

The Influence Of Routine Health Check-Ups, Dietary Patterns, And Clean And Healthy Living Behaviors On The Incidence Of Hypertension And Diabetes Mellitus

Nabila Ayu Wulandari

Universitas Airlangga

Email nabila.ayu.wulandari-2020@fkm.unair.ac.id

Abstrak

Studi ini bertujuan untuk menginvestigasi pengaruh pemeriksaan kesehatan rutin, pola makan, dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) terhadap kejadian hipertensi dan diabetes melitus di Desa Mlinjeng, Kecamatan Sumberrejo, Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur tahun 2023. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan melibatkan 154 responden dewasa. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan perhitungan statistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi (16,9%) lebih tinggi daripada diabetes melitus (4,5%) di antara responden. Pemeriksaan kesehatan rutin, pola makan, dan PHBS memainkan peran penting dalam pengendalian penyakit tersebut. Meskipun mayoritas responden aktif secara fisik (90,9%), masih ada ruang untuk perbaikan dalam pola makan dan manajemen sampah. Implementasi program-program pencegahan dan intervensi yang terarah diperlukan untuk mempromosikan perilaku sehat dan mengurangi risiko penyakit tidak menular di masyarakat Desa Mlinjeng

Kata Kunci: Kesehatan, Kebiasaan, Jawa Timur

Abstract

This study aims to investigate the influence of routine health check-ups, dietary patterns, and Clean and Healthy Living Behaviors (CHLB) on the incidence of hypertension and diabetes mellitus in Mlinjeng Village, Sumberrejo District, Bojonegoro Regency, East Java in 2023. The research method used is quantitative involving 154 adult respondents. Data were collected through questionnaires and analyzed using statistical calculations. The results show that the prevalence of hypertension (16.9%) is higher than diabetes mellitus (4.5%) among respondents. Routine health check-ups, dietary patterns, and CHLB play a crucial role in controlling these diseases. Although the majority of respondents are physically active (90.9%), there is still room for improvement in dietary patterns and waste management. The implementation of targeted prevention and intervention programs is needed to promote healthy behaviors and reduce the risk of non-communicable diseases in the Mlinjeng Village community.

Keywords: Health, Behaviour, East Java

PENDAHULUAN

Indonesia pada masa kini tengah berada dalam perubahan epidemiologi, ini ditandai dengan maraknya perkembangan dalam sektor kesehatan serta menjumpai tantangan berbagai penyakit, sejak dahulu hingga sekarang masih cukup banyak penyakit menular maupun penyakit tak menular yang masih belum dapat dicegah dan ditangani dengan baik. Penyakit tak menular dapat diartikan sebagai penyakit kronik yang dapat terjadi tanpa penyebaran melalui kuman maupun paparan tertentu antar manusia(1). Meskipun begitu, PTM masih menjadi sebuah problematika besar yang membutuhkan perhatian besar dalam sektor kesehatan karena menjadi penyakit yang menyebabkan mortalitas terbesar baik di Indonesia maupun secara universal. Terdapat beberapa penyakit tidak menular yang meraih posisi paling atas menjadi faktor penyebab kondisi sakit, cacat, hingga mortalitas antara lain stroke, gangguan jantung, kanker dan diabetes melitus. Bahkan kini di masyarakat modern sekalipun, individu yang berada dalam rentang usia produktif sekalipun banyak mengidap diabetes melitus dan hipertensi(2).

Diabetes melitus merupakan gangguan metabolik akibat melonjaknya jumlah gula darah dalam tubuh yang dapat terjadi ketika terdapat ketidaknormalan sekresi insulin, gagal berfungsinya insulin, dimana umumnya berlangsung dalam periode yang panjang dan berakhir pada kerusakan organ lain seperti mata, jantung dan organ lainnya. Diabetes juga dapat terjadi akibat kebiasaan konsumsi gula dari makanan melebihi kebutuhan gula yang diperlukan oleh tubuh. Diabetes melitus ini dapat diperiksa melalui pengecekan gula darah sewaktu melalui pengambilan sampel darah (3). Sementara itu, hipertensi ialah situasi ketika (sistolik & diastolik) dalam kondisi tinggi dalam periode yang cukup lama, yang mampu memperbesar peluang terjadinya gangguan jantung, stroke, dan masalah kesehatan lainnya. Umumnya hipertensi dapat terjadi akibat kebiasaan merokok, dan pola makanan yang tidak sehat terutama mengandung garam tinggi(4).

Berdasarkan data WHO, prevalensi diabetes melitus di dunia mencapai lebih dari 442 juta orang didunia ini mengidap diabetes per bulan Maret 2023, sedangkan kejadian hipertensi diperkirakan mencapai 115 juta kasus di seluruh

dunia(5). Dalam data Riskesdas 2018, menunjukkan bahwa prevalensi diabetes melitus di Indonesia mengalami peningkatan dari 6,9% menjadi 8,5%, sedangkan hipertensi mengalami peningkatan 25,8% menjadi 34,1%(2).

Dalam data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, tepatnya dalam data SIRS (Sistem Informasi Rumah Sakit) tahun 2022 menunjukkan bahwa prevalensi diabetes melitus sebanyak 172.917 dan menempati kasus PTM terbanyak kedua di Jawa Timur, dan hipertensi sebanyak 195.255 kasus yang menempati posisi pertama sebagai kasus PTM terbanyak(Dinkes Jatim, 2023). Dalam data Dinas Kesehatan Kabupaten Bojonegoro menunjukkan bahwa prevalensi diabetes melitus sebanyak 23.268 kasus, dan hipertensi sebanyak 385.465 kasus. Dengan prevalensi diabetes melitus di kecamatan Sumberrejo mencapai 702 kasus, dan hipertensi mencapai 11.634 kasus(7). Berdasarkan berbagai data tersebut menunjukkan bahwa diabetes melitus dan hipertensi menjadi penyakit yang paling banyak terjadi dan menjadi permasalahan kesehatan serius khususnya bagi masyarakat desa Mlinjeng yang berlokasi di Kecamatan Sumberrejo.

Berdasarkan dengan latar belakang diatas, studi ini sangat penting untuk dilaksanakan khususnya bagi masyarakat Desa Mlinjeng Kecamatan Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro. Studi ini dilakukan guna mengetahui pengaruh pemeriksaan rutin, pola makan dan PHBS terhadap kejadian hipertensi dan diabetes melitus di wilayah Desa Mlinjeng, Kecamatan Sumberrejo.

METODE

Studi ini dilakukan dilaksanakan secara kuantitatif, yang berfokus pada pengumpulan dan analisis data numerik melalui perhitungans statistik. Studi ini dilakukan di Desa Mlinjeng, Kecamatan Sumberrejo, Kabupaten Bojonegoro, Provinsi Jawa Timur. Metode ini memungkinkan pengukuran yang jelas dan obyektif tentang fenomena yang diteliti. Penelitian dilakukan pada bulan Desember - Januari 2023 dan melibatkan seluruh masyarakat dengan usia lebih dari 12 tahun sebagai populasi, dengan sampel sebanyak 154 orang. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang dibuat melalui *Google Form*, yang memungkinkan pengumpulan data secara efisien.

Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan

Data primer dalam studi ini didapatkan secara langsung dari subjek penelitian melalui kuesioner tersebut. Data sekunder didapatkan dari kumpulan sumber yang telah ada sebelumnya seperti jurnal, buku, maupun data lain yang dapat digunakan sebagai sumber informasi atau rujukan yang relevan dengan topik penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden di Wilayah Desa Mlinjeng Tahun 2023

Sumber : data primer (2023)

Dari tabel karakteristik responden tersebut, dapat dilihat distribusi responden berdasarkan beberapa kategori variabel. Sebanyak 70 responden (45,5%) berusia kurang dari 45 tahun, sementara 79 responden (51,3%) berusia

Karakteristik Responden	Kategori	Frekuensi	%
Usia	<45 tahun	70	45,5
	>45 tahun	79	51,3
Jenis Kelamin	Laki-Laki	39	25,3
	Perempuan	115	74,7
Pendidikan	SD	68	44,2
	SMP	46	29,9
	SMA/SLTA	38	24,7
	Perguruan Tinggi	2	1,3
Pekerjaan	Petani	74	48,1
	Ibu Rumah Tangga	49	31,8
	PNS	1	0,6
	Wiraswasta / Berdagang	20	13,0
	Pensiunan	3	1,9
	Supir	1	0,6
	Pegawai Swasta	1	0,6
	Mahasiswi	2	1,3
	Sedang sakit, tidak bekerja	1	0,6
	Tidak bekerja	1	0,6
	Sedang mencari pekerjaan	1	0,6

45 tahun ke atas. Dalam hal jenis kelamin, terdapat 39 responden (25,3%) yang merupakan

laki-laki dan 115 responden (74,7%) yang merupakan perempuan.

Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden memiliki pendidikan SD dengan jumlah 68 responden (44,2%), diikuti oleh pendidikan SMP sebanyak 46 responden (29,9%), dan pendidikan SMA/SLTA sebanyak 38 responden (24,7%). Pendidikan perguruan tinggi memiliki jumlah yang lebih sedikit dengan hanya 2 responden (1,3%). Dalam hal pekerjaan, mayoritas responden adalah petani dengan jumlah 74 responden (48,1%), diikuti oleh ibu rumah tangga dengan 49 responden (31,8%), dan wiraswasta/berdagang dengan 20 responden (13,0%). Pekerjaan lainnya seperti PNS, pensiunan, supir, pegawai swasta, mahasiswi, sedang sakit/tidak bekerja, tidak bekerja, dan sedang mencari pekerjaan masing-masing hanya memiliki jumlah responden yang sedikit, yaitu 1 atau 2 responden saja.

Tabel 2. Kejadian Hipertensi dan Diabetes Melitus di Desa Mlinjeng tahun 2023

Kejadian	Kategori	Frekuensi	%
Hipertensi	Ya	26	16,9
	Tidak	128	83,1
Diabetes Melitus	Ya	7	4,5
	Tidak	147	95,5

Sumber : data primer (2023)

Dari tabel kejadian tersebut, dapat dilihat distribusi responden berdasarkan keberadaan hipertensi dan diabetes melitus. Sebanyak 26 responden (16,9%) mengalami hipertensi, sementara 128 responden (83,1%) tidak mengalami hipertensi. Untuk diabetes melitus, hanya 7 responden (4,5%) yang mengalami kondisi tersebut, sedangkan 147 responden (95,5%) tidak mengalami diabetes melitus. Ini menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi lebih tinggi daripada diabetes melitus dalam sampel responden yang diamati.

Tabel 3. Pemeriksaan Kesehatan Rutin, Pola Makan dan PHBS Masyarakat Desa Mlinjeng tahun 2023

Kategori	Frekuensi	%
Pemeriksaan Kesehatan		
Ya	86	55,8
Tidak	68	44,2
Konsumsi Gula		
Berlebih	54	35,1
	100	
Tidak		64,9

Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan

Konsumsi Garam		
Berlebih	93	60,4
Tidak	61	39,6
Konsumsi Sayur		
<5 porsi	86	55,8
>5porsi	68	44,2
Merokok		
Ya	30	19,5
Tidak	124	80,5
Aktivitas Fisik		
Ya	140	90,9
Tidak	13	8,4
Pengelolaan Sampah		
Dibakar	142	92,2
Dibuang ke sungai	3	1,9
Dibuang ke TPA	8	5,2
Daur ulang	1	0,6

Sumber : data primer (2023)

Berdasarkan data yang tercantum dalam tabel, dapat diamati pola konsumsi dan perilaku kesehatan dari sejumlah responden. Sekitar 55,8% dari responden melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, sementara 44,2% tidak melakukannya. Konsumsi gula terlihat lebih rendah dengan hanya 35,1% responden yang mengonsumsinya secara berlebihan, sedangkan mayoritas responden (64,9%) tidak mengonsumsi gula melebihi ambang batas normal. Sebagian besar responden (60,4%) mengonsumsi garam berlebihan, sementara yang tidak mengonsumsinya secara berlebihan mencapai 39,6%. Konsumsi sayur, 55,8% responden yang mengonsumsinya <5 porsi sehari, namun 44,2% responden mengonsumsi sayur >5 porsi per hari. Dalam hal kebiasaan merokok, hanya 19,5% dari responden yang melakukannya, sementara mayoritas (80,5%) tidak merokok. Aktivitas fisik terlihat cukup tinggi, dengan 90,9% responden yang aktif secara fisik, sementara hanya 8,4% yang tidak melakukan aktivitas fisik. Pengelolaan sampah mayoritas dilakukan dengan cara dibakar (92,2%), sementara hanya sebagian kecil responden yang membuang sampah ke sungai (1,9%), ke Tempat Pembuangan Akhir (TPA) (5,2%), atau mendaur ulang (0,6%). Dari data ini, kita bisa melihat pola perilaku kesehatan responden dalam berbagai aspek.

Gambaran Penyakit Hipertensi dan Diabetes Melitus di Desa Mlinjeng Tahun 2023

Berdasarkan data sebelumnya, terdapat 26 responden (16,9%) yang mengalami hipertensi, sedangkan mayoritas responden, yaitu 128 orang (83,1%), tidak mengalami hipertensi. Untuk diabetes melitus, hanya 7 responden (4,5%) yang mengalami kondisi tersebut, sementara 147 responden (95,5%) tidak mengalami diabetes melitus. Dari data ini, dapat diketahui bahwa prevalensi hipertensi lebih tinggi daripada diabetes melitus di antara responden yang diamati. Diabetes melitus menjadi salah satu gangguan metabolik yang diindikasikan dengan lonjakan gula dalam darah, karena insulin yang terdapat dalam tubuh tak lagi sanggup mengelola gula darah sesuai dengan fungsi kerjanya. Terdapat 2 macam diabetes melitus, tipe yang pertama cenderung terjadi akibat kegagalan pembuatan insulin, sementara yang kedua cenderung dipengaruhi oleh gaya hidup yang mengakibatkan insulin menjadi tak efektif atau tidak menghasilkan cukup insulin. Angka yang rendah dari diabetes mellitus (DM) dalam wilayah ini menunjukkan bahwa kondisi DM masih terkendali dengan baik. Namun, hal ini tidak mengurangi pentingnya untuk terus memperhatikan dan mengambil langkah-langkah preventif yang diperlukan. Meskipun angka yang rendah menunjukkan kontrol yang baik, risiko peningkatan kejadian DM masih ada, terutama dengan adanya faktor-faktor risiko yang dapat memengaruhi populasi di wilayah desa Mlinjeng.

Fakta bahwa angka kejadian hipertensi lebih tinggi dari diabetes mellitus menunjukkan bahwa hipertensi adalah masalah kesehatan yang lebih mendesak dan memerlukan perhatian yang serius. Hipertensi menjadi penyebab utama yang memiliki urgensi besar bahkan berkorelasi dengan penyakit serius seperti serangan jantung, stroke, kerusakan ginjal, dan masalah kesehatan lainnya. Oleh karena itu, penting untuk mengambil tindakan preventif yang sesuai, seperti memantau tekanan darah secara teratur, mengatur kebiasaan makan, melakukan kegiatan fisik rutin, meminimalisir penggunaan garam dalam bahan pangan, hingga menghindari alkohol, rokok bahkan meningkatkan kemampuan mengelola stress secara tepat juga sangat krusial.

Pemeriksaan Kesehatan Rutin

Pemeriksaan kesehatan adalah proses evaluasi yang dilakukan oleh tenaga medis atau profesional kesehatan untuk memantau kondisi kesehatan seseorang. Pemeriksaan kesehatan

Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan

dapat mencakup berbagai tes dan evaluasi, termasuk pemeriksaan fisik, pengukuran tekanan darah, pemeriksaan laboratorium seperti tes darah dan urin, serta pemeriksaan kesehatan lainnya sesuai dengan kebutuhan individu. Tujuan utama dari tes kesehatan adalah untuk mendeteksi dini masalah kesehatan, mencegah penyakit, serta mempromosikan kesehatan secara keseluruhan. Tes kesehatan yang berkala dapat membantu dalam menangani penyakit atau kondisi kesehatan sejak dini, sehingga memungkinkan untuk pengobatan yang lebih efektif serta mengurangi risiko komplikasi yang serius. Apabila dilihat dari data yang diperoleh, masih banyak masyarakat yang tidak melakukan tes kesehatan secara berkala(8). Tes kesehatan berkala sangat penting untuk mendeteksi dini masalah kesehatan serta mencegah penyakit menjadi lebih parah. Berdasarkan perhitungan statistik melalui *cross tab* ditemukan bahwa dari 68 responden yang melakukan tes kesehatan berkala, diketahui 21 orang diantaranya mengidap hipertensi. Sesertagkan, dari 86 responden yang memeriksakan kesehatannya secara berkala, 7 diantaranya diketahui mengidap diabetes melitus. Rendahnya angka pemeriksaan ini menjadi indikasi bahwa masyarakat desa Mlinjeng seringkali abai terhadap tes kesehatan berkala karena beberapa faktor. Pertama, banyak orang kurang menyadari pentingnya tes kesehatan berkala untuk deteksi dini penyakit, terutama untuk penyakit-PTM seperti hipertensi serta diabetes mellitus. Kedua, gaya hidup yang sibuk serta kesibukan sehari-hari dapat membuat orang menunda-nunda tes kesehatan karena merasa tidak punya waktu. Ketiga, beberapa orang mungkin takut mendapatkan hasil yang buruk dari tes kesehatan atau khawatir dengan biaya pengobatan yang mungkin diperlukan. Terakhir, keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan, baik karena lokasi yang jauh, biaya yang tinggi, atau kurangnya fasilitas kesehatan yang memadai, juga dapat membuat masyarakat enggan untuk melakukan tes kesehatan berkala. Dampak dari abai terhadap tes kesehatan berkala adalah terlambatnya deteksi dini PTM seperti hipertensi serta diabetes mellitus, yang dapat berkembang menjadi lebih serius serta menyebabkan komplikasi yang berpotensi mengancam jiwa. Berdasarkan uji statistik, diperoleh p value $0,005 < 0,05$ yang berarti tes kesehatan secara berkala berpengaruh secara signifikan terhadap kejadian hipertensi, serta diperoleh p value $0,001 < 0,05$ yang berarti tes kesehatan berkala berpengaruh

secara signifikan terhadap kejadian diabetes melitus. Ini mengindikasikan bahwa pemeriksaan berkala memang memiliki urgensi yang besar menjadi alat pendeteksian dini secara berkala terkait kondisi kesehatan yang dimiliki. Oleh sebab itu, penting untuk terus mengedukasi masyarakat tentang pentingnya tes kesehatan berkala serta mendorong mereka untuk mengambil langkah proaktif dalam menjaga kesehatan.

Pola Makan

Berdasarkan data sebelumnya menunjukkan bahwa masih ada ruang untuk perbaikan dalam kebiasaan makan masyarakat. Sekitar 35,1% responden mengonsumsi gula berlebih, sementara mayoritas (64,9%) tidak mengonsumsinya secara berlebihan. Konsumsi garam terlihat cukup tinggi, dengan 60,4% responden yang mengonsumsi melebihi batas normal, sedangkan 39,6% tidak mengonsumsi garam secara berlebih. Di sisi lain, konsumsi sayur terlihat lebih baik, meskipun 55,8% responden mengonsumsi sayur < 5 porsi sehari, namun masih ada 44,2% responden yang mengonsumsi sayur > 5 porsi sehari. Dalam hasil kuesioner juga ditemukan bahwa dari 54 responden yang mengonsumsi gula berlebih, hanya 2 responden yang mengalami diabetes, dengan p value $0,7 > 0,01$, ini mengindikasikan tidak terdapatnya pengaruh antara pola makan tinggi gula dengan kejadian diabetes melitus. Hasil ini dapat terjadi karena masyarakat desa Mlinjeng belum memahami bahwa gula tak semata-mata berasal dari makanan manis semata, melainkan juga berasal dari sumber karbohidrat yang seringkali tinggi indeks glikemik, sehingga banyak dari responden masih merasa bahwa mereka masih mengonsumsi gula dalam batas aman. Sementara itu, dari 93 responden yang mengonsumsi garam berlebih, hanya 12 responden yang mengalami hipertensi, dan memperoleh p value $0,1 > 0,05$ yang artinya tidak terdapat pengaruh signifikan antara pola makan tinggi garam dan hipertensi, ini dapat terjadi diakibatkan beberapa faktor luar, seperti konsumsi air putih secara rutin dan cukup, maupun faktor luar lainnya.

Pola makan yang tinggi gula dan garam, serta rendah sayur, merupakan faktor risiko untuk penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus dan hipertensi. Penting untuk mendorong perubahan kebiasaan makan menuju pola makan yang lebih sehat, dengan mengurangi konsumsi gula dan garam berlebihan, serta

Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan

meningkatkan konsumsi sayur dan buah-buahan(9). Upaya edukasi tentang pentingnya pola makan sehat dan aksesibilitas terhadap makanan sehat dapat membantu memperbaiki pola makan masyarakat secara keseluruhan. Ini dapat dilakukan melalui program-program pencegahan dan intervensi kesehatan masyarakat yang terarah, serta kolaborasi antara pemerintah, lembaga kesehatan, dan komunitas lokal. Di Desa Mlinjeng, beberapa program yang dapat dilakukan sebagai upaya promotif dan preventif terkait pola makan masyarakat antara lain adalah melalui pendidikan gizi yang rutin diselenggarakan untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya pola makan sehat. Selain itu, program peningkatan akses terhadap makanan sehat bisa dilakukan dengan mendorong pembukaan warung atau kios makanan sehat dengan harga terjangkau. Pembagian bahan makanan sehat secara periodik juga menjadi alternatif untuk memastikan ketersediaan bahan makanan sehat di masyarakat. Program keterampilan memasak sehat juga dapat memberikan edukasi praktis kepada ibu rumah tangga tentang cara memasak makanan sehat yang lezat dan bergizi. Pembentukan kelompok dukungan makanan sehat dan kegiatan penanaman sayur bersama juga dapat membangun kesadaran komunitas serta mendukung kebiasaan makan sehat (10).

Implementasi program-program tersebut membutuhkan komitmen dan kerjasama lintas sektor yang kuat. Komitmen dari pemerintah daerah, lembaga kesehatan, masyarakat, dan sektor swasta sangatlah penting untuk memastikan keberhasilan dan keberlanjutan program-program tersebut. Dibutuhkan dukungan dan partisipasi aktif dari semua pihak terkait dalam perencanaan, pelaksanaan, dan pemantauan program-program ini. Pemerintah daerah memiliki peran penting dalam menyediakan sumber daya dan dukungan keuangan untuk pelaksanaan program-program kesehatan masyarakat. Mereka juga dapat mengoordinasikan berbagai kegiatan dan sumber daya dari berbagai sektor untuk mendukung program-program tersebut. Lembaga kesehatan, termasuk puskesmas dan tenaga kesehatan, berperan dalam memberikan layanan kesehatan, edukasi, dan dukungan teknis kepada masyarakat. Mereka juga dapat melakukan monitoring dan evaluasi terhadap dampak dari program-program tersebut terhadap kesehatan masyarakat. Partisipasi aktif dari masyarakat, termasuk kelompok-kelompok masyarakat, sangat penting

dalam menentukan keberhasilan program-program ini. Masyarakat perlu terlibat dalam perencanaan, implementasi, dan evaluasi program, serta memegang peran sebagai agen perubahan dalam mengadopsi pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu, sektor swasta juga dapat berperan dalam mendukung program-program kesehatan masyarakat melalui kemitraan dengan pemerintah dan organisasi non-pemerintah dalam menyediakan layanan kesehatan, pendanaan, serta promosi dan pemasaran produk-produk yang mendukung gaya hidup sehat.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah serangkaian perilaku yang ditujukan untuk menjaga kesehatan individu dan lingkungan. PHBS mencakup berbagai aspek, termasuk perilaku terkait kebersihan diri, sanitasi, pola makan sehat, aktivitas fisik, dan manajemen lingkungan. Tujuan dari PHBS adalah untuk mencegah penyakit, meningkatkan kualitas hidup, dan menciptakan lingkungan yang sehat bagi individu dan masyarakat(11). Data menunjukkan bahwa hanya 19,5% dari responden yang merokok, sedangkan mayoritas (80,5%) tidak merokok. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat Desa Mlinjeng telah mengadopsi perilaku hidup sehat dengan tidak merokok. Merokok adalah faktor risiko utama untuk berbagai penyakit serius seperti kanker, penyakit jantung, dan penyakit paru-paru, sehingga tingkat merokok yang rendah adalah indikator positif dari praktik PHBS yang baik.

Dari data, 90,9% responden aktif secara fisik, sementara hanya 8,4% yang tidak melakukan aktivitas fisik. Ini menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat Desa Mlinjeng telah mengadopsi perilaku hidup sehat dengan rutin berolahraga atau beraktivitas fisik. Aktivitas fisik yang cukup merupakan bagian penting dari PHBS karena dapat membantu mengendalikan berat badan yang sehat, meningkatkan kesehatan pembuluh darah serta pembuluh darah, serta meningkatkan kesehatan mental. Mayoritas masyarakat Desa Mlinjeng telah aktif melakukan aktivitas fisik, meskipun sebagian besar aktivitas tersebut masih tergolong sebagai aktivitas fisik ringan. Meskipun demikian, partisipasi dalam aktivitas fisik ringan tetap memberikan manfaat bagi kesehatan, seperti meningkatkan sirkulasi darah, memperkuat otot serta tulang, serta

Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan

mengendalikan kesehatan pembuluh darah serta pembuluh darah. Aktivitas fisik ringan juga dapat membantu mengendalikan berat baserta yang sehat, meningkatkan energi, serta meningkatkan kualitas tidur. Meskipun idealnya adalah melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sesertag hingga tinggi secara teratur, namun ini juga menjadi langkah awal bagi masyarakat ntuk meningkatkan kesehatan adalah dengan memulai dari aktivitas fisik ringan. Berdasarkan penelitian terdahulu, ditemukan p value $0,001 < 0,05$ yang mengindikasikan terdapatnya hubungan diantara aktivitas fisik dengan kejadian penyakit tidak menular seperti hipertensi serta diabetes(12).

Mayoritas responden (92,2%) membuang sampah dengan cara dibakar. Namun, hanya sebagian kecil yang membuang sampah ke sungai (1,9%), ke Tempat Pembuangan Akhir (TPA) (5,2%), atau mendaur ulang (0,6%). Pengelolaan sampah yang baik adalah aspek penting dari PHBS karena dapat mencegah pencemaran lingkungan dan penyebaran penyakit. Meskipun sebagian masyarakat membuang sampah dengan cara yang sesuai (pembuangan ke TPA dan daur ulang),namun masih dibutuhkan upaya untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya daur ulang dan pembuangan sampah yang aman. Pembuangan sampah ke sungai dan pembakaran sampah memiliki dampak serius bagi kesehatan masyarakat. Praktik ini dapat menyebabkan pencemaran air dan udara yang mengancam kesehatan manusia. Pencemaran air dapat mengandung bahan kimia beracun dan zat-zat berbahaya lainnya yang meningkatkan risiko penyakit infeksi dan penyakit lainnya, serta menimbulkan ancaman terhadap kehidupan akuatik. Sementara itu, pembakaran sampah menghasilkan asap dan gas beracun yang dapat menyebabkan gangguan pernapasan, iritasi mata dan tenggorokan, serta meningkatkan risiko penyakit pernapasan dan kardiovaskular. Selain itu, praktik ini juga meningkatkan risiko penularan penyakit infeksi melalui vektor dan patogen yang berkembang biak di lingkungan yang tercemar.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan pentingnya tes kesehatan rutin, kebiasaan makan sehat, dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam menangani hipertensi dan diabetes melitus di Desa Mlinjeng. Meskipun prevalensi hipertensi lebih tinggi daripada diabetes melitus, kedua

penyakit ini memerlukan perhatian serius. Tes kesehatan rutin dapat mendeteksi dini kondisi tubuh yang mengkhawatirkan, sementara kebiasaan makan sehat dan PHBS dapat mengurangi risiko terjadinya penyakit tersebut. Diperlukan edukasi yang lebih luas dan program-program pencegahan yang terarah untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku sehat masyarakat, serta dukungan dari berbagai pihak termasuk pemerintah, lembaga kesehatan, dan komunitas lokal. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan dapat mengurangi beban penyakit tidak menular dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat Desa Mlinjeng.

DAFTAR PUSTAKA

1. Carlson CJ, Alam MS, North MA, Onyango E, Stewart-Ibarra AM. The health burden of climate change: A call for global scientific action. *PLOS Clim.* 2023;2(1):e0000126.
2. Kemenkes RI. Laporan Kinerja Semester 1 Tahun 2023. 2023. 1–134 hal.
3. Gal AM, Iatcu CO, Popa AD, Arhire LI, Mihalache L, Gherasim A, et al. Understanding the Interplay of Dietary Intake and Eating Behavior in Type 2 Diabetes. *Nutrients.* 2024;16(6):1–15.
4. Jaeger BC, Chen L, Foti K, Hardy ST, Bress AP, Kane SP, et al. Hypertension Statistics for US Adults: An Open-Source Web Application for Analysis and Visualization of National Health and Nutrition Examination Survey Data. *Hypertension.* 2023;80(6):1311–20.
5. WHO. Overview Symptoms Prevention and Treatment Diabetic. *World Heal Organ.* 2021;1.
6. Jatim DK. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2022. 2023. 1–378 hal.
7. Dinkes Bojonegoro. Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kabupaten Bojonegoro Tahun 2021. *Kementerian Kesehat RI.* 2021;(30):100.
8. Yadav UN, Smith M, Agostino J, Sinka V, Williamson L, Wyber R, et al. Understanding the implementation of health checks in the prevention and early detection of chronic diseases among Aboriginal and Torres Strait Islander people in Australia: a realist review protocol. *BMJ Open.* 2023;13(6):1–8.

Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan

9. Sari W, Widanti NPT, Yani RWE, Jehanara J, Prasetyo E. The Impact of Nutrition Education on Healthy Eating Habits Among Adolescents. *J Aisyah J Ilmu Kesehat.* 2023;8(1):575–80.
10. Chen Y, Fang Z, Zhu L, He L, Liu H, Zhou C. The association of eating behaviors with blood pressure levels in college students: a cross-sectional study. *Ann Transl Med.* 2021;9(2):155–155.
11. Rosidin U, Witdiawati W, Sumarna U. Beraksi Cegah Penyakit Tidak Menular Di RW 2 Kelurahan Jayawaras Tarogong Kidul Garut. *Kumawula J Pengabdian Kpd Masy.* 2021;3(3):507.
12. Putriastuti L. The Association Between Exercise Habit and Incidence of Hypertension Among Patients over 45 Years Old. *J Berk Epidemiol.* 2017;4(2):225.