

Sosialisasi Penyakit Tidak Menular Berdasarkan Pola Hidup Masyarakat Padukuhan Munggur Lor Kulon Progo

Farras Arsyi Addaruqutni, Triana Arum Kusumaningtyas, Winda Septiana Arisandi, Oktavia Elfani, Aliyyah Syadza Rukmana, Alfito Ar Rahman, Najya Kayla Deva, Azifa Silmi, Muhammad Kurniawan*

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Brawijaya, Geblagan, Tamantirto, Kec. Kasihan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55183

Email: wawwf@yahoo.com

DOI: <https://doi.org/10.18196/ppm.61.1186>

Abstrak

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan salah satu penyumbang angka kematian yang tinggi setiap tahunnya. Salah satu penyakit tidak menular yang banyak memicu kematian adalah penyakit hiperkolesterolemia dengan nilai kadar kolesterol >200 mg/dl. Kadar kolesterol yang tinggi ini dipengaruhi oleh pola hidup yang tidak sehat. Namun, kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai bahaya PTM mengakibatkan rentannya perkembangan PTM yang kurang terkontrol. Tujuan pengabdian ini adalah memberikan pengetahuan mengenai PTM dan melakukan skrining deteksi dini terkait hiperkolesterolemia dengan berkolaborasi dengan mitra kader kesehatan setempat. Lokasi pengabdian dilakukan di Padukuhan Munggang Lor, Kelurahan Sidoharjo, Kecamatan Samigaluh, Kulon Progo Yogyakarta yang diikuti oleh warga dengan usia >30 tahun sebanyak 34 orang. Hasil yang diperoleh dari pengisian kuesioner menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat memiliki pengetahuan yang minim mengenai bahaya PTM. Hasil skrining kolesterol didapatkan sebanyak 44,39% lansia memiliki kadar kolesterol di atas batas normal. Hasil pengabdian ini menunjukkan hasil yang baik dengan adanya partisipasi dan apresiasi yang baik dari masyarakat setempat sebagai sarana penambah wawasan mengenai PTM dan deteksi dini hiperkolesterolemia.

Kata Kunci: Sosialisasi, penyakit tidak menular, pola hidup, munggang lor

Pendahuluan

Penyakit tidak menular menjadi salah satu permasalahan dengan tingkat mortalitas dan morbiditas terbanyak di dunia. Penyakit tidak menular atau sering disebut dengan penyakit degeneratif merupakan penyakit yang tidak dapat disebarkan oleh antar individu. Hal ini berdampak pada berkurangnya produktivitas individu. Berdasarkan (Sudayasa et al., 2020), penyakit tidak menular mewakili sebesar 63% semua kematian yang terjadi setiap tahunnya dan tercatat telah membunuh lebih dari 36 juta orang setiap tahunnya. Daerah Istimewa Yogyakarta menempati urutan pertama provinsi dengan angka prevalensi kejadian penyakit tidak menular tertinggi dan terus meningkat di Indonesia (Kemenkes RI, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa penyakit tidak menular menjadi salah satu permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian serius.

Penyakit tidak menular ini menjadi pemicu munculnya penyakit baru seperti penyakit kardiovaskular. Penyakit kardiovaskular ini menjadi salah satu penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya. Penyakit kardiovaskular seperti hipertensi, stroke dan jantung koroner disebabkan karena gangguan fungsi jantung dan pembuluh darah (R Rukma Juslim & Herawati, 2018). Salah satu pemicu berkembangnya penyakit kardiovaskular adalah adanya hiperkolesterolemia (Jempormase et al., 2016). Hiperkolesterolemia merupakan salah satu penyakit tidak menular yang ditandai oleh kadar kolesterol darah yang melebihi batas normal yaitu >200 mg/dL (Yani, 2015). Penyakit ini memerlukan suatu pemeriksaan khusus karena tidak menimbulkan gejala yang spesifik. Kemungkinan munculnya penyakit kardiovaskular akan meningkat seiring semakin tingginya angka kolesterol (Yuliandari et al., 2021). Tingginya kadar kolesterol dalam tubuh dapat dipengaruhi oleh pola hidup setiap individu seperti pola makan yang tidak sehat, kebiasaan merokok, dan kebiasaan olahraga (Budiatmaja & Noer, 2014).

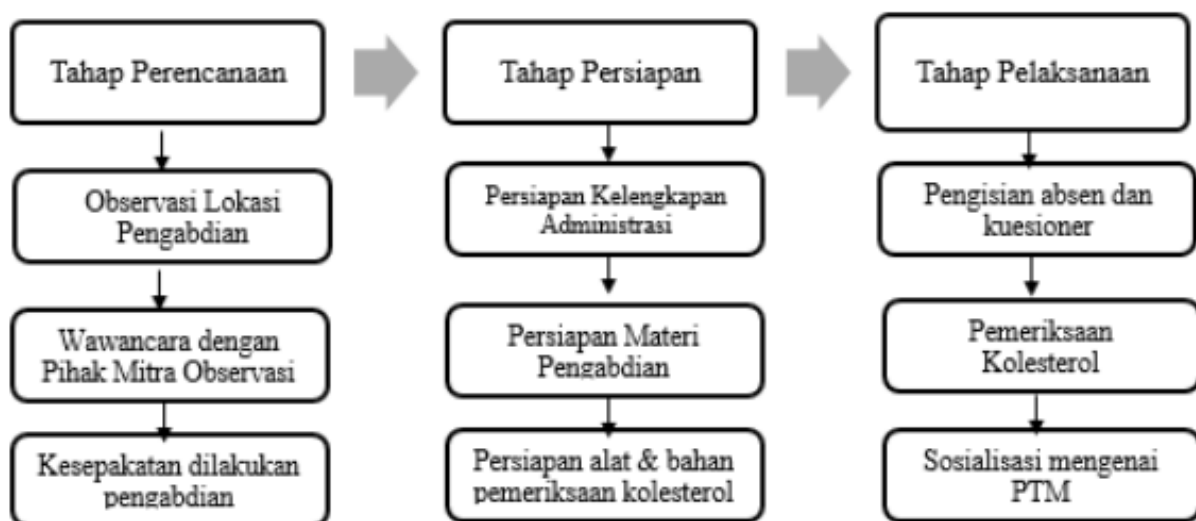
Pola hidup berupa konsumsi makanan berlemak tinggi dan kurangnya beraktivitas menjadi pemicu tertinggi munculnya hiperkolesterolemia yang menyebabkan penumpukkan lemak di dalam tubuh (Herman et al., 2015). Makanan yang mengandung lemak tinggi banyak ditemukan pada daging dan

jeroan. Masyarakat Padukuhan Munggang Lor diketahui memiliki kegemaran mengonsumsi makanan tinggi lemak yang dapat memicu terjadinya hiperkolesterolemia dan sebagian besar masyarakat belum memahami terkait bahaya hiperkolesterolemia. Oleh karena itu, sosialisasi dan pemeriksaan PTM menjadi salah satu bentuk peningkatan kesehatan dalam upaya mencegah peningkatan prevalensi kejadian berbagai macam jenis penyakit tidak menular (Nina Indriawati, 2018).

Kegiatan program pengabdian masyarakat berupa sosialisasi penyakit tidak menular (PTM) dan skrining hiperkolesterolemia dilakukan di Padukuhan Munggang Lor, Kelurahan Sidoharjo, Kecamatan Samigaluh, Kabupaten Kulon Progo. Alasan pemilihan lokasi kegiatan tersebut adalah berdasarkan survei yang menunjukkan bahwa jarangya kegiatan skrining penyakit tidak menular khususnya hiperkolesterolemia yang berbanding terbalik dengan pola hidup konsumsi masyarakat yang gemar mengonsumsi makanan dengan tinggi lemak. Hal inilah yang menjadi dasar pengabdian untuk melakukan Sosialisasi Penyakit Tidak Menular Berdasarkan Pola Hidup Masyarakat Padukuhan Munggang Lor, Kulon Progo yang disertai dengan skrining khusus mengenai hiperkolesterolemia.

Metode Pelaksanaan

Tahap awal kegiatan pengabdian adalah tahap perencanaan yang dilakukan oleh tim pelaksana. Pada tahap awal kegiatan, tim pelaksana melakukan observasi terkait lokasi pengabdian dengan berkoordinasi dengan pihak mitra yaitu kepala dukuh dan kader kesehatan Padukuhan Munggang Lor. Kemudian dilakukan diskusi dan wawancara kepada pihak mitra guna melakukan identifikasi kebutuhan. Hasil diskusi dan wawancara menghasilkan kesepakatan pengabdian berupa sosialisasi penyakit tidak menular dan skrining hiperkolesterolemia. Tahap kedua dalam kegiatan ini merupakan tahap persiapan yang meliputi persiapan kelengkapan administrasi, persiapan materi dan persiapan alat dan bahan guna pemeriksaan kolesterol. Tahap ketiga dalam kegiatan ini adalah tahap pelaksanaan kegiatan yang diawali dengan pengisian absensi dan kuesioner. Kemudian masyarakat akan melakukan pemeriksaan kolesterol menggunakan alat tes digital. Masyarakat yang telah melakukan pemeriksaan diberikan edukasi berupa sosialisasi mengenai penyakit tidak menular yang mencakup penyakit hipertensi, diabetes melitus, dan hiperkolesterolemia. Adapun tahapan kegiatan pengabdian disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Tahapan kegiatan pegabdian masyarakat

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian sosialisasi mengenai penyakit tidak menular dan skrining hiperkolesterolemia dilakukan pada tanggal 14 Agustus 2023 bertempat di kediaman Bapak Harjam selaku kepala dukuh Munggang Lor, Kelurahan Sidoharjo, Kecamatan Samigaluh, Kabupaten Kulon Progo. Narasumber sosialisasi mengenai Penyakit Tidak Menular dilakukan oleh dr. Muhammad Kurniawan, M.Sc. Sedangkan dan kemudian dilakukan skrining Penyakit Tidak Menular dilakukan dengan mengecek tekanan darah dan kadar kolesterol.

Pengecekan kadar kolesterol menjadi fokus utama dalam kegiatan pengabdian ini karena adanya permintaan masyarakat dan hasil diskusi dengan mitra yaitu kader kesehatan bahwa pengecekan kadar kolesterol menjadi salah satu hal yang jarang dilakukan karena keterbatasan keterampilan kader kesehatan setempat. Oleh karena itu, pada kegiatan pengabdian ini pengabdian berfokus dalam melakukan deteksi dini terkait hiperkolesterolemia. Berdasarkan hasil kegiatan, masyarakat Padukuhan Munggang Lor berpartisipasi dengan baik dalam kegiatan tersebut. Hal ini dapat dilihat pada jumlah partisipan yang mengikuti pemeriksaan kadar kolesterol dan sosialisasi mengenai PTM sejumlah sekitar 34 orang. Sedangkan kelemahan kegiatan ini adalah dalam mendapatkan informasi melalui pengisian kuesioner yang tidak merata karena adanya keterbatasan masyarakat dari segi usia untuk membantu mengisi kuesioner pengabdian. Selain itu, dari total partisipan yang mengikuti skrining kolesterol beberapa masyarakat tidak seluruhnya mengikuti kegiatan sosialisasi mengenai PTM karena keperluan individu masing-masing.



Gambar 2. Kegiatan sosialisasi penyakit tidak menular



Gambar 3. Screening Hiperkolesterolemia

Berdasarkan kegiatan pengabdian yang diikuti oleh 34 masyarakat Padukuhan Munggang Lor, Kelurahan Sidoharjo, Kecamatan Samigaluh, Kabupaten Kulon Progo, dapat disimpulkan bahwa

sebagian besar partisipan yang mengikuti kegiatan tersebut adalah perempuan. Sementara itu, sebagian masyarakat setempat bekerja sebagai petani, sehingga mereka berkeja dari pagi hingga siang hari. Data hasil pengisian kuesioner dapat ditemukan pada Tabel 1, sementara hasil pemeriksaan skrining kolesterol dapat ditemukan pada Tabel 2.

Tabel 1. Hasil *screening* awal kesehatan masyarakat

No	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1	Apakah Bapak/Ibu sering mengkonsumsi		
	a. Makanan tinggi lemak (daging merah, domba, sapi) jeroan, gorengan, kerang	26,9 %	73,01%
	b. Makanan tinggi gula	23,07%	76,93%
2	Apakah Bapak/Ibu sering melakukan aktivitas fisik atau berolahraga	84,62%	15,38%
3	Apakah Bpk/Ibu Merokok	3,8%	96,2%
4	Apakah Bpk/Ibu sering mengkonsumsi alkohol	0	100%
5	Apakah Bpk/Ibu pernah dikatakan dokter/petugas kesehatan memiliki:		
	a. Tekanan darah tinggi	53,84%	46,16%
	b. Kolesterol tinggi	57,69%	42,31%
	c. Gula darah tinggi	0	0%
	d. Asam urat tinggi	0	0%
6	Apakah di keluarga memiliki riwayat penyakit:		
	a. Hipertensi	26,92%	73,08%
	b. Kolesterol	11,5%	88,5%
	c. Diabetes	7,6%	92,4%
	d. Asam urat	0%	0%
7	Apakah Saudara memahami tentang bahaya:		
	a. Tekanan darah tinggi	15,38%	84,7%
	b. Kolesterol tinggi	11,5%	88,5%
	c. Gula darah tinggi	11,5%	88,5%
	d. Asam urat tinggi	3,84%	96,16%

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang dilakukan, masyarakat memiliki pola hidup sering mengkonsumsi makanan tinggi lemak yaitu sebesar 26,9%. Konsumsi makanan tinggi lemak menjadi salah satu pemicu tingginya kadar kolesterol di dalam darah. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner juga terlihat bahwa masyarakat Padukuhan Munggang Lor memiliki pengetahuan yang minim akan bahaya PTM yang ditunjukkan oleh data sebesar >80%. Berdasarkan data pengabdian juga terlihat bahwa sebesar 57,69% masyarakat Padukuhan Munggang Lor pernah memiliki riwayat dikatakan memiliki kadar kolesterol yang tinggi sebelumnya.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil test kolesterol dan Hiperkolesterolemia

No	Usia	Kolesterol Normal (%)	Hiperkolesterolemia (%)
1	30 – 40 th	0	1
2	41 – 50 th	20	80
3	> 50 th	47,82	52,17

Berdasarkan hasil skrining kadar kolesterol, didapatkan rata-rata 44,39% atau 21 partisipan dari total 34 partisipan memiliki kadar kolesterol di atas batas normal. Hasil pemeriksaan skrining kadar kolesterol didapatkan bahwa partisipan yang memiliki kadar kolesterol di atas batas normal didominasi pada partisipan dengan usia >50 tahun yaitu sebanyak 12 orang, kemudian masyarakat berusia 41-50 tahun sebanyak 8 orang dan masyarakat berusia 30-40 tahun sebanyak 1 orang. Menurut (Yoeantafara & Martini, 2017), seiring pertambahan usia, risiko tingginya kadar kolesterol juga akan semakin meningkat. Semakin bertambahnya usia, kemampuan reseptor LDL akan menurun, sehingga kadar LDL dalam darah akan meningkat yang dapat menyebabkan penyumbatan pada pembuluh darah koroner (Saputri & Novitasari, 2021). Tingginya kadar kolesterol ini dapat memicu adanya ateriskelosis yang merupakan penyebab PJK.

Simpulan

Berdasarkan hasil pengabdian, 21 dari 34 responden memiliki kadar kolesterol di atas batas normal yaitu > 200 mg/dl. Hal ini dapat diakibatkan oleh pola hidup masyarakat yang kurang sehat dan minimnya pengetahuan masyarakat mengenai bahaya dari penyakit tidak menular khususnya hiperkolesterolemia. Sosialisasi mengenai penyakit tidak menular serta screening hiperkolesterolemia yang dilakukan memberikan manfaat bagi masyarakat Padukuhan Munggang Lor, Kabupaten Kulon Progo sehingga dapat meningkatkan pemahaman terkait PTM dan melakukan deteksi dini terkait hiperkolesterolemia yang belum pernah dilakukan sebelumnya. Sehingga diharapkan dengan terselenggaranya kegiatan pengabdian ini menjadi sebuah acuan masyarakat untuk meningkatkan kesadaran untuk menjaga pola hidup agar terhindar dari munculnya masalah kesehatan yaitu penyakit tidak menular.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada seluruh masyarakat Padukuhan Munggang Lor, Kelurahan Sidoharjo, Kecamatan Samigaluh, Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta yang telah berkontribusi pada kegiatan pengabdian ini. Terimakasih kepada Universitas Muhammadiyah Yogyakarta melalui Lembaga Pemberdayaan Masyarakat yang telah memberi dukungan sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik.

Daftar Pustaka (

- Budiatmaja, A. C., & Noer, E. R. (2014). Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Merah (*Hylocereus Polyrrhizus*) Terhadap Kadar Kolesterol Total Pria Hiperkolesterolemia. *Journal of Nutrition College*, 3(4), 655-664. <https://doi.org/10.14710/jnc.v3i4.6865>
- Herman, S. I., Syukri, M., & Efrida, E. (2015). Hubungan Faktor Risiko yang dapat Dimodifikasi dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner di RS Dr. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(2). <https://doi.org/10.25077/jka.v4i2.256>
- Jempormase, F., Bodhi, W., & Kepel, B. J. (2016). Prevalensi hiperkolesterolemia pada remaja obes di Kabupaten Minahasa. In *Jurnal e-Biomedik (eBm)* (Vol. 4, Issue 1).
- Saputri, D. A., & Novitasari, A. (2021). Hubungan usia dengan kadar kolesterol masyarakat di kota bandar lampung. *Bioedukasi (Jurnal Pendidikan Biologi)*, 12(2), 238. <https://doi.org/10.24127/bioedukasi.v12i2.4453>
- Sudayasa, I. P., Rahman, M. F., Eso, A., Jamaluddin, J., Parawansah, P., Alifariki, L. O., Arimaswati, A., & Kholidha, A. N. (2020). Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat Desa Andepali Kecamatan Sampara Kabupaten Konawe. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(1), 60-66. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i1.37>
- Yoeantafara, A., & Martini, S. (2017). Pengaruh Pola Makan Terhadap Kadar Kolesterol Total. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(4), 304. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v13i4.2132>

Yuliandari, A., Wahyu Safrija, E. R., & Purba, S. D. E. (2021). Edukasi Kesehatan Cegah Hiperkolesterolemia Berdasarkan Pola Hidup Masyarakat Kelurahan Muara Fajar Timur, Pekanbaru. *Masyarakat Berdaya Dan Inovasi*, 2(2), 84-89.
<https://doi.org/10.33292/mayadani.v2i2.60>