

Perbaikan Faktor Risiko untuk Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular

Achmad Nadib Mahandika¹, Biki Nur Khoiriah¹, Firda Azalea Fitriani Roisyah¹, Latifah Prihandini Sukamto¹, Rahmad Hidayatullah¹, Riska Dwi Anggraeni¹, Rizki Ramadhan¹, Syahriar Warman¹, Oryzati Hilman¹*

¹ Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Brawijaya, Geblagan, Tamantirto, Kasihan, Bantul, D.I. Yogyakarta 55183

Email: oryzatih@yahoo.com

DOI: <https://doi.org/10.18196/ppm.61.1171>

Abstrak

Indonesia sedang mengalami perubahan pola penyakit atau yang sering disebut transisi epidemiologi, ditandai dengan meningkatnya kematian dan kesakitan akibat PTM seperti stroke, jantung, kanker, hipertensi, diabetes militus, dan lain-lain. Prevalensi penderita PTM di Kulon Progo yaitu sekitar 3,04% untuk penyakit asma, 1,93% untuk penyakit diabetes, 34,70% untuk penyakit hipertensi, dan 5,14% untuk penyakit sendi. Berbagai faktor risiko PTM antara lain merokok, pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, dan mengonsumsi minuman beralkohol. Hasil survei yang dilakukan di Dusun Canden, Kalurahan Ngargosari, Kapanewon Samigaluh, Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan bahwa terdapat kelompok masyarakat yang berpotensi menderita penyakit tidak menular. Oleh karena itu, perlu dilakukan kegiatan pengabdian berupa penyuluhan terkait perbaikan faktor risiko untuk pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular. Kegiatan pengabdian bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang PTM melalui penyuluhan kesehatan. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan beberapa tahap yaitu survei, persiapan, dan pelaksanaan. Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat terkait perbaikan faktor risiko untuk pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular (PTM). Faktor risiko yang penting diperhatikan antara lain pola makan, aktivitas fisik, tidak mengonsumsi alkohol, tidak menjadi perokok aktif maupun pasif, serta memperbanyak konsumsi buah dan sayur.

Kata Kunci: Dusun Canden, Faktor risiko, Penyakit tidak menular, Penyuluhan

Pendahuluan

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyakit kronis yang tidak bisa ditularkan melalui orang ke orang. Indonesia sedang mengalami perubahan pola penyakit atau yang sering disebut transisi epidemiologi, ditandai dengan meningkatnya kematian dan kesakitan akibat PTM seperti stroke, jantung, kanker, hipertensi, diabetes militus, dan lain-lain. Sementara itu, kesakitan dan kematian akibat penyakit menular semakin menurun, walaupun prevalensi penyakit masih cukup tinggi. PTM menjadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia yaitu 64%. Sebagian besar PTM disebabkan oleh penyakit kardiovaskuler 30%, kanker 13%, penyakit pernafasan 7%, diabetes 3% dan 10 % disebabkan penyakit PTM lainnya. Prevalensi penderita PTM di Kulon Progo yaitu sekitar 3,04% untuk penyakit asma, 1,93% untuk penyakit diabetes, 34,70% untuk penyakit hipertensi, dan 5,14% untuk penyakit sendi (Risksedas, 2018). Berbagai faktor risiko PTM antara lain merokok, pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, dan mengonsumsi minuman beralkohol (Kemenkes, 2019).

Meningkatnya PTM dapat menurunkan produktivitas sumber daya manusia, bahkan kualitas generasi bangsa. Hal ini akan berdampak pula pada besarnya beban pemerintah karena penanganan PTM membutuhkan biaya yang besar. Pada akhirnya, kesehatan akan sangat mempengaruhi pembangunan sosial dan ekonomi. Penduduk usia produktif dengan jumlah besar yang seharusnya memberikan kontribusi pada pembangunan, justru akan terancam apabila kesehatannya terganggu oleh PTM dan perilaku yang tidak sehat. Upaya yang dilakukan untuk mengurangi faktor resiko penyakit tidak menular yaitu dengan melakukan promosi kesehatan, memberikan informasi, serta memberikan edukasi mengenai status gizi dan pengaruh status gizi terhadap penyakit tidak menular (Kemenkes RI, 2016).

Hasil survei yang dilakukan di Dusun Canden, Kalurahan Ngargosari, Kapanewon Samigaluh, Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan bahwa terdapat kelompok

masyarakat yang berpotensi menderita penyakit tidak menular. Masyarakat setempat belum mengetahui pentingnya pemeriksaan kesehatan sebagai upaya pencegahan terjadinya penyakit tidak menular. Selain itu, masyarakat Dusun Canden belum menerapkan pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular. Oleh karena itu, dilakukan kegiatan pengabdian berupa penyuluhan terkait perbaikan faktor risiko untuk pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular. Kegiatan penyuluhan kesehatan dapat memberikan dampak positif terhadap perilaku masyarakat dalam memahami dan meningkatkan kesadaran pentingnya berperilaku hidup sehat agar terhindar dari kejadian penyakit tidak menular (Asmin, dkk., 2021).

Metode Pelaksanaan

Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Dusun Canden, Kalurahan Ngargosari, Kapanewon Samigaluh, Kabupaten Kulon Progo berfokus pada masalah kesehatan. Sasaran kegiatan ini adalah warga yang tergabung dalam posyandu lansia serta warga pra-lansia. Kegiatan pengabdian terdiri dari penyuluhan tentang penyakit tidak menular (PTM) serta skrining kesehatan yang meliputi pengukuran gula darah dan asam urat. Kegiatan pengabdian bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terkait kondisi kesehatan dan faktor risiko yang mungkin ada dalam tubuh. Tahapan kegiatan dalam pengabdian masyarakat untuk penyuluhan PTM adalah sebagai berikut:

1. Tahapan Survei

Tahapan ini berfungsi sebagai dasar dalam merumuskan program kesehatan dengan mengumpulkan data yang diperlukan. Survei dilakukan pada kader lansia, kader posyandu, dan puskesmas. Informasi mengenai profil dusun diperoleh dari survei digunakan untuk merancang program kesehatan yang akan dilaksanakan. Data diperoleh melalui wawancara yang dilakukan dengan pendekatan *Focus Group Discussion* (FGD).

2. Tahapan Persiapan

Tahapan ini melibatkan penyusunan instrumen pendukung seperti materi edukasi, media edukasi, dan metode penyampaian materi. Kegiatan penyuluhan PTM dilaksanakan di Balai Dukuh Canden dengan narasumber yang memiliki keahlian dibidangnya. Presentasi didukung oleh penggunaan proyektor sebagai alat bantu visual.

3. Tahapan Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan di Dusun Canden dengan melibatkan kader lansia, anggota posyandu lansia, dan warga pra-lansia. Skrining kesehatan yang dilakukan meliputi pengukuran berat badan dan tinggi badan, pengukuran tekanan darah, pengukuran gula darah, pengukuran asam urat, serta perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi penyuluhan terkait penyakit tidak menular. Materi yang diberikan meliputi pengetahuan umum tentang PTM, GERMAS, dan fokus utamanya pada upaya pengendalian faktor risiko penyakit tidak menular. Narasumber juga memberikan kesempatan untuk sesi tanya jawab guna mendorong diskusi dan mengukur pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian yang dilakukan di Dusun Canden, Kalurahan Ngargosari, Kapanewon Samigaluh, Kabupaten Kulon Progo bertepatan perbaikan faktor risiko untuk pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular (PTM). Kegiatan yang dilakukan berupa skrining kesehatan dan penyuluhan terkait penyakit tidak menular. Kegiatan pengabdian bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terkait kondisi kesehatan dan faktor risiko terhadap penyakit tidak menular. Kegiatan ini diikuti oleh kelompok masyarakat pra-lansia dan lansia yaitu sebanyak 41 peserta. Kegiatan skrining kesehatan yang dilakukan meliputi pengukuran berat badan dan tinggi badan, pengukuran tekanan darah, pengukuran gula darah, serta pengukuran asam urat. Skrining

terkait perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) juga dilakukan agar diketahui pola hidup masyarakat sehingga diketahui faktor risiko yang dapat menyebabkan terjadinya penyakit tidak menular. Masyarakat Dusun Candan yang mengikuti kegiatan skrining kesehatan terlihat antusias yang ditunjukkan dengan semua peserta terlibat dalam skrining kesehatan. Kegiatan skrining kesehatan yang dilakukan ditunjukkan pada Gambar 1.



(a)



(b)

Gambar 1. (a) Pemeriksaan kesehatan (b) Skrining PHBS

Berdasarkan hasil kegiatan skrining kesehatan yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat beberapa lansia yang mengalami peningkatan tekanan darah, kadar gula darah, dan asam urat. Pada umumnya lansia memiliki peluang lebih tinggi untuk mengalami penyakit tidak menular, sehingga penting dilakukan pemeriksaan sedini mungkin dan penerapan pola hidup sehat. Peningkatan tekanan darah dapat memicu terjadinya penyakit hipertensi. Hipertensi merupakan *silent killer* dimana gejalanya sangat bermacam-macam pada setiap individu dan hampir sama dengan penyakit lain (Kemenkes, 2018). Kadar gula darah yang tinggi pada usia lansia dapat memicu terjadinya obesitas dan penyakit diabetes melitus. Penyakit diabetes melitus ditandai oleh kadar gula darah yang melebihi nilai normal secara menahun (Kemenkes, 2018). Penyakit asam urat merupakan salah satu penyakit degeneratif yang sering menyebabkan beberapa komplikasi seperti radang sendi yang bisa menyebabkan kecacatan pada sendi, gagal ginjal, dan batu ginjal, sedangkan pada jantung bisa mengalami hal yang menyebabkan penyakit jantung koroner (Kalsum, Lesmana, & Pertiwi, 2019). Pemeliharaan kesehatan pada lansia harus ditingkatkan agar mengurangi resiko terjadinya penyakit tidak menular. Selain skrining kesehatan dilakukan pula penyuluhan kesehatan guna meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat terkait perbaikan faktor risiko untuk pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan ditunjukkan pada Gambar 2 berikut.



Gambar 2. Penyuluhan terkait PTM

Kegiatan penyuluhan disampaikan dengan metode ceramah menggunakan media power point. Media power point dipilih agar peserta penyuluhan yang merupakan lansia lebih mudah menerima materi yang diberikan, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan setelah disampaikannya penyuluhan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Haris dkk. (2019) yang menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan menggunakan media power point dapat memberikan dampak terhadap meningkatnya pengetahuan lansia. Materi yang diberikan saat penyuluhan meliputi pengetahuan umum tentang PTM, GERMAS, dan fokus utamanya pada upaya pengendalian faktor risiko penyakit tidak menular. Setelah dilakukan penyuluhan masyarakat dapat mengetahui pentingnya menerapkan hidup sehat dengan memperbaiki faktor risiko seperti pola makan, aktivitas fisik, tidak mengonsumsi alkohol, tidak menjadi perokok aktif maupun pasif, serta memperbanyak konsumsi buah dan sayur. Hal tersebut bertujuan untuk pencegahan terjadinya penyakit tidak menular pada kelompok pra-lansia dan lansia. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait pentingnya pola hidup sehat agar terhindar dari penyakit tidak menular. Selain itu, kegiatan penyuluhan kesehatan yang dilaksanakan berjalan dengan lancar dan diminati oleh peserta penyuluhan, hal tersebut terlihat dari antusiasme masyarakat dalam mengikuti kegiatan ini.

Simpulan

Berdasarkan kegiatan penyuluhan kesehatan dalam upaya meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap penyakit tidak menular yang telah dilaksanakan di Dusun Canden mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait perbaikan faktor risiko untuk pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular (PTM). Faktor risiko yang penting diperhatikan antara lain pola makan, aktivitas fisik, tidak mengonsumsi alkohol, tidak menjadi perokok aktif maupun pasif, serta memperbanyak konsumsi buah dan sayur.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Yogyakarta atas dana pengabdian yang diberikan dan kepada masyarakat di Dusun Canden yang telah mendukung terlaksananya program pengabdian ini.

Daftar Pustaka

- Asmin, E., Tahitu, R., Que, B. J., & Astuty, E. (2021). Penyuluhan Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat, *Community Development Journal*, 2(3), 940-944.
- Haris, Aris, M., & Mulyadi. (2019). Peningkatan Pengetahuan Lanjut Usia melalui Pendidikan Kesehatan dengan Menggunakan Media Power Point. *Media Karya Kesehatan*, 2(2), 164-177.
- Kalsum, U., Lesmana, O., & Pertiwi, D. R. (2019). Pola Penyakit Tidak Menular dan Faktor Risikonya pada Suku Anak Dalam di Desa Nyogan Provinsi Jambi. *Jurnal MKMI*, 15(4), 338-348.
- Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes RI). (2016). GERMAS Wujudkan Indonesia Sehat. Kementerian Kesehatan RI. https://www.kemkes.go.id/article/view/16_111500002/germas-wujudkan-indonesia-sehat.html
- Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes RI). (2018). Klasifikasi Hipertensi. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/28/klasifikasi-hipertensi>
- Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes RI). (2018). Penyakit Diabetes Melitus (DM). <https://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/penyakit-diabetes-melitus>

Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat 2023

Kementerian Kesehatan RI. (2019). Manajemen Penyakit Tidak Menular. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.

Riskesdas. (2018). Riset Kesehatan Dasar Republik Indonesia. Jakarta. Kemenkes Republik Indonesia.