
Deteksi Faktor Resiko Penyakit Tidak Menular dan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Kantor Camat Padang Utara

Sri Nani Jelmila^{1*}, Yuliza Birman², Dita Hasni³, Vina Tri Septiana⁴, Reski Akbar⁵, Niken Oktavia⁶

^{1,2,3,5,6}Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah
Jln. By Pass KM 15 Air Pacah, Padang, 25586, Sumatera Barat, Indonesia

⁴Program Studi Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah
Jln. By Pass KM 15 Air Pacah, Padang, 25586, Sumatera Barat, Indonesia

*Email Korespondensi: snjelmila@fk.unbrah.ac.id

Abstract

Corona Virus Disease (Covid-19) has resulted in around 5.4 million deaths worldwide. The virus that causes COVID-19 continues to mutate with the latest variant known as Omicron. Hypertension and diabetes are the most common comorbidities in Covid-19. Prevention of infection and complications of Covid-19 can be done by implementing clean and healthy living behaviors and early detection of comorbid diseases. This community service activity aims to early detection of non-communicable diseases and provide education about a clean and healthy lifestyle which is very much needed during a pandemic so that the immune system can increase and avoid transmission and complications of Covid-19. This activity held on January 8, 2022 for 2 hours. The participants of the activity are people in the working area of the Padang Utara sub-district office, Padang City. The results of this activity showed that the participants' average blood pressure was within normal limits and the average blood sugar was in the prediabetes category. This activity has the impact of increasing public knowledge about risk factors for non-communicable diseases and clean and healthy living behavior during a pandemic so it can prevent infectious disease infections and avoid non-communicable diseases and their complications.

Keywords: Covid-19, early detection, healthy behavior, non-communicable diseases

Abstrak

Corona Virus Disease (Covid-19) telah mengakibatkan sekitar 5,4 juta kematian di seluruh dunia. Virus penyebab covid-19 ini terus mengalami mutasi dengan varian terbaru yang dikenal sebagai Omicron. Hipertensi dan diabetes merupakan komorbid tersering pada Covid-19. Pencegahan infeksi dan komplikasi Covid-19 dapat dilakukan dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat serta deteksi dini penyakit komorbid. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk deteksi dini penyakit tidak menular dan memberikan edukasi tentang pola hidup bersih dan sehat yang sangat diperlukan di masa pandemi agar dapat terjadi peningkatan daya tahan tubuh dan terhindar dari penularan dan komplikasi Covid-19. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 8 Januari 2022 selama 2 jam. Peserta kegiatan adalah masyarakat di wilayah kerja kantor Camat Padang Utara Kota Padang. Hasil kegiatan ini didapatkan rerata tekanan darah peserta berada dalam batas normal dan rerata gula darah sewaktu pada kategori prediabetes. Kegiatan ini memberikan dampak peningkatan pengetahuan masyarakat tentang faktor resiko penyakit tidak menular dan perilaku hidup bersih dan sehat di masa pandemi sehingga dapat mencegah infeksi penyakit menular dan terhindar dari penyakit tidak menular serta komplikasinya.

Kata Kunci: Covid-19, deteksi dini, perilaku hidup bersih dan sehat, penyakit tidak menular

PENDAHULUAN

Corona virus disease-19 (COVID-19) merupakan wabah di seluruh dunia sejak akhir tahun 2019. Jumlah kasus covid-19 di seluruh dunia sampai dengan 29 Desember 2021 sebanyak 281 juta kasus terkonfirmasi positif dengan kasus kematian sebanyak 5,4 juta. Virus corona yang merupakan penyebab covid-19 masih terus mengalami mutasi. Varian terbaru yang dikenal sebagai Omicron pertama kali ditemukan di Afrika Selatan pada bulan November 2021.¹ Pada bulan Desember 2021, *Central for Disease Control* (CDC) menyatakan bahwa varian Omicron sudah terdeteksi di sebagian negara di dunia.²

Kasus omicron di Indonesia saat ini terdapat 68 kasus.³ Varian Omicron kemungkinan akan menyebar lebih mudah daripada virus SARS-CoV-2 asli dan seberapa mudah Omicron menyebar dibandingkan dengan Delta masih belum diketahui. CDC mengharapkan bahwa siapa pun dengan infeksi Omicron dapat menyebarkan virus ke orang lain, bahkan jika mereka divaksinasi atau tidak memiliki gejala.²

Penyakit tidak menular seperti diabetes dan hipertensi merupakan komorbid tersering pada covid-19⁴. Hipertensi dan diabetes merupakan faktor penentu derajat keparahan covid-19.⁵ Hiperglikemia pada diabetes melitus secara tidak langsung berhubungan dengan morbiditas dan mortalitas covid 19. Pasien dengan kadar gula yang tinggi yang terinfeksi covid cenderung mengalami derajat keparahan yang tinggi dibandingkan dengan pasien dengan kadar gula darah normal.⁶

Upaya untuk hidup di era new normal dapat dilakukan masyarakat diharapkan menumbuhkan dan membudayakan pola hidup sehat selain tetap menjaga disiplin protokol kesehatan dan mendapatkan perlindungan vaksin. Kombinasi ini berperan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh untuk menghadapi ancaman mutasi baru COVID-19. Menjaga daya tahan fisik dan sistem kekebalan tubuh yang sehat adalah dua prioritas utama. Orang dalam kondisi prima bisa lebih tahan terhadap COVID-19 dibandingkan dengan penderita obesitas dan diabetes, yang erat kaitannya dengan gaya hidup tidak sehat.⁷

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah penularan infeksi covid-19. Perilaku hidup bersih dan sehat seperti mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, memakai masker, memakan makanan dengan kandungan gizi seimbang serta membatasi asupan gula dan garam. Masyarakat dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat ini mulai dari rumah, sekolah, tempat kerja ataupun pusat-pusat keramaian.⁸

Kecamatan Padang Utara termasuk berada di urutan ke lima untuk jumlah kasus jumlah kasus konfirmasi positif covid-19 tertinggi diantara 11 kecamatan di Kota Padang. Data tanggal 3 Januari 2022 menyatakan jumlah kasus konfirmasi positif di Kecamatan Padang Utara berjumlah 3310 kasus dengan kasus kematian sebanyak 38 orang. Kecamatan Padang Utara berada di daerah padat pemukiman penduduk pusat Kota Padang sehingga masyarakatnya membutuhkan pengetahuan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat. Dengan adanya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari oleh masyarakat diharapkan nantinya dapat meningkatkan daya tahan tubuh masyarakat sehingga terhindar dari infeksi Covid-19 maupun infeksi oleh agen penyebab penyakit lainnya.^{8,9}

METODE

Kegiatan deteksi dini penyakit tidak menular dan edukasi pola hidup bersih dan sehat untuk mencegah penularan covid-19 dilaksanakan pada tanggal 8 Januari 2022.

Kegiatan ini dihadiri oleh 20 peserta yang merupakan masyarakat di wilayah kerja kantor camat Padang Utara Kota Padang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan 2 tahapan.

1. Tahap persiapan

Pada tahap ini dilakukan survey untuk mengidentifikasi permasalahan yang ada, kemudian menentukan solusi permasalahan serta pengurusan izin untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian.

2. Tahap pelaksanaan

Pada tahap ini dilakukan deteksi dini faktor resiko penyakit tidak menular dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah dan gula darah kepada peserta kegiatan. Peserta yang telah melaksanakan pemeriksaan, dikumpulkan dan diberikan edukasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat serta pola makan dengan gizi seimbang agar tekanan darah dan gula terkontrol sehingga bisa mencegah infeksi covid-19 dan komplikasinya. Media edukasi yang digunakan pada kegiatan ini berupa presentasi dengan power point dan leaflet tentang PBHS. Capaian dari kegiatan ini masyarakat mengetahui faktor resiko penyakit tidak menular dan terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat tentang perilaku hidup bersih dan sehat sehingga bisa terhindar dari penularan dan perburukan penyakit covid-19.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 8 Januari 2022 di Kantor Camat Padang Utara Kota Padang selama 2 jam. Kegiatan ini dihadiri oleh 24 orang peserta yang terdiri dari 16 orang perempuan dan 8 orang laki-laki dengan rentang usia 19-56 tahun. Masing-masing peserta dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan gula darah, kemudian diberi penjelasan mengenai hasil pemeriksaan. Setelah pemeriksaan tekanan darah dan gula darah, peserta diberikan edukasi perilaku hidup bersih dan sehat yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari selama masa pandemi. Hasil pengukuran tekanan darah dan gula darah peserta dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Rerata Tekanan Darah dan Gula Darah Peserta

	Rerata	Standar Deviasi	Minimal	Maksimal
Tekanan darah sistolik	118,66	12,39	101	149
Tekanan darah diastolik	81,04	8,16	69	80
Gula darah	108,62	23,36	98	182

Berdasarkan tabel 1 didapatkan rerata tekanan darah sistolik peserta adalah 118,66 mmHg dan rerata tekanan darah diastolik adalah 81,04 mmHg. Hasil ini menunjukkan bahwa rerata tekanan darah sistolik berada dalam kategori optimal yaitu < 120 mmHg sedangkan rerata tekanan darah diastolik berada pada kategori normal yaitu antara 80-84 mmHg.¹⁰ Rerata gula darah random peserta adalah 108,62 mg/dl. Hasil ini menunjukkan rerata gula darah random berada pada kondisi pre diabetes.¹¹ Kondisi prediabetes apabila dibiarkan dapat berlanjut kepada diabetes dan jika tidak diatasi dengan baik akan berdampak buruk bagi kesehatan dan kualitas hidup penderita.

Peserta diberikan edukasi tentang pola hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan cara mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau dengan pencuci tangan yang mengandung alkohol minimal 70%, memenuhi asupan makanan

dengan gizi seimbang, membatasi asupan gula dan garam, meningkatkan aktifitas fisik dan latihan jasmani, menghindari stres serta istirahat yang cukup. Penerapan pola hidup bersih dan sehat di masa pandemi ini memberikan dampak yang baik terhadap kehidupan sehari-hari agar terhindar dari infeksi covid dan komplikasinya.

Peserta menyatakan terdapat peningkatan pengetahuan tentang faktor resiko penyakit tidak menular dan upaya penerapan pola hidup bersih dan sehat. Permasalahan yang dihadapi peserta adalah belum optimalnya penerapan pola hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari seperti memenuhi asupan gizi seimbang dan melaksanakan aktifitas fisik rutin dikarenakan kesibukan, kurangnya pengetahuan serta faktor lainnya.



Gambar 1. Pemeriksaan Gula darah



Gambar 2. Peserta mengikuti penyuluhan

KESIMPULAN

Kegiatan ini memberikan dampak peningkatan pengetahuan masyarakat tentang faktor resiko penyakit tidak menular dan perilaku hidup bersih dan sehat di masa pandemi sehingga dapat mencegah infeksi penyakit menular dan terhindar dari penyakit tidak menular serta komplikasinya. Masyarakat di wilayah kerja kantor camat Padang Utara Kota Padang diharapkan untuk dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang dan kantor camat Padang Utara Kota Padang yang telah memfasilitasi kegiatan ini serta kepada semua pihak yang berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. WHO Corona dashboard. (2021).
2. Center for Disease Control. Omicron Variant: What You Need to Know. (2021).
3. Kementerian Kesehatan RI. Per 29 Desember 2021 Total Kasus Positif Omicron Jadi 68 Kasus. (2021).
4. Kadek Wisnu Segara Karya, I made Suwidnya, B. S. W. Hubungan penyakit komorbiditas terhadap derajat klinis COVID-19. *Intisari sains Medis* **12**, 708–717 (2021).
5. Shibata, S. *et al.* Hypertension and related diseases in the era of COVID-19: a

- report from the Japanese Society of Hypertension Task Force on COVID-19. *Hypertens. Res.* **43**, 1028–1046 (2020).
6. Lim, S., Bae, J. H., Kwon, H. S., & Nauck, M. A. COVID-19 and diabetes mellitus: from pathophysiology to clinical management. *Nat. Rev. Endocrinol.* **17**, 11–30 (2021).
 7. Kementerian Kesehatan RI. *Panduan adaptasi kebiasaan baru*. (Kementerian Kesehatan RI, 2020).
 8. Direktorat Jendral Rehabilitasi & Sosial, K. S. Perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) penguatan kapabilitas anak dan keluarga. 1–13 (2020).
 9. Dinas Kesehatan Kota Padang. Situasi Terkini Perkembangan Kasus Coronavirus Disease (COVID-19) di Kota Padang. (2021).
 10. Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019*. (2019).
 11. PB Perkeni. *Pedoman Pengelolaan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2019*. (PB Perkeni, 2019).