

Pencegahan Penyakit Degeneratif melalui Edukasi Kesehatan dan Skrining Kesehatan di Desa Laham, Kecamatan Laham, Kabupaten Mahakam Ulu

Nurrahmat¹, Zamli²

^{1,2} Universitas Mega Buana Palopo, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Nurrahmat

E-mail: rahmat.mamaz@gmail.com

Abstrak

Penyakit degeneratif, seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung, dan stroke, menjadi penyebab utama kematian dan disabilitas di Indonesia. Faktor gaya hidup tidak sehat dan kurangnya kesadaran masyarakat tentang deteksi dini meningkatkan prevalensi penyakit ini. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai penyakit degeneratif dan pentingnya deteksi dini melalui skrining kesehatan dasar di Desa Laham, Kecamatan Laham, Kabupaten Mahakam Ulu. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif, skrining kesehatan (tekanan darah, gula darah, IMT), dan simulasi gaya hidup sehat. Dari 150 peserta, 85% melaporkan peningkatan pemahaman tentang faktor risiko penyakit degeneratif, dan 40% peserta yang menjalani skrining ditemukan memiliki faktor risiko tinggi. Sebanyak 75% peserta mengaku akan menerapkan pola hidup sehat setelah kegiatan ini. Kesimpulannya, kegiatan ini efektif meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan penyakit degeneratif dan mendorong perubahan perilaku hidup sehat, serta menyediakan dasar untuk intervensi lanjutan yang lebih terfokus.

Kata kunci - penyakit degeneratif, edukasi kesehatan, skrining kesehatan, pola hidup sehat, deteksi dini

Abstract

Degenerative diseases, such as hypertension, diabetes, heart disease, and stroke, are leading causes of death and disability in Indonesia. Unhealthy lifestyle factors and a lack of public awareness about early detection increase the prevalence of these diseases. This community service program aims to provide education about degenerative diseases and the importance of early detection through basic health screening in Laham Village, Laham District, Mahakam Ulu Regency. The methods used included interactive counseling, health screening (blood pressure, blood sugar, BMI), and a healthy lifestyle simulation. Of the 150 participants, 85% reported an increased understanding of degenerative disease risk factors, and 40% of those screened were found to have high-risk factors. Seventy-five percent of participants stated that they would adopt a healthy lifestyle after the activity. In conclusion, this activity effectively increased public awareness of degenerative disease prevention and encouraged healthy lifestyle changes, as well as providing a basis for more focused follow-up interventions.

Keywords - degenerative diseases, health education, health check-ups, healthy lifestyle, early detection

PENDAHULUAN

Penyakit degeneratif merupakan kelompok penyakit kronis yang sering kali berkembang secara perlahan, dan memiliki dampak jangka panjang terhadap kualitas hidup penderitanya. Penyakit ini mencakup berbagai kondisi, seperti hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung koroner, stroke, dan *osteoarthritis*, yang semuanya dapat menyebabkan kecacatan permanen atau bahkan kematian (Soegondo, 2020). Penyakit degeneratif menjadi salah satu masalah kesehatan terbesar di dunia, termasuk di Indonesia, yang mengalami peningkatan prevalensi akibat faktor penuaan, gaya hidup tidak sehat, serta peningkatan urbanisasi yang mendorong perubahan pola makan dan kurangnya aktivitas fisik (Kemenkes RI, 2018). Di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, dan diabetes melitus mencapai 10,9%, yang menunjukkan tingginya risiko terhadap penyakit degeneratif (Riskesdas, 2018). Hal ini menuntut upaya pencegahan yang lebih efektif, terutama melalui edukasi dan deteksi dini yang dapat dilakukan melalui skrining kesehatan (Alwi et al., 2019).

Edukasi tentang penyakit degeneratif harus diberikan dengan pendekatan yang mudah dipahami dan relevan dengan budaya setempat agar masyarakat bisa lebih paham mengenai faktor risiko dan langkah-langkah preventif yang dapat dilakukan. Penelitian oleh Rokhman et al. (2020) menunjukkan bahwa pendekatan berbasis komunitas yang melibatkan tokoh masyarakat dan kader kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penyakit degeneratif. Selain itu, studi oleh Notoatmodjo (2012) mengungkapkan bahwa perubahan gaya hidup seperti peningkatan aktivitas fisik, pola makan seimbang, dan berhenti merokok dapat menurunkan risiko terkena penyakit degeneratif secara signifikan. Meski demikian, pengetahuan masyarakat tentang pentingnya pencegahan penyakit degeneratif masih tergolong rendah, terutama di daerah pedesaan yang memiliki akses terbatas terhadap informasi dan layanan kesehatan (Kemenkes RI, 2018).

Di sisi lain, deteksi dini melalui skrining kesehatan menjadi langkah yang sangat penting untuk mencegah atau memperlambat perkembangan penyakit degeneratif. Skrining kesehatan seperti pengukuran tekanan darah, kadar gula darah, dan pengukuran indeks massa tubuh (IMT) dapat membantu mengidentifikasi individu yang berisiko tinggi menderita penyakit degeneratif sebelum muncul gejala berat. Sebuah studi oleh (WHO, 2020) menekankan pentingnya skrining kesehatan dalam mengidentifikasi kelompok risiko tinggi dan melakukan intervensi seawal mungkin, sehingga dapat mengurangi angka kejadian penyakit kronis dan biaya pengobatan jangka panjang. Di Indonesia, berbagai program pemerintah seperti Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga (PIS-PK) mulai mengintegrasikan skrining kesehatan sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit degeneratif (Supariasa et al., 2016).

Namun, meskipun skrining kesehatan dapat membantu dalam deteksi dini, implementasi program ini masih terbatas di beberapa wilayah, terutama di daerah pedesaan. Menurut penelitian oleh Lestari dan Wulandari (2021), program skrining yang disertai dengan edukasi berbasis komunitas mampu meningkatkan motivasi masyarakat untuk hidup lebih sehat dan lebih sadar akan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin. Program pengabdian masyarakat yang melibatkan edukasi tentang pencegahan penyakit degeneratif melalui skrining kesehatan dapat menjadi solusi yang efektif untuk mengurangi prevalensi penyakit ini di masyarakat (Rokhman et al., 2020).

Program ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang penyakit degeneratif, tetapi juga untuk mendorong perubahan perilaku hidup sehat melalui edukasi yang tepat, pengelolaan stres, dan peningkatan aktivitas fisik. Program pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat menjadi model bagi program serupa di daerah lain, dengan menyesuaikan dengan kondisi sosial dan budaya setempat. Kolaborasi antara pemerintah, puskesmas, dan masyarakat sangat penting untuk memastikan keberlanjutan dari program ini. Dengan melibatkan berbagai pihak, program ini diharapkan dapat menciptakan masyarakat yang lebih sadar akan pentingnya kesehatan dan mampu mengelola risiko penyakit degeneratif secara lebih efektif (Soegondo, 2020).

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan masyarakat dalam pencegahan penyakit degeneratif melalui pendekatan yang partisipatif, edukatif, dan berbasis bukti. Metode yang diterapkan terdiri dari tiga komponen utama: penyuluhan interaktif, skrining kesehatan dasar, dan simulasi gaya hidup sehat.

Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam beberapa tahapan yang saling terkait. Tahapan ini mencakup persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi untuk memastikan keberhasilan program.

1. Koordinasi dan Persiapan

- a. Koordinasi dilakukan dengan pihak terkait seperti Puskesmas, perangkat desa, dan kader kesehatan setempat untuk memastikan kelancaran pelaksanaan kegiatan.
- b. Persiapan materi edukasi kesehatan dan alat skrining dilakukan, termasuk pembuatan modul, leaflet, dan media visual yang akan digunakan selama penyuluhan (Kemenkes RI, 2018).
- c. Persiapan alat kesehatan seperti tensimeter, glucometer, dan timbangan digital untuk skrining.

2. Pelaksanaan Program

- a. Penyuluhan Kesehatan: Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan materi yang telah disiapkan, melibatkan peserta dalam diskusi dan tanya jawab mengenai penyakit degeneratif, deteksi dini, serta pentingnya pola hidup sehat.
- b. Skrining Kesehatan: Setiap peserta menjalani pemeriksaan tekanan darah, gula darah, dan IMT. Hasil skrining langsung disampaikan kepada peserta bersama dengan konseling singkat terkait tindak lanjut yang diperlukan.
- c. Simulasi Gaya Hidup Sehat: Simulasi senam ringan dan edukasi tentang pola makan sehat serta pengelolaan stres dilakukan dengan melibatkan peserta secara aktif (Lestari & Wulandari, 2021).

3. Monitoring dan Evaluasi

- a. Monitoring dilakukan selama kegiatan berlangsung untuk memantau kehadiran peserta, keaktifan dalam diskusi, serta keterlibatan dalam simulasi dan skrining.
- b. Evaluasi dilakukan setelah kegiatan untuk menilai efektivitas kegiatan, baik dalam hal peningkatan pengetahuan maupun perubahan perilaku peserta. Wawancara terbuka dilakukan dengan peserta dan kader kesehatan untuk mengidentifikasi hambatan yang dihadapi dan mencari solusi yang dapat diterapkan pada kegiatan serupa di masa depan (Supariasa et al., 2016).

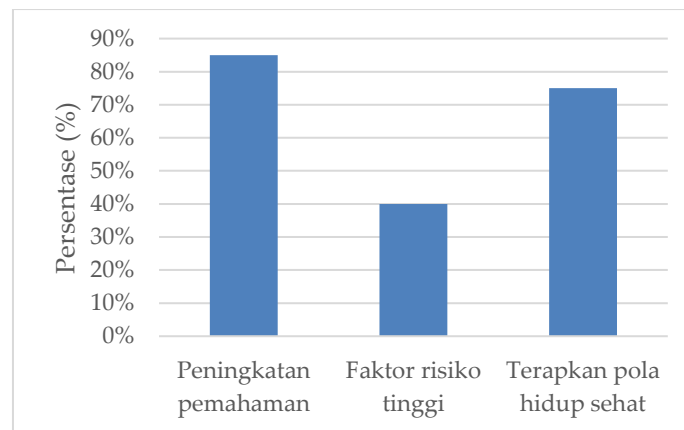
HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari 150 peserta yang mengikuti kegiatan edukasi dan skrining kesehatan, terdapat hasil yang signifikan terkait peningkatan pemahaman masyarakat mengenai faktor risiko penyakit degeneratif. Sebanyak 85% peserta melaporkan bahwa mereka memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang penyakit degeneratif, termasuk hipertensi, diabetes, stroke, dan penyakit jantung, yang merupakan penyakit utama penyebab kematian di Indonesia. Penyuluhan yang dilakukan menggunakan pendekatan interaktif, disertai dengan penggunaan media visual dan leaflet, sangat membantu dalam menyampaikan informasi yang mudah dipahami oleh peserta.

Selain itu, 40% peserta yang menjalani skrining kesehatan ditemukan memiliki faktor risiko tinggi terhadap penyakit degeneratif. Skrining ini meliputi pengukuran tekanan darah, kadar gula darah, dan indeks massa tubuh (IMT), yang merupakan parameter utama dalam mendeteksi risiko penyakit degeneratif. Temuan ini menunjukkan bahwa cukup banyak peserta yang berada dalam kategori risiko tinggi, yang menjadi indikasi bahwa deteksi dini dan pemantauan kesehatan secara rutin sangat diperlukan untuk mencegah perkembangan penyakit ini lebih lanjut.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Satu aspek penting yang juga ditemukan adalah bahwa 75% peserta mengaku akan menerapkan pola hidup sehat setelah mengikuti kegiatan ini. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang dilakukan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memotivasi peserta untuk mengubah kebiasaan hidup mereka. Peserta mengungkapkan niat untuk memperbaiki pola makan, meningkatkan aktivitas fisik, dan menghindari kebiasaan merokok, yang merupakan langkah-langkah preventif terhadap penyakit degeneratif.



Gambar 1.
Hasil Skrining Peserta

Kegiatan ini berhasil mencapai tujuan utama, yaitu meningkatkan pemahaman masyarakat tentang faktor risiko penyakit degeneratif dan mendorong perubahan perilaku hidup sehat. Hasil yang dicapai mencerminkan efektivitas pendekatan edukatif yang digunakan dalam kegiatan ini. Pendekatan berbasis komunitas yang melibatkan interaksi langsung dengan peserta terbukti mampu menyampaikan informasi dengan cara yang lebih mudah dipahami dan diterima oleh masyarakat, terutama di daerah pedesaan yang sering kali memiliki keterbatasan dalam akses informasi kesehatan (Kemenkes RI, 2018).

Peningkatan pemahaman tentang faktor risiko penyakit degeneratif di antara peserta, yang mencapai 85%, merupakan bukti bahwa penyuluhan dan informasi yang diberikan berhasil menciptakan kesadaran lebih besar akan pentingnya deteksi dini. Hal ini selaras dengan penelitian yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang baik dapat memperbaiki pengetahuan masyarakat tentang penyakit-penyakit degeneratif dan cara mencegahnya (Notoatmodjo, 2012).

Adapun temuan bahwa 40% peserta ditemukan memiliki faktor risiko tinggi menggambarkan pentingnya skrining kesehatan sebagai alat untuk mendeteksi risiko secara dini. Skrining ini membantu dalam mengidentifikasi individu yang berisiko tinggi, sehingga mereka dapat segera mendapat perhatian medis lebih lanjut dan mencegah terjadinya komplikasi yang lebih serius (Supariasa et al., 2016). Angka ini menunjukkan bahwa banyak individu yang tidak menyadari kondisi kesehatan mereka sebelum mengikuti kegiatan ini, yang menyoroti pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin dalam pencegahan penyakit degeneratif.

Di sisi lain, hasil yang menunjukkan 75% peserta berencana menerapkan pola hidup sehat setelah kegiatan ini memberikan indikasi positif terhadap keberhasilan program ini dalam mengubah perilaku. Adopsi pola hidup sehat yang meliputi peningkatan aktivitas fisik, pola makan yang lebih seimbang, serta pengelolaan stres adalah langkah-langkah kunci dalam mencegah atau mengelola penyakit degeneratif. Ini mendukung temuan dari penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa perubahan gaya hidup sehat dapat secara signifikan mengurangi risiko penyakit degeneratif (Rokhman et al., 2020).



Gambar 2.

Dokumentasi Kegiatan Pengabdian

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan, skrining kesehatan, dan simulasi gaya hidup sehat dapat menjadi kombinasi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dan mendorong perubahan perilaku hidup sehat. Program ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga memberikan dorongan bagi peserta untuk mengimplementasikan perubahan positif dalam kehidupan mereka. Oleh karena itu, kegiatan serupa sebaiknya terus dikembangkan dan diperluas, terutama di daerah dengan prevalensi tinggi penyakit degeneratif dan rendahnya kesadaran kesehatan masyarakat.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi kesehatan dan skrining yang dilakukan berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai faktor risiko penyakit degeneratif, dengan 85% peserta melaporkan adanya peningkatan pemahaman. Selain itu, 40% peserta yang menjalani skrining ditemukan memiliki faktor risiko tinggi, menegaskan pentingnya deteksi dini dalam pencegahan penyakit degeneratif. Kegiatan ini juga berhasil mendorong 75% peserta untuk berkomitmen menerapkan pola hidup sehat. Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan, skrining kesehatan, dan simulasi gaya hidup sehat dapat efektif meningkatkan kesadaran dan mendorong perubahan perilaku positif di masyarakat.

Berdasarkan hasil kegiatan ini, disarankan agar program serupa dilaksanakan secara berkelanjutan di daerah lain, dengan memperluas jangkauan dan memastikan penyuluhan serta skrining kesehatan lebih terjangkau bagi masyarakat. Perlu juga adanya kolaborasi yang lebih erat antara pemerintah, puskesmas, dan masyarakat untuk memastikan keberlanjutan program ini. Selain itu, penggunaan media edukasi yang lebih variatif, seperti video dan aplikasi, dapat meningkatkan keterlibatan masyarakat dan memperkuat pesan-pesan kesehatan yang disampaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, I., Kurniawan, R., & Widodo, R. (2019). Efektivitas Skrining Kesehatan dalam Pencegahan Penyakit Degeneratif di Wilayah Pedesaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 123-130.
- Kemkes RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. *Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Lestari, D. S., & Wulandari, Y. (2021). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Penurunan Risiko Penyakit Degeneratif di Desa Sumberharjo. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 11(4), 187-195.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan: Teori dan Aplikasi. *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Rokhman, I., Ahmad, R., & Sari, R. (2020). Peran Kader Kesehatan dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat tentang Penyakit Degeneratif. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(1), 72-80.
- Riskesdas. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018: Laporan Nasional. *Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.

- Supariasa, I. D., Nurbaya, H., & Satria, M. (2016). Upaya Preventif dalam Menanggulangi Penyakit Degeneratif di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 7(3), 101-110.
- Soegondo, S. (2020). Penyakit Degeneratif dan Pencegahannya. Jakarta: Penerbit Kesehatan.
- WHO. (2020). Non-Communicable Diseases (NCDs) Prevention and Control. *World Health Organization*.
- WHO. (2021). Global Health Estimates 2021: Disease Burden and Mortality Estimates for 2000-2019. *World Health Organization*.