

**ASAM URAT DAN GULA DARAH DAN PENDIDIKAN KESEHATAN
DENGAN TEMA “MANAJEMEN DIRI UNTUK PENCEGAHAN
PENYAKIT DM DAN HIPERTENSI”**

Pepin N

Pengajar STIKES PEMKAB JOMBANG

Abstrak

Seiring dengan semakin meningkatnya kesejahteraan masyarakat di negara berkembang, tingkat kejadian berbagai penyakit degeneratif semakin meningkat pula, salah satunya adalah Diabetes Mellitus. Diabetes Mellitus (DM) dan Hipertensi. Dengan manajemen diri (self regulation) yang baik maka akan memberikan kualitas hidup yang baik pada usia menjelang lansia. Self Regulation didefinisikan sebagai proses mental dan fisik dimana individu bertugas mengatur diri untuk mencapai tujuan.

Tujuan dari penelitian ini adalah Melaksanakan Pengabdian Masyarakat tentang Pemeriksaan Kesehatan tekanan darah, pemeriksaan asam urat dan gula darah dan pendidikan kesehatan dengan tema “Manajemen diri untuk pencegahan penyakit DM dan hipertensi” yang bekerjasama dengan Yayasan Yatim Mandiri Jombang.

Hasil dari penelitian ini adalah meningkatkan kualitas hidup lansia agar tetap produktif dan meningkatkan derajat hidup lansia di Indonesia.

PENDAHULUAN

Seiring dengan semakin meningkatnya kesejahteraan masyarakat di negara berkembang, tingkat kejadian berbagai penyakit degeneratif semakin meningkat pula, salah satunya adalah *Diabetes Mellitus*. *Diabetes Mellitus* (DM) dan Hipertensi. Dengan manajemen diri (*self regulation*) yang baik maka akan memberikan kualitas hidup yang baik pada usia menjelang lansia. *Self Regulation* didefinisikan sebagai proses mental dan fisik dimana individu bertugas mengatur diri untuk mencapai tujuan.

Permasalahan hipertensi merupakan masalah yang kardiovaskuler yang dapat menyebabkan kasus stroke, serangan jantung, gagal ginjal dan aneurisma. Untuk meningkatkan *Self Regulation* adalah melalui perubahan perilaku untuk mengikuti tujuan dan peran edukator perawat dalam memberikan penyuluhan. Hipertensi merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan melainkan dapat diatur di kontrol penyakit agar tidak menimbulkan komplikasi.

Beberapa manfaat dari peran *Self Regulation* diatas sangat penting, yaitu memberikan pemahaman mengenai

pentingnya kontrol manajemen diri terhadap pencegahan penyakit DM dan hipertensi, maka kami dosen STIKES Pemkab Jombang mengusulkan untuk melaksanakan pengabdian masyarakat tentang : Pemeriksaan Kesehatan tekanan darah, pemeriksaan asam urat dan gula darah dan pendidikan kesehatan dengan tema “Maanajemen diri untuk pencegahan penyakit DM dan hipertensi” yang bekerjasama dengan Yayasan Yatim Mandiri Jombang.

TUJUAN KEGIATAN

1. Tujuan Umum

Melaksanakan Pengabdian Masyarakat tentang Pemeriksaan Kesehatan tekanan darah, pemeriksaan asam urat dan gula darah dan pendidikan kesehatan dengan tema “Maanajemen diri untuk pencegahan penyakit DM dan hipertensi” yang bekerjasama dengan Yayasan Yatim Mandiri Jombang.

2. Tujuan Khusus

- a. Meningkatkan pemahaman lansia tentang manajemen diri dalam pencegahan dan mengontrol kejadian kasus DM dan hipertensi
- b. Meningkatkan perubahan perilaku tentang manajemen diri dalam pencegahan dan mengontrol kejadian kasus DM dan hipertensi
- c. Meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan, diet dan pengelolaan diabetes melitus dan hipertensi.

MANFAAT KEGIATAN

1. Memberikan bekal kepada lansia dalam meningkatkan perilaku sehat dalam mencegah dan mengontrol kejadian kasus DM dan hipertensi sehingga mampu melakukan manajemen diri (*Self Regulation*) dengan baik.
2. Manfaat jangka panjang dari manajemen diri adalah meningkatkan kualitas hidup lansia agar tetap produktif dan meningkatkan derajat hidup lansia di Indonesia.

BENTUK KEGIATAN

Pendidikan kesehatan dengan tema “Manajemen diri untuk pencegahan penyakit DM dan hipertensi” dan melaksanakan kegiatan Pemeriksaan Kesehatan tekanan darah, pemeriksaan asam urat dan gula darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Gois, CJ., et al. (2010). *Psychological adjustment to diabetes mellitus: highlighting self-integration and self-regulation*. PMID:20473694. [Acta Diabetol](#). 2012 Dec;49 Suppl 1:S33-40. doi: 10.1007/s00592-010-0191-7. Epub 2010 May 16.
- Ward, Jennifer E. F., *"Self-regulation theory and self-monitoring of blood glucose behavior in type 2 diabetes mellitus."* (2014). *Electronic Theses and Dissertations*. Paper 1732. http://dx.doi.org/10.18297/etd/1732_