

Pengarahan Kesehatan Menghindari Penyakit Tidak Menular

Rolyana Ferinia

Universitas Advent Indonesia

Email: rolyana.pintauli@unai.edu

ARTICLE INFO

Article history:

Received April 31, 2023

Revised Mei 25, 2023

Accepted Mei 31, 2023

Kata Kunci:

Penyakit Tidak Menular,
Pengarahan

Keywords:

Noncommunicable Diseases,
Counseling



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Rolyana Ferinia. Published by Penerbit dan Percetakan CV. Picmotiv

ABSTRAK

Penyakit Tidak Menular adalah penyakit yang sering tidak disadari karena gejala awalnya seringkali tidak dirasakan. Biasanya di usia 40 tahun mulai muncul penyakit-penyakit tersebut walaupun saat ini penyakit ini sudah menyerang anak muda. 70% penyakit ini menyebabkan kematian di dunia. Oleh sebab itu, tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk pencegahan dini terhadap penyakit tidak menular dengan melaksanakan pemeriksaan kesehatan serta mengobati penyakit jika terdeteksi. Metode yang dilakukan adalah melakukan proses pemeriksaan kesehatan dan konsultasi kesehatan. Hasil yang diperoleh adalah sebagian besar masyarakat di Kecamatan Getasan masih berada dalam kondisi kesehatan yang normal (tidak mengalami hipertensi, kolesterol atau penyakit gula), walau sebagian besar dari mereka masih menjalankan pola hidup tidak sehat.

ABSTRACT

Noncommunicable diseases are diseases that are frequently overlooked since the earliest symptoms are not felt. Even if this sickness has affected young people at this time, these ailments usually begin to develop around the age of 40. 70% of these diseases are fatal throughout the world. As a result, the goal of this community service is to promote early detection and treatment of noncommunicable diseases. The process of health checkups and consultations is used. According to the findings, the majority of the residents in Getasan District are still in good health (no hypertension, cholesterol, or diabetes), despite leading an unhealthy lifestyle.

Pendahuluan

Usia di atas 40 tahun adalah usia dimana penyakit mulai menyerang seperti penyakit tekanan darah tinggi, penyakit diabetes, kardiovaskuler, infeksi saluran kencing, batu ginjal, mata, dan penyakit Penyakit Tidak Menular (PTM) lainnya. Pada umumnya, penyakit yang muncul adalah penyakit akibat kebiasaan gaya hidup seperti kebiasaan makan, tidak berolah raga, kurang makan sayur, kurang beraktivitas, merokok, menghirup udara yang kotor dan sebagainya (TV One, 2023). Bahkan saat ini, penyakit Penyakit Tidak Menular ini sudah mengancam anak muda (Kemenkes, 2020).

Selama 4 (empat) tahun terakhir terjadi perubahan penyakit. Penyakit menular yang dulu merupakan penyakit yang paling banyak dijumpai di pelayanan kesehatan, kini telah berubah, penyakit tidak menular menjadi yang utama, hal ini merupakan fenomena yang terjadi di negara berkembang seperti Indonesia. Hal ini disebabkan oleh perubahan gaya hidup masyarakat, pola hidup yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang buruk menjadi penyebab meningkatnya penyakit tidak menular (Yarmaiza & Zakiyuddin, 2019).

Kematian tertinggi adalah disebabkan oleh penyakit jantung, kemudian kanker, diabetes, dan komplikasi dari berbagai penyakit lainnya (Kemenkes, 2020). Penyakit-

penyakit ini menyebabkan 70% kematian di dunia (Kementrian Kesehatan, 2021). Data menunjukkan kematian akibat stroke pada penderita berusia 45-54 sebesar 15,9%, hipertensi 31,7%, artritis 30,3%, dan penyakit jantung 7,2% dan cedera 7,5%. Menkes mengatakan, PTM dipicu oleh beberapa faktor risiko seperti merokok, pola makan yang tidak sehat, kurang aktivitas fisik dan gaya hidup yang tidak sehat. Riskesdas 2007 melaporkan bahwa 34,7% orang yang berusia di atas 15 tahun merokok setiap hari, 93,6% kurang makan buah dan sayur, dan 48,2% kurang aktivitas fisik (Rokom, 2020).

Sebenarnya penyakit Penyakit Tidak Menular ini bisa dicegah (Astarsari, 2022). Secara umum pencegahannya adalah dengan menjalani pola hidup sehat, seperti pembatasan asupan garam, gula, lemak. Berolah raga teratur minimal berdurasi 30 menit dalam sehari, tidak minum minuman keras, merokok, obat-obatan, hindari obesitas dan cek kesehatan secara teratur (Astarsari, 2022). Kondisi ini dapat dilakukan oleh siapa saja. Perlu ada petunjuk dan pengarahan agar kondisi tersebut di atas dapat dilakukan seefektif mungkin oleh setiap individu. Salah satu cara adalah dengan melakukan pengarahan kesehatan untuk memahami cara menggunakan alat-alat kesehatan, dan memeriksa kondisi kesehatan masyarakat.

Tujuan kegiatan pengarahan ini adalah agar setiap masyarakat mendapatkan pemeriksaan Kesehatan gratis sehubungan dengan pencegahan penyakit atau pengobatan penyakit. Sasaran programnya adalah masyarakat yang tinggal di Kecamatan Getasan, Salatiga, Jawa Tengah yaitu para lansia, orang-orang yang sudah memiliki penyakit Penyakit Tidak Menular, dan anak-anak muda.

Metode Pengabdian

Metode penelitian menjelaskan rancangan kegiatan, ruang lingkup atau objek, bahan dan alat utama, tempat, teknik menyampaikan pengabdian kepada masyarakat, serta waktu pelaksanaan, tahapan-tahapan pelaksanaan dan tujuan dari pelaksanaan. Program pengarahan dilakukan oleh dua dosen Universitas Advent Indonesia bekerja sama dengan Perusahaan Carstensz dan SMK Bhakti Nusantara Salatiga di Getasan, Salatiga, Jawa Tengah. Berkoordinasi dengan aparat pemerintahan setempat dan gereja-gereja disekitarnya.

Tahap peninjauan, dilakukan peninjauan masyarakat di kecamatan Getasan, sehubungan dengan populasi, demografi, dan data-data puskesmas tentang penyakit yang sering diderita di tempat itu.

Tahap pengusulan Pengabdian Masyarakat oleh dosen yang berencana untuk melakukan pengabdian masyarakat. Mereka mengirimkan surat ke perwakilan gereja Advent di Getasan, Salatiga, Jawa Tengah agar dapat dilaksanakan program pengabdian masyarakat dan memohon agar proses pengurusannya dapat dibantu oleh perwakilan gereja Advent tersebut.

Tahap persiapan. Setelah mendapatkan ijin dan persetujuan, tim mempersiapkan obat-obatan dan peralatan kesehatan yang akan dibawa, dan mengkoordinasikan juga dengan departemen Kesehatan Gereja Advent di Getasan untuk menyewa/meminjam peralatan kesehatan tambahan.

Tahap Pelaksanaan. Program dilakukan selama tiga (3) tiga hari setiap sore pukul 15-00 – 18.00. Ada 12 siswa SMK yang akan dibimbing oleh satu pendamping lapangan. Dibagi menjadi 4 kelompok. Tugas setiap kelompok adalah melakukan pendaftaran masyarakat yang datang untuk diperiksa, melakukan data penyakit (jika ada), keluhan yang dirasakan, dan informasi kesehatan lainnya. Kelompok berikutnya adalah kelompok yang akan melakukan pemeriksaan. Kelompok yang lain akan menyiapkan obat dan konsultasi kesehatan untuk pengobatan dan pencegahan.

Hasil dan Pembahasan

Setiap hari kehadiran masyarakat yang melakukan pemeriksaan di 50-100 orang dan setelah hari ketiga, total masyarakat yang melakukan pemeriksaan dan melakukan konsultasi berjumlah 400 orang.

Persiapan Program Pengabdian Masyarakat

Rapat koordinasi dilakukan dalam beberapa tahap. Tahap pertama adalah rapat koordinasi via telepon yang membahas tentang detail kesiapan acara dan biaya yang dianggarkan untuk program ini. Dana yang tersedia adalah Rp. 30.000.000 (Tiga puluh juta rupiah) yang dialokasikan untuk persiapan alat pemeriksaan, obat-obatan, pembayaran tenaga ahli, biaya kebersihan, akomodasi, transportasi dan biaya tak terduga lainnya.

Rapat koordinasi final dilakukan pada hari Selasa, tanggal 9 Oktober 2018 yang bertempat di ruang rapat Kantor Daerah Advent Getasan Salatiga Jawa Tengah. Rapat Koordinasi ini bertujuan untuk memastikan semua seksi telah menjalankan tupoksinya dan memastikan kesiapan masyarakat Gambar 1.



Gambar 1

Rapat Koordinasi PT Carstenzs, Pimpinan Advent Jawa Tengah, Dosen Universitas Advent Indonesia.

Pembukaan Program Pengabdian Masyarakat

Pembukaan Program diadakan pada tanggal 10 Oktober 2018. Di Aula Kantor Daerah Advent Jawa Tengah di Jln. Salatiga-Kopeng KM. 9, Getasan, Ngelo, Getasan, Kec. Getasan, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah 50774. Pembukaan dihadiri oleh ketua RT, RW, Camat, Kapolsek, Danramil serta Wakil Bupati, Ketua Oikumene dan Pimpinan Agama dari 8 gereja. Acara ini diawali dengan kata sambutan dan pemukulan gong yang dilakukan oleh Wakil Bupati Gambar 2. Dilanjutkan dengan acara doa dan kebaktian pembukaan program.



Gambar 2
Pembukaan Program Pengabdian Masyarakat

Pelaksanaan Program Pengabdian Masyarakat

Tim ini terdiri dari 12 siswa SMK Bhakti Nusantara Salatiga (Gambar 3), 2 orang dosen Universitas Advent Indonesia, 2 orang perwakilan PT Carstensz, dan 4 orang perwakilan kantor daerah Gereja Advent Salatiga. Pelaksanaan dilakukan selama tiga hari setiap pukul 15.00-18.00 WIB. Alur program adalah sebagai berikut:



Gambar 3
Dua dosen Universitas Advent Indonesia dan Siswa SMK Bhakti Nusantara Salatiga

Proses Pendaftaran

Ada 3 siswa SMK Bhakti Nusantara dan 2 orang perwakilan Kantor daerah Gereja Advent Salatiga yang melakukan proses pendaftaran. Formulir pendaftaran telah di cetak dan setiap orang yang melakukan pengecekan kesehatan akan memperlihatkan foto kopi KTP dan mengisi formulir pendaftaran. Kemudian mereka akan ditimbang berat badan dan tinggi badannya dan mencatat keluhan-keluhan dari pasien. Kemudian mereka akan diarahkan ke tempat menunggu.

Proses Pemeriksaan

Ada 3 siswa SMK, 1 orang dosen dan 1 orang perwakilan kantor gereja Advent bagian kesehatan yang bertugas dibagian pemeriksaan. Ada dua meja untuk bagian pemeriksaan. Di sini maka akan diperiksa tekanan darah, tes gula darah, dan pemeriksaan profil lipid yang ditempatkan di meja yang berbeda (gambar 4). Hasil akan dicatat disebuah kartu untuk diarahkan ke proses selanjutnya.



Gambar 4
Proses Pemeriksaan Tekanan Darah

Berdasarkan hasil pemeriksaan maka diperoleh rekapitulasi pada tabel 1. Ada 30% dari total yang diperiksa (394 orang) yang tekanan darahnya tidak normal. Sebagian besar dari mereka telah mengkonsumsi obat penurun darah tinggi secara rutin. 2.7% terindikasi gula darah tidak normal. Kemungkinan ini bisa terjadi karena selama tiga bulan yang lalu mengonsumsi makanan dengan kadar gula tinggi (butuh pemeriksaan lebih lanjut), atau memang ada gejala sakit gula. 3.8% dari masyarakat itu terindikasi memiliki kolesterol yang tidak normal dengan angka bervariasi. 28% dari masyarakat memang datang untuk berobat dengan keluhan-keluhan penyakit yang bervariasi.

Tabel 1 Total Hasil Pemeriksaan

Keterangan	Tidak Normal	Normal	Total
Hari Pertama			
Tekanan darah*	17	52	69
Diabetes	2	67	69
Kolesterol	0	69	69
Keluhan lain (diare/flu/gatal kulit)	14	28	14
Total hari Pertama			69

*) juga sudah makan obat darah tinggi secara rutin

Hari Kedua			
Tekanan darah	13	101	114
Diabetes	7	107	114
Kolesterol	5	109	114
Keluhan lain (diare/flu/gatal kulit/stress)	19		19
Total hari Kedua			114

*) juga sudah makan obat darah tinggi secara rutin

Hari ketiga

Tekanan darah*	13	198	211
Diabetes	2	209	211
Kolesterol	10	201	211
Keluhan lain (diare/flu/gatal kulit)	76		76
Total hari Ketiga			211

*) juga sudah makan obat darah tinggi secara rutin

Proses Penyerahan Obat

Seorang dokter dan 1 orang siswa SMK bertugas dibagian ini. Setelah hasil pemeriksaan diperoleh, maka obat akan diberikan berdasarkan resep dokter. Jika dari hasil pemeriksaan tidak didapati hasil yang mengkhawatirkan maka tetap akan diarahkan kepada bagian konsultasi untuk diberikan pengarahan bagaimana melakukan pola hidup sehat.

Proses Konsultasi

Seorang ahli kesehatan dan satu orang dosen akan bertugas disini untuk memberikan penjelasan kesehatan, pengarahan agar hidup sehat, dan memberikan penjelasan tentang bagaimana merubah gaya hidup.

Hasil konsultasi diperoleh beberapa hal penting:

1. Sebagian besar dari mereka yang hasil pemeriksaannya normal memiliki gaya hidup tidak sehat. Anak-anak banyak yang mengonsumsi makanan olahan dan minuman manis olahan yang menggunakan zat pewarna saat jajan di sekolah. Pada usia dewasa (tabel 2), sebagian besar dari mereka tidak pernah melakukan olah raga secara rutin. Beberapa dari mereka melakukan olah raga sekali seminggu saja. Pada usia lansia (tabel 2), mereka masih gemar memasak dengan menggunakan produk minyak, memakan gorengan, juga makan-makanan yang berlemak tinggi.
2. Ada ibu-ibu yang mengalami stress karena memiliki anak lebih dari tiga dengan kondisi keuangan yang terbatas. Mereka sepanjang hari bekerja dirumah.
3. Ada beberapa orang yang baru tahu penyakitnya setelah proses pengecekan di program pengabdian masyarakat ini, dan mereka merasa terkejut, karena selama ini tidak merasakan gejala apapun.

Pada proses ini maka dibagikan beberapa buku kesehatan dan poster untuk mengikuti penyuluhan hidup sehat yang diadakan pada malam hari selama 3 malam berturut-turut. Bagi penyakit yang serius, maka diberikan arahan agar melakukan proses pengecekan kesehatan lebih lanjut di Puskesmas terdekat.

Tabel 2 Demografi Pasien

Keterangan	Hari Pertama	Hari Kedua	Hari Ketiga
Jenis Kelamin			
Pria	20	42	88
Wanita	49	72	123
Total	69	114	211
Usia			
Anak-anak (0-18 tahun)	5	10	42
Usia Dewasa (18-45 tahun)	21	47	60
Usia Lansia (46 ke atas))	43	57	109
Total	69	114	211

Program pengabdian masyarakat ini berakhir pada tanggal 13 Oktober 2018 dengan diberikannya sertifikat penghargaan (Gambar 5)



Gambar 5. Sertifikat Penghargaan

Simpulan

Banyak masyarakat yang antusias mengikuti program kesehatan ini. Mereka menyadari bahwa kesehatan sangat berhubungan erat dengan pola hidup setiap harinya. Perlu kesadaran dari masyarakat agar kedepannya mereka bertekad untuk melakukan pola hidup sehat. Perlu dilakukan penyuluhan-penyuluhan yang lebih spesifik agar pola hidup sehat dapat diimplementasikan dengan benar di masyarakat kecamatan Getasan. Penting juga untuk mengedukasi tenaga pakar setempat untuk dapat melakukan penyuluhan berkelanjutan dikemudian hari.

Daftar Pustaka

- Astasari. (2022). *Mengenal Penyakit Tidak Menular dan Pencegahannya*.
- Kemkes. (2020). *Penyakit Tidak Menular Kini Ancam Usia Muda*.
<https://www.kemkes.go.id/article/view/20070400003/penyakit-tidak-menular-kini-ancam-usia-muda.html>
- Kementrian Kesehatan. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia*. IT - Information Technology.
<https://doi.org/10.1524/itit.2006.48.1.6>
- Rokom. (2020). *Penyakit Tidak Menular Penyebab Kematian Terbanyak di Indonesia*.
Sehat Negeriku.
<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilismedia/20110821/351512/penyakit-tidak-menular-penyebab-kematian-terbanyak-di-indonesia/>
- TV One. (2023). *Sederet Penyakit ini Rentan Menyerang Pada Usia 40 Tahunan, Berikut Tipsnya*. TV One. [https://www.tvonenews.com/channel/lifestyleone/108376-sederet-penyakit-ini-rentan-meny Serang-pada-usia-40-tahunan-berikut-tipsnya#:~:text=Adapun sederet penyakit yang rentan,diabetes%2C stroke serta penyakit kulit.](https://www.tvonenews.com/channel/lifestyleone/108376-sederet-penyakit-ini-rentan-meny Serang-pada-usia-40-tahunan-berikut-tipsnya#:~:text=Adapun%20sederet%20penyakit%20yang%20rentan,diabetes%20stroke%20serta%20penyakit%20kulit.)
- Yarmaiza, & Zakiyuddin. (2019). Pencegahan Dini Terhadap Penyakit Tidak Menular (Ptm) Melalui Germas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 2(3), 168-175.