

## Upaya Preventif Penyakit Degeneratif Jantung dan Hipertensi di RSUMM Kota Metro

Rizki Aprilianti Lestari<sup>1</sup>, Windi Pertiwi<sup>2</sup>, Yogi Catur Putra<sup>3</sup>,  
Fitri Yuli Mayasari<sup>4</sup>, Dhini Yumaniar<sup>5</sup>, anniesha Friezshia<sup>6</sup>

<sup>1</sup>RSUMM, Kota Metro, Provinsi Lampung  
Rizkyaprianti08@gmail.com

### ABSTRAK

**Abstrak** Penyakit degeneratif seperti jantung dan hipertensi merupakan masalah kesehatan utama yang terus meningkat di Kota Metro. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi upaya preventif yang dilakukan oleh RSUMM melalui pendekatan kualitatif dengan desain cross-sectional. Populasi penelitian adalah pengunjung poliklinik RSUMM, dengan sampel sebanyak 80 orang yang dipilih dari total populasi 120 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan wawancara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat tentang penyakit degeneratif baik pada 85% responden, perilaku baik 60%, gaya hidup baik 78%, pola makan baik 80%, dan rutinitas medical check-up baik hanya pada 49% responden. Temuan ini mengindikasikan perlunya peningkatan sosialisasi preventif dan fasilitas medical check-up untuk menurunkan risiko penyakit degeneratif di masyarakat.

**Kata Kunci:** Penyakit degeneratif, jantung, hipertensi, upaya preventif, RSUMM Kota Metro

### Preventive Measures for Degenerative Heart Disease and Hypertension at RSUMM Kota Metro

### ABSTRACT

**Introduction:** Degenerative diseases such as heart disease and hypertension are major health issues that are increasingly prevalent in Kota Metro. This study aims to evaluate preventive measures implemented by RSUMM using a qualitative approach with a cross-sectional design. The study population comprised visitors to RSUMM's outpatient clinic, with a sample of 80 individuals selected from a total population of 120. Data collection techniques included observation and in-depth interviews. The results showed that 85% of respondents had good knowledge about degenerative diseases, 60% demonstrated good behavior, 78% had a healthy lifestyle, 80% maintained a good diet, and only 49% routinely underwent medical check-ups. These findings indicate the need for enhanced preventive education and improved medical check-up facilities to reduce the risk of degenerative diseases in the community

**Keyword:** Degenerative diseases, heart disease, hypertension, preventive measures, RSUMM Kota Metro.

### PENDAHULUAN

Penyakit degeneratif, atau penyakit tidak menular (Noncommunicable Diseases/NCDs), seperti penyakit jantung dan hipertensi, telah menjadi penyebab utama kematian secara global. Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pada tahun 2021, NCDs menyebabkan lebih dari 43 juta kematian, yang setara dengan tiga perempat dari semua kematian non-pandemi di seluruh dunia. Sekitar 18 juta dari kematian tersebut terjadi pada individu berusia di bawah 70 tahun, dengan 82% dari kematian "prematur" ini terjadi di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah.<sup>1</sup>

Secara khusus, penyakit kardiovaskular, termasuk penyakit jantung dan hipertensi, merupakan kontributor signifikan terhadap angka kematian global. Data dari Centers for Disease Control and Prevention (CDC) menunjukkan bahwa di Amerika Serikat pada tahun 2022, penyakit jantung menjadi penyebab utama kematian dengan 702.880 kasus.<sup>2</sup>

Selain itu, WHO melaporkan bahwa dalam dua dekade terakhir, terjadi peningkatan signifikan pada kematian akibat penyakit Alzheimer dan demensia lainnya, terutama pada wanita, dengan angka kematian hampir tiga kali lipat antara tahun 2000 dan 2021.<sup>3</sup>

Peningkatan kasus penyakit degeneratif seperti jantung dan hipertensi di Kota Metro menimbulkan kekhawatiran terhadap kualitas hidup masyarakat. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), penyakit degeneratif menyumbang sekitar 71% dari total kematian secara global, dengan penyakit kardiovaskular sebagai penyebab utama. Di Indonesia, Risesdas 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi mencapai 34,11%, sementara penyakit jantung koroner menjadi salah satu penyebab utama kematian dengan angka mencapai 1,5 juta kasus per tahun. Penyakit degeneratif sering kali disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat, pola makan yang buruk, serta kurangnya kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin.

Di Kota Metro, peningkatan kasus penyakit degeneratif seperti jantung dan hipertensi menimbulkan kekhawatiran terhadap kualitas hidup masyarakat. Faktor-faktor seperti gaya hidup tidak sehat, pola makan yang buruk, dan kurangnya kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin berkontribusi terhadap tingginya prevalensi penyakit ini. RSUMM Kota Metro, sebagai salah satu fasilitas kesehatan utama, memiliki peran penting dalam memberikan pelayanan preventif kepada masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi upaya preventif masyarakat terhadap penyakit degeneratif dan mengevaluasi efektivitas sosialisasi yang dilakukan oleh RSUMM.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi adalah pengunjung poliklinik RSUMM yang berjumlah 120 orang, dengan sampel sebanyak 80 orang yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Variabel bebas meliputi pengetahuan, perilaku, gaya hidup, pola makan, dan medical check-up secara rutin. Variabel terikat adalah kejadian penyakit degeneratif jantung dan hipertensi. Data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara terstruktur. Namun, terdapat penolakan dari beberapa responden selama wawancara dan pemaparan materi. Oleh karena itu, hanya data dari responden yang bersedia diambil untuk analisis. Data dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan distribusi frekuensi dari masing-masing variabel.

## HASIL

Pengetahuan:

Mayoritas responden (85%) memiliki tingkat pengetahuan baik tentang penyakit degeneratif, sementara 15% memiliki pengetahuan yang kurang baik. Berikut tabel distribusi data:

Pengetahuan	Jantung dan Hipertensi +	Jantung dan hipertensi -	total
Baik	40	28	68
Buruk	8	4	12

Odds Ratio (OR):  $(40 \times 4) / (28 \times 8) = 0.71$

Pengetahuan baik tidak menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap kejadian penyakit degeneratif ( $OR < 1$ ). Temuan ini konsisten dengan studi oleh Suri M. (2021), yang menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat harus diikuti dengan implementasi dalam gaya hidup.

Perilaku:

Sebanyak 60% responden menunjukkan perilaku yang baik dalam upaya pencegahan, dan 40% masih memiliki perilaku yang kurang mendukung. Berikut tabel distribusi data:

Perilaku	Jantung dan Hipertensi +	Jantung dan hipertensi -	total
Baik	35	13	48
Buruk	18	14	32

Odds Ratio (OR):  $(35 \times 14) / (13 \times 18) = 2.07$

Perilaku baik memiliki hubungan positif dengan pencegahan penyakit degeneratif. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Nurhijriah et al (2022), yang menemukan bahwa perilaku sehat berkontribusi signifikan terhadap penurunan risiko penyakit kronis.

Gaya Hidup:

Gaya hidup sehat diamati pada 78% responden, sedangkan 22% lainnya masih menjalani gaya hidup kurang sehat. Berikut tabel distribusi data:

Gaya Hidup	Jantung dan Hipertensi +	Jantung dan hipertensi -	Total
Baik	50	12	62
Buruk	15	3	18

Odds Ratio (OR):  $(50 \times 3) / (12 \times 15) = 0.83$

Gaya hidup baik menunjukkan hubungan yang hampir netral terhadap kejadian penyakit. Hal ini bertentangan dengan studi oleh Kim SY. (2018), yang menekankan pentingnya gaya hidup sehat dalam mencegah penyakit degeneratif.

Pola Makan:

Pola makan sehat ditemukan pada 80% responden, sementara 20% memiliki pola makan yang kurang baik. Berikut tabel distribusi data:

Pola Makan	Jantung dan Hipertensi +	Jantung dan hipertensi -	Total
Baik	45	19	64
Buruk	10	6	16

Odds Ratio (OR):  $(45 \times 6) / (19 \times 10) = 1.42$

Pola makan sehat memiliki hubungan positif dengan pencegahan penyakit, mendukung temuan dari penelitian oleh Marlinda et al (2020), yang menunjukkan dampak diet seimbang terhadap kesehatan kardiovaskular.

Medical Check-Up:

Hanya 49% responden yang rutin melakukan pemeriksaan kesehatan, sedangkan 51% lainnya tidak melakukannya secara teratur. Berikut tabel distribusi data:

Medical Check-Up	Jantung dan Hipertensi +	Jantung dan hipertensi -	Total
Baik	20	19	39
Buruk	35	6	41

Odds Ratio (OR):  $(20 \times 6) / (19 \times 35) = 0.18$

Medical check-up rutin memiliki hubungan negatif dengan kejadian penyakit degeneratif. Studi oleh Anisa et al. (2021) menunjukkan bahwa pemeriksaan kesehatan rutin sangat penting dalam mendeteksi dini risiko penyakit.

## DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden memiliki pengetahuan, gaya hidup, dan pola makan yang baik, masih ada tantangan signifikan dalam perilaku preventif, terutama dalam hal medical check-up rutin. Kurangnya fasilitas dan kesadaran masyarakat menjadi hambatan utama dalam pencegahan penyakit degeneratif. RSUMM dapat meningkatkan upaya preventif dengan menyediakan program edukasi yang lebih intensif dan aksesibilitas pemeriksaan kesehatan yang lebih baik. Selain itu, keterlibatan stakeholder, seperti pemerintah daerah, sektor swasta, dan organisasi masyarakat, sangat penting dalam menangani penyakit degeneratif. Dengan dukungan ini, RSUMM dapat mengembangkan program unggulan seperti "Klinik Preventif Terpadu" yang menyediakan layanan edukasi, konsultasi gaya hidup, dan pemeriksaan kesehatan berkala untuk meningkatkan kesehatan masyarakat secara menyeluruh.

## SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan pentingnya upaya preventif dalam mengurangi risiko penyakit degeneratif di Kota Metro. Diperlukan peningkatan program sosialisasi dan fasilitas pemeriksaan kesehatan rutin di RSUMM untuk mendukung masyarakat dalam menerapkan gaya hidup sehat. Kolaborasi antara RSUMM, pemerintah, dan masyarakat sangat penting untuk menciptakan ekosistem kesehatan yang berkelanjutan.

## UCAPAN TERIMA KASIH ATAU INFORMASI LAINNYA

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung terlaksananya pengabdian masyarakat ini, terutama kepada RSUMM Kota Metro, para responden yang bersedia meluangkan waktu untuk wawancara, serta keluarga dan kolega yang memberikan motivasi selama proses pengabdian.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Anisa A, Thahir R, Magfirah N, Baharullah B, Ernawati E. Counseling and health checks as an effort to prevent degenerative diseases. JCES (Journal of Character Education Society). 2021 Jan 24;4(1):221-8.
2. Fitria A, Lubis L, Purba A. Pengaruh senam jantung sehat seri-i terhadap daya tahan jantung-paru, kekuatan otot dan kadar TNF- $\alpha$  plasma pada lanjut usia. Jurnal Ilmu Faal Olahraga Indonesia. 2021 Apr 1;2(2):34-9.
3. Suri M. Upaya Peningkatan Pengetahuan tentang Penyakit Jantung Koroner pada Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Rawasari. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK). 2021 Nov 19;3(3):249-54.
4. Kim SY .Sedentary lifestyle and cardiovascular health.Korean J Fam Med. 2018 ;39 (1):1.
5. Marlinda R, Dafriani P, Irman V. Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Penyakit Jantung Koroner.J Kesehat Med Saintika. 2020; 7 (2) :108–13.
6. Nurhijriah S, Patimah S, Yusuf RA. Pengaruh Aktivitas Fisik, Perilaku Menetap, Status Gizi dan Gangguan Kesehatan Mental terhadap Penyakit Jantung Koroner. Window of Public Health Journal. 2022 Jun 30;3(3):400-6.
7. Sagala NS. Aktivitas Fisik pada Penderita Penyakit Degeneratif Hipertensi di Puskesmas Muaratais Tahun 2024. Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD). 2024 Dec 24;3(2):13-6.
8. Tama TD, Imanuna M, Wadhani HE. Determinan Stres, Ansietas, Dan Depresi Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner Di Rsud Dr Saiful Anwar Malang. J Community Ment Heal Public Policy. 2020;2(2):1–13.
9. Tiani S, Wahjudi P, Wati DM. Determinan Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah Pasien Rawat Jalan Poli Jantung dan Poli Penyakit Dalam RSD dr . Soebandi Jember Cardiovascular and Internal Medicine Outpatients Clinic. 2015;3(3).
10. WHO, Noncommunicable diseases: Mortality <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/topic-details/GHO/ncd-mortality>
11. National Center for Health Statistics, 2022, <https://www.cdc.gov/nchs/fastats/deaths>.
12. WHO, Global Health Estimates: Life expectancy and leading causes of death and disability, <https://www.who.int/data/gho/data/themes/mortality-and-global-health-estimates>