

LAPORAN KULIAH KERJA NYATA

**SKEMA KKN:
IPE REGULER**

**TEMA :
MEMBANGUN DESA SEHAT,
MENGUPAYAKAN KESEJAHTERAAN
YANG BERKELANJUTAN**



DISUSUN OLEH :

1. Muhamad Ilham Satya Pradhana	20220310156
2. Putri Fadia Rifa'i	20220350078
3. Feby Nur Alyani Harahap	20220310161
4. Dhea Fita Alfiani	20220350068
5. Saffana Racho Mauluda Yebi	20220310085
6. Wildan Syithrul Muna	20210220277
7. Kenzie Wistara Prayata	20210610388
8. Yuniarti Mega Ayu	20220350053
9. Ergi Ahmad Fahrezy	20220130029
10. Zahra Saphira Putri	20220410284

apt. Aris Widayati, Ph.D

**LOKASI PELAKSANAAN:
KAJOR KULON, SELOPAMIORO, IMOGIRI, BANTUL, DI YOGYAKARTA**

**LEMBAGA PENGABDIAN MASYARAKAT (LPM)
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
JANUARI-FEBRUARI 2025**

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN PELAKSANAAN PROGRAM KULIAH KERJA NYATA

1.	Judul Tema	Membangun Desa Sehat, Mengupayakan Kesejahteraan Yang Berkelanjutan
2.	Ketua Pelaksana	
	a. Nama Lengkap	Muhamad Ilham Satya Pradhana
	b. No. Mahasiswa	20220310156
	c. Universitas	Muhammadiyah Yogyakarta
	d. Fakultas	Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
	e. Program Studi	Kedokteran
	f. Alamat di Yogyakarta	Perum Metro Harmoni, Ambarketawang, Sleman
	g. No.Telp/HP	081398511974
3.	Jumlah Anggota Pelaksana	10 orang/mahasiswa
4.	Dosen Pembimbing Lapangan	
	a. Nama Lengkap dan Gelar	apt. Aris Widayati, Ph.D
	b. NIK/NIP	19740730202210 173 285
5.	Jangka Waktu Pelaksanaan	28 Januari 2025 – 26 Februari 2025

Dosen Pembimbing Lapangan

apt. Aris Widayati, Ph. D
 NIK. 19740730202210 173 285

Ketua Pelaksana

Muhamad Ilham Satya Pradhana
 NIM.20220310156

Mengetahui

Kepala Desa

Drs. Sugeng

Kepala Dukuh

Juari, S.Pd.I.

Menyetujui

Kepala LPM UMY

Dr. Ir. Gato Supangkat, MP., IPU., ASEAN Eng.
 NIP.196210231991031003

EFEKTIVITAS MONITORING KESEHATAN PASIEN PENGIDAP PENYAKIT TIDAK MENULAR DI PADUKUHAN KAJOR KULON

Feby Nur Alyani Harahap, Saffana Racho Mauluda Yebi, Muhamad Ilham Satya Pradhana, Putri Fadia Rifa'i, Dhea Fita Alfiani, Wildan Syithrul Muna, Yuniarti Mega Ayu, Zahra Saphira Putri, Kenzie Wistara Prayata, Ergi Ahmad Fahrezy, apt. Aris Widayati Ph. D

Corresponding author : ariswidayati@umy.ac.id

ABSTRAK

Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi penyebab utama kematian global, dengan 41 juta kematian setiap tahun. Penyakit Tidak Menular disebabkan oleh kombinasi faktor risiko yang dapat dan tidak dapat dimodifikasi, termasuk gaya hidup modern yang mempengaruhi pola makan dan kebiasaan merokok. Di Dukuh Kajor Kulon, Yogyakarta, cenderung melakukan pola hidup tidak sehat seperti konsumsi makanan tinggi gula, garam dan lemak jenuh, yang berkontribusi pada tingginya prevalensi Penyakit Tidak Menular, termasuk hipertensi dan diabetes. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai PTM melalui sosialisasi, skrining, dan monitoring kesehatan. Kegiatan dilaksanakan pada Februari 2025, melibatkan 75 peserta berisiko tinggi dan lansia. Metode yang digunakan dalam pendekatan ini adalah sosialisasi dengan pemaparan materi mengenai hipertensi, diikuti dengan skrining kesehatan gratis yang mencakup pemeriksaan tekanan darah, gula darah, dan kolesterol. Monitoring dilakukan secara berkala untuk empat keluarga dengan PTM. Hasil monitoring menunjukkan penurunan tekanan darah pada peserta, yang menunjukkan efektivitas program dalam meningkatkan kesadaran dan kepatuhan terhadap pola hidup sehat. Edukasi mengenai bahaya PTM dan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin terbukti meningkatkan kesadaran masyarakat. Dukungan keluarga dan pemahaman yang baik tentang kesehatan berperan penting dalam pengendalian PTM. Penelitian ini menekankan perlunya program pencegahan dan edukasi berkelanjutan untuk mengurangi risiko PTM di masyarakat, serta pentingnya peran pemerintah dalam menyediakan layanan kesehatan yang terjangkau. Dengan demikian, upaya kolaboratif antara masyarakat, pemerintah, dan lembaga kesehatan sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat di Dukuh Kajor Kulon. Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat tercipta lingkungan yang lebih sehat dan berkelanjutan bagi generasi mendatang.

Kata Kunci : Penyakit tidak Menular (PTM), Monitoring, Faktor Risiko

ABSTRACT

Non-communicable diseases (NCDs) are the leading cause of death globally, with 41 million deaths each year. Non-communicable diseases are caused by a combination of modifiable and non-modifiable risk factors, including modern lifestyles that influence diet and smoking habits. In Dukuh Kajor Kulon, Yogyakarta, people tend to practice unhealthy lifestyles such as consumption of foods high in sugar, salt and saturated fat, which contribute to the high prevalence of non-communicable diseases, including hypertension and diabetes. Therefore, this study aims to increase community awareness of NCDs through socialisation, screening, and health monitoring. The activity was conducted in February 2025, involving 75 high-risk and elderly participants. The method used in this approach was socialisation with material presentation on hypertension, followed by free health screening that included blood pressure, blood sugar, and cholesterol checks. Monitoring was conducted periodically for four families with NCDs. Monitoring results showed a decrease in blood pressure in participants, demonstrating the effectiveness of the programme in increasing awareness and adherence to a healthy lifestyle. Education on the dangers of NCDs and the importance of regular

health check-ups proved to increase community awareness. Family support and a good understanding of health play an important role in controlling NCDs. This study emphasises the need for prevention programmes and continuous education to reduce the risk of NCDs in the community, as well as the importance of the government's role in providing affordable health services. Thus, collaborative efforts between the community, government and health institutions are needed to improve the quality of life and health of the community in Dukuh Kajor Kulon. Through this approach, it is hoped that a healthier and more sustainable environment can be created for future generations.

Keywords : *Non-communicable diseases (NCDs), Monitoring, Risk factors*

1. PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) atau *non-communicable disease* menjadi penyebab dari 41 juta kematian setiap tahun, angka tersebut setara dengan 74% kematian secara global (Piovani et al., 2022). Penyakit tidak menular disebabkan oleh kombinasi faktor risiko yang dapat dan tidak dapat dimodifikasi. Faktor risiko yang tidak dapat diubah oleh individu meliputi usia, jenis kelamin, dan genetika. Sementara itu, faktor risiko yang dapat dimodifikasi adalah faktor yang bisa diubah melalui kesadaran individu serta intervensi sosial. Penyakit ini memiliki karakteristik tidak menular, banyak faktor risiko, perjalanan penyakit yang berkepanjangan, dan tidak dapat disembuhkan atau setidaknya kesembuhan total sulit dicapai. Gaya hidup modern telah mempengaruhi sikap dan perilaku manusia, termasuk pola makan, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, serta penggunaan obat-obatan sebagai bagian dari gaya hidup (Sudayasa et al., 2020). Akibatnya, jumlah penderita penyakit degeneratif yang disebabkan oleh penurunan fungsi organ tubuh terus meningkat dan mengancam kehidupan. Penyakit Tidak Menular (PTM) memiliki berbagai macam jenis, empat di antaranya bersifat dominan yakni penyakit kardiovaskular (jantung dan stroke), kanker, penyakit pernapasan kronis (PPOK dan asma bronkial), dan diabetes melitus (Vos et al., 2020; World Health Organization, 2022). Keempat kategori penyakit ini bertanggung jawab atas sekitar 80% dari seluruh kematian akibat Penyakit Tidak Menular (PTM) (Sudayasa et al., 2020).

Morbiditas dan mortalitas Penyakit Tidak Menular (PTM) dapat dicegah guna mengurangi keparahan penyakit sehingga kualitas dan durasi hidup individu dapat meningkat. Berdasarkan hasil observasi, rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat akan PTM membuat banyak orang tidak menyadari akan risiko dan dampak yang dapat ditimbulkan oleh penyakit ini. Dukuh Kajor Kulon terletak di kalurahan Selopamioro, kapanewon Imogiri, kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Berdasarkan data tahun 2023, jumlah penduduk di Kajor Kulon adalah 731 jiwa dengan 364 laki-laki dan 367 perempuan. Meskipun data spesifik mengenai prevalensi PTM di Kajor Kulon tidak tersedia dalam sumber yang ada, faktor-faktor seperti gaya hidup, akses terhadap layanan kesehatan, dan tingkat pendidikan dapat mempengaruhi risiko PTM di masyarakat tersebut. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan, pola hidup yang tidak sehat seperti kebiasaan merokok,

konsumsi makanan dan minuman yang tinggi gula dan garam, serta kurangnya aktivitas fisik atau olahraga menjadi faktor pemicu tingginya PTM di masyarakat Padukuhan Kajor Kulon. Hal ini dapat dilihat dari kebiasaan mayoritas masyarakat yang memiliki kecenderungan memilih teh manis sebagai sajian dalam berbagai pertemuan. Konsumsi teh manis, yang termasuk dalam kategori minuman berpemanis, memiliki hubungan erat dengan peningkatan risiko berbagai Penyakit Tidak Menular, termasuk diabetes mellitus tipe 2, obesitas, hipertensi, dan gangguan metabolik lainnya. Beberapa kebiasaan lainnya adalah kecenderungan pengolahan makanan dengan kadar garam yang tinggi. Kebiasaan konsumsi makanan asin atau makanan tinggi natrium memiliki hubungan erat dengan beberapa Penyakit Tidak Menular (PTM), seperti hipertensi, penyakit jantung, dan gangguan ginjal. Kebiasaan yang menjadi sebuah budaya ini tentunya tetap dilakukan jika masyarakat Dukuh Kajor Kulon tidak mengetahui bahaya yang ditimbulkan dapat memiliki efek tidak baik bagi kesehatan, sehingga pengetahuan dasar akan hal itu juga sangat diperlukan.

Berbagai hal dapat dilakukan untuk mencegah dan mengendalikan PTM, seperti penyediaan layanan kesehatan yang terjangkau, kegiatan promosi kesehatan, dan program deteksi dini. Pada tahun 2021, estimasi jumlah penderita hipertensi berusia lebih dari 15 tahun di DI Yogyakarta mencapai 251.100 kasus, sementara kasus diabetes mellitus tercatat sebanyak 83.568. DI Yogyakarta juga memiliki proporsi penduduk lanjut usia (lansia) tertinggi di Indonesia, dengan persentase 14,5% atau 642.942 jiwa (Wijayanti, 2023). Berdasarkan data tersebut, dapat menggambarkan bahwa tingginya kejadian PTM ini harus menjadi salah satu kondisi yang memerlukan perhatian khusus sehingga program pencegahan serta pembekalan mengenai PTM sangat diperlukan. Berdasarkan observasi yang telah kami lakukan selama kegiatan Kuliah Kerja Nyata berlangsung, penduduk Dukuh Kajor Kulon memiliki jumlah penduduk lanjut usia (lansia) yang cukup banyak serta penduduk usia produktif yang termasuk dalam usia berisiko terkena Penyakit Tidak Menular. Peran pemerintah diperlukan melalui kebijakan dan regulasinya agar tercapai target berupa penurunan kematian dini dan pengurangan faktor risiko akibat PTM. Program edukasi dan pencegahan menjadi sangat penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan bahaya Penyakit Tidak Menular (PTM) dan pentingnya hidup sehat.

Keluarga adalah kelompok paling kecil dalam suatu masyarakat yang terdiri dari kepala keluarga serta beberapa anggota yang hidup bersama di satu tempat dalam satu atap dengan saling bergantung satu sama lain. Keperawatan keluarga atau asuhan keluarga memiliki potensi untuk mengurangi risiko yang timbul akibat gaya hidup dan ancaman lingkungan (November et al., 2023). Perawatan diri ini berfokus pada peningkatan kemampuan merawat diri sendiri (*self-care*), pendidikan kesehatan, serta konseling keluarga. Keluarga termasuk salah satu faktor risiko dari Penyakit Tidak Menular. Hal ini berhubungan dengan kebiasaan atau pola hidup yang

berkesinambungan antara masing-masing anggota keluarga. Pengendalian penyakit Tidak Menular (PTM) di Indonesia diatur dalam UU RI No. 36 Tahun 2009, yang mencakup berbagai upaya pencegahan, pengendalian, penanganan, serta dampak yang ditimbulkan oleh penyakit tersebut (Umayana, Haniek Try & Cahyati, 2019). Langkah-langkah ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, kesadaran masyarakat, serta mendorong perilaku hidup sehat guna mencegah Penyakit Tidak Menular (PTM) dan komplikasinya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam mengendalikan berbagai faktor risiko Penyakit Tidak Menular melalui wadah yang disebut dengan Posbindu PTM (Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular).

Perilaku seseorang dalam mengakses layanan kesehatan dipengaruhi oleh tiga faktor utama. Pertama, faktor predisposisi, yang mencakup pengetahuan, sikap, kepercayaan, nilai, serta karakteristik individu. Kedua, faktor pemungkin, seperti ketersediaan fasilitas kesehatan, jarak, peraturan pemerintah, dan keterampilan terkait kesehatan. Ketiga, faktor penguat, yang meliputi dukungan dari keluarga, teman sebaya, guru, serta tokoh masyarakat (Umayana, Haniek Try & Cahyati, 2019). Dari ketiga faktor tersebut, dukungan keluarga dan peran tokoh masyarakat memiliki peran krusial sebagai faktor penguat dalam membentuk perilaku seseorang dalam mengakses layanan kesehatan.

Berdasarkan data yang telah dipaparkan, KKN REG IPE 004 bertekad untuk membantu pemerintah mencapai targetnya melalui sosialisasi dan edukasi mengenai pencegahan faktor risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) di Padukuhan Kajor Kulon. Kesadaran lansia terhadap pentingnya kesehatan berpengaruh langsung pada kualitas hidup mereka semakin tinggi kesadaran, semakin baik kualitas hidupnya, dan sebaliknya. Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup dan kesehatan lansia adalah keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan. Selain itu, kurangnya informasi mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan juga menjadi penyebab meningkatnya masalah kesehatan lansia di masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan edukasi dan kolaborasi dalam upaya pencegahan serta pengendalian. Hal ini sejalan dengan program kerja kami yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, mendorong gaya hidup sehat, dan menangani faktor risiko yang dapat dimodifikasi. Selain itu, program kerja lain seperti deteksi dini berupa skrining, monitoring, dan evaluasi rutin juga dilakukan agar masyarakat lebih proaktif dalam menjaga kesehatannya.

2. METODE

Pengabdian dan pemberdayaan masyarakat dilaksanakan pada tanggal 19 Februari 2025 di Padukuhan Kajor Kulon, Desa Selopamioro, Kecamatan Imogiri, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Sasaran pada kegiatan ini adalah seluruh masyarakat padukuhan berusia lanjut dan yang memiliki risiko tinggi menderita Penyakit Tidak Menular (PTM). Kegiatan ini berlangsung dengan

target peserta sebanyak 75 masyarakat yang beresiko terkena Penyakit Tidak Menular (PTM) dan juga lansia yang sudah terpapar penyakit Tidak Menular (PTM).

Metode yang digunakan pada kegiatan atau program kerja ini yakni menggunakan metode sosialisasi, skrining, dan monitoring sebagai langkah persuasif agar masyarakat mengalami peningkatan kesadaran terhadap Penyakit Tidak Menular (PTM). Metode ini terdiri dari:

1. Metode Sosialisasi

Sosialisasi Penyakit Tidak Menular (PTM) dilakukan dengan pemaparan materi hipertensi kepada orang tua dan kelompok usia berisiko. Sosialisasi dilakukan pada hari yang sama dengan kegiatan skrining kesehatan, dimana sosialisasi berlangsung selama 30 menit sebagai pembuka kegiatan yang berlangsung pada hari tersebut. Pemaparan materi sosialisasi dilakukan oleh narasumber yang merupakan salah satu anggota kelompok Kuliah Kerja Nyata (KKN) IPE REG 004. Pada akhir materi narasumber membuka ruang diskusi mengenai PTM sehingga para peserta diberikan kesempatan untuk bertanya.

2. Metode Skrining

Kegiatan ini merupakan program kerja utama dari kelompok KKN IPE REG 004, pemeriksaan kesehatan yang dilakukan tidak dipungut biaya dengan sasaran peserta sebanyak 75 masyarakat yang berisiko terkena Penyakit Tidak Menular (PTM) dan juga lansia yang sudah terdiagnosis penyakit Tidak Menular (PTM). Kegiatan skrining ini dilaksanakan di Balai Dusun Kajor Kulon. Pada kegiatan ini kelompok KKN IPE REG 004 bekerja sama dengan beberapa pihak eksternal diantaranya adalah beberapa pemuda karang taruna Kajor Kulon, ibu-ibu kader Posbindu Kajor Kulon, dan pihak Puskesmas Imogiri II. Skrining kesehatan yang dilakukan meliputi pemeriksaan tekanan darah, gula darah, dan kolesterol pada orang tua dan kelompok usia berisiko. Pada tahap akhir skrining, peserta yang memiliki risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) diberikan surat rujukan oleh pihak Puskesmas untuk dapat dilakukan pemeriksaan lebih lanjut.

3. Metode Monitoring

Kegiatan monitoring yang dilakukan ini meliputi pemeriksaan tekanan darah secara berkala dan bimbingan konsultasi secara rutin kepada empat keluarga dengan PTM. Pada program kerja kelompok KKN IPE REG 004, kegiatan monitoring ini disebut dengan asuhan keluarga Penyakit Tidak Menular (PTM). Empat keluarga yang didampingi oleh mahasiswa KKN dipilih berdasarkan data masyarakat yang terdiagnosis PTM dan menjalani pengobatan yang didapatkan dari Puskesmas. Pemeriksaan tekanan darah dilakukan sebanyak tiga kali dalam seminggu, pada setiap kunjungan atau monitoring anggota kelompok KKN akan melakukan evaluasi serta menanyakan keluhan yang dialami pada hari tersebut.



Gambar 1. Sosialisasi Penyakit Tidak Menular



Gambar 2. Skrining Tekanan darah, GCU dan Kolesterol



Gambar 3. Monitoring 4 pasien Penyakit Tidak Menular

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan monitoring dilaksanakan sebanyak tiga kali dalam seminggu selama kuliah kerja nyata dimulai, yakni dari bulan Januari - Februari 2025. Kegiatan ini diikuti oleh empat pasien dengan rincian dua pasien memiliki hipertensi dan dua lainnya memiliki hipertensi serta diabetes. Tujuan dari kegiatan ini adalah mengupayakan agar empat pasien tersebut memiliki kesadaran yang tinggi terhadap penyakitnya.

Tabel 1. Data Hasil Monitoring Tekanan Darah Empat Pasien Asuhan Keluarga dengan PTM

Nama		Kadar Tekanan Darah				
JR	03/02/2025	05/02/2025	07/02/2025	09/02/2025	11/02/2025	13/02/2025
	TD: 140/90	TD: 130/80	TD: 120/80	TD: 140/90	TD: 140/100	TD: 140/90
Perempuan (55 Tahun)	16/02/2025	18/02/2025	20/02/2025	22/02/2025	24/02/2025	
	TD: 120/90	-	TD: 130/90	TD: 120/80	TD: 120/80	
Nama		Kadar Tekanan Darah				
MY	03/02/2025	05/02/2025	07/02/2025	09/02/2025	11/02/2025	13/02/2025
	TD: 145/85	TD: 145/80	TD: 145/80	TD: 140/90	-	TD: 150/100
Perempuan (39 Tahun)	16/02/2025	18/02/2025	20/02/2025	22/02/2025	24/02/2025	
	TD: 140/90	TD: 140/85	TD: 135/80	TD: 130/90	TD:130/100	
Nama		Kadar Tekanan Darah				
JM	03/02/2025	05/02/2025	07/02/2025	09/02/2025	11/02/2025	13/02/2025
	TD:150/100	TD:150/100	TD: 145/90	-	TD:150/100	-
Perempuan (52 Tahun)	16/02/2025	18/02/2025	20/02/2025	22/02/2025	24/02/2025	
	TD:140/100	TD: 140/85	TD: 135/85	TD: 135/90	TD: 130/90	

Kadar Tekanan Darah						
Nama						
SR	03/02/2025	05/02/2025	07/02/2025	09/02/2025	11/02/2025	13/02/2025
	TD:150/100	TD:150/100	-	TD:150/90	-	TD: 145/100
Perempuan						
(59 Tahun)	16/02/2025	18/02/2025	20/02/2025	22/02/2025	24/02/2025	
	TD:140/100	TD:140/100	TD: 140/90	TD: 130/90	TD: 130/85	

Hasil monitoring selama empat minggu menunjukkan adanya tren penurunan tekanan darah secara periodik pada keempat peserta asuhan keluarga. Penurunan tekanan darah secara periodik mulai diperlihatkan setelah program kerja berupa sosialisasi dan skrining kesehatan dilaksanakan. Program sosialisasi yang diberikan kepada warga dukuh Kajor Kulon mengenai pola hidup sehat dengan konsumsi makanan rendah natrium, kemampuan dalam meregulasi stress, dan peningkatan aktivitas fisik kemungkinan besar berkontribusi dalam membantu pasien tersebut untuk mengontrol tekanan darahnya. Hal ini dapat menunjukkan efektivitas sosialisasi dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai Penyakit Tidak Menular (PTM).

Sosialisasi mengenai bahaya Penyakit Tidak Menular berperan penting dalam meningkatkan kewaspadaan masyarakat. *Awareness* yang tinggi membuat tingkat kepatuhan pasien terhadap konsumsi obat meningkat sehingga menghasilkan tekanan darah yang lebih terkontrol. Berbagai faktor turut berperan dalam mempengaruhi tingkat kepatuhan pasien dalam mengonsumsi obat seperti pengetahuan, motivasi, dan dukungan keluarga (Mangendai et al., 2017). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan yang baik akan membentuk perilaku yang baik pula.

Langkah monitoring dan skrining dalam hal ini berperan sebagai faktor pendukung. Skrining kesehatan yang dilakukan oleh KKN REG IPE 004 dalam program kerjanya memungkinkan masyarakat untuk terdeteksi lebih awal sehingga dapat diberikan edukasi sebelum kondisi mereka semakin memburuk. Selain itu, dari data yang diperoleh, tekanan darah yang secara periodik menurun dapat disimpulkan bahwa pemantauan tekanan darah secara rutin mampu meningkatkan kesadaran individu akan kesehatannya dan mendorong mereka untuk lebih proaktif dalam menerapkan pola hidup sehat.

Pemantauan tekanan darah rutin yang dilakukan oleh KKN REG IPE 004 bisa membantu mengidentifikasi potensi masalah Kesehatan warga yang berkaitan dengan hipertensi sehingga memungkinkan penanganan dan tindakan pencegahan yang lebih baik (Firdaus et al., 2024). Orang dewasa seharusnya bisa memeriksakan tekanan darahnya secara teratur sebagai bagian dari upaya preventif untuk mencegah komplikasi yang tidak diinginkan. Pemeriksaan rutin ini bisa menjadi

peringatan yang bisa mengubah pola hidup secara alami sehingga didapatkan hasil tekanan darah yang terkontrol .

Tekanan darah warga yang mengalami hipertensi menunjukkan penurunan dalam batas control yang cukup signifikan. Dalam sebuah penelitian, dikatakan bahwa intervensi yang dilakukan di luar lingkungan sehari-hari klinik dapat meningkatkan peduli diri dan mengontrol tekanan darah (Nyayu Nina Putri Calisanie et al., 2021). Hal ini akan lebih baik apabila dalam satu keluarga ada yang mengerti dan paham mengenai pengukuran tekanan darah sehingga warga yang mengalami hipertensi bisa mengatur diri secara mandiri.

Skrining kesehatan rutin ini selain dari juga pemeriksaan, mahasiswa juga mengedukasi dengan bahasa yang mudah dipahami oleh warga. Edukasi memiliki peran penting dalam menuntun pasien hipertensi menerapkan perilaku sehat sehingga tekanan darah bisa terkontrol dan mencegah komplikasi. Edukasi memiliki pengaruh terhadap ukuran *systole* dan *diastole* tekanan darah (Gaol, 2020). Setelah diedukasi, pasien hipertensi diharapkan bisa lebih mengerti dan paham serta mampu mengimplementasikannya dalam pola hidup.

Edukasi yang diberikan kepada warga berupa pola makan, kepatuhan obat, aktivitas fisik dan pola istirahat. Pola makan seperti membiasakan sarapan, edukasi konsumsi gula dan garam, dan konsumsi air putih. Mahasiswa senantiasa mengingatkan pasien hipertensi untuk selalu rutin dalam mengonsumsi obat dengan waktu yang sama setiap hari. Aktivitas fisik pasien hipertensi yang dikunjungi sebagian besar bekerja sebagai petani sehingga mahasiswa KKN IPE REG 004 hanya mengedukasi untuk tidak terlalu lelah dalam berkegiatan. Mahasiswa juga memberikan edukasi mengenai istirahat yang cukup seperti tidak tidur terlalu malam atau bahkan begadang.

Edukasi manajemen diri memiliki pengaruh dalam meningkatkan perilaku sehat. Perubahan perilaku diawali dengan pemahaman dan diakhiri dengan implementasi. Sesudah edukasi yang diberikan, perubahan ditunjukkan melalui perbedaan pada tekanan darah *systole* dan *diastole*. Tekanan darah didapatkan lebih terkontrol setelah pemberian edukasi. Manfaat pemantauan tekanan darah secara rutin adalah deteksi dini perubahan tekanan darah, evaluasi efektivitas pengobatan, peningkatan kepatuhan pengobatan, identifikasi pola tekanan darah, dan pengurangan risiko komplikasi.

Pemantauan rutin memungkinkan pasien dan tenaga medis untuk segera mendeteksi fluktuasi tekanan darah yang dapat mengindikasikan kondisi yang memburuk. Dengan demikian, intervensi medis dapat dilakukan lebih cepat untuk mencegah komplikasi serius. Pasien hipertensi umumnya

diberikan terapi obat yang ditujukan untuk menurunkan dan mengendalikan tekanan darah. Dengan melakukan pemantauan rutin, dokter dapat mengevaluasi efektivitas obat yang diberikan dan menyesuaikan dosis atau mengganti jenis obat jika diperlukan.

Pasien yang rutin memantau tekanan darahnya cenderung lebih patuh dalam menjalani pengobatan dan perubahan gaya hidup. Mereka lebih menyadari pentingnya menjaga tekanan darah tetap stabil, sehingga lebih disiplin dalam minum obat, menjaga pola makan, dan berolahraga secara teratur. Pemantauan rutin dapat membantu mengidentifikasi pola tekanan darah pasien, seperti tekanan darah yang lebih tinggi di pagi hari atau setelah mengonsumsi makanan tertentu. Dengan informasi ini, dokter dapat memberikan rekomendasi khusus untuk pengendalian tekanan darah yang lebih baik. Dengan mengetahui dan mengontrol tekanan darah secara teratur, risiko komplikasi seperti serangan jantung, stroke, dan gagal ginjal dapat dikurangi secara signifikan. Pemantauan tekanan darah yang baik juga membantu mencegah krisis hipertensi yang berbahaya.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang banyak diderita orang di seluruh dunia. Penyakit ini sering disebut sebagai "silent killer" karena sering kali tidak menunjukkan gejala yang jelas, tetapi dapat menimbulkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Salah satu cara yang sangat dianjurkan dalam penanganan hipertensi adalah pemantauan tekanan darah secara rutin. Dengan memantau tekanan darah secara teratur, pasien dan tenaga medis dapat memahami pola tekanan darah, mengidentifikasi pemicu, dan menyesuaikan pengobatan untuk mencegah komplikasi lebih lanjut.

Beberapa cara yang digunakan mahasiswa KKN IPE REG 004 untuk melakukan pemantauan adalah dengan menggunakan alat ukur tekanan darah yang akurat, jadwal yang teratur, pencatatan pengukuran yang konsisten, memastikan posisi tubuh yang benar, dan menghindari faktor-faktor yang memengaruhi hasil pengukuran.

Pasien dapat menggunakan alat ukur tekanan darah digital maupun manual yang telah dikalibrasi dengan baik. Penggunaan alat yang tepat akan memberikan hasil yang lebih akurat. Untuk mendapatkan gambaran tekanan darah yang lebih akurat, sebaiknya pengukuran dilakukan pada waktu yang sama setiap hari, misalnya pada pagi hari sebelum sarapan dan malam hari sebelum tidur. Pasien sebaiknya mencatat hasil pengukuran tekanan darahnya setiap hari di buku catatan atau aplikasi kesehatan. Catatan tersebut dapat membantu dokter menilai kondisi pasien. Posisi yang benar saat mengukur tekanan darah sangat penting untuk mendapatkan hasil yang akurat. Pasien sebaiknya duduk dengan punggung tegak, kaki tidak disilangkan, dan lengan rileks di atas meja. Beberapa faktor seperti konsumsi kafein, merokok, atau stres dapat memengaruhi hasil pengukuran tekanan darah.

Oleh karena itu, pasien sebaiknya menghindari faktor-faktor tersebut sebelum melakukan pengukuran.

Beberapa tantangan yang dihadapi dalam pemantauan tekanan darah rutin antara lain kurangnya kesadaran warga, keterbatasan akses terhadap alat ukur, kurangnya kedisiplinan mahasiswa dalam melaksanakan program kerja, dan ketidakakuratan dalam pengukuran. Beberapa pasien masih belum menyadari pentingnya pemantauan tekanan darah rutin, sehingga tidak melakukannya secara konsisten. Tidak semua pasien memiliki alat ukur tekanan darah di rumah, terutama mereka yang tinggal di daerah terpencil atau memiliki keterbatasan finansial. Meskipun pasien sudah mengukur tekanan darahnya, mereka sering lupa atau enggan mencatat dan melaporkan hasilnya kepada tenaga medis. Kesalahan dalam teknik pengukuran dapat menyebabkan hasil yang tidak akurat, sehingga dapat menyesatkan dalam pengambilan keputusan medis.

Pemantauan tekanan darah secara rutin pada pasien hipertensi memiliki dampak yang sangat signifikan terhadap pencegahan komplikasi dan peningkatan kualitas hidup. Dengan melakukan pemantauan secara rutin, pasien dapat lebih memahami kondisinya, meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan, dan mengurangi risiko komplikasi yang berbahaya. Meskipun masih terdapat tantangan dalam pelaksanaannya, edukasi yang lebih luas dan kemudahan akses terhadap alat pengukur tekanan darah dapat membantu meningkatkan efektivitas pemantauan ini. Oleh karena itu, penting bagi pasien hipertensi untuk menjadikan pemantauan tekanan darah sebagai bagian dari rutinitas hariannya guna menjaga kesehatan jangka panjang.

4. KESIMPULAN

Program sosialisasi, skrining dan monitoring kesehatan yang dilakukan mahasiswa KKN IPE 004 REG UMY di Padukuhan Kajor Kulon berhasil menurunkan tekanan darah empat pasien yang mengindap penyakit tidak menular (PTM). Edukasi tentang pola hidup sehat, konsumsi makanan rendah natrium, manajemen stres, dan peningkatan aktivitas fisik meningkatkan kesadaran masyarakat akan Penyakit Tidak Menular (PTM) dan mendorong kepatuhan terhadap pengobatan. Pemantauan tekanan darah secara rutin membantu deteksi dini masalah kesehatan dan mendorong individu untuk lebih proaktif dalam menjaga kesehatan. Intervensi di luar lingkungan klinik terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran diri dan kontrol tekanan darah. Edukasi yang mudah dipahami berperan penting dalam membantu empat pasien hipertensi menerapkan perilaku sehat.

DAFTAR PUSTAKA

Firdaus, O. H., Fatmawati, A., Syabariyah, S., Yualita, P., & Yuliani, A. (2024). Tekanan Darah

- Terkontrol dengan Rutin Pemeriksaan pada Program International Partnership Real Work College di Kampung Pandan Malaysia. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(1), 36–40. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i1.5804>.
- Gaol, R. L. (2020). Pengaruh Edukasi Manajemen Diri Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan. *Jurnal Darma Agung Husada*, 7, 87–94.
- Mangendai, Y., Rompas, S., Program, R. S. H., Keperawatan, S. I., Kedokteran, F., Kunci, K., Berobat, K., & Hipertensi, P. (2017). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Berobat pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Ranotana Weru* (Vol. 5, Issue 1).
- November, B., Shinta, D., Sari, K., Dewi, D. S., & Dewi, S. (2023). 57-File Utama Naskah-232-1-10-20231201. 02(01), 208–216.
- Nyayu Nina Putri Calisanie, Herdiman, & Linlin Lindayani. (2021). Pengaruh Intervensi Self-Management terhadap Self-Care dan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Risenologi*, 6(1a), 24–30. <https://doi.org/10.47028/j.risenologi.2021.61a.210>.
- Piovani, D., Nikolopoulos, G. K., & Bonovas, S. (2022). Non-Communicable Diseases: The Invisible Epidemic. In *Journal of Clinical Medicine* (Vol. 11, Issue 19). MDPI. <https://doi.org/10.3390/jcm11195939>.
- Sudayasa, I. P., Rahman, M. F., Eso, A., Jamaluddin, J., Parawansah, P., Alifariki, L. O., Arimaswati, A., & Kholidha, A. N. (2020). Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat Desa Andepali Kecamatan Sampara Kabupaten Konawe. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(1), 60–66. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i1.37>.
- Umayana, Haniek Try & Cahyati, W. H. (2019). Dukungan keluarga dan tokoh masyarakat terhadap keaktifan penduduk ke posbindu PTM. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 96–101.
- Vos, T., Lim, S. S., Abbafati, C., Abbas, K. M., Abbasi, M., Abbasifard, M., Abbasi-Kangevari, M., Abbastabar, H., Abd-Allah, F., Abdelalim, A., Abdollahi, M., Abdollahpour, I., Abolhassani, H., Aboyans, V., Abrams, E. M., Abreu, L. G., Abrigo, M. R. M., Abu-Raddad, L. J., Abushouk, A. I., ... Murray, C. J. L. (2020). Global Burden Of 369 Diseases And Injuries In 204 Countries And Territories, 1990–2019: A Systematic Analysis For The Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet*, 396(10258), 1204–1222. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30925-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30925-9).
- Wijayanti, N. F. (2023). Pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM): Hipertensi, Kolesterol, Diabetes Melitus, dan Asam Urat. *Abdimas Universal*, 3(1), 1.
- World Health Organization. (2022). *Invisible Numbers: The True Extent Of Noncommunicable Diseases And What To Do About Them*. World Health Organization.

