of gout, signs and symptoms, treatment and prevention efforts. Increasing public knowledge about hypertension and gout and prevention efforts in Sukoharjo 4 village is an educational process whose results cannot be seen directly. This activity showed positive results where all the community considered that this activity could provide benefits for them.

**Keywords:** Hypertension, Uric Acid, Counseling

## 1. Pendahuluan

Saat ini di negara berkembang telah terjadi pergeseran penyebab kematian utama yaitu dari penyakit menular ke penyakit tidak menular. Kecenderungan transisi ini dipengaruhi oleh adanya berubahnya gaya hidup, urbanisasi dan globalisasi (Utomo, 2012). Penyakit degeneratif merupakan kondisi kesehatan dimana organ atau jaringan terkait keadaan yang terus menurun seiring waktu Penyakit ini terjadi karena adanya perubahan-perubahan pada sel-sel tubuh yang akhirnya mempengaruhi fungsi organ secara menyeluruh. Penyakit degeneratif semakin berkembang karena menurunnya aktivitas fisik, gaya hidup dan pola makan (Swari, 2020). Penyakit degeneratif ini tanpa disadari masyarakat sudah dapat dimulai sejak usia produktif dan masyarakat baru memeriksakan diri setelah timbul gejala. Pola hidup dengan diet tinggi lemak (makanan cepat saji) dan tingkat stressor tinggi mempunyai kontribusi positif terhadap timbulnya penyakit degeneratif (Khumaeroh, 2016).

Hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal dan diukur paling tidak pada tiga kesempatan yang berbeda. Tekanan darah normal bervariasi sesuai usia, sehingga setiap diagnosis hipertensi harus bersifat spesifik usia. Namun, secara umum seseorang dianggap mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya lebih tinggi daripada 160 mmHg sistolik atau 90 mmHg diastolik. (Corwin, 2000). Data WHO 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi. Diperkirakan juga setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi. Di Indonesia, berdasarkan data RISKESDAS 2013, prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 25,8%, prevalensi tertinggi terjadi di Bangka Belitung (30,%) dan yang terendah di Papua (16,8%). Sementara itu, data Survei Indikator Kesehatan Nasional (Sirkesnas) tahun 2016 menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun ke atas sebesar 32,4%.

Badan Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan, tahun 2020 Penyakit Tidak Menular (PTM) menyebabkan 73% kematian dan 60% seluruh kesakitan di dunia. Meningkatkan prevalensi penyakit degeneratif di beberapa negara berkembang akibat peningkatan kemakmuran di negara bersangkutan akhir-akhir ini banyak disoroti. Peningkatan perkapita dan perkembangan gaya hidup terutama di kota-kota besar, menyebabkan peningkatan penyakit degeneratif. Pasien dengan penyakit degeneratif di Indonesia selalu mengalami peningkatan dari tahun ke tahun yaitu pada tahun 2007 sebanyak 9,4 % menjadi 13,3% pada tahun 2013 (Kementerian Kesehatan, 2018) Di Indonesia angka kejadian penyakit degeneratif yaitu stroke sebanyak 1.236.825 orang, penyakit hipertensi sebanyak 84.345 orang, Diabetes Mellitus sebanyak 10 juta orang, penyakit jantung sebanyak 883.447 orang dan penyakit kanker sebanyak 330.000 (Kementerian Kesehatan, 2018). Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, bahwa prevalensi stroke berdasarkan terdiagnosis tenaga kesehatan di Sumatera Utara didapatkan sebesar 6,6 %. Prevalensi stroke cenderung lebih tinggi pada masyarakat dengan pendidikan rendah baik yang didiagnosis nakes (16,5%) maupun diagnosis nakes atau gejala (32,8%) (Kementerian Kesehatan RI, 2013).

Penyakit asam urat adalah suatu penyakit dimana terjadi penumpukan asam urat dipersendian. Prevalensi asam urat di Indonesia menduduki urutan kedua setelah osteoarthritis. Negara Indonesia sendiri kejadian gout arthritis mencapai 1,6-13,6/100.000 orang, prevalensi ini meningkat seiring dengan meningkatnya umur. Prevalensi tertinggi pada umur  $\geq 75$  tahun sebesar 33 %, setelahnya prevalensi pada umur 65-74 sebesar 30,6 % menduduki urutan kedua. Prevalensi tertinggi di Indonesia adalah di Provinsi Bali sebesar 8,5 % (Riskesdas, 2013).

Desa Sukoharjo IV merupakan salah satu desa yang ada di Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu. Letak geografis desa Sukoharjo IV jauh dari perkotaan serta akses jalan yang kurang baik membuat desa Sukoharjo IV jarang tersentuh oleh pemerintah setempat. Rata-rata pendidikan warga di desa Sukoharjo IV hanya tamatan SD, mayoritas penduduknya bekerjasebagai petani. Dalam bidang kesehatan masyarakat dalam mengobati penyakit memanfaatkan pengobatan tradisional dan obat-obatan di warung. Penyakit yang banyak di derita oleh warga di desa Sukoharjo terutama pada lansia adalah Hipertensi, stroke, Asam urat, DM. Pengetahuan masyarakat di Sukoharjo tentang penyakit Hipertensi dan Aam Urat masih sangat kurang, masyarakat belum mengetahui tanda dan gejala penyakit, penyebab, serta pencegahan dari penyakit Hipertensi dan Asam Urat. Sehingga kegiatan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang penyakit Hipertensi dan Asam Urat ini sangat diperlukan oleh masyarakat agar masyarakat memahami tanda dan gejala, penyebab, pencegahan dan pengobatan penyakit hipertensi dan asam urat.

## **2. Metodologi**

Metode kegiatan ini yaitu ceramah untuk menjelaskan tentang materi yang akan diberikan yaitu tentang penyakit hipertensi dan asam urat. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama 2 hari, yaitu pada hari Sabtu dan Minggu pada tanggal 26-27 Februari 2019 yang diikuti oleh 30 peserta. Pelaksanaan kegiatan dimulai pada pukul 09.00 – 11.00 WIB. Kegiatan dilaksanakan di rumah warga.

## **3. Hasil dan pembahasan**

Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi dan asam urat dan upaya pencegahannya di desa Sukoharjo 4 merupakan proses pendidikan yang hasilnya tidak dapat dilihat seara langsung. Kegiatan ini menambah wawasan masyarakat tentang penyakit dan upaya pencegahannya yang dapat diaplikasikan melalui perubahan perilaku untuk hidup sehat untuk menghindari terjadinya penyakit hipertensi dan asam urat. Perubahan perilaku yang dapat dilakukan oleh masyarakat melalui menjaga pola makan dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi, rendah garam, rendah lemak, dan rendah purin. Melakukan aktivitas fisik, olahraga, menghindari stress, merokok, minum alkohol serta rutin dalam melakukan pemeriksaan tekanan darah dan kadar asam urat dalam darah untuk mengetahui keadaan kesehatan. Materi yang telah disusun dapat disampaikan sesuai rencana. Masyarakat di desa Sukoharjo 4 sangat antusias mengikuti kegiatan.



Gambar1. Penyuluhan kesehatan asam urat



Gambar 2. Penyuluhan kesehatan hipertensi

#### 4. Kesimpulan

Program PKM dengan tema Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang Penyakit Hipertensi dan Asam Urat dan Upaya pencegahannya di Desa Sukoharjo 4 ini sangat penting bagi masyarakat tentang pemebrian pengetahuan mengenai tanda gejala dari penyakit, penyebab dan upaya pencegahannya serta penerapan untuk berperilaku hidup sehat aagar terhindar dari penyakit hipertensi dan asam urat.

#### 5. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari peningkatan pengetahuan tentang penyakit hipertensi dan asam urat serta upaya pencegahannya, maka sangat perlu bagi masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan tentang penyakit melalui media infomasi baik cetak maupun elektronik serta dapat melaksanakan perilaku hidup sehat untuk pencegahan penyakit.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Kementerian Kesehatan RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kowalski, R,K. (2010). Terapi Hipertensi: Program 8 Minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi dan Mengurangi Resiko Serangan Jantung dan Stroke Secara Alami terjemahan Rani S. Ekawati. Bandung:Qanita.
- Khumaeroh, N. (2016). *Determinasi diri mahasiswa pengidap penyakit degeneratif* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Notoadmodjo, S.( 2007). promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.
- Riskesdas. (2013). Laporan Nasional Riskesdas 2013.
- Swari,R,C. (2020) .Masalah kesehatan pada Lansia. Diakses melalui <https://hellosehat.com/lansia/masalah-lansia/penyakit-degeneratif/pada> tanggal 11 Februari 2020.
- Utomo, M.O., Azam, M. Anggraini, D. N. (2012). Pengaruh Senam Terhadap Kadar Gula Darah Penderita Diabetes. *Unnes Journal of Public Health*. 1(1):36-40
- Smeltzer, SC & Bare, BG. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth*. Edisi 8 Vol 2, EGC, Jakarta
- Yogiantoro. (2006). Hipertensi essensial dalam buku ajar ilmu penyakit dalam (Edisi IV) (Jilid I). Jakarta: FKUI. Yogiantoro. (2006). Hipertensi essensial dalam buku ajar ilmu penyakit dalam (Edisi IV) (Jilid I). Jakarta: FKUI.