



UPAYA PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR MELALUI PENDIDIKAN KESEHATAN DAN *SCREENING TEST* KOLESTEROL BAGI MASYARAKAT DESA PEDIWANG, KECAMATAN KAO UTARA

Olivia Asih Blandina*¹, Yurensi Felni Tjingaisa²

^{1,2}Universitas Hein Namotemo

*e-mail: olivia.asih@gmail.com

ABSTRAK

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama 1 hari pada masyarakat Desa Pediwang Kecamatan Kao yang bertujuan untuk upaya pencegahan penyakit tidak menular melalui *Screening Test* dan Penyuluhan di Desa Pediwang Kecamatan Kao. Kegiatan ini dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa Program Studi Keperawatan, Universitas Hein Namotemo. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan. Tahapan pelaksanaan diawali dengan penyuluhan tentang penyakit tidak menular yang disampaikan oleh mahasiswa program studi Keperawatan Universitas Hein Namotemo, yang dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Kemudian dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan kolesterol kepada 25 orang. Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan bahwa masyarakat Desa Pediwang, Kecamatan Kao memiliki kadar kolesterol tinggi sebanyak 7 orang. Hasil dari kegiatan penyuluhan masyarakat mengalami peningkatan pengetahuan atau mampu memahami tentang pengertian, penyebab, penanganan, serta pencegahan dari penyakit tidak menular.

Kata kunci: pendidikan kesehatan, penyakit tidak menular, screening test

ABSTRACT

This community service was carried out for 1 day in the Pediwang Village community, Kao District, which aims to prevent non-communicable diseases through Screening Tests and Counseling in Pediwang Village, Kao District. This activity was carried out by lecturers and students of the Nursing Study Program, Hein Namotemo University. The method used is counseling and health checks. The implementation stage begins with counseling about non-communicable diseases delivered by students of the Nursing study program at Hein Namotemo University, followed by discussion and questions and answers. Then proceed with health checks, especially cholesterol for 25 people. The results of the health examination showed that the people of Pediwang Village, Kao District had 7 people with high cholesterol levels. The results of community outreach activities have increased knowledge or are able to understand the definition, causes, treatment, and prevention of non-communicable diseases.

Keywords: health education, non-communicable diseases, screening tests

1. PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular telah menjadi penyebab utama kematian secara global pada saat ini (Shilton, 2013). Data WHO menunjukkan bahwa sebanyak 57 juta (63%) angka kematian yang terjadi di dunia dan 36 juta (43%) angka kesakitan disebabkan oleh Penyakit Tidak Menular. Global status report on NCD World Health Organization (WHO) tahun 2010 melaporkan bahwa 60% penyebab kematian semua umur di dunia adalah karena PTM dan 4% meninggal sebelum usia 70 tahun. Seluruh kematian akibat PTM terjadi pada orang-orang berusia kurang dari 60 tahun, 29% di negaranegara berkembang, sedangkan di negaranegara maju sebesar 13% (Remais, 2012).

Pravalensi penyakit tidak menular penyebab kematian di Indonesia menunjukkan penderita hipertensi Dari 25,8% meningkat 34,15%, DM dari 6,9 % meningkat 8,5 % , stroke dari 7,0% meningkat 10,9% , gagal ginjal dari 2,0% meningkat 3,8% , kanker dari 1,4% meningkat 1,8% , jantung 1,5% (riset kesehatan dasar kemenkes 2013 & 2018).

Penyakit tidak menular diketahui sebagai penyakit yang tidak dapat disebarkan dari seseorang terhadap orang lain. Terdapat enam tipe utama penyakit tidak menular yaitu

Hipertensi, Diabetes melitus, stroke, gagal ginjal, kanker, jantung. Pola hidup modern telah mengubah sikap dan perilaku manusia, termasuk pola makan, merokok, konsumsi alkohol serta obat-obatan sebagai gaya hidup sehingga penderita penyakit degeneratif (penyakit karena penurunan fungsi organ tubuh) semakin meningkat dan mengancam kehidupan. (Kemenkes, 2019).

Secara administratif, Desa Pediwang adalah salah satu desa yang berada dalam wilayah pemerintahan Kecamatan Kao, Kabupaten Halmahera Utara yang merupakan sebuah pulau kecil yang terdiri dari kurang lebih 400 kepala keluarga. Sebagian masyarakatnya bekerja sebagai nelayan juga buruh Pelabuhan yang cenderung memiliki pola hidup tidak sehat karena sering mengkonsumsi makanan tinggi lemak. Keadaan tersebut memerlukan intervensi berupa kegiatan penyuluhan dan deteksi dini yang berguna untuk menambah pemahaman masyarakat mengenai PTM dan menjalankan pola hidup sehat sebagai upaya dalam meminimalisir resiko terjadinya penyakit tersebut. Kondisi ini yang mendorong untuk dilakukannya kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan bagi masyarakat sehingga memberi dampak terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat akan hal tersebut, sehingga menumbuhkan perubahan sikap ke arah positif terkait pencegahan dan bentuk penanganan PTM.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman serta meningkatkan kesadaran masyarakat Desa Pediwang dalam mencegah meningkatnya penyakit tidak menular serta melaksanakan pemeriksaan kesehatan masyarakat untuk mendeteksi kadar kolestrol, gula darah, asam urat. Sehingga setelah mengetahui hasil pemeriksaan kadar kolesterol masyarakat Desa Pediwang, diharapkan dapat mengetahui kondisi kesehatan terkini dan dapat mengindikasikan penyakit tidak menular sedari dini. Selain itu masyarakat dapat memahami pengertian, penyebab serta pengobatan penyakit tidak menular.

Penyakit tidak menular (PTM) adalah penyakit yang bukan disebabkan oleh infeksi kuman. Penyakit tidak menular tidak mengalami proses pemindahan dari orang lain, namun menjadi penyebab kematian paling banyak bagi masyarakat. Prevalensi penyakit tidak menular penyebab kematian di Indonesia menunjukkan penderita hipertensi Dari 25,8% meningkat 34,15%, DM dari 6,9 % meningkat 8,5 %, stroke dari 7,0% meningkat 10,9% , gagal ginjal dari 2,0% meningkat 3,8% , kanker dari 1,4% meningkat 1,8%, jantung 1,5% (riset kesehatan dasar kemenkes 2013 & 2018).

Faktor resiko merupakan penyebab dari munculnya penyakit tidak menular

1. Yang tidak dapat dikendalikan :
 - a) Umur
 - b) Jenis kelamin
 - c) Keturunan
2. Yang dapat dikendalikan:
 - a) Merokok
 - b) Diet tinggi lemak & rendah serat
 - c) Alkohol
 - d) Aktifitas fisik kurang
 - e) Stress
3. Faktor lingkungan :
 - a) Polusi
 - b) Globalisasi
 - c) Kebersihan lingkungan

Tanda dan gejala penyakit tidak menular :

- a) Sakit kepala
- b) Pandangan kabur

- c) Lemah dan lelah
- d) Tekanan darah tinggi 140/90 mmhg
- e) Sulit tidur
- f) Sesak napas

Organisasi kesehatan dunia (WHO) telah merekomendasikan agar memusatkan penanggulangan PTM melalui tiga komponen utama, yaitu surveilans faktor risiko, promosi kesehatan, dan pencegahan melalui inovasi dan reformasi manajemen pelayanan kesehatan. Pengendalian PTM di Indonesia terdapat dalam UU RI No.36 tahun 2009 tentang penyakit tidak menular yang berisi upaya yang dilakukan dalam pengendalian penyakit tidak menular, yaitu pencegahan, pengendalian, penanganan, dan akibat yang ditimbulkan dari suatu penyakit. Upaya ini dimaksudkan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran masyarakat, kemauan berperilaku sehat, dan mencegah terjadinya PTM beserta komplikasinya.

Salah satu yang juga menyebabkan terjadinya PTM adalah keadaan hiperkolesterol atau total kolesterol dalam darah dengan kadar kolesterol yang tinggi yaitu ≥ 200 mg/dl, penyebab hiperkolesterol adalah asupan makanan yang tidak sehat, seperti mengonsumsi tinggi lemak, konsumsi buah dan sayur rendah, obesitas, aktivitas fisik rendah, hipertensi, stres, merokok dan penggunaan alkohol (Lestari & Utari, 2017). Hiperkolesterol dapat menyerang siapa saja, tidak mengenal usia dan tidak mengenal perbedaan berat badan. Selain pola makan yang tidak sehat, kolesterol tinggi juga dapat disebabkan oleh faktor keturunan, kelebihan berat badan, kurangnya aktivitas fisik, kurangnya olahraga, merokok, dan mengonsumsi alkohol secara berlebihan. Kondisi dan penyakit tertentu seperti diabetes mellitus, penyakit ginjal, penyakit liver, dan underactive thyroid gland yang disebut dengan hypothyroidism juga dapat memicu terjadinya hiperkolesterol. Berbeda dengan penyakit lain yang biasanya dengan mudah dikenali gejalanya, tidak demikian dengan hiperkolesterol. Bahkan penderita bisa tidak merasakan adanya gejala penyakit sama sekali. Seringkali penderita mengetahui jika setelah dinyatakan menderita Penyakit Jantung Koroner (PJK) dan stroke. Namun pada sebagian orang dapat mengenali gejalanya saat penderita merasakan sakit kepala dan pegal-pegal sebagai gejala awal. Kolesterol merupakan zat di dalam tubuh yang berguna untuk membantu pembentukan dinding sel, garam empedu, hormon, dan vitamin D serta sebagai penghasil energi (Mumpuni & Ari, 2011). Masyarakat perlu diberdayakan dari keluarga yang merupakan asset pembangunan masa depan yang kesehatannya perlu dijaga, ditingkatkan dan dilindungi. Setiap anggota keluarga memiliki resiko untuk terkena penyakit kolesterol. sehingga untuk mencegah resiko-resiko tersebut, diperlukan kepatuhan mengonsumsi makanan yang seperti sayur dan buah setiap hari, melakukan aktifitas fisik serta tidak berperilaku merokok di dalam rumah.

2. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada di Desa Pediwang Kecamatan Kao Kabupaten Halmahera Utara kepada 25 orang. Kegiatan ini diselenggarakan atas kerjasama Program studi Keperawatan Universitas Hein Namotemo dengan Desa Pediwang Kecamatan kao, Kabupaten Halmahera Utara. Kegiatan diawali dengan penyuluhan kepada masyarakat dan dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab kemudian dilakukannya pemeriksaan tekanan darah, gula darah, asam urat dan kolesterol. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menyebarkan daftar pertanyaan sebelum dan sesudah kegiatan, sehingga dapat menilai keberhasilan pelaksanaan penyuluhan, sedangkan untuk pemeriksaan kesehatan, dibuat dalam bentuk grafik yang menunjukkan hasil pemeriksaan pada masyarakat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilakukan oleh Program Studi Keperawatan Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan Universitas Hein Namotemo, dengan melibatkan 2 orang dosen keperawatan, 2 tenaga kependidikan dan 3 orang mahasiswa. Sebelumnya kepala Desa pediwang memberi pemberitahuan tentang pelaksanaan kegiatan kepada masyarakat desa. Kegiatan yang dilakukan telah disiapkan sejak awal, dimulai dengan pendekatan kepada kepala desa dan selanjutnya dilakukan persiapan bagi dosen yang terlibat dalam kegiatan dimaksud.

Pendidikan kesehatan disampaikan oleh salah 1 mahasiwa keperawatan Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan Universitas Hein namotemo, dengan tujuan agar masyarakat dapat memahami tentang pencegahan, penyebab, dampak, dan penatalaksanaan dari penyakit sehingga masyarakat dapat mengaplikasikannya dalam rumah tangga. Hal ini dirasa penting karena keadaan sekarang masalah kesehatan lebih cenderung pada penyakit degenerative dibandingkan dengan penyakit infeksi. Hal ini disebabkan oleh perubahan gaya hidup yang di dalamnya terkait dengan pola makan, lingkungan, aktifitas fisik yang rendah serta stres (Utama et al., 2018)



Gambar 1. Pemberian Pendidikan Kesehatan

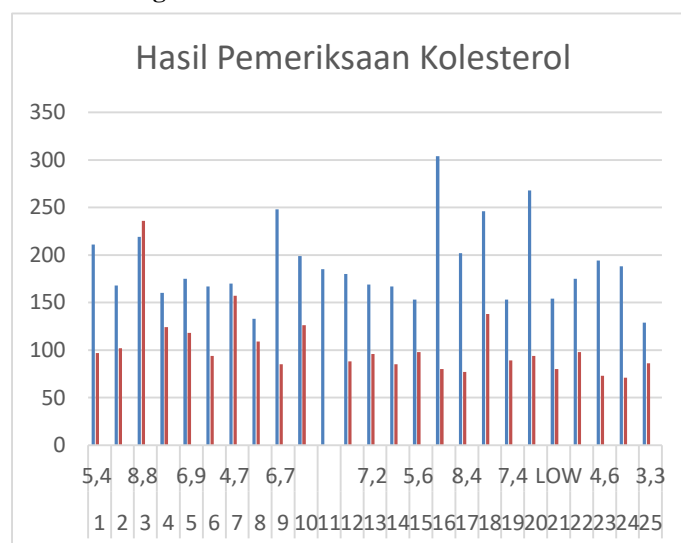
Pada akhir kegiatan penyuluhan, masyarakat desa diingatkan untuk berperilaku sehat seperti : tidak merokok, tidak mengkonsumsi lemak secara berlebihan, melainkan melakukan aktifitas fisik secukupnya, mengkonsumsi sayur dan buah lebih setiap hari. Hasil dari kegiatan penyuluhan masyarakat mengalami peningkatan pengetahuan atau mampu memahami tentang pengertian, penyebab, penanganan, serta pencegahan dari penyakit tidak menular.

Selain melaksanakan pendidikan kesehatan, dilakukan juga pemeriksaan kesehatan sebagai screening test khususnya pemeriksaan kolesterol. Hasil pemeriksaan yang didapatkan, yaitu: 7 dari 25 orang memiliki kadar kolesterol yang tinggi. Setelah pemeriksaan kemudian dilakukan konsultasi hasil pemeriksaan secara bergilir.



Gambar 2. Pemeriksaan Kesehatan

Diagram 1. Hasil Pemeriksaan Kolesterol



4. KESIMPULAN

Hasil evaluasi terhadap kegiatan pemberian pendidikan kesehatan ini menunjukkan bahwa masyarakat mengalami peningkatan pengetahuan tentang penyakit tidak menular di mana masyarakat dapat menjelaskan kembali tentang pengertian, macam-macam PTM, penyebab PTM serta berinisiatif untuk ke pelayanan kesehatan dalam rangka melakukan screening test secara rutin sebagai langkah pencegahan penyakit tidak menular.

DAFTAR PUSTAKA

- Balitbangkes. 2013. *Hasil Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Balitbangkes. 2018. *Hasil Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Handayani, Vini, Kriswiastiny, Rina, & Triswanti, Nia. 2014. Hubungan Kadar Kolesterol Total dengan Kejadian Hipertensi di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Lampung Tahun 2014 *Jurnal Medika Malahayati*, 1(2), 54-58.
- Kusuma, Ira Mutiara, Haffidudin, M, Prabowo, Anis, 2015. Hubungan pola makan dengan peningkatan Kadar Kolesterol pada Lansia di Jebres Surakarta. *Jurnal Keperawatan*, 2(2).
- Kementerian Kesehatan. 2017. *Profil Penyakit Tidak Menular Tahun 2016*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lestari, W. A., & Utari, D. M. (2017). Faktor dominan hiperkolesterolemia pada pra-Lansia di wilayah kerja Puskesmas Rangkapanjaya kota Depok. *Journal of Community Medicine and Public Health*, 33.
- Mumpuni, dr yekti, & Ari, W. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Kolesterol* (A. Maria, Ed.). C.V ANDI OFFSET.
- Najid, Moh., Bachrudin, M. 2016. *Keperawatan Medikal Bedah I*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Purwanto, Hadi. 2016. *Keperawatan Medikal Bedah II*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Utama, F., Anita, R., Alamsari, H., & Lihwana, M. A. (2018). *Gambaran Penyakit Tidak Menular Di Universitas Sriwijaya*. 11(2), 1–6.

Yoeantafara A, Martini S. 2017. Pengaruh pola makan Terhadap Kadar Kolesterol Total. *Jurnal MKMI*. 2017;13(4):304-309.

Yuliana, Ema, Siti Zulaekah, A, & Dwi Sarbini, SST. 2016. *Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kadar Kolesterol Total pada Lansia di Posyandu Lansia "Ngudi Waras" Desa Blulukan Kecamatan Colomadu, Karanganyar, Jawa Tengah* Universitas Muhammadiyah Surakarta.

First Publication Right
GANESHA Jurnal pengabdian Masyarakat

This Article is Licensed Under

