

PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT DALAM UPAYA PENCEGAHAN PENYAKIT DEGENERATIF MELALUI DETEKSI DINI DAN PENYULUHAN DI DESA SARANG BURUNG WILAYAH KERJA PUSKESMAS PENYENGAT OLAK KABUPATEN MUARO JAMBI TAHUN 2023

Received:

Revised:

Accepted:

^{1*}Witi Karwiti, ²Larasti Putri Umizah, ³Sholeha Rezekiyah, ⁴Nasrazuhdy

^{1,2,3,4} Poltekkes Kemenkes Jambi, Jambi, Indonesia

e-mail: ^{1}Larastiputrii@gmail.com

Abstract

Degenerative diseases are health conditions that cause tissues or organs to deteriorate over time, which will greatly affect a person's quality of life, and have a high mortality rate. Degenerative diseases are increasingly developing due to decreased physical activity, lifestyle and diet. A number of degenerative diseases in Indonesia such as diabetes mellitus, hypertension and stroke show an increase in incidence. Prevention of degenerative diseases is carried out through primary and secondary health care systems. through promotive, preventive, curative and rehabilitative activities. Community service activities aim to support efforts to prevent and control degenerative diseases through counseling and community service for healthy and at-risk individuals in the community. The method used in this community service is education with counseling and health checks. The counseling delivered is easy for participants to understand. The results of education with counseling showed that there was an increase in knowledge about degenerative diseases from 38% to 85% and from the results of the examination it was discovered that the majority of people in Sarang Burung Village were at risk of degenerative diseases, hypertension and stroke. To support efforts to prevent degenerative diseases, it is recommended that the Penyengat Olak Health Center continue to provide education and regular health checks so that the risk of degenerative diseases can be prevented.

Keywords: *degenerative diseases, hypertension, stroke*

Abstrak

Penyakit degeneratif adalah kondisi kesehatan yang menyebabkan jaringan atau organ memburuk dari waktu ke waktu yang nantinya akan sangat mempengaruhi kualitas hidup seseorang, dan mempunyai tingkat mortalitas yang tinggi. Penyakit degeneratif semakin berkembang karena menurunnya aktivitas fisik, gaya hidup, dan pola makan. Sejumlah penyakit degeneratif di Indonesia seperti diabetes mellitus, hipertensi, dan stroke menunjukkan peningkatan insiden. Pencegahan penyakit degeneratif dilakukan melalui sistem pelayanan kesehatan primer dan sekunder. melalui kegiatan promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif. Kegiatan pengabdian masyarakat bertujuan untuk mendukung upaya pencegahan dan pengendalian penyakit degeneratif melalui penyuluhan dan pengabdian masyarakat pada individu sehat dan berisiko di masyarakat. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah edukasi dengan penyuluhan serta pemeriksaan kesehatan. Penyuluhan yang disampaikan mudah dipahami oleh peserta. Hasil edukasi dengan penyuluhan diketahui terjadi peningkatan pengetahuan mengenai penyakit degeneratif dari 38% menjadi 85% dan dari hasil pemeriksaan diketahui sebagian besar masyarakat di Desa Sarang Burung memiliki resiko penyakit degeneratif hipertensi dan stroke. Untuk mendukung upaya pencegahan penyakit degeneratif disarankan Puskesmas Penyengat Olak untuk terus melakukan edukasi serta pemeriksaan kesehatan berkala agar resiko untuk terjadinya penyakit degeneratif dapat dicegah.

Kata kunci: *penyakit degeneratif, hipertensi, stroke*

1. PENDAHULUAN

Penyakit degeneratif adalah kondisi kesehatan yang menyebabkan jaringan atau organ memburuk dari waktu ke waktu yang nantinya akan sangat mempengaruhi kualitas hidup seseorang, dan mempunyai tingkat mortalitas yang tinggi. Penyakit degeneratif semakin berkembang karena menurunnya aktivitas fisik, gaya hidup, dan pola makan. Penyakit degeneratif mempunyai tingkat mortalitas yang tinggi dan dapat mengakibatkan menurunnya produktivitas seseorang. Banyak penyakit degeneratif yang disebabkan oleh

faktor-faktor yang belum teridentifikasi. Penyakit degeneratif dapat dicegah dengan cara meminimalkan faktor-faktor risiko penyebabnya. Penekanan terhadap pencegahan dan promosi kesehatan juga tidak terlepas dari masalah-masalah penyakit akibat perilaku dan perubahan gaya hidup sebagai akibat semakin cepatnya perkembangan dalam era globalisasi (Suraoka, 2012).

Sejumlah penyakit degeneratif di Indonesia seperti diabetes mellitus, hipertensi, dan stroke menunjukkan peningkatan insiden (Risikesdas, 2018). Penyakit degeneratif ini erat kaitannya dengan pola hidup masyarakat modern yang berubah, terutama pola asupan makanan yang semakin mengarah kepada peningkatan asupan makanan siap saji yang kaya akan energy dan lemak dengan harga yang semakin murah (WHO, 2017). Kecenderungan peningkatan ini tentu mengkhawatirkan, karena pada masyarakat modern, asupan berlebihan dari kalori dan lemak yang tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup. Gaya hidup yang kurang teratur dan pola makan yang serba instan saat ini sangat digemari oleh berbagai kalangan masyarakat. Keadaan ini dapat mengakibatkan obesitas dan akhirnya dapat meningkatkan resiko terjadinya berbagai penyakit degeneratif (Budiyanto, 2002).

Hipertensi juga merupakan salah satu penyakit degeneratif dengan tingkat mortalitas yang tinggi (26,3%) setelah penyakit jantung koroner dan stroke. Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 31,7% dari total populasi dan pada usia 18 tahun keatas, dan dari total jumlah tersebut 60% penderita hipertensi berakhir pada penyakit stroke.(Risikesdas, 2018).

Pencegahan penyakit degeneratif dilakukan melalui sistem pelayanan kesehatan primer dan sekunder oleh organisasi profesi, peneliti, universitas dan LSM melalui kegiatan promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif. Upaya pencegahan dan pengendalian berupa kegiatan deteksi dini, penemuan dan monitoring faktor risiko kejadian penyakit degeneratif pada individu sehat dan berisiko di masyarakat. Prevalensi penyakit degeneratif, yaitu hipertensi, diabetes mellitus, stroke, penyakit jantung koroner, asam urat di wilayah kerja Puskesmas Penyengat Olak Kabupaten Muaro Jambi masih tinggi. Hal ini disebabkan oleh gaya hidup masyarakat, asupan makanan, kurangnya aktivitas fisik, kurangnya pengetahuan masyarakat tentang stroke, serta belum adanya upaya deteksi dini penyakit degeneratif pada masyarakat. Tujuan kegiatan adalah untuk deteksi dini dan peningkatan pengetahuan masyarakat dalam upaya pengendalian faktor risiko penyakit degeneratif di Desa Sarang Burung wilayah kerja Puskesmas Penyengat Olak Kabupaten Muaro Jambi.

2. METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan dalam 2 tahap:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini tim pengabdian masyarakat melakukan survei dengan menemui Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Muaro Jambi, dalam hal ini diwakili oleh Kasi PPPTM (Pencegahan Pengendalian Penyakit Tidak Menular) untuk mohon izin dan kesediaan pihak Dinas Kesehatan dalam memfasilitasi dan mendukung kegiatan pengabdian masyarakat. Setelah itu, tim pengabdian masyarakat melakukan kunjungan ke Puskesmas Penyengat Olak untuk menjelaskan rencana pelaksanaan kegiatan, menentukan tanggal pelaksanaan kegiatan, dan meminta rekomendasi kepada puskesmas terkait desa yang akan dijadikan tempat pelaksanaan pengabdian masyarakat. Desa Sarang Burung terpilih untuk menjadi lokasi pengabdian masyarakat. Pengabdian masyarakat akan dilaksanakan pada tanggal 28-29 Juni 2023. Selanjutnya tim pengabmas Poltekkes Kemenkes Jambi mempersiapkan bahan penyuluhan berupa power point dan leaflet tentang penyebab, gejala, faktor resiko, deteksi dini, dan pencegahan penyakit degeneratif.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat diselenggarakan pada tanggal 28-29 Juni 2023 di wilayah Desa Sarang Burung. Kegiatan pengabdian masyarakat Poltekkes Kemenkes Jambi dibantu oleh staf Puskesmas Penyengat Olak bersama Kepala Desa dan Perangkat Desa Sarang Burung untuk mengkoordinir kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan.

Kegiatan penyuluhan dalam rangka pencegahan penyakit degeneratif dilakukan pada tanggal 28 Juni 2023. Kegiatan dimulai dengan sambutan dari Kepala Puskesmas Penyengat Olak dan dilanjutkan kata sambutan oleh Ketua Tim pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Jambi untuk menjelaskan maksud, tujuan, dan proses kegiatan pengabdian masyarakat. Selanjutnya kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan mengenai peningkatan pengetahuan dalam rangka pencegahan penyakit degeneratif dengan menggunakan presentasi power point dan juga leaflet.

Pada tanggal 29 Juni 2023, kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan. Pemeriksaan kesehatan diawali dengan wawancara secara informal kepada masyarakat mengenai data tentang riwayat penyakit yang diderita, riwayat keluarga yang menderita penyakit, pola makan, dan pola aktivitas yang dilakukan. Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan pada pengabdian masyarakat ini adalah pengukuran tekanan darah menggunakan sphygmomanometer, asam urat, kolesterol, dan glukosa darah dengan menggunakan metode rapid test. Pemeriksaan kesehatan dilakukan oleh dosen dan mahasiswa dari tim pengabdian masyarakat Poltekkes Kemenkes Jambi dibantu dengan tim dari Puskesmas Penyengat Olak.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Desa Sarang Burung yang erupakan wilayah kerja dari Puskesmas Penyengat Olak. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam 2 hari, yaitu tanggal 28-29 Juni 2023. Kegiatan ini dihadiri oleh 100 orang partisipan dengan karakteristik peserta terlihat pada tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Masyarakat Desa Sarang Burung yang terlibat dalam kegiatan Pengabmas

NO	KARAKTERISTIK	n	PERSENTASE
1	Jenis Kelamin		
	- Laki-laki	37	37
	- Perempuan	63	63
2	Usia		
	- < 65 tahun	76	76
	- ≥ 65 tahun	24	24
3	Pekerjaan		
	- Petani	42	42
	- Urus rumah tangga	28	28
	- Wiraswasta	12	12
	- Dll	18	18
4	Pendidikan		
	- Dasar (SD + SMP)	57	57
	- Lanjutan (SMA + Diploma)	43	43
	Jumlah	100	100

Peserta kegiatan terbanyak berjenis kelamin perempuan (63%) dan pekerjaan petani (42%), Sebagian besar berusia < 65 tahun (76%) dengan tingkat pendidikan dasar (SD+SMP) (57%).

Dari hasil wawancara informal diketahui bahwa sebagian besar masyarakat menjalani pola hidup dengan aktivitas ringan dan sedang. Pola konsumsi harian masyarakat kaya dengan gula, minyak, dan garam serta rendah konsumsi buah dan sayur ditambah dengan banyaknya masyarakat yang merokok. Banyak masyarakat memiliki riwayat penyakit hipertensi, DM, asma, jantung dan stroke serta memiliki orangtua yang dengan riwayat DM, hipertensi dan stroke. Dari hasil wawancara juga diketahui bahwa masyarakat memiliki pengetahuan yang rendah mengenai penyakit degeneratif (35%). Sebagian besar masyarakat tidak mengetahui tentang penyebab, gejala, factor resiko, deteksi dini, dan pencegahan penyakit degeneratif. Setelah dilakukan penyuluhan mengenai penyakit degeneratif yang dilanjutkan dengan tanya jawab diketahui pengetahuan

masyarakat meningkat (80%) yang dapat dilihat dari banyaknya pertanyaan yang dilontarkan masyarakat tentang penyakit degeneratif.

Pada pemeriksaan kesehatan tekanan darah, hasil dikelompokkan menjadi normal, prehipertensi, dan hipertensi. Hasil pemeriksaan glukosa darah dikelompokkan menjadi normal dan hiperglikemia. Hasil pemeriksaan asam urat dikelompokkan menjadi normal dan abnormal. Hasil pemeriksaan kolesterol darah dikelompokkan menjadi normal dan hiperkolesterolemia. Data hasil pemeriksaan tersaji pada tabel 2.

Tabel 2. Gambaran Hasil Pemeriksaan Kesehatan Masyarakat Desa Sarang Burung Kabupaten Muaro Jambi Yang Terlibat Dalam Kegiatan Pengabmas

NO	PEMERIKSAAN	n	PERSENTASE
1	Tekanan Darah		
	- Normal	17	17
	- Pre Hipertensi	21	21
	- Hipertensi	62	62
2	Kadar Glukosa Darah		
	- Normal	73	73
	- Hiperglikemia	27	27
3	Kadar Asam Urat		
	- Normal	87	87
	- Abnormal	13	13
4	Kadar Kolesterol Darah		
	- Normal	42	42
	- Hiperkolesterolemia	58	58
	JUMLAH	100	100

Sebagian besar masyarakat menderita hipertensi adalah sebesar 62%, kadar glukosa darah di atas normal (hiperglikemi) sebesar 27%, kadar asam urat abnormal sebesar 13%, dan kadar kolesterol darah tinggi (hiperkolesterolemia) adalah sebesar 58%.

Dari hasil wawancara dan pemeriksaan kesehatan dapat dilihat bahwa masyarakat Desa Sarang Burung beresiko untuk terjadinya hipertensi dan stroke, dimana masyarakat sudah memiliki faktor risiko terjadinya hipertensi dan stroke berupa aktivitas harian yang tergolong ringan dan sedang, pola makan yang tinggi gula, garam dan minyak serta rendah konsumsi buah dan sayur ditambah dengan merokok; memiliki riwayat menderita DM, hipertensi dan jantung; memiliki orangtua dengan penyakit hipertensi dan DM; tekanan darah tergolong hipertensi; kadar glukosa darah normal cenderung tinggi; dan kolesterol darah normal yang tinggi.

Deteksi dini merupakan upaya dasar yang penting dilakukan dalam rangka pengendalian penyakit degeneratif, upaya pencegahan kejadian tersebut dapat dilakukan dengan tindakan deteksi dini, berupa pemeriksaan yang terkait dengan penyakit degeneratif berupa pengecekan status gizi (IMT), tekanan darah, biokimia darah (glukosa darah, kolesterol total, asam urat, kreatinin dan SGOT) (Saraswati, 2009). Hingga saat ini penyakit degeneratif telah menjadi penyebab kematian terbesar di dunia. Hampir 17 juta orang meninggal lebih awal setiap tahun akibat epidemi global penyakit degeneratif. Di Indonesia, penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes mellitus, stroke, gagal ginjal kronik memperlihatkan angka yang meningkat di tahun 2018 dari tahun 2013 (Risikesdas, 2018).

Hipertensi menjadi penyakit degeneratif ke 3 yang dapat membunuh orang dengan cepat setelah penyakit jantung koroner dan stroke. Hipertensi adalah penyakit degeneratif yang muncul akibat dari tekanan darah yang tinggi atau di atas normal. Seseorang dikatakan telah menderita hipertensi jika tekanan darah $\geq 140/90$ mm/Hg. Prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia sangatlah tinggi. Faktor-faktor yang berhubungan dengan hipertensi adalah faktor genetik, umur, jenis kelamin, obesitas, asupan garam, kebiasaan merokok dan aktifitas fisik. Individu dengan riwayat keluarga hipertensi mempunyai resiko 2 kali lebih besar untuk menderita hipertensi daripada orang yang tidak mempunyai keluarga dengan riwayat hipertensi. Hipertensi meningkat seiring dengan bertambahnya usia, dan pria memiliki resiko lebih tinggi untuk menderita

hipertensi lebih awal. Obesitas juga dapat meningkatkan kejadian hipertensi, Hal ini disebabkan lemak dapat menimbulkan sumbatan pada pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan tekanan darah secara bertahap. Asupan garam yang tinggi akan menyebabkan pengeluaran kelebihan dari hormone natriouretik yang secara tidak langsung akan meningkatkan tekanan darah. Asupan garam antara 5-15 gram perhari juga dapat meningkatkan prevalensi hipertensi sebesar 15-20%. Kebiasaan merokok berpengaruh dalam meningkatkan resiko hipertensi walaupun mekanisme timbulnya hipertensi belum diketahui secara pasti (Hardika, 2020).

Stroke adalah penyakit pada otak berupa gangguan fungsi saraf lokal dan atau global, yang muncul mendadak, progresif, dan cepat. Gangguan fungsi saraf pada stroke disebabkan oleh gangguan peredaran darah otak non traumatik. Gangguan saraf tersebut menimbulkan gejala antara lain : kelumpuhan wajah atau anggota badan, bicara tidak lancar, bicara tidak jelas (pelo), mungkin perubahan kesadaran, gangguan penglihatan. Stroke memiliki faktor risiko yang cukup banyak, namun secara umum dikenal dua faktor risiko yaitu faktor yang dapat diubah dan faktor yang tidak dapat diubah. Faktor risiko yang dapat diubah/dimodifikasi diantaranya hipertensi, merokok, diabetes mellitus (DM), kelainan jantung, dislipidemia, latihan fisik dan kegemukan, alkohol, drug abuse, kontrasepsi oral, gangguan pola tidur, lipoprotein, dan homosistein. Faktor risiko yang tidak dapat diubah yaitu umur, jenis kelamin, ras/etnik, dan faktor keturunan. Penyempitan pembuluh darah ternyata bukan hanya akibat dari proses penuaan semata, tetapi lebih banyak muncul karena kebiasaan makan yang keliru. Pada kenyataannya pola makan sehari-hari dapat mempercepat atau memperlambat perkembangan penyempitan pembuluh darah atau menunda keberadaannya. Proses pengapuran akan semakin terpicu dengan adanya jumlah asupan kolesterol yang berlebihan dari luar ke dalam tubuh (Ghani *et al.*, 2016).

Hasil penelitian mengenai tentang analisa faktor risiko kejadian hipertensi di Kota Jambi, bahwa indeks massa tubuh: obesitas (50,26%), riwayat keluarga hipertensi (40,63%), kebiasaan merokok (32,55%) dan stres dengan kriteria sedang (1,82%) dan stres ringan (11,98%). Ada hubungan yang signifikan dari indeks massa tubuh, riwayat, kebiasaan merokok, stres ringan dengan kejadian hipertensi di Kota Jambi 2017. Sejalan dengan penelitian Helmi (2018), bahwa responden yang didiagnosa hipertensi dan tidak melakukan aktifitas fisik berat sebesar 79,24%. Terdapat hubungan bermakna antara tidak melakukan aktifitas fisik berat dengan melakukan aktifitas fisik berat terhadap kejadian hipertensi. Hipertensi dalam waktu yang lama akan menimbulkan komplikasi menyerang otak, mata, jantung, pembuluh darah arteri dan ginjal. Dampak komplikasi hipertensi, kualitas hidup penderita menjadi rendah dan terjadinya kematian (Sunarto. K, 2019).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa stroke sudah mulai muncul pada usia muda. Faktor risiko dominan stroke dalam penelitian ini adalah umur yang semakin meningkat, jantung koroner, diabetes melitus, hipertensi, dan gagal jantung. Deteksi dini faktor risiko dan promosi hidup sehat sejak usia dini perlu digalakkan agar memperkecil kejadian faktor risiko dan stroke. Berbagai penelitian telah berhasil mengidentifikasi faktor-faktor risiko stroke antara lain herediter, usia, jenis kelamin, sosioekonomi, letak geografi, makanan tinggi lemak dan kalori, kurang makan sayur buah, merokok, alkohol, aktifitas fisik kurang, hipertensi, obesitas, diabetes melitus, aterosklerosis, penyakit arteri perifer, penyakit jantung (*heart faillure*), dan dyslipidemia (Ghani *et al.*, 2016).



Gambar 1. Kordinasi dengan tim Puskesmas Penyengat Olak



Gambar 2. Penyuluhan Kesehatan Pencegahan Penyakit Degeneratif kepada masyarakat Desa Sarang Burung



Gambar 3. Pemeriksaan Kesehatan Kepada Masyarakat Desa Sarang Burung

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini tentang Deteksi Dini dan Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Dalam Upaya Pencegahan Faktor Risiko penyakit degeneratif Di Desa Darang Burung Wilayah Kerja Puskesmas Penyengat Olak Kabupaten Muaro Jambi terbukti sangat bermanfaat bagi masyarakat Desa Sarang Burung, Puskesmas Penyengat Olak dan Dinas Kesehatan Kabupaten Muaro Jambi, dimana ada peningkatan pengetahuan masyarakat tentang penyakit degeneratif dari 38% menjadi 85%. Pemeriksaan Kesehatan didapatkan bahwa masyarakat desa Sarang Burung sebagian besar memiliki faktor risiko penyakit hipertensi dan stroke.

Kepada Puskesmas Penyengat Olak dan Dinas Kesehatan Kabupaten Muaro Jambi disarankan untuk melakukan penyuluhan dan pemeriksaan Kesehatan secara berkala bagi masyarakat sehingga faktor resiko terjadinya penyakit degeneratif bisa dicegah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada kepala puskesmas, tokoh masyarakat, kader dan masyarakat yang telah membantu kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan Direktur Poltekkes Jambi yang telah memfasilitasi pendanaan untuk kegiatan ini

DAFTAR PUSTAKA

- Budiyanto, M. Agus Krisno, (2002), Gizi dan Kesehatan, Bayu Media dan UMM Malang.
- Ghani, L., Mihardja, L. K., & Delima, D. (2016). Faktor Risiko Dominan Penderita Stroke di Indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 44(1). <https://doi.org/10.22435/bpk.v44i1.4949.49-58>
- Hardika, B. D., Yuwono, M., & Zulkarnain, H. (2020). Faktor Risiko yang Mempengaruhi Terjadinya Stroke Non Hemoragik pada Pasien di RS RK Charitas dan RS Myria Palembang. *Jurnal Akademi Baiturrahim Jambi*, 9(2), 268. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i2.234>
- Kristiyawati, S. P. (2016). Analisis Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stroke Di Rumah Sakit Panti Citarum Semarang. *Tesis*, 113. <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/jikk/article/view/303>
- Riskesdas. (2018). Laporan hasil riset kesehatan dasar riskesdas nasional. Jakarta: Depkes RI
- Saraswati, (2009). Diet Sehat : Untuk Penyakit Asam Urat, Diabetes, Hipertensi dan Stroke, A'Plus Book, Yogyakarta
- Suiraoaka. (2012). Penyakit Degeneratif Mengenal, Mencegah, dan Mengurangi Faktor Resiko 9 Penyakit Degeneratif. *Medical Book*
- Sutanto, (2010), Cekal (Cegah dan Tangkal) Penyakit Modern : Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolesterol dan Diabetes (gejala-gejala, Pencegahan dan pengendalian), Penerbit ANDI Yogyakarta
- WHO. (2017). World health organization, international society of hypertension writing. World Health Organization