

Edukasi Pengendalian Gaya Hidup pada Penderita Penyakit Tidak Menular di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi

Yuliana^{1*}, Nurfitriani², Dwi Kartika Pebrianti³

^{1,2,3}Prodi S1 Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Baiturrahim
Jalan Prof. DR. Moh. Yamin No. 30, Lb. Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: nsyuliana2885@gmail.com

Abstract

Non-communicable diseases (NCDs) are known as chronic diseases but are not transmitted from person to person. The World Health Organization (WHO) predicts that in 2020 non-communicable diseases will be the cause of 73% of deaths in the world (Isa, 2017). Non-communicable diseases consist of asthma, chronic obstructive pulmonary disease (COPD), cancer, diabetes mellitus (DM), hyperthyroidism, hypertension, coronary heart disease (CHD), heart failure, stroke, chronic kidney failure, kidney stone disease and joint disease or rheumatism. Around 80% of all NCD deaths occur in low-income countries (Riau Provincial Health Office, 2019). Some factors that trigger non-communicable diseases are behavioral factors such as smoking, alcohol consumption, lack of physical activity, fast food, lack of fruit and vegetable consumption, this is certainly a trigger for a person's physiological health. Community Service was carried out at the Putri Ayu Health Center which is a partner location of PkM STIKBA Jambi, the implementing team provided education to participants, the next activity the team provided leaflets. The team also provided questionnaires for pre and post, the results obtained an average knowledge of participants with a value of 4.4 and the results of the post with an average value of 6.3. from these results, an increase in knowledge was obtained after being educated. It is expected that the Putri Ayu Health Center, especially in the general polyclinic, will provide education to the community about non-communicable diseases.

Keywords: education, lifestyle, non-communicable diseases

Abstrak

Penyakit Tidak Menular (PTM) dikenal sebagai penyakit kronis namun tidak ditularkan dari orang ke orang lainnya. World Health Organization (WHO) memprediksi bahwa pada tahun 2020 penyakit tidak menular akan menjadi penyebab 73% kematian di dunia (Isa, 2017). Penyakit Tidak Menular terdiri dari asma, penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), Kanker, Diabetes mellitus (DM), Hipertiroid, Hipertensi, penyakit jantung Koroner (PJK), penyakit gagal jantung, stroke, penyakit gagal ginjal kronis, penyakit batu ginjal dan penyakit sendi atau rematik. Sekitar 80% dari semua kematian PTM terjadi di Negara berpenghasilan rendah (Dinas Kesehatan provinsi riau, 2019). Beberapa faktor yang menjadi pemicu dari penyakit tidak menular yaitu faktor perilaku seseorang dengan merokok, konsumsi alkohol, aktivitas fisik yang kurang, makanan cepat saji, kurang konsumsi buah dan sayuran, hal ini tentu menjadi faktor pemicu kesehatan fisiologis seseorang. Pengabdian kepada Masyarakat dilakukan pada puskesmas putri ayu yang merupakan lokasi mitra PkM STIKBA Jambi, tim pelaksana memberikan edukasi terhadap peserta, kegiatan selanjutnya tim memberikan leaflet. Tim juga memberikan kuesioner untuk pre dan post hasilnya didapatkan rata-rata pengetahuan peserta dengan nilai 4,4 dan hasil post dengan nilai rata-rata 6,3. dari hasil tersebut didapatkan peningkatan pengetahuan setelah di edukasi. Diharapkan bagi puskesmas putri ayu khususnya dipoli umum untuk memberikan edukasi kepada masyarakat tentang penyakit tidak menular.

Kata kunci: edukasi, gaya hidup, penyakit tidak menular

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) dikenal sebagai penyakit kronis namun tidak ditularkan dari orang ke orang lainnya (Isa, 2017). Penyakit Tidak Menular terdiri dari asma, penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), Kanker, Diabetes mellitus (DM), Hipertiroid, Hipertensi, penyakit jantung Koroner (PJK), penyakit gagal jantung, stroke, penyakit gagal ginjal kronis, penyakit batu ginjal dan penyakit sendi atau rematik. Sekitar 80% dari semua kematian PTM terjadi di Negara berpenghasilan rendah (Dinas Kesehatan provinsi riau, 2019). Beberapa faktor yang menjadi pemicu dari penyakit tidak menular yaitu faktor perilaku seseorang dengan merokok, konsumsi alkohol, aktivitas fisik yang kurang, makanan cepat saji, kurang konsumsi buah dan sayuran, hal ini tentu menjadi faktor pemicu kesehatan fisiologis seseorang. Angka kematian akibat penyakit tidak menular relatif tinggi. Berdasarkan data WHO tahun 2021, diperkirakan sekitar 41 juta orang meninggal setiap tahunnya, berdasarkan data tersebut diketahui hampir 71% kematian didunia disebabkan oleh penyakit tidak menular. (Nisfil mufdah, dkk. 2024).

Penyakit tidak menular hampir pasti tidak mungkin diberantas tuntas, antara lain mengingat bahwa PTM merupakan penyakit degeneratif yang perlangsungannya mengikuti umur yang terus bertambah dan tidak bisa dihalangi oleh siapapun. Bentuk management pengendalian PTM telah diperkenalkan oleh WHO ataupun kreasi dari kementerian kesehatan hasilnya belum memuaskan tetapi semua bentuk upaya dan pendekatan yang dilakukan harus jalan terus. Berbagai alternatif pendekatan manegerial PTM dapat dilakukan salah satunya management pengendalian gaya hidup. (nadjim bustam 2015). Dibeberapa daerah, terdapat program edukasi kesehatan yang fokus pada pencegahan penyakit tidak menular. Program kegiatan yang dapat membantu peningkatan kesadaran dan pengetahuan penyakit tidak menular yaitu, pelatihan Deteksi Dini Resiko Penyakit Tidak Menular secara mandiri, Edukasi dan Pemantuan Kesehatan Remaja, Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis), dan Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Pospindu PTM).

Edukasi Kesehatan sangat penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan. Edukasi kesehatan adalah proses penyampaian informasi pengetahuan dan keterampilan tentang kesehatan kepada masyarakat agar mereka dapat membuat keputusan yang tepat untuk menjaga kesehatan diri dan keluarga. Berdasarkan misi upaya kesehatan dalam menghadapi masalah penyakit yaitu terkendali yang mana mengupayakan penyakit ini minimal berhenti perkembangannya dan peningkatan kejadian dapat dikendalikan. Maka dari itu tim PkM memberikan edukasi tentang “pengendalian gaya hidup pada penderita penyakit tidak menular”

METODE

Metode kegiatan dalam kegiatan ini adalah edukasi melalui ceramah dan diskusi (tanya-jawab). Tujuan dari kegiatan pengabdian ini yaitu: Peningkatan pengetahuan pengendalian gaya hidup penderita penyakit tidak menular.

Sasaran dalam kegiatan ini adalah Penderita Penyakit Tidak Menular. jumlah sasaran adalah 10 orang. Adapun kontribusi sasaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah:

- a. Menjadi peserta kegiatan pengabdian
- b. Menjadi fasilitator bagi orang lain dalam memberikan edukasi tentang pengendalian gaya hidup PTM

Kegiatan dilaksanakan dalam waktu 6 bulan pada bulan September 2023 s/d Februari 2024 di Puskesmas Putri Ayu.

1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Tabel 1. Pelaksanaan Kegiatan

No	Tahapan Kegiatan	Uraian
1.	Persiapan	a. Koordinasi tim pengurus dalam menyusun bentuk kegiatan b. Melakukan identifikasi masalah mitra c. Menyusun usulan pengabdian kepada masyarakat d. Menyiapkan alat, bahan dan media kegiatan e. Pre test
2.	Pelaksanaan	a. Edukasi <ol style="list-style-type: none"> 1) Sasaran: penderita PTM Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi 2) Tempat: Poli Umum Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi 3) Waktu: 60 menit 4) Materi: defenisi PTM, jenis PTM, Skrining faktor resiko, pengendalian PTM 5) Post test
3.	Monitoring dan evaluasi	1. Perencanaan <ol style="list-style-type: none"> a) Terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat sesuai perencanaan b) Terkoordinasi antar tim kegiatan dengan pihak terkait 2. Proses pelaksanaan <ol style="list-style-type: none"> a) Peserta dapat mengikuti rangkaian prosedur pelaksanaan b) Peserta mengikuti sampai akhir kegiatan 3. Hasil kegiatan <ol style="list-style-type: none"> a) Peserta dapat memahami materi yang disampaikan b) Peserta dapat menerapkan pengetahuannya

2. Kontribusi Mitra

Kontribusi perawat Puskesmas Putri Ayu dalam kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat memfasilitasi tempat pelaksanaan kegiatan dan mengikuti kegiatan sampai selesai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Peserta

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Peserta

Karakteristik	<i>f</i>	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	0	76,9
Perempuan	10	23,1
Total	10	100
Usia		
Dewasa awal (26-35)	0	0
Dewasa Akhir (36-45)	6	90
Pra Lansia (>45 tahun-59)	4	10
Total	10	100
Pendidikan		

SD	0	0
SMP	3	7,7
SMA	7	53,8
PT (D3, S1, S2, S3)	0	38,5
Total	10	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil karakteristik peserta sebagian besar perempuan 76,9%, dengan usia sebagian besar dewasa akhir (36-45) sebanyak 50%, yang mana pendidikan sebagian besar SMA 80%.

2. Pengendalian Gaya Hidup

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Edukasi Pengendalian Gaya Hidup Pada Penderita Penyakit Tidak Menular Di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi” telah terlaksana pada bulan september 2023 s/d agustus 2024. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pasien yang sedang kontrol sebanyak 10 responden. Tempat pelaksanaan dilakukan poli umum puskesmas putri ayu Kota Jambi. Hasil kegiatan dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengendalian Gaya Hidup PTM

No	Inisial Responden	Pre	Post
1	Ny. Ra	4	6
2	Ny. ha	5	6
3	Ny. id	4	6
4	Ny. nu	6	7
5	Ny. nur	4	7
6	Ny.yus	4	7
7	Ny. kar	5	6
8	Ny. yusm	5	7
9	Ny. herl	3	5
10	Ny. sul	4	6
	Rata-rata	4,4	6,3

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan hasil pre test pengetahuan peserta dengan nilai rata-rata 4,4 dan setelah di edukasi didapatkan peningkatan pengetahuan dari hasil post test peserta dengan nilai rata-rata 6,3.



Gambar 1. Edukasi ke Pasien PTM

Hasil kegiatan Pengabdian masyarakat pada 10 peserta dengan riwayat penyakit tidak menular setelah diberikan edukasi tentang “Pengendalian Gaya Hidup Pada Penderita Penyakit Tidak Menular” didapatkan nilai rata-rata peserta 6,3 dengan peningkatan dibanding sebelum edukasi dengan nilai rata-rata 4,4. gaya hidup sehat adalah kegiatan menerapkan pola hidup yang baik dan seimbang guna menghasilkan kehidupan yang sehat secara fisik, mental dan sosial. Gaya hidup sehat dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti udara bersih, sinar matahari, istirahat yang cukup, gerak badan, air dan gizi, mengelola stress. Menjaga pola hidup sehat memiliki manfaat bagi kesehatan diantaranya mendapatkan tidur yang berkualitas, pikiran yang positif dan semangat dalam bekerja. (mufida nisfil, dkk 2024)

Salah satu bentuk nyata manajemen pengendalian PTM ditujukan pada manajemen perilaku yang dianggap sebagai faktor utama yang membawa resiko PTM yang disebut juga *behavior deases* (penyakit gaya hidup). manajemen gaya hidup merupakan pilihan yang tepat yang dapat segera dilakukan untuk menghasilkan penyelamatan hidup (*save live*), mencegah penyakit dan menghindari dari biaya besar (*avoided heavy cost*). sebagai bentuk nyata yang dapat diterapkan adalah manajemen pengendalian gaya hidup terdiri atas *unhealthy food, lack of physical activity*, pemakaian rokok dan penggunaan minuman beralkohol.

Tips mengendalikan penyakit tidak menular menurut menteri kesehatan, budayakan gaya hidup sehat agar hidup lebih lama dan berkualitas, pengendalian penyakit tidak menular difokuskan pada pasien agar patuh minum obat, melakukan pengaturan pola makan dan aktivitas fisik sesuai anjuran dokter, melakukan kontrol secara rutin di fasilitas pelayanan kesehatan terdekat, hindari terpapar dengan zat karsinogenik/ berbahaya lainnya dan berpikir positif. Dari hasil pretest didapatkan rata-rata penderita PTM tidak mengetahui bahwa zat karsinogen dan stress merupakan pengendalian bagi penderita PTM.

Berdasarkan pengabdian masyarakat yang di publis oleh irja sriani masitha (2021) tentang sosialisasi pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular di kampung tidar didapatkan rata-rata nilai posttest 49 dan pretest 45 menunjukkan adanya peningkatan pemahaman responde terhadap pencegahan dan penanggulangan penyakit tidak menular setelah diberikan penyuluhan atau penjelasan materi.

Salah satu pengendalian PTM yang efektif dan efisien adalah pemberdayaan dan peningkatan peran serta masyarakat. Oleh karena itu, salah satu cara untuk mengurangi prevalensi PTM yaitu dengan menyadarkan individu maupun keluarga untuk menekan angka prevalensi, perlu adanya edukasi lebih lanjut minimal pada tingkat keluarga mengenai penyakit tidak menular

KESIMPULAN

Pengabdian kepada Masyarakat dilakukan pada Puskesmas Putri Ayu yang merupakan lokasi mitra PkM UBR, tim pelaksana memberikan edukasi terhadap peserta dan memberikan leaflet. Pelaksanaan pre dan post hasilnya didapatkan rata-rata pengetahuan peserta dengan nilai 4,4 dan hasil post dengan nilai rata-rata.

SARAN

Adanya edukasi lebih lanjut minimal pada tingkat keluarga mengenai penyakit tidak menular dengan tema sosialisasi perilaku cerdas dalam pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM) pada keluarga penderita PTM di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Rektor Universitas Baiturrahim, Ketua LPPM, Kepala Puskesmas Putri Ayu, masyarakat dengan riwayat PTM, mahasiswa, yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Ambarwati, & Ferianto. (2019). Evaluasi Pelaksanaan Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (POSBINDU PTM). *Jurnal Profesi Keperawatan*, 6(1), 30–44. <http://jurnal.akperkridahusada.ac.id/index.php/jpk/article/view/61>.

Ayu, Y. (2018). Pelaksanaan Program Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Matsum Tahun 2018. Universitas Sumatera Utara Medan.

Budi, I. S. (2011). Manajemen Partisipatif; Sebuah Pendekatan Dalam meningkatkan Peran Serta Kader Posyandu dalam pembangunan Kesehatan Di Desaparticipatif Management; An Approach to Increase Participation Ofkader Posyandu In Health Development In Village. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 2(3), 153–159.

Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang. (2019). Profil kesehatan kabupaten semarang tahun 2018.

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2020). Profil kesehatan jawa tengah tahun 2019. <http://dinkesjatengprov.go.id/v2018/dokumen/profil2019/mobile/index>.

Kemenkes RI. 2019. Buku Pedoman management Penyakit Tidak Menular. Jakarta Selatan. Gernas.