

OPTIMALISASI PERAN MASYARAKAT DALAM PENCEGAHAN PENYAKIT KRONIS
(HIPERTENSI, DIABETES MELITUS DAN GOUT ARTHRITIS)
DI DESA TALUMELITO

Andi Nur Aina Sudirman^{1*}, Rona Febriyona², Ibrahim Paneo³

¹⁻³Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Email Korespondensi: andinurainasudirman@umgo.co.id. 08114334609

Disubmit: 06 Juli 2023

Diterima: 02 Agustus 2023

Diterbitkan: 01 September 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i9.10842>

ABSTRAK

Penyakit kronis merupakan penyakit dengan ciri bersifat menetap, menyebabkan ketidakmampuan pada penderitanya, dan untuk menyembuhkannya penderita perlu melakukan perawatan dalam periode waktu yang lama. Umumnya, lansia memiliki satu atau lebih kondisi kronis. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan tentang “*optimalisasi peran masyarakat dalam pencegahan penyakit kronis (hipertensi, diabetes mellitus, dan gout atrhiritis)di desa talumelito*”. Kegiatan penyuluhan ini di lakukan pada tanggal 16 Januari 2023, mulai pukul 13.00 s.d 17.00 WITA. Bertempat di Aula Kantor Desa Talumelito, Kecamatan Telaga Biru, Kabupaten Gorontalo. Kegiatan ini di lakukan untuk mengundang masyarakat terutama orang dewasa dan lansia di Desa Talumlito, untik diberikan penyuluhan oleh tim pengabdian dan mahasiswa yang dilibatkan. Kegiatan ini melibatkan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Pentingnya pencegahan penyakit kronis (hipertensi, diabetes mellitus, dan gout atrhiritis) dapat membantu memperbaiki kesehatan klien dengan menjaga pola makan dan pola hidup sehingga derajat kesehatan masyarakat dapat meningkat.

Kata Kunci: Diabetes mellitus, Hipertensi, Gout Arthritis, Peran Masyarakat

ABSTRACT

Chronic disease is a disease with sedentary characteristics, causing disability in the sufferer, and to cure it, the patient needs to be treated for a long period of time. Generally, the elderly have one or more chronic conditions. This service activity aims to provide counseling about "optimizing the role of the community in preventing chronic diseases (hypertension, diabetes mellitus, and gout atrhiritis) in Talumelito Village". This counseling activity was carried out on January 16 2023, starting at 13.00 to 17.00 WITA. Located in the Hall of the Talumelito Village Office, Telaga Biru District, Gorontalo Regency. This activity was carried out to invite the community, especially adults and the elderly in Talumlito Village, to be given counseling by the service team and students involved. This activity involved University of Muhammadiyah Gorontalo students. The importance of preventing chronic diseases (hypertension, diabetes mellitus, and gout atrhiritis) can help improve client health by maintaining diet and lifestyle so that the degree of public health can increas.

Keywords: Diabetes mellitus, Hypertension, Gout Arthritis, Role of Society

1. PENDAHULUAN

Penyakit kronis adalah suatu penyakit yang diderita secara terus-menerus dan membutuhkan waktu perawatan yang lama untuk sembuh. Miller (2012) menyatakan bahwa kebanyakan lansia memiliki satu atau lebih kondisi kronis. Penelitian yang dilakukan oleh National Center for Health Statistics (2003) dalam Meiner dan Lueckenotte (2006) mendapati sebanyak 62% lansia yang berusia 65 tahun atau lebih memiliki dua atau lebih kondisi atau penyakit kronis (Beningtyas Kharisma Bestari, 2016).

Program Pengelolaan Penyakit Kronis atau yang di singkat Prolanis merupakan sebuah metode ataupun sistem pelayanan kesehatan dengan pendekatan pro-aktif yang di laksanakan secara terintegrasi dan melibatkan peserta di antaranya fasilitas kesehatan dan BPJS kesehatan dalam rangka pemeliharaan kesehatan bagi peserta bpjs kesehatan yang optimal dengan biaya pelayanan kesehatan yang efektif/efisien. Sasaran kegiatan prolanis adalah seluruh peserta bpjs kesehatan yang meliputi penyandang penyakit kronis khususnya Diabetes Mellitus (DM) Tipe II dan Hipertensi serta Gout arthritis (Rosmin Ilham, Andi Nuraina Sudirman, 2023).

Istilah kronis digunakan untuk menjelaskan suatu penyakit yang bisa diderita dalam kurun waktu yang lama atau berkembang secara perlahan-lahan. Selain dari lamanya penyakit diderita, penyakit kronis terbilang lebih kompleks, dan menyebabkan adanya penurunan kondisi kesehatan seseorang secara bertahap. Tak jarang penyakit kronis dapat menyebabkan seseorang kehilangan nyawa. Beberapa penyakit yang tergolong kronis diantaranya adalah penyakit gagaj jantung, kanker, diabetes mellitus, gagal ginjal, hipertensi dan sebagainya (Purbaningsih, 2018).

Hipertensi pada lansia merupakan proses perubahan yang diakibatkan karena berkurangnya sebagian besar cadangan sistem fisiologis dan meningkatnya kerentangan terhadap berbagai penyakit dan kematian. Lanjut usia atau yang sering di sebut dengan lansia merupakan kelompok lansia yang rentan mengalami masalah kesehatan. Masalah tersebut semakin bertambah ketika seseorang bertambah pada usianya. Pertambahan usia yang di alami lansia mengakibatkan semua sistem dan fungsi fisiologis mengalami penurunan (Sudirman & Febriyona, 2022)

Hipertensi sering mengakibatkan keadaan yang berbahaya karena keberadaannya sering kali tidak disadari dan kerap tidak menimbulkan keluhan yang berarti; sampai suatu waktu terjadi komplikasi jantung, otak, ginjal, mata, pembuluh darah, atau organ-organ vital lainnya. Namun demikian penyakit hipertensi sangat dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi masyarakat. Pola hidup sehat dan pola makan sehat merupakan pilihan tepat untuk menjaga diri terbebas dari hipertensi. Semuanya dilakukan secara terus menerus, tidak boleh temporer. Sekali kita lengah menjaga diri dengan tidak mengikuti pola hidup .

Gaya hidup yang tidak sehat, dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi, misalnya; Makanan, aktifitas fisik, stres, dan merokok. Jenis makanan yang menyebabkan hipertensi yaitu makanan yang siap saji yang mengandung pengawet, kadar garam yang terlalu tinggi dalam makanan, kelebihan konsumsi lemak, adapun cara penanganan untuk menurunkan hipertensi adalah dengan beraktifitas secara fisik dan olahraga cukup dan secara teratur (Hasyim, 2014).

Diabetes melitus atau penyakit kencing manis merupakan penyakit menahun yang dapat diderita seumur hidup. Diabetes melitus (DM) disebabkan oleh gangguan metabolisme yang terjadi pada organ pankreas yang ditandai dengan peningkatan gula darah atau sering disebut dengan kondisi hiperglikemia yang disebabkan karena menurunnya jumlah insulin dari pankreas. Penyakit DM dapat menimbulkan berbagai komplikasi baik makrovaskuler maupun mikrovaskuler. Penyakit DM dapat mengakibatkan gangguan kardiovaskular yang dimana merupakan penyakit yang terbilang cukup serius jika tidak secepatnya diberikan penanganan sehingga mampu meningkatkan penyakit hipertensi dan infark jantung (Lestari et al., 2021).

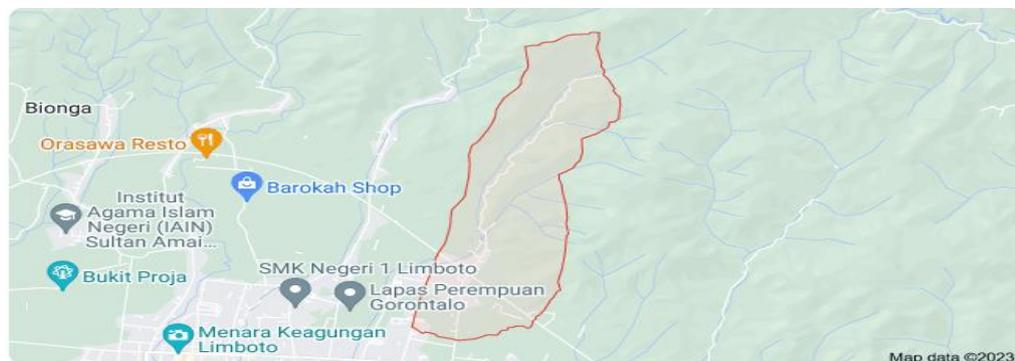
Artritis gout merupakan salah satu penyakit metabolic (metabolic syndrom) yang terkait dengan pola makan diet tinggi purin dan minuman beralkohol. Penimbunan kristal monosodium urat (MSU) pada sendi dan jaringan lunak merupakan pemicu utama terjadinya peradangan atau inflamasi pada gout artritis.

Artritis gout adalah jenis artritis terbanyak ketiga setelah osteoartritis dan kelompok rematik luar sendi (gangguan pada komponen penunjang sendi, peradangan, penggunaan berlebihan). Penyakit ini mengganggu kualitas hidup penderitanya (Wahyu Widyanto, 2017a).

Untuk mengatasi penyakit kronis pada penyakit Hipertensi, Diabetes Mellitus Dan Gout Artritis maka penyuluhan ini di laksanakan, harapannya untuk meningkatkan pengetahuan lansia dan orang dewasa dalam mencegah terjadinya penyakit kronis. Upaya tersebut merupakan salah satu strategi penyuluhan agar masyarakat dapat mengetahui penyakit kronis.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Tingginya angka kesakitan di Talumelito disebabkan karena pola hidup yang tidak sehat yang mengakibatkan rendahnya daya tahan tubuh terhadap penyakit. Selain itu, Kurangnya reaksi positif, kurangnya pengetahuan masyarakat dan kurangnya informasi dari petugas kesehatan yang mengakibatkan masyarakat tidak secara jelas mengetahui cara melakukan hidup sehat secara baik dan benar. Sehingga sangat penting untuk memberikan edukasi pencegahan penyakit Hipertensi, Asam Urat dan Diabetes Melitus pada masyarakat untuk meningkatkan derajat kesehatannya.



Gambar 1. Lokasi pengabdian masyarakat di Desa talumelito

3. TINJAUAN PUSTAKA

a. Hipertensi

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Dimana Hiper yang artinya berlebihan, dan Tensi yang artinya tekanan/tegangan, jadi hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal (Musakkar, & Djafar, 2021).

Ada 2 macam hipertensi menurut (Musakkar, & Djafar, 2021) yaitu : Hipertensi esensial adalah hipertensi yang sebagian besar tidak diketahui penyebabnya. Sekitar 10-16% orang dewasa yang mengidap penyakit tekanan darah tinggi ini. Hipertensi sekunder adalah hipertensi yang diketahui penyebabnya. Sekitar 10 % orang yang menderita hipertensi jenis ini. Tanda dan gejala Hipertensi yaitu : Sakit kepala (biasanya pada pagi hari sewaktu bangun tidur), Bising (bunyi “nging”) di telinga , Jantung berdebar-debar, Pengelihan kabur, Mimisan, Tidak ada perbedaan tekanan darah walaupun berubah posisi.

Pencegahan hipertensi yang dapat dilakukan menurut (Ernawati, I., Fandinata, S. S., & Permatasari, 2020) yaitu : Mengurangi asupan garam (kurang dari 5 gram setiap hari), Makan lebih banyak buah dan sayuran, Aktifitas fisik secara teratur, Menghindari penggunaan rokok, Membatasi asupan makanan tinggi lemak jenuh, Menghilangkan/mengurangi lemak trans dalam makanan.

a. Diabetes Melitus

Diabetes Melitus merupakan penyakit gangguan metabolisme kronis yang ditandai peningkatan glukosa darah (Hiperglikemi), disebabkan karena ketidakseimbangan antara suplai dan kebutuhan untuk memfasilitasi masuknya glukosa dalam sel agar dapat di gunakan untuk metabolisme dan pertumbuhan sel. Berkurang atau tidak adanya insulin menjadikan glukosa tertahan didalam darah dan menimbulkan peningkatan gula darah, sementara sel menjadi kekurangan glukosa yang sangat di butuhkan dalam kelangsungan dan fungsi sel (Derek et al., 2017).

Faktor penyebab menurut (Suiraoaka, 2012) dikelompokkan menjadi 2 golongan yaitu: Faktor risiko yang tidak dapat diubah yaitu 1) Umur, 2) Jenis kelamin, 3) Faktor keturunan. Faktor risiko yang dapat diubah yaitu 1) Obesitas, 2) Aktivitas fisik kurang, 3) Pola makan. Gejala awal berhubungan dengan efek langsung dari kadar glukosa darah yang tinggi. Jika kadar glukosa darah sampai diatas 160-180 mg/dl, maka glukosa akan dikeluarkan melalui kemih. Jika kadarnya lebih tinggi lagi, ginjal akan membuang air tambahan untuk mengencerkan sejumlah besar glukosa yang hilang. Karena ginjal menghasilkan air kemih dalam jumlah yang berlebihan, maka penderita sering berkemih dalam jumlah yang banyak (poliuri). Akibatnya, penderita 13 merasakan haus yang berlebihan sehingga banyak minum (polidipsi). Menurut gejala Diabetes Mellitus adalah adanya rasa haus yang berlebihan, sering kencing terutama pada malam hari, berat badan turun dengan cepat, penderita lemah, kesemutan pada jari tangan dan kaki, penglihatan kabur, gairah seks menurun, dan luka sulit untuk sembuh

Pencegahan diabetes melitus (Toharin S, Cahyati W, 2015) menyatakan bahwa pencegahan sekunder diabetes mellitus dapat dilakukan dengan memodifikasi gaya hidup yang tidak sehat menjadi

sehat seperti berhenti merokok, latihan jasmani atau olahraga, pengaturan makanan atau diet makanan serta patuh mengkonsumsi obat.

b. Gout Arthritis

Penyakit asam urat atau dalam dunia medis disebut penyakit pirai atau penyakit gout (arthritis gout) adalah penyakit sendi yang disebabkan oleh tingginya asam urat di dalam darah. Kadar asam urat yang tinggi di dalam darah melebihi batas normal menyebabkan penumpukan asam urat di dalam persendian dan organ tubuh lainnya. Penumpukan asam urat inilah yang membuat sendi sakit, nyeri, dan meradang (Haryani, 2020)

Penyebab dari arthritis gout meliputi usia, jenis kelamin, riwayat medikasi, obesitas, konsumsi purin dan alkohol. Pria memiliki tingkat serum asam urat lebih tinggi daripada wanita, yang meningkatkan resiko mereka terserang arthritis gout. Perkembangan arthritis gout sebelum usia 30 tahun lebih banyak terjadi pada pria dibandingkan wanita. Pertambahan usia merupakan faktor resiko penting pada pria dan wanita. Hal ini kemungkinan disebabkan banyak faktor, seperti peningkatan kadar asam urat serum (penyebab yang paling sering adalah karena adanya penurunan fungsi ginjal), peningkatan pemakaian obat diuretik, dan obat lain yang dapat meningkatkan kadar asam urat serum (Wahyu Widyanto, 2017b)

Tanda dan Gejala Menurut(Sapti, 2019) tanda dan gejala yang biasa dialami oleh penderita penyakit arthritis gout adalah: 1) Kesemutan dan linu, 2) Nyeri terutama pada malam atau pagi hari saat bangun tidur, 3) Sendi yang terkena arthritis gout terlihat bengkak, kemerahan, panas, dan nyeri luar biasa, 4) Menyerang satu sendi dan berlangsung selama beberapa hari, gejalanya menghilang secara bertahap dimana sendi kembali berfungsi dan tidak muncul gejala hingga terjadi serangan berikutnya, 5) Urutan sendi yang terkena serangan gout berulang adalah ibu jari kaki (padogra), sendi tarsal kaki, pergelangan kaki, sendi kaki belakang, pergelangan tangan, lutut, dan bursa elekanon pada siku, 6) Nyeri hebat dan akan merasakan nyeri pada tengah malam menjelang pagi, 7) Sendi yang terserang gout akan membengkak dan kulit biasanya akan berwarna merah atau kekuningan, serta terasa hangat dan nyeri saat digerakkan serta muncul benjolan pada sendi (tofus). Jika sudah agak lama (hari kelima), kulit di atasnya akan berwarna merah kusam dan terkelupas (deskuamasi). Gejala lainnya adalah muncul tofus di helix telinga/pinggir sendi/tendon. Menyentuh kulit di atas sendi yang terserang gout bisa memicu rasa nyeri yang luar biasa. Rasa nyeri ini akan berlangsung selama beberapa hari hingga sekitar satu minggu, lalu menghilang.

Pentalaksanaan pada penderita asam urat dapat dengan edukasi, pengaturan diet, istirahat sendi dan pengobatan (kolaboratif) dengan pemberian akupresur. Hindari makanan yang mengandung tinggi purin dengan nilai biologik yang tinggi seperti, hati, ampela ginjal, jeroan, dan ekstrak ragi. Makanan yang harus dibatasi konsumsinya antara lain daging sapi, domba, babi, makanan laut tinggi purin (sardine, kelompok shellfish seperti lobster, tiram, kerang, udang, kepiting, tiram, skalop). Alkohol dalam bentuk bir, wiski dan fortified wine meningkatkan risiko serangan gout. Demikian pula dengan fruktosa yang ditemukan dalam

corn syrup, pemanis pada minuman ringan dan jus buah juga dapat meningkatkan kadar asam urat serum. Sementara konsumsi vitamin C, dairy product rendah lemak seperti susu dan yogurt rendah lemak, cherry dan kopi menurunkan risiko serangan gout.

4. METODO

Pengabdian ini di ikuti oleh Masyarkat Desa Talumelito Kecamatan Telaga Biru sebanyak 41 orang. Metode yang di lakukan yaitu penyuluhan edukasi menggunakan media Powerpoint, leaflet, ceramah, dan diskusi untuk meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat tentang penyakit kronis : Hipertensi, DM, Gout Athritis. Tahapan persiapan dari kegiatan penyuluhan edukasi di mulai dengan berkoordinasi dengan pihak pemerintah Desa Talumlito. Metode yang di gunakan Penyuluhan dan Demonstrasi. pengabdian ini di lakukan pada tanggal 16 Januari 2023, mulai pukul 13.00 s.d 17.00 WITA. Bertempat di Aula Kantor Desa Talumelito, Kecamatan Telaga Biru, Kabupaten Gorontalo

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik pada tanggal 16 Januari 2023 di Aula Kantor Desa Talumelito Kecamatan Telaga Biru. Pengabdian ini di ikuti oleh 41 orang peserta baik yang mengikuti penyuluhan maupun yang mengikuti demostrasi. Kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik berkat kerja sama dengan pihak Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Program Studi S1 Keperawatan yang menjadi panitia serta masyarakat sekitar.

Pelaksanaan pengabdian secara keseluruhan dan tahapan kegiatan pelaksanaan sebagai berikut :

a. Pelaksanaan kegiatan

Pada saat pelaksanaan, kegiaitan dimulai dengan acara pembukaan, penyuluhan tentang “optimalisasi peran masyarakat dalam pencegahan penyakit kronis (hipertensi, diabetes mellitus, dan gout atrhiritis)”.kegiatan ini di hadiri langsung oleh kepala desa talumelito, aparat desa, kepala puskesmas dan anggotanya, babinsa, babinkanmas, dosen, mahasiswa serta masyarakat desa talumelito.

b. Penyampaian materi

Penyampaian materi di pandu langsung oleh moderator dengan masing-masing durasi selama 30 menit, jumlah emateri pada pengabdian ini sebanyak 1 orang. yang membawakan materi langsung berasal dari mahasiswa PKK Komunitas tentang “optimalisasi peran masyarakat dalam pencegahan penyakit kronis (hipertensi, diabetes mellitus, dan gout atrhiritis)”.

c. Diskusi dan tanya jawab

Setelah materi selesai di sampaikan, moderator mempersilahkan kepada peserta untuk memberikan tanggapan ataupun pertanyaan. Ada dua pertanyaan terkait materi yang telah di berikan.

d. Evaluasi dan Penutup

Penutupan acara dilaksanakan dengan pembagian pamphlet dan doorprize bagi yang sudah bertanya serta melakukan foto bersama dengan peserta kegiatan pengabdian. Pengabdian pada masyarkat

adalah usaha untuk menyebarkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Penutupan acara di laksanakan dengan melakukan foto bersama dengan peserta kegiatan pengabdian.



Gambar 2. Kegiatan Pemberian Materi



Gambar 3. Kegiatan Diskusi

Output dalam kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya orang dewasa dan lansia tentang pencegahan penyakit kronis (Hipertensi, DM dan Goat Atritis).

b. Pembahasan

Pemerintah melalui BPJS Kesehatan bekerja sama dengan pihak pelayanan fasilitas kesehatan merancang suatu program yang terintegrasi dengan model pengelolaan penyakit kronis bagi peserta penderita penyakit kronis yang disebut sebagai “PROLANIS” atau “Program Pengelolaan Penyakit Kronis”. Prolanis tersebut menggunakan pendekatan proaktif yang melibatkan peserta, fasilitas kesehatan, dan BPJS kesehatan

dengan tujuan mencegah timbulnya komplikasi berkelanjutan khususnya penyakit Hipertensi dan DM dan Gout arthritis. Kegiatan Prolanis ini mencakup upaya-upaya pencegahan komplikasi berlanjut dan peningkatan kesehatan masyarakat, yaitu meliputi kegiatan konsultasi medis, klub prolanis, home-visit, dan skrining kesehatan (Meiriana et al., 2019).

Hipertensi dapat terjadi karena peningkatan abnormal yang dapat menjadi penyebab utama timbulnya penyakit kardiovaskuler. Oleh karena prevalensi hipertensi yang masih cukup tinggi di Indonesia, maka pemerintah mencanangkan program deteksi dini penyakit tidak menular (PTM) yakni posbindu guna mengendalikan faktor risiko yang ada.

Risiko seseorang untuk mendapatkan hipertensi (kecuali yang esensial), dapat dikurangi dengan cara: memeriksa tekanan darah secara teratur, menjaga berat badan ideal, mengurangi konsumsi garam, jangan merokok, berolahraga secara teratur, hidup secara teratur, mengurangi stress, jangan terburu-buru, menghindari makanan berlemak.

Penyakit Asam Urat atau Gout Arthritis ini salah satu jenis radang sendi yang terjadi karena adanya penumpukan kristal asam urat. Kondisi ini dapat terjadi pada sendi mana pun, seperti di jari kaki, pergelangan kaki, lutut, dan yang paling sering di jempol kaki dan jari-jari tangan. Untuk mencegah terjadinya asam urat dengan mengatur pola makan, makan sayur-sayuran, berolahraga.

Diabetes melitus (DM) suatu penyakit atau gangguan metabolisme kronis dengan multi etiologi yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah disertai dengan gangguan metabolisme karbohidrat, lipid, dan protein sebagai akibat insufisiensi fungsi insulin. Dengan adanya DM maka cara pengobatannya dengan sering berolahraga, batasi jumlah kalori, banyak minum air, pemeriksaan komplikasi rutin juga sangat diperlukan, rebusan daun sirih dan rebusan daun kelor.

Memanfaatkan fasilitas yang sesuai untuk lansia penderita hipertensi, DM, dan Gout arthritis merupakan kebiasaan yang dapat dipertahankan. Hal ini agar kondisi kesehatan pada lansia yang harus dijaga dalam keadaan normal dapat terus terpantau. Purba (2020) menjelaskan bahwa tujuan utama pelayanan yang diberikan Posyandu Lansia melalui program dan kadernya adalah untuk meningkatkan kualitas hidup lansia yang lebih rentan sakit. Selain rutin ke Posyandu, lansia juga perlu menyadari perubahan pada tubuhnya, menjaga pola hidup bersih dan sehat, serta tidak meremehkan frekuensi gangguan kesehatan yang dialaminya. Posyandu Lansia dapat memberikan pelayanan kesehatan yang esensial, terutama yang bersifat preventif dan promotif bagi lansia. Posyandu akan meningkatkan kualitas hidup lansia di daerah tersebut dan mengurangi keparahan penyakit.

Lansia akan lebih mudah melakukan aktivitas sehari-hari atau aktivitas mandiri jika pengasuhan keluarga dilakukan dengan baik. Indikator evaluasi meliputi peningkatan kesehatan, kemampuan mencegah penyakit kronis seperti hipertensi, DM dan Gout arthritis serta menjaga kesehatan lansia yang kondisi fisiknya semakin menurun agar lansia dapat terus produktif hingga akhir hayatnya (Rona Febriyona, Andi Nur Aina Sudirman, 2023).

6. KESIMPULAN

Penyakit kronis merupakan penyakit dengan ciri bersifat menetap, menyebabkan ketidak-mampuan pada penderitanya, dan untuk menyembuhkannya penderita perlu melakukan perawatan dalam periode waktu yang lama. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Dimana Hiper yang artinya berebihan, dan Tensi yang artinya tekanan/tegangan, jadi hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal. Diabetes Melitus merupakan penyakit gangguan metabolisme kronis yang ditandai peningkatan glukosa darah (Hiperglikemi). Penyakit asam urat atau dalam dunia medis disebut penyakit pirai atau penyakit gout (arthritis gout) adalah penyakit sendi yang disebabkan oleh tingginya asam urat di dalam darah.

Diharapkan setelah dilakukan penyuluhan pada masyarakat bisa menambah wawasan berkaitan dengan materi yang di sampaikan yaitu mengenai pencegahan penyakit kronis berupa Hipertensi, Diabetes Mellitus dan Gout Atritis di lingkungan masyarakat. Informasi lain seperti leaflet yang di bagikan dengan harapan agar responden bisa mempeoleh informasi lebih lanjut mengenai materi yang di bawakan.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih atas dukungan kepada pihak-pihak yang terkait dalam pengabdian ini, Rektor dan Ketua LPPM UMGo dan civitas akademik, Kepala Desa Talumelito, Kepala Puskesmas Telaga Biru, Dosen Departemen Keperawatan Komunitas, mahasiswa keperawatan angkatan 2020 dan pihak lain yang tidak bisa di sebutkan secara satu persatu.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Beningtyas Kharisma Bestari, D. N. K. W. (2016). *Penyakit Kronis Lebih Dari Satu Menimbulkan Peningkatan Perasaan Cemas Pada Lansia Di Kecamatan Cibinong*. 19(1), 49-55.
- Derek, M. I., Rottie, J. V., & Vandri. (2017). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe Ii Di Rumah Sakit Kasih Gmim Manado. *E-Journal Keperawatan*, 5(1), 2.
- Ernawati, I., Fandinata, S. S., & Permatasari, S. N. (2020). *Translation And Validation Of The Indonesian Version Of The Hypertension Knowledgelevel Scale*. *Open Access Macedonian Journal Of Medical Sciences*. 8(E), 630-637.
- Haryani, S. And M. (2020). "Efektifitas Akupresur Dalam Menurunkan Skala Nyeri Pasien Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Perumnas." *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 2(1):21-30.
- Hasyim, M. (2014). Edukasi Penyakit Hipertensi, Asam Urat Dan Diabetespada Wargadusunngepuh Lor, Desa Banyusidi, Pakis, Magelang,Jawa Tengah. *Muhammad Hasyim' Bambang Syahputra*, 3(03), 146-150.
- Lestari, Zulkarnain, & Sijid, S. A. (2021). Diabetes Melitus: Review Etiologi, Patofisiologi, Gejala, Penyebab, Cara Pemeriksaan, Cara Pengobatan Dan Cara Pencegahan. *Lestari1 Zulkarnain Aisyah Sijid, November*, 237-241.
- Meiriana, A., Trisnantoro, L., & Padmawati, R. S. (2019). Implementasi

- Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Pronalis) Pada Penyakit Hipertensi Di Puskesmas Jetis Kota Yogyakarta. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia*, 08(02), 51-58.
- Musakkar, & Djafar, T. (2021). *Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi*. (H. Aulia (Ed.)). Cv. Pena Persada.
- Purbaningsih, E. S. (2018). *Hubungan Penyakit Kronis Dengan Masalah Psikososial Pada Pasien Di Rsud Gunung Jati Cirebon*. 42-48.
- Rona Febriyona, Andi Nur Aina Sudirman, I. P. (2023). *Pemberdayaan Keluarga Dalam Melaksanakan Tugas Kesehatan Keluarga Pada Penyakit Hipertensi*. 2018.
- Rosmin Ilham, Andi Nuraina Sudirman, Y. D. M. (2023). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemanfaatan Prolanis Di Puskesmas Botumoito Kecamatan Botumoito Kabupaten Boalemo Tahun 2022*. 1(2).
- Sapti, M. (2019). Gambaran Kadar Asam Urat Pada Lansia. *Kemampuan Koneksi Matematis (Tinjauan Terhadap Pendekatan Pembelajaran Savi)*, 53(9):1689.
- Sudirman, A. N., & Febriyona, R. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kesiapan Keluarga Merawat Lansia Yang Menderita Penyakit Hipertensi Di Puskesmas Tabongo Kabupaten Gorontalo. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 9(2). <https://doi.org/10.31314/Zijk.V9i2.1372>
- Suiraka, I. (2012). *Penyakit Degeneratif: Mengenal, Mencegah Dan Mengurangi Faktor Risiko 9 Penyakit Degeneratif*. Nuha Medika.
- Toharin S, Cahyati W, Z. I. (2015). *Hubungan Modifikasi Gaya Hidup Dan Kepatuhan Konsumsi Obat Anti Diabetik Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Rs Qim Batang Journal Of Public Health*. Volume 4 N.
- Wahyu Widyanto, F. (2017a). Arthritis Gout Dan Perkembangannya. *Fandi Wahyu Widyanto*, 10(2), 145. <https://doi.org/10.22219/Sm.V10i2.4182>