

PENERAPAN POLA HIDUP SEHAT SEBAGAI UPAYA PENGENDALIAN PENYAKIT PENYERTA (KOMORBID)

Diah Jerita Eka Sari*¹, Widiharti²

^{1,2} Program Studi Profesi Ners; Fakultas Kesehatan; Universitas Muhammadiyah Gresik;

Jalan Proklamasi No.54 Gresik Indonesia

e-mail correspondence*: diahjes@umg.ac.id

Naskah di terima : 09/10/21

Naskah di revisi : 25/10/21

Naskah di setujui : 02/11/21

Abstrak

Covid-19 ini bisa menyerang hampir seluruh kalangan usia, namun demikian data yang ada saat ini menunjukkan bahwa kelompok usia lanjut dan orang yang mempunyai riwayat penyakit kronis (ko-morbid) memiliki risiko untuk terkena lebih sering dan dengan komplikasi yang lebih buruk dari penyakit ini. Hipertensi dan diabetes mellitus termasuk penyakit tidak menular yang jumlah penderitanya menunjukkan peningkatan setiap tahun. Kedua penyakit tersebut merupakan penyakit degeneratif yang tidak dapat disembuhkan tetapi dapat terkontrol dengan perawatan rutin. Metode yang digunakan selama pengabdian masyarakat ini antara lain pemberian pendidikan kesehatan melalui pemberian buku saku pola hidup sehat, pemeriksaan kesehatan berupa pemeriksaan tekanan darah dan kadar gula darah dan follow up penerapan pola hidup sehat pada lanjut usia. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat antara lain lebih dari setengah lansia memiliki tekanan darah di atas normal, sebagian besar lansia memiliki gula darah normal dan sebagian besar sudah menerapkan pola hidup sehat yang meliputi kebiasaan olah raga, diet seimbang sesuai penyakit, istirahat cukup dan rutin kontrol. Kesimpulan dari hasil kegiatan, penyakit degeneratif potensial komorbid seperti hipertensi dan diabetes melitus tidak bisa disembuhkan tetapi dapat dikontrol. Pemeriksaan kesehatan secara teratur dan penerapan pola hidup sehat secara konsisten dapat mengontrol penyakit degeneratif yang potensial menjadi penyakit penyerta atau komorbid covid-19.

Kata kunci : komorbid, hipertensi, diabetes melitus

Abstract

Covid-19 can affect almost all age groups, however, currently available data show that the elderly and people with a history of chronic disease (co-morbid) are at risk for getting more frequent and worse complications from this disease. Hypertension and diabetes mellitus are non-communicable diseases whose number of sufferers shows an increase every year. Both diseases are degenerative diseases that cannot be cured but can be controlled with regular treatment. The methods used during this community service include providing health education through the provision of a healthy lifestyle pocket book, health checks in the form of checking blood pressure and blood sugar levels and follow-up on the application of a healthy lifestyle in the elderly. The results of community service activities include more than half of the elderly have blood pressure above normal, most of the elderly have normal blood sugar and most have implemented a healthy lifestyle which includes exercise habits, balanced diet according to disease, adequate rest and routine control. The conclusion from the results of the activity, potential comorbid degenerative diseases such as hypertension and diabetes mellitus cannot be cured but can be controlled.

Regular health checks and the consistent application of a healthy lifestyle can control degenerative diseases that have the potential to become co-morbidities of COVID-19.

Keywords: *comorbidities, hypertension, diabetes mellitus*

1. PENDAHULUAN

Pandemi virus korona yang disebabkan oleh SARS-CoV-2 (penyakitnya disebut dengan COVID-19) telah menginfeksi lebih dari 1 juta orang dari berbagai kalangan diseluruh dunia. Data di Indonesia saat ini juga memperlihatkan kecenderungan yang terus meningkat. Penyakit ini relatif baru, memiliki perjalanan penyakit yang cepat dan sangat mudah menular namun sebagian besar sifat-sifatnya masih belum dipahami. Penelitian tentang virus ini masih berlangsung untuk mengetahui tatalaksana yang paling tepat untuk mengatasinya.

Covid-19 ini bisa menyerang hampir seluruh kalangan usia, namun demikian data yang ada saat ini menunjukkan bahwa kelompok usia lanjut dan orang yang mempunyai riwayat penyakit kronis (komorbid) memiliki risiko untuk terkena lebih sering dan dengan komplikasi yang lebih buruk dari penyakit ini. Riwayat penyakit kronis yang dimaksud antara lain adalah hipertensi, diabetes melitus, penyakit kardiovaskuler, dan penyakit paru kronis [3].

Komorbid merupakan satu atau dua lebih penyakit kronis yang diderita oleh pasien. Komorbid atau penyakit penyerta dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh sehingga dapat membuat virus semakin merajalela merusak organ. Pada kasus yang fatal, maka dapat menyebabkan kerusakan organ yang berujung pada kematian.

Hipertensi dan diabetes mellitus termasuk penyakit tidak menular yang jumlah penderitanya menunjukkan peningkatan setiap tahun. Kedua penyakit tersebut merupakan penyakit degeneratif yang tidak dapat disembuhkan tetapi dapat terkontrol dengan perawatan rutin. Hipertensi dan diabetes mellitus menjadi penyakit penyerta atau komorbid tertinggi yang dapat meningkatkan resiko terjadinya kematian pada penderita yang terinfeksi covid-19.

Diabetes mellitus merupakan salah satu penyakit penyerta yang sering dilaporkan pada pasien Covid-19 dan menjadi salah satu faktor risiko meningkatnya keparahan infeksi Covid-19 [5]. Diabetes melitus menjadi penyakit komorbid kedua yang sering ditemukan pada pasien Covid-19 sekitar 11% setelah hipertensi (21%), diikuti beberapa penyakit seperti kardiovaskuler, gagal ginjal, paru, dan lainnya [5]

Dari beberapa permasalahan diatas perlu perhatian khusus bagi penderita penyakit degeneratif yang potensial menjadi penyakit penyerta yaitu hipertensi dan diabetes melitus terutama kelompok lanjut usia.

2. METODE

Metode yang digunakan selama pengabdian masyarakat ini antara lain :

1. Pemberian pendidikan kesehatan melalui buku saku tentang “Pola Hidup Sehat Bagi Penderita Penyakit Hipertensi dan Diabetes Mellitus”
2. Pemeriksaan Kesehatan berupa pemeriksaan tekanan darah dan kadar gula darah
3. Follow up penerapan pola hidup sehat pada lanjut usia

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diikuti oleh 50 lanjut usia yang tinggal di Perumahan Benowo Indah. Para peserta sangat antusias mengikuti kegiatan.

Pemberian pendidikan kesehatan kepada lansia dilakukan melalui pembagian buku saku “Pola Hidup Sehat Bagi Penderita Penyakit Hipertensi dan Diabetes Mellitus” yang berisi tentang pola hidup sehat pada penderita hipertensi dan diabetes melitus yang mudah dibawa oleh lansia.

Pemeriksaan Kesehatan berupa pemeriksaan tekanan darah dan kadar gula darah pada lanjut usia. Adapun hasil pemeriksaan kesehatan pada lanjut usia sebagai berikut :

1. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Lansia

No.	Usia	Frekuensi	Persentase
1.	Normal	27	54%
2.	Diatas Normal	23	46%

2. Hasil Pengukuran Kadar Gula Darah Acak Lansia

No.	Usia	Frekuensi	Persentase
1.	Normal	43	86%
2.	Diatas Normal	7	14%

Pada tabel hasil pengukuran tekanan darah didapatkan bahwa hampir setengah lansia yaitu

sebesar 46% memiliki tekanan darah lebih dari normal dan menderita penyakit hipertensi. Pada tabel hasil pengukuran kadar gula darah acak didapatkan bahwa sebagian besar lansia memiliki kadar gula darah normal yaitu sebesar 86%.

Penyakit hipertensi dan diabetes mellitus merupakan penyakit degeneratif dengan tingkat kejadian tinggi. Penyakit degeneratif adalah kondisi kesehatan di mana organ atau jaringan terkait keadaannya yang terus menurun seiring waktu. Penyakit ini terjadi karena adanya perubahan pada sel-sel tubuh yang akhirnya memengaruhi fungsi organ secara menyeluruh.

Proses penuaan adalah penyebab penyakit degeneratif yang paling umum. Ya, semakin bertambah usia, maka fungsi jaringan dan organ tubuh pun akan semakin mengalami penurunan. Itu sebabnya, orang lanjut usia (lansia) lebih mungkin dan lebih umum mengalami berbagai jenis penyakit degeneratif ketimbang dengan orang yang lebih muda. Meski begitu, penyakit ini juga bisa menyerang semua kalangan tanpa memandang usia. Beberapa faktor seperti gaya hidup, riwayat penyakit, dan genetik dapat memengaruhi seseorang untuk terkena penyakit ini. Lansia bisa saja memiliki satu, dua, atau lebih penyakit degeneratif karena beberapa jenis penyakit berkaitan satu sama lain.

Follow up penerapan pola hidup sehat pada lanjut usia dilakukan melalui evaluasi penerapan pola hidup sehat pada lansia setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang pola hidup sehat.

Adapun hasil evaluasi penerapan pola hidup sehat pada lansia ditunjukkan oleh Tabel 1.

Tabel 1. Evaluasi Penerapan Pola Hidup Sehat Lansia

No.	Usia	Frekuensi	Persentase
1.	Kebiasaan Olah Raga Teratur	27	54%
2.	Diet Sesuai Penyakit	23	46%
3.	Istirahat Cukup	38	76%
4.	Rutin Kontrol	30	60%

Pada tabel tentang penerapan pola hidup sehat diatas didapatkan bahwa lebih dari setengahnya yaitu 54% lansia memiliki kebiasaan olah raga teratur, hamper setengahnya yaitu 46% menerapkan diet sesuai penyakit, sebagian besar lansia yaitu 76% memiliki waktu istirahat cukup dan sebagian besar yaitu 60% lansia rutin kontrol.

Penyakit degeneratif seperti hipertensi dan diabetes melitus yang terjadi pada lanjut usia tidak bisa disembuhkan tetapi dapat dikendalikan dengan penerapan pola hidup sehat yaitu olahraga teratur, nutrisi yang adekuat dan sesuai diet penyakit, istirahat cukup dan rutin control sehingga diharapkan dengan menerapkan pola hidup sehat tekanan darah dan kadar gula darah stabil mendekati normal sampai dengan normal sehingga penyakit penyerta atau komorbid dapat dikendalikan.

4. KESIMPULAN

Penyakit degeneratif potensial komorbid seperti hipertensi dan diabetes melitus tidak bisa disembuhkan tetapi dapat dikontrol.

Pemeriksaan kesehatan secara teratur dan penerapan pola hidup sehat secara konsisten dapat mengontrol penyakit degeneratif yang potensial menjadi penyakit penyerta atau komorbid covid-19.

5. SARAN

Saran untuk untuk program pengabdian masyarakat lebih lanjut yaitu menambahkan metode hasil penelitian – penelitian terbaru dalam upaya pengendalian penyakit degeneratif potensial komorbid.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Simanjuntak, G., et al, “Optimalisasi Kesehatan Penyandang Diabetes Melitus Tipe II Saat Pandemi Covid-19”, *Journal of Community Engagement in Health*, Vol 3 No.2, pp. 171-175, September 2020.
- [2] *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor Tentang Panduan Pencegahan Dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) Di Tempat Kerja Perkantoran dan Industri Dalam Mendukung Keberlangsungan Usaha Pada Situasi Pandemi*, HK.01.07/MENKES/328/ 2020, 20 Mei 2020.
- [3] *Pengurus Besar Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PB PERKENI) Pernyataan Resmi dan Rekomendasi Penanganan Diabetes Mellitus di era Pandemi COVID-19*, Nomor:239/PB.PERKENI/IV/2020, 7 April 2020

- [4] The Novel Coronavirus Pneumonia Emergency Response Epidemiology Team, “Vital Surveillances: The Epidemiological Characteristics of an Outbreak of 2019 Novel Coronavirus Diseases (COVID-19)-China, 2020”, *China CDC Weekly*, Vol 2 No 8, pp. 113–122, Desember 2020
- [5] Farha Musharrat Noor*, Md. Momin Islam, “*Prevalence of comorbidities in the Novel Wuhan Coronavirus (COVID-19) infection: a systematic review and meta-analysis*”, *International Fortune Journal Of Health And Sciences*. Volume 03 No. 1, pp. 55-97, Mei 2020
- [6] Wu, Zunyou and McGoogan, M, Jennifer, “*Characteristics of and Important Lessons From the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in China*”, *JAMA Published*, Volume 323 Number 13, April 2020