

GERAKAN SELULUNG SEHAT SEBAGAI UPAYA PREVENTIF TERHADAP PENYAKIT TIDAK MENULAR (PTM)

N.N.P.Wantini¹, M.Nasichah²

ABSTRAK

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyakit yang tidak dapat ditularkan dari seseorang kepada orang lain dengan bentuk kontak apapun. Penyakit berbahaya ini menjadi penyebab kematian utama di dunia yakni sebesar 63%. PTM ini terjadi karena kombinasi antara dua faktor risiko yakni yang bisa dimodifikasi seperti kebiasaan merokok, kurang mengonsumsi sayur dan buah, kurang berolahraga, dan gaya hidup tidak sehat lainnya serta tidak bisa dimodifikasi seperti genetika, usia, dan jenis kelamin. Kegiatan “Gerakan Selulung Sehat Sebagai Upaya Preventif Terhadap Penyakit Tidak Menular (PTM)” merupakan kegiatan pengabdian masyarakat yang terintegrasi Kuliah Kerja Nyata (KKN) untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat Desa Selulung. Metode pelaksanaan kegiatan ini dilakukan melalui beberapa tahap, yakni penyusunan, persiapan, pelaksanaan, serta evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat sangat antusias mengikuti dua kegiatan dalam program ini mulai dari penyuluhan sampai deteksi dini PTM. Program ini juga bertujuan untuk meningkatkan partisipasi masyarakat dalam penanganan dan pencegahan PTM.

Kata kunci : PTM, preventif, penyuluhan, deteksi dini..

ABSTRACT

Non-communicable diseases (NCDs) are diseases that cannot be transmitted from one person to another by any form of contact. This dangerous disease is the main cause of death in the world, which is 63%. This NCDs occurs due to a combination of two risk factors, those that can be modified such as smoking habits, consuming less vegetables and fruit, lack of exercise, and other unhealthy lifestyles and which cannot be modified such as genetics, age and gender. The “Healthy Selulung Movement as a Preventive Effort Against Non-Communicable Diseases (NCDs)” is a community service activity that is integrated with field work lectures to improve the health status of the people of Selulung Village. The method of implementing this activity is carried out through several stages, preparation, implementation, and evaluation. The results of the activity show that the community is very enthusiastic about participating in the two activities in this program, starting from counseling to early detection of NCDs. This program also aims to increase community participation in the management and prevention of NCDs.

Keywords: NCDs, preventive, counseling, early detection.

¹ Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana,
putriwantini31@gmail.com

² Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana,
nasichahicha208@gmail.com

Submitted: 21 November 2022

Revised: 13 Mei 2023

Accepted: 18 Mei 2023

1. PENDAHULUAN

PTM menjadi penyebab kematian utama di dunia yakni sebesar 63%. Kematian akibat penyakit kardiovaskular terjadi pada 17,3 juta orang per tahunnya, kanker terjadi pada 7,6 juta orang per tahunnya, penyakit pernafasan terjadi pada 4,2 juta orang per tahunnya dan diabetes melitus terjadi pada 1,3 juta per tahunnya. Keempat penyakit tersebut menjadi 80% penyebab kematian dari semua kematian akibat PTM. PTM ini terjadi karena kombinasi antara dua faktor risiko yakni yang bisa dimodifikasi dan tidak bisa dimodifikasi. Faktor risiko yang bisa dimodifikasi meliputi kebiasaan merokok, kurang mengonsumsi sayur dan buah, kurang berolahraga, dan gaya hidup tidak sehat lainnya (Lubis, 2022). Sedangkan faktor risiko yang tidak bisa dimodifikasi meliputi genetika, usia, dan jenis kelamin (Sudayasa *et al.*, 2020). Risiko terjadinya PTM juga dipengaruhi oleh transisi demografi yakni kondisi dimana jumlah penduduk usia lanjut dan dewasa meningkat, kedua kelompok penduduk ini merupakan kelompok yang rentan terkena PTM (Yarmaliza & Zakiyuddin, 2019).

Morbiditas dan mortalitas akibat PTM di abad ke-21 menembus angka yang tinggi secara global, kondisi ini membawa PTM menjadi masalah kesehatan serius di hampir seluruh negara di dunia (Asmin *et al.*, 2021). WHO secara resmi menyatakan bahwa PTM merupakan penyakit berbahaya yang menyebabkan banyak kematian di dunia. Ada sekitar 36 juta kematian akibat PTM yang terjadi di masyarakat setiap tahunnya (Sudayasa *et al.*, 2020). Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan signifikan untuk morbiditas PTM di Indonesia dibandingkan tahun sebelumnya. Prevalensi hipertensi meningkat dari 25,8% menjadi 34,1%, stroke meningkat dari 7% menjadi 10,9%, diabetes melitus meningkat dari 6,9% menjadi 8,5%, ginjal kronik meningkat dari 2% menjadi 3,8%, serta kanker meningkat dari 1,4% menjadi 1,8% (Kemenkes RI, 2018). Kematian akibat PTM di Bali pada tahun 2018 diketahui mencapai 7.565 kasus (Dinkes Provinsi Bali, 2019). Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 71 Tahun 2015, salah satu upaya preventif yang dapat dilakukan untuk menanggulangi PTM adalah Pos Binaan Terpadu (Posbindu) PTM. Kegiatan Posbindu PTM ini bertujuan untuk meningkatkan partisipasi masyarakat dalam pencegahan serta deteksi dini faktor risiko PTM, sehingga harapannya penanganan bisa dilakukan lebih cepat dan optimal (Lubis, 2022). Dalam pelaksanaannya, dilakukan deteksi dini dengan pemeriksaan kesehatan diikuti dengan pemantauan faktor risiko PTM secara terpadu serta periodik. Kasus PTM yang ditemukan akan ditindaklanjuti dengan anjuran untuk mengakses layanan kesehatan di fasilitas kesehatan terdekat. Sasaran utama program ini adalah masyarakat umum usia 15 tahun ke atas (Primiyani, Masrul & Hardisman, 2019).

2. METODE

Kegiatan Gerakan Selulung Sehat merupakan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Sasaran kegiatan ini yaitu masyarakat Desa Selulung yang sehat, berisiko, serta penyandang PTM yang berusia 15 tahun ke atas sampai lansia. Kegiatan diawali dengan penyusunan panitia dan konsep kegiatan. Panitia dalam kegiatan ini adalah beberapa mahasiswa KKN PPM Unud Periode XXV Desa Selulung. Kegiatan ini meliputi penyuluhan mengenai PTM yang materinya seputar pengertian, faktor risiko, bahaya, serta deteksi dini. Deteksi dini PTM meliputi kegiatan menimbang berat badan, mengukur tinggi badan, mengecek tekanan darah, gula darah, serta asam urat. Penyuluhan akan dipaparkan oleh Bidan Desa Selulung. Deteksi dini PTM ini akan dilakukan oleh Bidan Desa Selulung dibantu panitia. Setelah konsep kegiatan tersusun, selanjutnya dilakukan perizinan dan koordinasi dengan Kepala Desa Selulung dan Kepala Dusun mengenai kegiatan ini. Selanjutnya, persiapan kegiatan yang difokuskan dengan menyiapkan media dan perlengkapan yakni *powerpoint*, kursi, meja, proyektor, *microphone*, kamera, *sphygmomanometer*, stetoskop, glukometer, alkohol swab, lancet, strip cek gula darah, timbangan, dan stadiometer. Hasil pemeriksaan kesehatan langsung diberitahukan

kepada peserta secara lisan dan setelahnya bidan akan memberikan konsultasi kesehatan. Evaluasi kegiatan ini dilakukan dengan melihat jumlah kehadiran peserta, antusias saat tanya jawab, dan jumlah yang terdeteksi faktor risiko PTM.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Penyuluhan PTM

Kegiatan Gerakan Selung Sehat ini dilaksanakan di Balai Banjar Sanda, Desa Selung, Kecamatan Kintamani, Kabupaten Bangli pada Hari Selasa, 23 Agustus 2022. Kegiatan ini diikuti oleh masyarakat Banjar Sanda sebanyak 23 orang. Peserta yang mengikuti kegiatan ini rata-rata berusia 39 tahun, paling muda berusia 21 tahun serta paling tua berusia 60 tahun. Penyuluhan tentang PTM ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko, komplikasi, serta cara deteksi dini PTM. Penyampaian materi yang santai tentunya dapat memudahkan peserta memahami materi yang disampaikan. Saat penyuluhan PTM, tampak peserta antusias mendengarkan materi sampai akhir. Saat sesi tanya jawab juga peserta tampak aktif bertanya dan berdiskusi dengan bidan. Sebagai penutup, peserta diingatkan untuk melakukan perilaku hidup sehat. Dokumentasi kegiatan penyuluhan PTM saat pemberian materi PTM oleh bidan dapat dilihat pada Gambar 3.2.

3.2. Deteksi Dini PTM

Hasil pemeriksaan deteksi dini PTM dapat dilihat pada Tabel 3.2. Hasil pemeriksaan IMT menunjukkan bahwa berat badan berlebih pada laki-laki sebanyak 33,3% sedangkan pada perempuan sebanyak 66,6%. Hasil pemeriksaan untuk obesitas pada laki-laki sebanyak 33,3% sedangkan pada perempuan sebanyak 66,6%. Hasil pemeriksaan kategori hipertensi tingkat 1 pada laki-laki sebanyak 42,8% sedangkan pada perempuan sebanyak 57,1%. Hipertensi tingkat 2 pada laki-laki sebanyak 25% sedangkan pada perempuan sebanyak 75%. Hasil pemeriksaan GDS kategori tinggi pada laki-laki sebanyak 50% sedangkan pada perempuan sebanyak 50%. Hasil pemeriksaan asam urat kategori tinggi pada laki-laki sebanyak 50% sedangkan pada perempuan sebanyak 50%. Dokumentasi kegiatan deteksi dini PTM saat pemeriksaan tekanan darah dapat dilihat pada Gambar 3.2.

Tabel 3.2. Distribusi Hasil Pemeriksaan Deteksi Dini PTM

No.	Hasil Pemeriksaan	Laki-laki		Perempuan		Jumlah	
		n	%	n	%	n	%
1.	Indeks Massa Tubuh (IMT)						
	a. Normal	2	18,1	9	81,8	11	100
	b. Berat Badan Berlebih	2	33,3	4	66,6	6	100
	c. Obesitas	2	33,3	4	66,6	6	100
2.	Tekanan Darah						
	a. Pra-hipertensi	2	16,6	10	83,3	12	100
	b. Hipertensi Tingkat 1	3	42,8	4	57,1	7	100
	c. Hipertensi Tingkat 2	1	25	3	75	4	100
3.	Gula Darah Sewaktu (GDS)						
	a. Normal	5	23,8	16	76,1	21	100
	b. Tinggi	1	50	1	50	2	100
4.	Asam Urat						
	a. Normal	5	23,8	16	76,1	21	100
	b. Tinggi	1	50	1	50	2	100
	Total	6		17		23	

Gerakan Selulung Sehat Sebagai Upaya Preventif Terhadap Penyakit Tidak Menular (PTM)

Obesitas merupakan penumpukan lemak akibat asupan kalori dalam tubuh yang lebih banyak dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan. Penyakit ini dapat menyebabkan hipertensi, diabetes, dan penyakit pernapasan (Astuti *et al.*, 2021). Hipertensi ditandai dengan terjadinya peningkatan tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg. Penyakit ini dapat menyebabkan gagal jantung, gagal ginjal, bahkan stroke (Kartika *et al.*, 2021). Diabetes melitus ialah gangguan metabolik kronis yang ditandai dengan peningkatan gula darah dalam tubuh akibat kelainan sekresi insulin atau kinerja insulin. Penyakit ini dapat menyebabkan luka dan amputasi pada kaki, gagal ginjal, serta penyakit jantung (Rahmasari & Wahyuni, 2019). Penyakit asam urat ialah artritis akibat tingginya kadar asam urat dalam tubuh, sehingga terjadinya penumpukan kristal di persendian. Penyakit ini menyebabkan persendian terasa panas, membengkak, meradang, serta kaku, bahkan mengakibatkan terjadinya batu ginjal (Nurhayati, 2018). Sebagian besar seseorang yang menderita PTM tidak menyadari bahwa dirinya menderita PTM karena tidak adanya gejala yang muncul. Adapun upaya pencegahan PTM yang penting dilakukan yaitu dengan deteksi dini untuk menemukan dan mengendalikan faktor risiko. Jika ternyata sudah menderita PTM maka harus segera diobati, sehingga tidak menimbulkan komplikasi berbahaya lainnya.



Gambar 3.2. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan dan Deteksi Dini PTM

4. KESIMPULAN

Penyuluhan yang dilakukan bekerja sama dengan bidan desa merupakan pilihan terbaik untuk memikat masyarakat agar datang dan antusias mendengarkan materi dengan baik. Bentuk kerja sama program ini yang sekaligus melebur program rutin puskesmas yaitu Posbindu menjadi salah satu cara untuk mencapai dua tujuan sekaligus yakni menyadarkan dan mengedukasi masyarakat sekaligus deteksi dini serta pengendalian faktor risiko PTM pada masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu pelaksanaan kegiatan Gerakan Selulung Sehat hingga berjalan dengan baik, khususnya kepada Kepala Desa Selulung dan Kepala Dusun Br. Sanda karena telah mengizinkan kami untuk berkegiatan di balai Br. Sanda, Desa Selulung; Bidan Desa Selulung yang telah bersedia membantu mengisi di kedua kegiatan ini; Dosen Pendamping Lapangan yang telah mendampingi dan membimbing kami dalam perancangan kegiatan; Mahasiswa KKN PPM Unud Periode XXV Desa Selulung yang telah bersama-sama menyelesaikan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmin, E. *et al.* (2021). Penyuluhan Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat. *Communnity Development Journal*. **Vol. 2 : No. 3**, pp. 940–944.
- Astuti, V.W., Tasman, & Amri, L.F. (2021). Prevalensi dan Analisis Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang. *Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia*. **Vol. 9 : No.1**.
- Dinkes Provinsi Bali. (2019). Laporan Tahunan Kesehatan Provinsi Bali tahun 2018. Dinkes Provinsi Bali.
- Kartika, M., Subakir, & Mirsiyanto. E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Songai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi (JKMJ)*. **Vol. 5 : No.1**.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Utama RISKESDAS 2018. Kemenkes RI. Jakarta.
- Lubis, E.M. (2022). Kendala pelaksanaan program Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (POSBINDU PTM): Literature Review. *Journal of Cahaya Mandalika*. **Vol. 2 : No. 1**, pp. 43–71.
- Nurhayati. (2018). Hubungan Pola Makan dengan Terjadinya Penyakit Gout (Asam Urat) di Desa Limran Kelurahan Pantoloan Boya Kecamatan Taweli. *Jurnal KESMAS*. **Vol. 7: No. 6**.
- Primiyani, Y., Masrul, M. & Hardisman, H. (2019). Analisis Pelaksanaan Program Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular di Kota Solok. *Jurnal Kesehatan Andalas*. **Vol. 8 : No. 2**, pp. 399.
- Rahmasari, I. & Wahyuni, E.S. (2019). Eektivitas Memordoca Carantia (Pare) Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan (INFOKES)*. **Vol. 9 : No.1**.
- Sudayasa, I.P. *et al.* (2020). Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat Desa Andepali Kecamatan Sampara Kabupaten Konawe. *Journal of Community Engagement in Health*. **Vol. 3 : No. 1**, pp. 60–66.
- Yarmaliza & Zakiyuddin (2019). Pencegahan Dini terhadap Penyakit Tidak Menular (PTM) Melalui GERMAS. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*. **Vol. 3 : No. 2**, pp. 93–100.