

## **Pencegahan Penyakit Degeneratif Melalui Pemeriksaan Kesehatan Dalam Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan**

**Diah Jerita Eka Sari\*<sup>1</sup>, Widiharti<sup>2</sup>, Alivia Laily Rahmah<sup>3</sup>, Solichatus Asri Saskia S.<sup>4</sup>, Monica Kopda Sari<sup>4</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi Profesi Ners; Fakultas Kesehatan; Universitas Muhammadiyah Gresik;

Jalan Proklamasi No 54, Gresik, Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan; Fakultas Kesehatan; Universitas Muhammadiyah Gresik;

Jalan Proklamasi No 54, Gresik, Indonesia

e-mail correspondence\*: [diahjes@umg.ac.id](mailto:diahjes@umg.ac.id)

Naskah di terima : 24/07//23

Naskah di revisi : 01/08/23

Naskah di setuju : 03/08/23

### **Abstrak**

Penyakit degeneratif mengacu pada kondisi patologis yang ditandai dengan menurunnya fungsi atau kerusakan struktural tubuh yang terjadi secara bertahap. Faktor utama yang berkontribusi terhadap peningkatan prevalensi penyakit ini dapat dikaitkan dengan pergeseran pola gaya hidup. Penyakit degeneratif adalah kondisi kronis yang berdampak signifikan pada kualitas hidup dan kemampuan individu untuk berfungsi secara efektif. Biasanya, individu cenderung melakukan pemeriksaan medis setelah muncul adanya gejala, meskipun deteksi penyakit dini sangat penting. Penyakit degeneratif ini berpotensi terjadi pada individu selama masa produktifnya, seringkali tanpa disadari oleh masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi konsultasi kesehatan dan pemeriksaan kesehatan yang meliputi pemeriksaan tekanan darah dan kadar gula darah. Temuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa sebagian besar individu yang terlibat dalam usaha tersebut di desa berada dalam rentang usia 40-50 tahun, menunjukkan kadar gula darah dan tekanan darah dalam kisaran normal. Namun, patut dicatat bahwa hampir setengah penduduk desa menunjukkan tingkat tekanan darah tinggi, melebihi batas 140/90mmHg. Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwasanya terdapat peningkatan yang terlihat pada prevalensi penyakit degeneratif. Selain itu, telah terjadi pergeseran penting dalam distribusi penyakit ini, dengan kejadian yang semakin meningkat di kalangan individu dalam kelompok usia produktif, dibandingkan dengan kelompok lanjut usia. Mitigasi penyakit degeneratif dapat dicapai dengan menerapkan perubahan gaya hidup dan mengelola faktor risiko sedini mungkin, serta deteksi dini melalui skrining kesehatan minimum 6 bulan sampai 1 tahun sekali.

**Kata kunci** : Penyakit degeneratif, Deteksi dini, Pemeriksaan kesehatan

### **Abstract**

*Degenerative disease refers to a pathological condition characterized by a gradual decline in body function or structural damage. The main factor contributing to the increasing prevalence of this disease can be attributed to shifts in lifestyle patterns. Degenerative diseases are chronic conditions that have a significant impact*

*on an individual's quality of life and ability to function effectively. Usually, individuals tend to seek medical examinations after the appearance of symptoms, although early detection of disease is very important. This degenerative disease has the potential to occur in individuals during their productive years, often without being realized by society. This community service activity includes health consultations and medical examinations which include checking blood pressure and blood sugar levels. The findings of community service activities show that most of the individuals involved in these businesses in the village are in the age range of 40-50 years, showing blood sugar levels and blood pressure within the normal range. However, it is noteworthy that almost half of the villagers have high blood pressure levels, exceeding the limit of 140/90mmHg. Based on the research findings, it can be concluded that there is a visible increase in the prevalence of degenerative diseases. In addition, there has been an important shift in the distribution of this disease, with an increasing incidence among individuals in the working age group, compared to the elderly. Mitigation of degenerative diseases can be achieved by implementing lifestyle changes and managing risk factors as early as possible, as well as early detection through health screening at least once every 6 months to 1 year.*

**Keywords : Medical examination**

## 1. PENDAHULUAN

Degeneratif mengacu pada penurunan fungsi sel saraf secara bertahap, terjadi tanpa etiologi yang jelas. Keadaan patologis ini menyebabkan kerusakan sel saraf yang berfungsi sebelumnya, sehingga tidak berfungsi sama sekali. Proses degeneratif mengindikasikan tingkat percepatan kerusakan saraf, myelin, dan jaringan dengan akibat timbulnya produk-produk degeneratif dan reaksi penghancuran sel yang hebat.

Seiring berjalannya waktu, degeneratif yang berubah tersebut menimbulkan berbagai gejala dan kondisi patologis. Jenis penyakit ini biasa disebut dengan penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif mengacu pada kondisi kesehatan yang ditandai dengan kerusakan progresif jaringan atau organ selama periode waktu tertentu. Beragam penyakit degeneratif diamati terkait dengan proses penuaan, terkait juga permasalahan pola hidup dan genetik. Sejumlah besar penyakit ini dianggap tidak dapat disembuhkan dan hanya dapat dikelola untuk meringankan dan memperbaiki gejala [5].

Proses menua merupakan fenomena inheren dan universal yang tidak dapat dihindari bagi semua individu. Konsisten dengan tren peningkatan harapan hidup, terdapat peningkatan yang sesuai dalam kompleksitas permasalahan kesehatan yang dihadapi. Secara ilmiah, fungsi sel mengalami penurunan akibat proses alami penuaan. Menurunnya fungsi sel juga diamati pada penyakit degeneratif. Fungsi sel yang menurun dalam suatu penyakit, menunjukkan menurunnya fungsi seluler sebelum waktunya.

Penyakit degeneratif mengacu pada kondisi patologis yang ditandai dengan menurunnya fungsi tubuh atau kerusakan struktural yang terjadi secara bertahap. Faktor utama yang berkontribusi terhadap peningkatan prevalensi penyakit ini dapat dikaitkan dengan pergeseran pola hidup. Penyakit degeneratif dapat muncul karena banyak faktor, di antaranya konsekuensi fisiologis dari fungsi normal tubuh, sedangkan yang lain dapat dikaitkan dengan kesehatan yang terganggu atau pola hidup yang tidak sehat. Penyakit degeneratif adalah kondisi kronis yang berdampak signifikan pada kualitas hidup dan kemampuan individu untuk berfungsi secara efektif. Biasanya, individu cenderung melakukan pemeriksaan medis setelah muncul adanya gejala, meskipun deteksi penyakit dini sangat penting [1].

Penyakit degeneratif ini tanpa disadari masyarakat dapat terjadi pada tahap produktif kehidupan, dan masyarakat baru memeriksakan diri setelah muncul adanya gejala. Gaya hidup yang ditandai dengan pola makan tinggi lemak, khususnya makanan cepat saji, dan tingkat stres yang tinggi telah ditemukan memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan penyakit degeneratif [6].

Pencegahan penyakit degeneratif dapat dicapai melalui pengurangan faktor risiko yang terkait dengan penyebabnya. Fokus pada pencegahan dan promosi kesehatan terkait erat dengan tantangan yang ditimbulkan oleh penyakit yang berasal dari faktor perilaku dan modifikasi pola hidup, sebagai akibat semakin cepatnya kemajuan globalisasi. Karena kompleksitas permasalahan kesehatan ini, peningkatan dapat diterapkan tidak hanya di bidang

layanan kesehatan, tetapi juga di faktor lingkungan dan faktor keturunan atau kependudukan. Namun, sangat penting untuk memperhatikan peran faktor perilaku, yang secara signifikan berkontribusi terhadap timbulnya permasalahan kesehatan.

Gaya hidup modern yang memberikan berbagai kemudahan, kenyamanan dan kenikmatan dalam hidup ini disisi lain merupakan masalah tersendiri yang dapat memberikan dampak buruk yang harus dikendalikan. Kurangnya aktivitas fisik karena Kehadiran fasilitas modern, pilihan makanan yang menarik, stres terkait pekerjaan dan perekonomian yang mengalami peningkatan, dan faktor lainnya yang berkontribusi pada kurangnya aktivitas fisik, yang menimbulkan risiko perubahan tubuh yang secara tidak sengaja berkontribusi pada perkembangan penyakit degenerative [2].

## 2. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini antara lain :

1. Pemeriksaan kesehatan yang meliputi :
  - a. Pemeriksaan tekanan darah
  - b. Pemeriksaan kadar gula darah
2. Konsultasi kesehatan

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diikuti oleh 35 warga yang tinggal di Desa Tumapel Kecamatan Dukuksampeyan Gresik yang sangat antusias mengikuti kegiatan.

Pemeriksaan kesehatan meliputi pemeriksaan kadar gula darah dan tekanan darah. Berikut hasil pemeriksaan kesehatan pada warga desa:

1. Hasil pengukuran tekanan darah

Tekanan Darah	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	19	54,28
Tinggi	16	45,72
Jumlah	35	100

2. Hasil pengukuran kadar gula darah

Kadar Gula Darah	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	28	80

Tinggi	7	20
Jumlah	35	100

Pada kegiatan konsultasi kesehatan, warga desa sebagian besar (68,57%) menyampaikan memiliki penyakit hipertensi tetapi dan memiliki riwayat keluarga dengan penyakit hipertensi dan diabetes mellitus. Warga desa menyampaikan tindakan apa saja yang selama ini sudah dilakukan dan diupayakan untuk mengendalikan tekanan darahnya juga menanyakan beberapa pengobatan alternative dan herbal yang banyak digunakan masyarakat serta makanan yang harus dihindari.

Dari tabel hasil pengukuran tekanan darah didapatkan sebagian besar warga desa (54,28%) memiliki tekanan darah normal tetapi hampir setengah warga desa (42,72%) memiliki tekanan darah tinggi (lebih dari 140/90mmHg). Sedangkan pada temuan pengukuran kadar gula darah, terlihat bahwa mayoritas penduduk desa (80%) menunjukkan kadar gula darah dalam kisaran normal.

Penyakit degeneratif mengacu pada kondisi medis yang ditandai dengan kerusakan progresif organ atau jaringan, yang menyebabkan penurunan fungsinya dalam waktu lama. Kondisi patologis ini muncul sebagai akibat dari perubahan sel yang selanjutnya berdampak pada fungsi organ secara keseluruhan. Faktor utama yang berkontribusi terhadap munculnya penyakit ini dapat dikaitkan dengan pergeseran pola hidup, yakni pola makan yang kurang mempertimbangkan keseimbangan antara asupan makanan dan kebutuhan gizi, ditambah dengan pola hidup yang tidak banyak bergerak.

Penyakit yang timbul kebanyakan adalah penyakit yang berkaitan dengan metabolisme di dalam tubuh. Berdasarkan data klaim pasien BPJS, hipertensi dan diabetes mellitus termasuk dalam 5 penyakit terbanyak di Indonesia.

Dalam penelitian oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, terlihat bahwasanya peningkatan prevalensi Penyakit Tidak Menular di Indonesia mengkhawatirkan, yang mengungkapkan bahwa ada korelasi antara peningkatan PTM dan perubahan pola penyakit selanjutnya. Secara khusus, diamati bahwa kondisi yang dikenal sebagai PTM, yang sebelumnya terjadi di kalangan penduduk lanjut usia, kini menjadi ancaman bagi individu dalam kelompok usia produktif.

Tingginya kejadian PTM di Indonesia dapat dikaitkan dengan gaya hidup yang kurang baik. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, sebagian besar penduduk Indonesia, khususnya 95,5%, memiliki asupan sayur dan buah yang rendah. Menurut data, 33,5% menunjukkan kurangnya keterlibatan dalam aktivitas fisik, 29,3%, terlibat dalam kebiasaan merokok setiap hari, 31% populasi menunjukkan obesitas sentral, dan 21,8% orang dewasa mengalami obesitas.

Pencegahan penyakit degeneratif dapat dilakukan melalui perubahan gaya hidup dan pengendalian faktor risiko sedini mungkin. Masyarakat harus memiliki kesadaran kesehatan semakin mudah diobati sehingga tidak terlambat. Deteksi dini melalui skrining dapat dilakukan minimal 6 bulan sampai 1 tahun sekali.

#### 4. KESIMPULAN

Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan sebagian besar warga desa memiliki tekanan darah dan gula darah normal akan tetapi hampir setengah warga desa memiliki tekanan darah tinggi. Saat konsultasi kesehatan sebagian besar warga desa memiliki riwayat penyakit hipertensi.

Ketika sudah memiliki penyakit degeneratif ataupun riwayat keturunan penyakit degeneratif perlu tindakan pencegahan ataupun pengendalian melalui perubahan gaya hidup dan skrining kesehatan secara rutin.

#### 5. SARAN

Rekomendasi untuk program pengabdian masyarakat selanjutnya adalah dengan menambah tabel kontrol pencegahan dan pengendalian penyakit degenerative serta follow up gejala dan komplikasi penyakit.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Amila, A., Sinaga, J., & Sembiring, E. (2018). *Self Efficacy dan Gaya Hidup Pasien Hipertensi*. Jurnal Kesehatan,9(3), 360-365.
- [2] IP Suiroaka. 2012. *Penyakit Degeneratif dari Perspektif Preventif*. Yogyakarta : Numed.

- [3] Hurst Marlene. 2016. *Belajar Mudah Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- [4] Kemenkes RI. 2013. *Jendela Data Dan Informasi Kesehatan. Gambaran Kesehatan Lansia*. Jakarta; Kementerian Kesehatan.
- [5] Kemenkes RI. 2022. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1714/penyakit-degeneratif#:~:text=Penyakit%20degeneratif%20adalah%20kondisi%20kesehatan,genetik%20dan%20pilihan%20gaya%20hidup](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1714/penyakit-degeneratif#:~:text=Penyakit%20degeneratif%20adalah%20kondisi%20kesehatan,genetik%20dan%20pilihan%20gaya%20hidup).
- [6] Khumaeroh, N. (2016). *Determinasi diri mahasiswa pengidap penyakit Degenerative (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim)*.
- [7] Kovell, L.C., Ahmed, H.M., Misra, S., et al. *US Hypertension Management Guidelines; A Review Of The Recent Past And Recommendations For The Future*. Journal Of The American Heart Association.DOI; 10.116