

DETEKSI DINI DAN PENANGANAN FAKTOR RISIKO PENYAKIT KARDIOVASKULAR PADA PENDUDUK USIA 45 TAHUN KE ATAS DI DESA PEGAYAMAN BULELENG

IKA WAHYUNIARI, I.A.; DEWI RATNAYANTI, I.G.A.; MAYUN, G.N.; SRI WIRYAWAN, G.N.;
LINAWATI, N.M.; SUGIRITAMA, W.

Bagian Histologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

ABSTRACT

Cardiovascular diseases such as heart attacks and strokes, are the main cause of death in Indonesia. Information about risk factors of these disease (like hypertension, diabetes mellitus, obesity) are required in order to control and prevent the disorders. The aim of this program was at early detection and managing the relevant risk factors. The program commenced by providing information about risk factors of cardiovascular disease and by examining the level of blood pressure, blood sugar, body weight, body height, and waist circumference. Participants that have risk factors of cardiovascular disease in Pagayaman were 52,94%. Most of them had abnormal waist circumference (59,26%), particularly in woman. The next and most prevalent risk factors were Body Mass Index (40,74%), hypertension (18,52%), and hyperglycemia (3,70%).

Key words :Cardiovascular disease, risk factors

PENDAHULUAN

Penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung dan *stroke* merupakan penyebab utama kematian dan kecacatan di dunia dan Indonesia. Fakta dari WHO menyebutkan bahwa terjadi 1 kematian akibat serangan jantung setiap 5 detik dan akibat *stroke* setiap 6 detik. Setiap tahunnya diperkirakan 17 juta orang meninggal akibat penyakit kardiovaskular (Nita, 2008).

Dampak penyakit kardiovaskular bagi masyarakat sangat besar, dari segi ekonomi pendapatan keluarga berkurang karena penderita umumnya masih berusia produktif (diatas usia 45 tahun) dan biaya kesehatan yang harus dikeluarkan saat dan setelah sakit sangat besar. Secara sosial, anggota keluarga yang mengalami kesakitan biasanya tidak mampu melakukan aktivitas secara mandiri sehingga merupakan beban bagi orang disekitarnya.

Pengobatan untuk penyakit seperti ini biasanya tidak dapat menyembuhkan penyakit seratus persen. Walaupun kesehatan dapat pulih seperti sediakala, namun penyakit ini masih mengintip dari kejauhan untuk dapat menyerang kembali. Oleh karena itu penanganan yang paling tepat untuk penyakit ini adalah dengan pencegahan. Pencegahan dapat dilakukan dengan mengendalikan faktor-faktor risiko penyakit ini, seperti hipertensi (Tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg), diabetes melitus (kadar gula darah sewaktu ≥ 200 mg/dl), obesitas (IMT $>25\text{kg}/\text{m}^2$ dan lingkar pinggang ≥ 80

cm untuk perempuan dan ≥ 94 cm untuk laki-laki), dan lain-lain (Suastika, 2008).

Faktor risiko yang dapat dikendalikan erat kaitannya dengan gaya hidup masyarakat, seperti pola makan yang salah, kurangnya aktivitas fisik, stres, merokok, dan konsumsi alkohol. Beberapa penyakit merupakan faktor risiko spesifik untuk terjadinya penyakit kardiovaskular, antara lain hipertensi, diabetes melitus, obesitas, dislipidemia, dan lain-lain.

Faktor risiko yang berhubungan dengan gaya hidup dimasyarakat dapat diubah dengan melakukan penyuluhan kepada masyarakat. Sedangkan faktor risiko spesifik, bila sudah tidak dapat diatasi dengan perubahan gaya hidup, maka perlu intervensi berupa pengobatan terhadap penyakit tersebut.

Mengingat pola hidup menyumbangkan peran besar terjadinya penyakit kardiovaskular, maka masyarakat perkotaan dianggap mempunyai potensi paling besar menderita penyakit-penyakit tersebut, namun pada kenyataannya sekarang ini masyarakat pedesaan juga tidak terhindar dari penyakit tersebut. Menurut Rosjidi (2007), prevalensi penyakit jantung koroner lebih tinggi pada penduduk dengan pendidikan rendah dan tidak sekolah.

Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Pegayaman mengenai faktor risiko penyakit kardiovaskular dan mendeteksi secara dini faktor risiko (hipertensi, diabetes mellitus, dan obesitas) tersebut, serta memberigikan tablet

penurun tekanan darah dan penurun kadar gula darah bagi masyarakat yang memiliki hipertensi dan diabetes.

METODE PEMECAHAN MASALAH

Mengingat tingginya kejadian penyakit kardiovaskular yang belum ada pengobatan secara tuntas, seperti penyakit jantung koroner dan stroke terutama pada usia 45 tahun keatas, maka perlu dilakukan pencegahan dengan melakukan deteksi dini terhadap faktor-faktor risiko penyakit kardiovaskular, yaitu hipertensi, diabetes, dan obesitas. Oleh karena itu, pada kegiatan ini dilakukan: 1) Sosialisasi mengenai bahaya penyakit kardiovaskular dan faktor risiko yang dapat menjadi penyebabnya. 2) Pemeriksaan tekanan darah untuk deteksi hipertensi; gula darah sewaktu untuk deteksi diabetes; indeks massa tubuh/IMT yang diukur dari berat badan/tinggi badan² dan lingkaran pinggang untuk deteksi obesitas. 3) Penanganan faktor risiko penyakit kardiovaskular dengan pemberian obat hipertensi dan diabetes bagi masyarakat yang menderita penyakit tersebut, sehingga kejadian penyakit kardiovaskular dapat diturunkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kriteria yang dipakai dalam evaluasi kegiatan : Banyaknya masyarakat berumur ≥ 45 th yang menghadiri penyuluhan tentang faktor risiko dan bahaya penyakit kardiovaskular, Banyaknya masyarakat berumur ≥ 45 th yang mengikuti pemeriksaan tekanan darah, gula darah sewaktu, IMT dan lingkaran pinggang. Banyaknya masyarakat berumur ≥ 45 th yang mempunyai faktor risiko spesifik (hipertensi, diabetes, obesitas).

Masyarakat usila yang datang untuk mengikuti sosialisasi tentang faktor risiko dan bahaya penyakit kardiovaskular cukup banyak, yaitu 51 orang, karena waktu dilaksanakan kegiatan sudah diumumkan kepada masyarakat melalui kelian adat. Masyarakat yang datang sebagian besar berasal dari banjar Amerta Sari karena posko kegiatan bertempat di sana. Namun masyarakat dari Banjar Panti (9,80%) juga ada yang mengikuti pemeriksaan.

Masyarakat usila yang datang mengikuti pemeriksaan tekanan darah, gula darah sewaktu, berat badan dan tinggi badan, serta lingkaran pinggang sesuai dengan direncanakan, d sambil memberikan sosialisasi beberapa tim melaksanakan pemeriksaan tersebut. Berat badan

dan tinggi badan diukur untuk menentukan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan rumus Berat Badan/tinggi badan².

Dari hasil pemeriksaan, terdapat 52,94% masyarakat yang memiliki faktor risiko penyakit kardiovaskular. Dari 52,94% masyarakat tersebut, yang memiliki faktor risiko 1 macam sebanyak 51,85%, yang memiliki faktor risiko 2 macam sebanyak 37,04%, dan yang memiliki faktor risiko 3 macam sebanyak 11,11%. Data secara rinci dari masing-masing faktor risiko (hipertensi, gula darah sewaktu, Indeks Masa Tubuh, dan lingkaran pinggang sebagai berikut:

Tekanan Darah

Sebagian besar masyarakat memiliki tekanan darah normal. Masyarakat yang memiliki tekanan darah 130/80 atau lebih adalah 37,04%. Namun masyarakat yang memiliki tekanan darah 130/80 belum diberikan terapi karena masih merupakan *borderline*. Mereka disarankan untuk memeriksakan kembali tekanan darahnya ke puskesmas secara rutin. Kepada mereka diberikan terapi captopril tablet kepada masyarakat yang memiliki tekanan darah sama atau lebih besar dari 140/90 mmHg (18,52%).

Gula Darah Sewaktu.

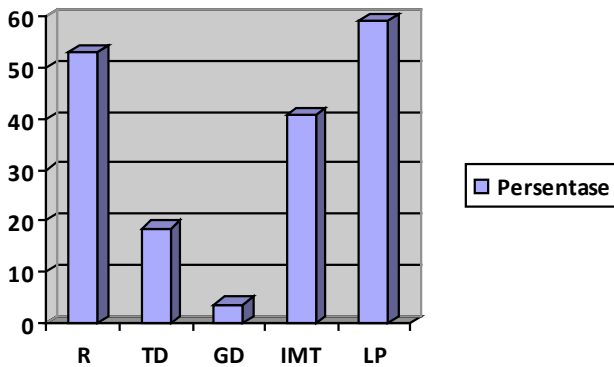
Masyarakat yang memiliki kadar gula darah sewaktu di atas 200 mg/dl sebanyak 3,70%. Namun masyarakat yang memiliki kadar gula darah sewaktu di atas 160 mg/dl (22,22%) sudah diberikan terapi metformin setelah makan dan kami menyarankan untuk kontrol kembali gula darah mereka.

Indeks Masa Tubuh

IMT dihitung dengan rumus Berat Badan/tinggi badan². Sebanyak 40,74% masyarakat memiliki indeks masa tubuh lebih besar dari 25 kg/m²

Lingkaran pinggang

Masyarakat yang berjenis kelamin perempuan yang memiliki lingkaran pinggang lebih besar dari 80cm sebanyak 59,26%, sedangkan tidak ada laki-laki yang memiliki lingkaran pinggang lebih besar dari 94 cm. Hasil pemeriksaan faktor risiko penyakit kardiovaskular tersebut dapat dilihat dengan jelas pada Grafik 1.



Keterangan :

R = Risiko penyakit kardiovaskular

TD = Tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg

GD = Gula darah ≥ 200 mg/dl

IMT = Indeks Masa Tubuh ≥ 25 kg/m²

LP = lingkaran pinggang ≥ 80 cm (♀) dan ≥ 94 cm (♂)

Grafik 1. Persentase masyarakat yang memiliki faktor risiko penyakit kardiovaskular

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari kegiatan ini adalah persentase masyarakat yang memiliki faktor risiko penyakit kardiovaskular sebanyak 52,94%. Sebagian besar memiliki lingkaran pinggang yang lebih dari normal (59,26%) sebagai pertanda obesitas terutama pada wanita. Faktor risiko berikutnya adalah Indeks masa tubuh (40,74%), diikuti oleh hipertensi (18,52%), dan hiperglikemia (3,70%).

Saran

Kegiatan pengabdian ini hendaknya dilakukan lagi di desa binaan Unud lainnya karena masih tingginya faktor risiko penyakit kardiovaskular, sehingga kejadian penyakit kardiovaskular dapat diturunkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Udayana dan Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat Unud atas bantuan dana yang diberikan untuk kegiatan ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Sukasada II dan Kepala Desa Pegayaman beserta aparatnya atas bantuan dan kerjasamanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Buku Pedoman Pengabdian Kepada Masyarakat, 2008. Denpasar: Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat, Universitas Udayana, Denpasar.
- Nita. 2008. Kaitan Penyakit kardiovaskular, Hiperkolesterolemia, dan Pola Hidup Sehat. *Medicastore.com*
- Rosjidi, C.H. 2007. *Kemiskinan dan Penyakit Kardiovaskular*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Suastika Ketut. 2008. *Kumpulan Naskah Ilmiah: Obesitas, Sindrom Metabolik, Diabetes, Dislipidemia, dan Penyakit Tiroid*. Denpasar: Udayana University Press, Bali.