

# Pemberdayaan Kader dan Masyarakat dalam Hidup Sehat dan Terkontrol di Dukuh Sawah, Krambilsawit, Gunung Kidul

**Hafni Zuchra Noor<sup>1</sup>, Imaniar Ranti<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

hafni.z.n@gmail.com, niarranti@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.18196/ppm.53.1118>

## Abstrak

Penyakit kronis tidak menular seperti hipertensi dan diabetes merupakan salah satu masalah yang kerap dihadapi dalam masyarakat. Pengetahuan masyarakat tentang penyakit kronis tersebut masih kurang sehingga terlambat untuk deteksi awal, masih tidak mengetahui tentang manajemen terapi, serta cara mengontrol penyakit tersebut. Dalam Pandemi Covid-19 ini, penyakit hipertensi dan diabetes merupakan penyakit komorbid yang mampu memperburuk kondisi penderita, sehingga penting untuk masyarakat dapat memahami cara hidup sehat dengan penyakit tersebut. Selain itu, penggunaan masker dan cuci tangan di Dukuh Sawah masih jarang dilakukan, hal tersebut dapat meningkatkan penularan Covid-19. Pengabdian ini bertujuan agar masyarakat Dukuh Sawah mampu hidup dengan lebih sehat dan terkontrol dan lebih siap dalam mengurangi angka penularan virus Covid-19. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu penyuluhan dan edukasi tentang penyakit hipertensi, diabetes dan juga pemakaian masker serta cuci tangan, sebelumnya dilakukan pre-test dan setelahnya dilakukan post-test. Penyuluhan dan edukasi diikuti dengan baik oleh 27 warga Dukuh Sawah dan hasil evaluasi melalui post-test terdapat peningkatan sebanyak 38%.

Kata kunci: Hipertensi, Diabetes, Masker, Cuci tangan, Covid-19

## Abstract

Chronic non-communicable diseases such as hypertension and diabetes are one of the problems that are often faced in society. People's knowledge of the chronic disease is still lacking so it is too late for early detection, still not knowing about the management of therapy, as well as how to control the disease. In this Covid-19 Pandemic, hypertension and diabetes are comorbid diseases that can worsen the condition of sufferers, so it is important for people to be able to understand how to live a healthy life with these diseases. In addition, the use of masks and hand washing in Dukuh Sawah is still rarely done, this can increase the transmission of Covid-19. This service aims to make the people of Dukuh Sawah able to live healthier and controlled lives and be better prepared to reduce the transmission rate of the Covid-19 virus. The methods used in this service are counseling and education about hypertension, diabetes and also the wearing of masks and hand washing, previously carried out pre-tests and after that post-tests were carried out. Counseling and education were well followed by 27 residents of Dukuh Sawah and the results of the evaluation through post-test there was an increase of 38%.

Keyword: Hypertension, Diabetes, Masks, Washing hands, Covid-19

## Pendahuluan

Penyakit kronis merupakan salah satu masalah kesehatan di Indonesia. Hipertensi merupakan penyakit kronis yang menjadi peringkat tertinggi dan juga menggeser pola penyakit masyarakat yang awalnya penyakit infeksi menjadi penyakit degeneratif.<sup>1</sup> Hipertensi merupakan penyakit kronis dan juga penyakit tidak menular. Penyakit tidak menular umumnya memiliki durasi yang panjang dan lambat.<sup>2</sup> American Heart Association (AHA), penduduk Amerika usia 20 tahun keatas yang mengalami hipertensi mencapai 74,5 juta jiwa, akan tetapi 90-95% kasus tidak diketahui penyebabnya.<sup>3</sup> Hipertensi merupakan penyakit *silent killer*, karena banyak penderita yang pada awalnya tidak mengetahui bahwa telah mengalami hipertensi sehingga tidak ada upaya pengendalian tekanan darah dan kemudian dapat berlanjut dengan timbulnya penyakit komplikasi. Begitu pula dengan diabetes, penyakit kronis yang sering terlambat diketahui. Diagnosis dini dan pengobatan yang teratur dan terkontrol dapat meminimalkan risiko komplikasi dan risiko kematian. Dalam upaya menurunkan prevalensi penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes, peran dari berbagai pihak sangat dibutuhkan, tidak hanya dari tenaga medis tetapi juga dari keluarga serta kader di desa.

Pandemi Covid-19 belum juga usai, saat ini di Indonesia sedang mengalami puncak kasus ketiga kalinya dengan varian Omicron. Hipertensi dan diabetes merupakan penyakit komorbid

yang mampu memperburuk kondisi pasien dengan infeksi Covid-19 dan juga dapat menurunkan sistem imun.<sup>4</sup> Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) menyatakan bahwa salah satu kelompok yang rentan terpapar infeksi Covid-19 adalah orang yang mempunyai komorbid, kelompok tersebut juga lebih tinggi risiko kematiannya.<sup>5</sup>

Terlepas dari pandemi Covid-19, penyakit kronis tidak menular ini dapat mempengaruhi aktivitas keseharian masyarakat apabila tidak terdeteksi dini, dan tidak terkontrol dalam tata laksanaanya. Apabila hal tersebut berlangsung lama, komplikasi dari kedua penyakit tersebut dapat terjadi dan mempengaruhi kualitas hidup dan juga psikis masyarakat. Dari segi psikis yang terganggu dalam aspek kesehatan jiwa yaitu kecemasan. Kecemasan merupakan suatu perasaan dimana seseorang merasa tidak aman dan terancam atas suatu hal atau keadaan.<sup>6</sup> Konsumsi obat secara teratur adalah salah satu manajemen dari penyakit kronis tidak menular tersebut. Selain obat, masyarakat dengan hipertensi atau diabetes atau yang mengalami keduanya, harus dapat mengubah pola hidup menjadi lebih baik dan sehat, lingkungan yang sehat, serta pengecekan kesehatan secara berkala.<sup>7</sup> Masyarakat Dukuh Sawah yang masih kurang pengetahuan tentang hipertensi dan diabetes, serta akses menuju fasilitas kesehatan yang tidak mudah serta minimnya pengetahuan dan peralatan kesehatan dasar di kader desa, merupakan permasalahan yang ditemukan kami.

Pandemi Covid-19 varian Omicron ini memiliki kecepatan penularan yang tinggi hingga mencapai 5 kali lipat dari varian sebelumnya termasuk varian Delta.<sup>8</sup> Maka dari itu sudah seharusnya masyarakat makin waspada terhadap varian Omicron. Langkah pencegahan untuk mengurangi risiko penularan Covid-19, yaitu dengan mengenakan masker dengan cara yang benar, menjaga kebersihan tangan, menjaga jarak fisik, meningkatkan ventilasi ruangan, menghindari kerumunan, dan melakukan vaksinasi.<sup>9</sup> Akan tetapi pada kenyataannya masih banyak masyarakat yang tidak paham, sehingga masih banyak yang abai dalam melaksanakan protokol kesehatan. Beberapa contoh protokol kesehatan yang masih kurang dilakukan oleh masyarakat Dukuh Sawah yaitu menggunakan masker dan cuci tangan. *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan ke semua negara di dunia agar menyediakan akses sarana kebersihan tangan dan mengharuskan penggunaannya terutama pada fasilitas umum untuk mencegah penularan Covid-19.<sup>10</sup> Maka dari itu, tim pengabdian berbagi pengetahuan tentang bahayanya apabila tidak patuh dalam melakukan protokol kesehatan.

## **Metode Pelaksanaan**

Pengabdian dilaksanakan secara online karena saat dilaksanakan KKN kesehatan, Pandemi Covid-19 varian Omicron sedang meningkat. Sasaran pengabdian yaitu warga Dukuh Sawah, Krambilawit, Gunung Kidul. Pengabdian dilaksanakan secara online menggunakan *whatsapp group* dengan metode pelaksanaan kegiatan yaitu:

1. Melakukan *pre-test* untuk mengetahui sejauh mana pemahaman pentingnya penyakit kronis hipertensi dan diabetes melitus melalui pengisian soal pilihan ganda sebanyak 10 butir soal melalui *google form* sebelum pemberian video dan poster edukasi.
2. Memberikan video dan poster edukasi sebagai sarana pembagian materi yang terbagi menjadi empat subtema yaitu Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), cuci tangan, hipertensi, dan diabetes melitus.

3. Setelah semua peserta melihat video dan poster edukasi, dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab.
4. Lalu dilanjutkan dengan *post-test* untuk mengetahui sejauh mana pemahaman pentingnya pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), cuci tangan, hipertensi, dan diabetes melitus melalui pengisian soal pilihan berganda sebanyak 10 butir soal melalui *google form* setelah pemberian video edukasi dan diskusi.

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Hasil

Sebanyak 27 peserta mengikuti kegiatan pengabdian ini. Masyarakat cukup antusias dalam menyimak edukasi dan sesi tanya jawab. Profil responden dalam penelitian ini meliputi usia dan pekerjaan dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Profil responden

| No | Profil           | Frekuensi | %    |
|----|------------------|-----------|------|
| 1. | <b>Umur</b>      |           |      |
|    | ≤ 30 tahun       | 7         | 25,9 |
|    | 31 - 40 tahun    | 11        | 40,8 |
|    | >41 tahun        | 9         | 33,3 |
|    | Jumlah           | 27        | 100  |
| 2. | <b>Pekerjaan</b> |           |      |
|    | Petani           | 7         | 25,9 |
|    | Buruh            | 9         | 33,3 |
|    | Ibu Rumah Tangga | 5         | 18,5 |
|    | Pedagang         | 6         | 22,2 |
|    | Jumlah           | 27        | 100  |

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berumur 30-40 tahun, yaitu 11 peserta (40,8%), dan paling sedikit berumur ≤ 30 tahun yaitu 7 peserta (25,9%). Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar adalah buruh yaitu 9 peserta (33,3%), dan paling sedikit adalah ibu rumah tangga yaitu 5 peserta (18,5%).

Pelaksanaan *pre-test* dan *post-test* merupakan salah satu cara untuk mengevaluasi keefektifan kegiatan pengabdian ini. Berikut disajikan tabel hasil *pre-test* dan *post-test* materi.

Tabel 2. Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

| Rata - rata | <i>Pre-test</i> |                 | <i>Post test</i> |                |                 |
|-------------|-----------------|-----------------|------------------|----------------|-----------------|
|             | Nilai terendah  | Nilai tertinggi | Rata - rata      | Nilai terendah | Nilai tertinggi |
| 67,4        | 50              | 100             | 93,3             | 70             | 100             |

Tabel 3. Deskripsi Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

| Nilai    | <i>Pre-test</i> |                | <i>Post-test</i> |        |                |
|----------|-----------------|----------------|------------------|--------|----------------|
|          | Jumlah          | Persentase (%) | Nilai            | Jumlah | Persentase (%) |
| 50 - 70  | 18              | 66,7           | 50 - 70          | 2      | 7,4            |
| 80 - 100 | 9               | 33,3           | 80 - 100         | 25     | 92,6           |
| Total    | 27              | 100            | Total            | 27     | 100            |

Nilai *pre-test* dan *post-test* peserta pengabdian ditunjukkan pada Tabel 2 dan Tabel 3. Rerata nilai *pre-test* dan *post-test* adalah 67,4 dan 93,3 dengan nilai terendah dan tertingginya sama yaitu 50 dan 100. Jumlah peserta *pre-test* dengan rentang nilai 50 - 70 sebanyak 18 orang (66,7%) sedangkan *post-test* sebanyak 2 orang (7,4%). Dan jumlah peserta *pre-test* dengan rentang nilai 80 - 100 sebanyak 9 orang (33,3%) sedangkan *post-test* sebanyak 25 orang (92,6%). Hasil evaluasi dari *pre-test* dan *post-test* yaitu mengalami peningkatan sebanyak 38%.

## 2. Pembahasan

Pandemi Covid-19 mulai diumumkan secara resmi di Indonesia sejak Maret 2020. Tingginya angka kematian Covid-19, salah satu penyebabnya yaitu adanya faktor risiko komorbid. Terdapat suatu riset dengan hasil yang menunjukkan bahwa kejadian Covid-19 yaitu penyakit penyerta terbanyak seperti hipertensi (49,8%), dan kedua diabetes melitus (35,1%).<sup>11</sup> Tindakan pencegahan untuk mengurangi penularan Covid-19 dari orang ke orang diperlukan untuk mengendalikan wabah ini pada masyarakat terutama dengan komorbid hipertensi dan diabetes. Penyakit komorbid tersebut merupakan penyakit penyerta yang dapat memperburuk keadaan infeksi Covid-19 juga dapat menurunkan sistem imun.<sup>4</sup>

Upaya lain yang dapat dilakukan oleh masyarakat agar terjaga dari infeksi Covid-19 yaitu mampu menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yaitu dengan menjaga kebersihan dan kebugaran tubuh, sering mencuci tangan dengan sabun atau cairan antiseptik, memakai masker, menerapkan etika batuk dan bersin dengan benar, menjaga jarak, serta membatasi aktivitas diluar rumah jika tidak ada kepentingan.<sup>12</sup> Masyarakat di Dukuh Sawah belum disiplin dengan penggunaan masker, menjaga jarak dan juga mencuci tangan. Salah satu faktor risiko kematian pada Covid-19 yaitu masyarakat belum memahami penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes.

Langkah utama pencegahan infeksi Covid-19 sebelum ke masyarakat yaitu dari keluarga inti terlebih dahulu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan menjalankan peran dan fungsinya secara optimal dan baik, maka keluarga dapat mencegah para anggotanya dari persebaran wabah Covid-19.<sup>13</sup> Oleh karenanya, peran keluarga menjadi sangat penting dan dapat menjadi garda terdepan untuk memutus mata rantai dari persebaran wabah tersebut. Orangtua harus mampu memberikan contoh dan bersikap tegas bahwa setiap anggota keluarga harus menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Selain itu, seluruh anggota keluarga harus menjalani PHBS. Ketika keluarga mampu melaksanakannya dengan baik, anak-anak bisa menerapkan protokol kesehatan, kakek dan nenek yang memiliki komorbid tak tertular.

Penyuluhan via online melalui *whatsapp group* diikuti secara baik dan aktif oleh 27 masyarakat Dukuh Sawah. Hasil evaluasi juga menunjukkan adanya peningkatan pemahaman pengetahuan sebanyak 38% yaitu terutama pada pengetahuan kriteria hipertensi, gejala klasik diabetes melitus, dan komponen PHBS. Penduduk Dukuh Sawah yang mengikuti penyuluhan beragam profesi dari ibu rumah tangga, petani, buruh, hingga pedagang, beberapa dari ibu-ibu yang mengikuti merupakan kader desa. Kader kesehatan merupakan ujung tombak pelaksanaan posyandu di masyarakat.<sup>14</sup> Kader memegang peranan yang sangat penting dalam pelaksanaan posyandu di lapangan sehingga keberadaannya perlu dipertahankan.<sup>15</sup> Besar

harapan tim pengabdian agar masyarakat Dukuh Sawah yang mengikuti penyuluhan tersebut, terutama kader desa mampu memberikan edukasi ke masyarakat lainnya yang belum bisa atau belum mampu mengikuti penyuluhan karena keterbatasan teknologi.

## Simpulan

Pengabdian menunjukkan adanya peningkatan sebanyak 38% dari evaluasi *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan. Pengabdian yang dilaksanakan online ini diharapkan kepada kader dapat menyampaikan ke masyarakat sekitar.

## Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami tujukan terutama kepada Lembaga pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (LPM UMY). Ucapan terima kasih juga kami tujukan kepada masyarakat Dukuh Sawah, Krambilawit, Gunung Kidul, Daerah Istimewa Yogyakarta yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian ini, serta semua kerabat kerja yang turut membantu dalam terlaksananya program pengabdian ini.

## Daftar Pustaka

- [1]. Daryanti, E., Gita H, R., Marlina, L., & Sulastri, M. (2020). Prolanis Terhadap Tingkat Penurunan Tekanan Darah dan Diabetes Mellitus di Bungursari, Tasikmalaya. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 292–297. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v3i2.851>
- [2]. Rapina, R., & Saftarina, F. (2017). Penatalaksanaan hipertensi tingkat 2 dan diabetes mellitus tipe II pada wanita usia 53 tahun dengan pendekatan dokter keluarga. *Jurnal Medula Unila*, 7(April), 95–102.
- [3]. Kemenkes.RI. (2014). Pusdatin Hipertensi. *Infodatin, Hipertensi*, 1–7. <https://doi.org/10.1177/109019817400200403>
- [4]. Mazuki, I., Bachtiar, E., Zuhriatun, F., dkk. (2021). COVID-19: Seribu Satu Wajah (A. Karim & J. Simarmata (eds.); 1st ed.). Yayasan Kita menulis.
- [5]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020a). 13,2 Persen Pasien COVID-19 yang Meninggal Memiliki Penyakit Hipertensi. 13 Oktober 2020.
- [6]. Mary C. Townsend. (2015). *E-Book Psychiatric Mental Health Nursing Concepts of Care in Evidence-Based Practice by Mary C. Townsend DSN PMHCNS-BC (z-lib.org).pdf* (p. 1009).
- [7]. Koto, Y., Purnama, A., & Jumari, J. (2020). Pola Hidup Sehat Dalam Mengurangi Hipertensi Dan Diabetes Di Cengkareng. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, 1(01), 12–16. <https://doi.org/10.33221/jpmim.v1i01.564>
- [8]. Torjesen, I. (2021). Covid-19: Omicron may be more transmissible than other variants and partly resistant to existing vaccines, scientists fear. *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 375, n2943. <https://doi.org/10.1136/bmj.n2943>
- [9]. for Disease Control, C. (2021). How To Protect Yourself and Others |Covid-19|. *Department of Health & Human Services, USA. CDC*, 2. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention-H.pdf>

- [10]. World Health Organization, (WHO). (2020). Recommendations to Member States to improve hand hygiene practices to help prevent the transmission of the COVID-19 virus. *World Health Organization*, 1(April), 1-3.
- [11]. Hikmawati, I., & Setiyabudi, R. (2020). Hipertensi Dan Diabetes Militus Sebagai Penyakit Penyerta Utama Covid-19 Di Indonesia Hypertension and Diabetes Mellitus As Covid-19 Comorbidities in Indonesia. *Prosiding Seminar Nasional Lppm Ump*, 0(0), 95-100. <https://semnaslppm.ump.ac.id/index.php/semnaslppm/article/view/224/219%0Ahttps://semnaslppm.ump.ac.id/index.php/semnaslppm/article/view/224>
- [12]. Humairo, A., Pratiwi, A. Y., Hasanah, S. M. N., Fitroh, W. F., Lia, I., & Irnawati, J. (2021). Upaya Pencegahan Pemutusan Mata Rantai Penularan Virus Corona Di Yayasan Pondok Pesantren Al-Hanif Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM): Kreasi Mahasiswa Manajemen*, 1(1), 28-32. <http://www.openjournal.unpam.ac.id/index.php/KMM/article/view/10124>
- [13]. Ashidiqie, M. L. I. I. (2020). Peran Keluarga Dalam Mencegah Coronavirus Disease 2019. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(8), 911-922. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i8.15411>
- [14]. Trisanti, I., & Nurul, F. (2012). Kinerja Kader Kesehatan Dalam Pelaksanaan Posyandu Di Kabupaten Kudus. *Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(2), 89-94.
- [15]. Dewi, D. S. (2017). Peran Komunikator Kader Posyandu Dalam Meningkatkan Status Gizi Balita Di Posyandu Nurikelurahan