

Deteksi Dini dan Pencegahan Penyakit Tidak Menular Melalui Aktivitas Fisik, Edukasi dan Promosi Kesehatan Di UPTD Yosomulyo Kota Metro

Rofana Aghniya¹, Prasetyowati²

^{1,2} Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Rofana Aghniya

E-mail: Rofanaaghniya@poltekkes-tjk.ac.id

Abstrak

Penyakit tidak menular (PTM) menjadi fokus utama kesehatan dunia karena angka kejadian yang terus meningkat dan menjadi penyebab kematian utama serta peningkatan burden cost di berbagai negara. Aktivitas fisik sangat terkait dengan penyakit tidak menular. Secara global, kurangnya aktivitas fisik merupakan penyebab utama epidemi obesitas yang pada gilirannya menyebabkan penyebaran penyakit kronis. Aktivitas fisik yang teratur berdampak besar pada kesehatan jantung, seperti melancarkan sirkulasi darah, meningkatkan kemampuan jantung berkontraksi dan berelaksasi, yang pada akhirnya memengaruhi efisiensi pemompaan darah sehingga mengurangi faktor risiko terjadinya stroke dan penyakit jantung. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari jum'at tanggal 15 September 2023 di Puskesmas Yosomulyo. Sasaran kegiatan adalah wanita usia produktif sebanyak 60 orang. Kegiatan ini meliputi deteksi dini dengan skrining kesehatan dengan melakukan tes tekanan darah, cek glukosa dan sebagainya, melakukan aktivitas fisik selama 30 menit, edukasi & penyuluhan dengan metode ceramah, diskusi dan menyebarkan leaflet. Hasil edukasi dinilai melalui pengisian kuesioner pre-post penyuluhan dan didapatkan kenaikan nilai yang signifikan yang berarti bahwa edukasi yang dilakukan telah meningkatkan pengetahuan wanita usia subur dan lansia mengenai penyakit tidak menular dan pencegahannya.

Kata kunci - Aktifitas Fisik, Penyakit Tidak Menular, Lansia

Abstract

Non-communicable diseases (NCDs) are the main focus of world health because the incidence rate continues to increase and is the main cause of death and increasing cost burden in various countries. Physical activity is strongly associated with non-communicable diseases. Globally, lack of physical activity is the main cause of the obesity epidemic which in turn leads to the spread of chronic diseases. Regular physical activity has a big impact on heart health, such as improving blood circulation, increasing the heart's ability to contract and relax, which ultimately affects blood pumping efficiency, thereby reducing risk factors for stroke and heart disease. This community service activity was carried out on Friday 15 September 2023 at the Yosomulyo Community Health Center. The target of the activity is 60 women of productive age. This activity includes early detection with health screening by carrying out blood pressure tests, glucose checks and so on, carrying out physical activity for 30 minutes, education & counseling using lecture methods, discussions and distributing leaflets. The results of the education were assessed by filling in a pre-post education questionnaire and a significant increase in scores was obtained, which means that the education carried out has increased the knowledge of women of childbearing age and the elderly regarding non-communicable diseases and their prevention.

Keywords - Physical Activity, Non-Communicable Diseases, Elderly

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyakit yang tidak ditularkan dari orang ke orang melalui agen infeksius seperti virus atau bakteri. PTM meliputi penyakit jantung dan pembuluh darah, diabetes mellitus, kanker, penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), gangguan mental, dan lain-lain (Phaswana-Mafuya and Tassiopoulos, 2011). PTM menjadi masalah kesehatan global yang serius karena menyebabkan kematian dini, kecacatan permanen, biaya kesehatan yang tinggi, serta dampak sosial dan ekonomi yang merugikan. Menurut data WHO tahun 2019, PTM menyebabkan 41 juta kematian setiap tahunnya di seluruh dunia, atau setara dengan 71% dari total kematian. Di Indonesia sendiri, PTM menyumbang 73% dari total kematian pada tahun 2018, dengan penyakit jantung sebagai penyebab utama (Kementerian Kesehatan, 2019).

Penyakit tidak menular sebelumnya lebih umum terjadi pada lansia, namun saat ini prevalensi PTM meningkat pada kelompok usia 10-14 tahun dengan penyakit yang paling banyak terjadi adalah stroke, penyakit kardiovaskular dan diabetes. Jika tren penyakit pada usia remaja dan usia produktif tidak dikendalikan, upaya pemerintah untuk menghasilkan generasi sehat akan sulit tercapai. Pada tahun 2030-2040 Indonesia diperkirakan akan menghadapi bonus demografi dimana usia produktif mendominasi jumlah penduduk sehingga langkah-langkah preventif memiliki peran penting dalam mengurangi risiko terjadinya PTM (Gassner, Zechmeister-Koss and Reinsperger, 2022).

Prevalensi penyakit tidak menular di Kota Metro untuk penyakit Asma adalah 1,73%, Diabetes 3.03% dengan proporsi kerutinan memeriksakan kadar gula darah sebesar 2.67%, Hipertensi 9.26% dengan proporsi kerutinan mengukur tekanan darah 11.44%, dan Penyakit sendi 4.89% (Kementerian Kesehatan, 2019). Dengan proporsi aktivitas fisik pada penduduk usia >10 Tahun di Kota Metro 54.21% kategori cukup dan 45.79% kategori kurang.

Berdasarkan kebijakan global dan nasional, salah satu komponen penting dalam mencegah PTM adalah pengendalian faktor risiko yang dapat dimodifikasi dan fisiologis. Faktor risiko utama PTM dapat diklasifikasikan dalam kategori manajemen diri, faktor genetik, faktor lingkungan, faktor kondisi medis dan faktor sosio-demografis. Strategi pencegahan yang efektif adalah perubahan gaya hidup yang berhubungan dengan pola makan, aktivitas fisik, merokok dan pengendalian gangguan metabolisme (Budreviciute *et al.*, 2020).

Aktifitas fisik berat adalah aktifitas fisik yang dilakukan selama >3 hari per minggu dan MET minute per minggu >1500 (nilai MET minute aktifitas fisik berat= 8). MET merupakan satuan pengeluaran energi dan digunakan untuk mengukur aktifitas fisik dalam menit. MET minute merupakan satuan yang digunakan dalam mengukur volume aktifitas fisik individu. Aktifitas fisik sedang adalah aktifitas fisik sedang dilakukan selama >5 hari dalam seminggu dengan rata-rata lama aktifitas tersebut >150 menit dalam seminggu (atau >30 menit per hari) (Welk, 2002).

Banyak masyarakat tidak memenuhi standar aktivitas fisik yang dianjurkan. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018, prevalensi aktivitas fisik rendah di Indonesia mencapai 28,2%, dengan proporsi tertinggi di Provinsi DKI Jakarta (40,3%). Aktivitas fisik rendah dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan, kurangnya motivasi dan dukungan sosial untuk beraktivitas fisik, kurangnya fasilitas dan kesempatan untuk beraktivitas fisik, atau gaya hidup yang cenderung pasif dan konsumtif (Ostrowska-Nawarycz, Nawarycz and Nawarycz, 2022).

Berdasarkan data dari Puskesmas Yosomulyo tahun 2021, jumlah penderita PTM yang terdaftar di puskesmas mencapai 1.234 orang. Data tersebut menunjukkan bahwa PTM memiliki prevalensi yang cukup tinggi di kecamatan Yosomulyo kota Metro, terutama hipertensi dan diabetes mellitus. Selain itu, data tersebut juga belum mencakup penderita PTM yang tidak terdeteksi atau tidak terdaftar di puskesmas. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk meningkatkan aktivitas fisik masyarakat sebagai salah satu cara untuk mencegah dan mengendalikan PTM.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema pengendalian dan deteksi dini PTM melalui aktivitas fisik, edukasi, dan

promosi kesehatan di Puskesmas Yosomulyo Metro. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup sehat masyarakat tentang PTM, memberdayakan kader kesehatan dan puskesmas untuk melakukan deteksi dini PTM melalui pengukuran antropometrik, serta mengurangi angka prevalensi dan komplikasi PTM di masyarakat. Manfaat dari kegiatan ini adalah memberikan informasi yang akurat dan mudah dipahami tentang PTM melalui media leaflet, meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup masyarakat, serta mendukung program pemerintah dalam pencegahan dan pengendalian PTM.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini didasarkan pada program pemerintah yang sesuai dengan tema pengabdian masyarakat, yaitu Program Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P) yang dilaksanakan oleh Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Program ini bertujuan untuk menurunkan angka kesakitan, kematian, dan kecacatan akibat penyakit menular dan tidak menular serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Hal ini sejalan dengan Permenkes Nomor 71 Tahun 2015, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga mengikuti arahan yang sesuai tentang penyelenggaraan penanggulangan PTM melalui pencegahan, pengendalian, dan penanganan yang komprehensif, efisien, efektif, dan berkelanjutan.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan pelatihan dan penyuluhan dengan mengusung tema : “Pencegahan Penyakit Tidak Menular dan Deteksi Dini Melalui Aktivitas Fisik, Edukasi dan Promosi Kesehatan” dengan sasaran seluruh wanita usia produktif dan lansia di wilayah UPTD Puskesmas Yosomulyo, Kota Metro. Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan melalui kegiatan yang meliputi ;

1. Skrining Kesehatan yaitu cek tekanan darah dan cek gula darah
2. Melakukan senam bersama
3. Melakukan pretest dan posttest tentang penyakit tidak menular
4. Melakukan penyuluhan penyakit tidak menular
5. Melakukan posttest tentang penyakit tidak menular

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan melibatkan 10 kader posyandu (posyandu lansia dan posyandu balita), mahasiswa dan dosen Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang serta masyarakat usia subur dan lansia di wilayah Puskesmas Yosomulyo, Kota Metro Lampung.

Kegiatan diawali dengan aktivitas fisik bersama berupa senam sehat lansia selama 30 menit yang terdiri dari sesi pemanasan selama 5 menit, Latihan utama 20 menit dan pendinginan 15 menit. Senam ini bertujuan untuk menjaga kesehatan fisik, meningkatkan kekuatan otot, menjaga keseimbangan, meningkatkan fleksibilitas sendi dan mengurangi risiko cedera pada lansia (Kerr, Anderson and Lippman, 2017). Selain itu, aktivitas fisik diketahui dapat meningkatkan kualitas hidup dan keadaan mental seseorang (Snowden *et al.*, 2015).

Kegiatan selanjutnya yaitu pemeriksaan fisik atau screening yang meliputi pemeriksaan tekanan darah dan pemeriksaan kadar gula darah sewaktu. Pemeriksaan dilakukan oleh bidan desa dan mahasiswa serta dosen kebidanan Metro Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang. Dari hasil pemeriksaan didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 1.
Hasil pemeriksaan kesehatan

Pemeriksaan Gula Darah Sementara (GDS)			Pemeriksaan Tekanan Darah		
Kategori	n	%	Kategori	n	%
Normal (<140 mg/dl)	43	71.7	Normal (120/80 mmHg)	13	21.7
Prediabetes (140-199 mg/dl)	14	23.3	Pre Hipertensi (120-139/80-89 mmHg)	37	61.7
Diabetes (>200 mg/dl)	3	5	Hipertensi tingkat 1 (140-159/90-99 mmHg)	8	13.3
			Hipertensi Tingkat 2 (>160/100 mmHg)	2	3
Total	60	100		60	100

Dari hasil screening awal diketahui bahwa terdapat 23% wanita usia subur dan lansia yang berada di wilayah kerja puskesmas yosomulyo mengalami prediabetes, 5% mengalami diabetes, 61.7% mengalami Pre-Hipertensi dan 13.3% hipertensi Tingkat 1. Angka ini cukup tinggi dibandingkan dengan RENSTRA kemenkes sehingga perlu terus dilakukan pemantauan dan intervensi lanjutan. Hipertensi pada orang dewasa dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan kardiovaskular, demensia, disabilitas fisik, risiko jatuh dan patah tulang melalui mekanisme inflamasi, oxidative stress dan disfungsi jaringan endothelium (Buford, 2016).

Kegiatan selanjutnya yaitu pemberian makanan sehat dan pemberian edukasi dengan metode ceramah, diskusi dan pemberian leaflet. Sebelum edukasi dilaksanakan, terlebih dahulu diambil data pre-test dan dilakukan post-test setelah kegiatan penyuluhan selesai. Hasil dari penyuluhan tersebut adalah sebagai berikut;

Tabel 2.
Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Nilai	Pre test		Post test	
	Jumlah	Persentase %	Jumlah	Persentase %
1-5	6	10	0	0
6-10	10	17	2	4
11-15	44	73	58	96
Jumlah	60	100%	60	100%

Dari tabel diatas diketahui bahwa dari 60 hasil pre-test terdapat 6 responden (10%) mampu menjawab dengan hasil kurang dari 5 dan sebanyak 10 responden (17%) mampu menjawab kurang dari 10 soal. Hasil post-test yang memperoleh nilai kurang dari 10 (4%) dan sebanyak 58 reponden (96%) memperoleh nilai 11-15. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang penyakit tidak menular antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Kegiatan edukasi merupakan salah satu upaya yang diketahui memiliki efek signifikan dalam mencegah terjadinya PTM di Masyarakat (Gamage and Jayawardana, 2017).



Gambar 1.
Kegiatan Senam bersama



Gambar 2.
Foto bersama kader posyandu



Gambar 3.
Pemeriksaan kesehatan



Gambar 4.
Foto bersama panitia



Gambar 5.
Foto bersama Sebagian peserta, mahasiswa dan dosen Kebidanan Metro Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang



Gambar 6.
Kegiatan penyuluhan berupa ceramah dan diskusi

KESIMPULAN

Pengabdian kepada Masyarakat ini merupakan salah satu kegiatan kerjasama antara dosen, mahasiswa kebidanan metro Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang dan stakeholder di lingkungan puskesmas Yosomulyo sebagai upaya pencegahan peningkatan kejadian penyakit tidak menular pada wanita usia subur dan lansia. Kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat dalam hal peningkatan pengetahuan, sikap, perilaku, kemampuan, kualitas hidup, kerjasama, dan kontribusi dalam pencegahan dan pengendalian PTM. Selanjutnya, perlu dilakukan sosialisasi dan advokasi kepada masyarakat baik berupa pendampingan ataupun bimbingan dalam melakukan aktivitas fisik, edukasi dan promosi kesehatan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan masing-masing individu. Pemeriksaan kesehatan lanjutan secara berkala juga diperlukan untuk mendeteksi dini PTM dan memberikan rujukan atau tindak lanjut yang sesuai jika ditemukan adanya gejala atau faktor risikonya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang dan seluruh jajaran pimpinan, bidan desa dan kader posyandu UPTD Puskesmas Yosomulyo, Kota Metro, Lampung yang telah mensupport dan menyetujui penyelenggaraan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Budreviciute, A. *et al.* (2020) 'Management and Prevention Strategies for Non-communicable Diseases (NCDs) and Their Risk Factors', *Frontiers in Public Health*, 8. doi:10.3389/FPUBH.2020.574111.
- Buford, T.W. (2016) 'Hypertension and aging', *Ageing Research Reviews*, 26, pp. 96–111. doi:10.1016/J.ARR.2016.01.007.
- Gamage, A.U. and Jayawardana, P.L. (2017) 'Knowledge of non-communicable diseases and practices related to healthy lifestyles among adolescents, in state schools of a selected educational division in Sri Lanka', *BMC Public Health*, 18(1), pp. 1–9. doi:10.1186/S12889-017-4622-Z/TABLES/5.
- Gassner, L., Zechmeister-Koss, I. and Reinsperger, I. (2022) 'National Strategies for Preventing and Managing Non-communicable Diseases in Selected Countries', *Frontiers in Public Health*, 10, p. 838051. doi:10.3389/FPUBH.2022.838051/FULL.
- Kementerian Kesehatan (2019) 'Laporan Nasional Riskesdas 2018', *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Jakarta: Litbangkes, p. 674.
- Kerr, J., Anderson, C. and Lippman, S.M. (2017) 'Physical activity, sedentary behaviour, diet, and cancer: an update and emerging new evidence', *The Lancet Oncology*, 18(8), pp. e457–e471. doi:10.1016/S1470-2045(17)30411-4.
- Ostrowska-Nawarycz, L., Nawarycz, M. and Nawarycz, T. (2022) 'Physical Activity and Prevention of Chronic Non-communicable Diseases', pp. 131–142. doi:10.1007/978-3-030-85357-0_6.
- Phaswana-Mafuya, N. and Tassiopoulos, D. (2011) *Non-communicable Diseases (NCDs) in Developing Countries*. Nova Science Publishers (Public health in the 21st century series). Available at: <https://books.google.co.id/books?id=KqifuAAACAAJ>.
- Snowden, M.B. *et al.* (2015) 'Effect of physical activity, social support, and skills training on late-life emotional health: A systematic literature review and implications for public health research', *Frontiers in Public Health*, 2(APR). doi:10.3389/FPUBH.2014.00213.
- Welk, G. (2002) *Physical Activity Assessments for Health-related Research*. Human Kinetics. Available at: <https://books.google.co.id/books?id=O9-vt1CZJp8C>.