

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Upaya Penguatan Kualitas Kesehatan Dalam Pencegahan Penyakit Degeneratif

*Dewi Sartika MS¹, Junaidin², Kurniawati³, Samila⁴, Naomi Malaha⁵, Yeni Sima⁶

^{1, 2, 3, 4, 5, 6} Stikes Amanah Makassar

Abstrak

Penyakit degeneratif disebabkan oleh kebiasaan individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari dimulai dari aktivitas hidup serta makanan yang dikonsumsi. Penyakit degeneratif diantaranya stroke, penyakit jantung koroner, hipertensi, kolesterol, diabetes mellitus dan obesitas. Kasus penyakit degeneratif juga merupakan penyakit terbesar yang menyebabkan kematian dan kecacatan di seluruh dunia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan upaya untuk penguatan kualitas kesehatan masyarakat di desa Japing-Japing Kelurahan Bonto Langkasa Kec.Minasatene Kab.Pangkajene dan Kepulauan. Kegiatan ini berjalan dengan baik dan disambut antusias oleh masyarakat dan tujuannya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang informasi kesehatan yang berkaitan dengan penyakit degeneratif dengan pemaparan materi dan diskusi dengan masyarakat. Kegiatan diikuti oleh 19 peserta diluar dari kader dan tenaga kesehatan yang sempat hadir. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa masyarakat mulai mengerti dan memahami dan terlebih lagi menambah pengetahuan tentang penguatan kualitas kesehatan terhadap penyakit degeneratif. Dan masyarakat mampu mengendalikan kesehatan dengan baik guna mencapai derajat kesehatan yang lebih baik dengan upaya preventif dan kuratif.

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, Penyakit Degeneratif (hipertensi dan stroke)

Abstract

Degenerative diseases are caused by the habits of individuals in living their daily lives starting from life activities and the food consumed. Degenerative diseases include stroke, coronary heart disease, hypertension, cholesterol, diabetes mellitus and obesity. Cases of degenerative diseases are also the biggest diseases that cause death and disability throughout the world. This community service activity is an effort to strengthen the quality of public health in the village of Japing-Japing, Bonto Langkasa Village, Minasatene District, Pangkajene and Islands District. This activity went well and was welcomed enthusiastically by the community and the aim was to increase public knowledge about health information related to degenerative diseases by presenting material and discussing with the community. The activity was attended by 19 participants outside of the cadres and health workers who had attended. This community service activity can be concluded that the community is starting to understand and understand and moreover add knowledge about strengthening the quality of health against degenerative diseases. And the community is able to control their health properly in order to achieve a better degree of health with preventive and curative efforts.

Keywords: Health education, degenerative diseases (hypertension and stroke)

*Penulis Korespondensi: Dewi Sartika MS

*Email Koresponden: sartikadewy31@gmail.com

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

I. PENDAHULUAN

Penyakit degeneratif merupakan suatu penyakit yang muncul akibat proses kemunduran fungsi sel tubuh, yakni dari keadaan normal menjadi lebih buruk. Gaya hidup dan pola makan yang tidak sehat membuat penyakit degeneratif itu tidak hanya menyerang orang lanjut usia. Dari tahun ke tahun, penderitanya semakin muda. Umumnya disebabkan gaya hidup kurang sehat, tingkat stres yang tinggi, dan kurangnya aktivitas fisik. Hal ini dapat diminimalisir dengan kesadaran individu untuk menerapkan perilaku hidup sehat dengan cara mengetahui dan menerapkan pola hidup serta pola makan yang benar, sehingga dapat mencegah terjadinya perubahan-perubahan pada sel tubuh yang akan mempengaruhi fungsi organ secara keseluruhan, baik pada usia dewasa maupun usia lansia.

Tingkat pengetahuan rendah pada masyarakat dikarenakan tingkat pendidikan yang rendah serta akses komunikasi informasi dan edukasi yang kurang maksimal menjadi bagian dari faktor penyebab risiko terjadinya penyakit degeneratif yang diantaranya seperti stroke, penyakit jantung koroner, hipertensi, kolesterol, diabetes mellitus, obesitas dan lain-lain. Kasus penyakit degeneratif merupakan penyakit terbesar yang menyebabkan kematian dan kecacatan di seluruh dunia. Berdasarkan studi yang dilaporkan dalam Archives of Internal Medicine, penyakit degeneratif terjadi pada 1 dari 10 orang di pertengahan 30-an tahun. Tentunya ini adalah fakta yang sangat mengkhawatirkan.

Tingginya angka kejadian hipertensi dan stroke menjadi di salah satu permasalahan kesehatan serius yang di Indonesia. Di Indonesia jumlah penderita hipertensi mencapai 70 juta orang. Prevalensi hipertensi pada orang dewasa di Indonesia adalah 6-15 % (Rokom, 2019). Menurut Riset Kesehatan Data tahun 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia penduduk usia ≥ 18 tahun meningkat 8,3% dari 25.4% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018. Terkhusus di Sulawesi Selatan sebesar 31,68%. Angka mortalitas mencapai 18,6% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Sedangkan stroke dari Data Riset Kesehatan Dasar 2018 menjelaskan di Indonesia prevalensi stroke meningkat dari 7% menjadi 10.9% seiring bertambahnya umur dimana semua organ tubuh mengalami kemunduran fungsi. Kasus stroke tertinggi yang terdiagnosis tenaga kesehatan adalah usia 75 tahun keatas (50,2%) dan terendah pada kelompok usia 15-24 tahun yaitu sebesar (0,6%). Prevalensi stroke berdasarkan jenis kelamin lebih banyak laki-laki (11.0%) dibanding dengan perempuan (10.9%), prevalensi stroke tertinggi terdapat di Sulawesi Selatan (10.6%) (Sriwahyuni, 2020).

Penyakit hipertensi dan stroke merupakan manifestasi penyakit dari gangguan dan kegagalan pembuluh darah dalam proses transportasi dan sirkulasi darah. Penyakit ini juga akan diperparah oleh faktor usia, gaya hidup, pola makan dan akibat penurunan fungsi sel dan organ. Peran penyuluh sebagai upaya untuk memberikan informasi dan edukasi pada masyarakat terkait cara pencegahan dan penanganan sangatlah penting sehingga masyarakat sadar akan pentingnya mencegah dan penatalaksanaan pengobatan dari penyakit degeneratif tersebut.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Sulawesi Selatan, Bonto Langkasa merupakan salah satu kelurahan di kecamatan Minasatene Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan, Provinsi Sulawesi Selatan. Luas total area tersebut tercatat sebesar 10,47 km². Jumlah penduduk di kecamatan Minasatene pada tahun 2021 tercatat sebanyak 39.889 jiwa dengan kepadatan penduduk (jiwa/km²). Jumlah penduduk laki-laki sebanyak 19.588 dan perempuan sebanyak 20.301. Dikelurahan Bonto Langkasa sendiri tercatat 4.861 jiwa, jumlah penduduk laki-laki 2.385 dan perempuan sebanyak 2.476 jiwa (Badan Pusat Statistik Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan, 2022). Kelurahan Bonto Langkasa merupakan 3 terbesar kelurahan yang ada di kecamatan Minasatene, sehingga tim pengabdian masyarakat memilih lokasi ini sebagai tempat dilakukannya pengabdian kepada masyarakat.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

II. METODE

Metode Metode pengabdian masyarakat di Desa Japing-Japing Kel.Bonto Langkasa Kec.Minasatene Kab.Pangkajene Dan Kepulauan, yang digunakan untuk menyelesaikan permasalahan mitra adalah dengan persiapan kegiatan. Persiapan kegiatan pengabdian masyarakat meliputi perijinan ke instansi terkait yakni Puskesmas dan Posyandu, penyiapan bahan/materi edukasi. Materi edukasi yang dipaparkan dalam bentuk power point dan leaflet yang disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat.

Tahapan kedua yakni pelaksanaan kegiatan dengan sambutan kader posyandu setempat. Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi terkait hipertensi dan stroke. Materi yang diberikan definisi, penyebab dan gejala, bahaya, usaha intervensi untuk pencegahan kejadian penyakit hipertensi dan stroke serta tanaman herbal untuk pengobatan hipertensi. Tahapan terakhir yakni melakukan interaksi tanya jawab dengan masyarakat.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan pada bulan November tahun 2022 di Kel.Bonto Langkasa Kec.Minasatene Kab.Pangkajene Dan Kepulauan. Kegiatan pengabdian dihadiri oleh sekitar 19 orang peserta diluar dari kader dan tenaga kesehatan yang sempat hadir. Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan melakukan penyuluhan terkait penyakit hipertensi dan stroke. Penyuluhan diberikan dengan menggunakan power point dan leaflet.



Komunikasi informasi dan edukasi yang diberikan berupa definisi, penyebab dan gejala, bahaya dan usaha intervensi untuk mencegah terjadinya hipertensi dan stroke. Sebagaimana diketahui bahwa seseorang bisa dikatakan mengalami hipertensi jika angka tekanan darah sistolik dari pengukuran selama dua kali berturut-turut memperlihatkan hasil yang lebih besar dari 140 mmHg, dan/atau angka tekanan darah diastolik menunjukkan hasil yang lebih besar dari 90 mmHg (World Health Organization, 2019). Sedangkan stroke terjadi apabila pembuluh darah otak mengalami penyumbatan atau pecah. Akibatnya sebagian otak tidak mendapatkan pasokan darah yang membawa oksigen yang diperlukan sehingga mengalami kematian sel/jaringan.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat



Dampak dari penyakit hipertensi yakni gagal ginjal, stroke, infark miokard, gagal jantung, kebutaan hingga kematian (Dinata, Safrita, & Sastri, 2012). Dari dampak hipertensi salah satunya adalah stroke dan agar penanganan stroke dapat optimal, masyarakat perlu memahami bagaimana cara mengenali gejala stroke sejak dini. Adapun Tips untuk mengenali tanda dan gejala stroke dengan ingat Slogan “SeGeRe Ke RS”. Senyum tidak simetris, Gerak separuh anggota tubuh melemah tiba-tiba, Bicara pelo atau tiba-tiba tidak dapat bicara, Kebas, Rabun, Sakit kepala hebat yang muncul tiba-tiba dan gangguan fungsi keseimbangan. (Kemkes, 2017)

Upaya pencegahan yang dapat dilakukan baik itu hipertensi maupun penyakit stroke adalah mengurangi asupan garam (kurang dari 5gram per hari), mengkonsumsi buah dan sayur tiap hari, menghindari makanan yang mengandung lemak jenuh dan lemak trans, menghindari makanan tinggi gula, hindari rokok, mengurangi alkohol dan berolahraga ringan secara teratur. (Hermina & Prihatini, 2016) (Carey, Muntner, Bosworth, & Whelton 2018).

Materi seputar tanaman herbal untuk hipertensi juga diberikan. Beberapa tanaman yang dapat dijadikan obat hipertensi adalah mengkudu (*Morinda citrifolia*) (Sari, 2015), daun salam (*Eugenia polyantha*), seledri, kunyit (*Curcuma longa*), ketumbar (*Coriandrum sativum*), jeruk sitrun (*Citrus limon*). Tanaman tersebut juga bisa dijadikan sebagai tanaman obat keluarga (TOGA) yang bisa di budidayakan di halaman rumah masyarakat.



Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Peserta pengabdian terlihat antusias dengan memberikan beberapa pertanyaan seputar penyakit degeneratif yakni hipertensi dan stroke dan berjalan lancar. Diakhir pengabdian tim dosen STIKES Amanah Makassar Program Studi Pendidikan Profesi Ners mengabdikan moment dengan foto bersama peserta pengabdian dan petugas kesehatan lainnya. Dengan adanya program pengabdian dari STIKES Amanah Makassar Program Studi Pendidikan Profesi Ners terkait edukasi atau pendidikan kesehatan terkait hipertensi dan stroke diharapkan masyarakat warga Minasatene terkhusus desa japing-japing dapat meningkatkan kesadaran dalam melakukan pencegahan dan menerapkan pola hidup sehat guna pencegahan penyakit degeneratif yakni hipertensi dan stroke.



IV. KESIMPULAN

Dengan adanya pengabdian masyarakat yang dilakukan tim dosen berupa pendidikan kesehatan dengan tujuan adanya peningkatan pengetahuan dari masyarakat itu sendiri dengan sistem pendekatan tindakan preventif dan tindakan kuratif tentang penyakit degeneratif terkhusus penyakit hipertensi dan stroke. Bahwa masyarakat sangat antusias dan memiliki semangat terkait pendidikan kesehatan yang dilakukan, serta harapan tim pengabdian terhadap masyarakat tidak hanya mengerti tetapi memahami dan mengamalkan apa yang telah diperoleh dari penyuluhan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar Irzan. (2015). Penyakit Degeneratif Juga Menyerang Anak Muda. Retrived from <https://www.klikdokter.com/ibu-anak/kesehatan-anak/penyakit-degeneratif-juga-meny Serang-anak-muda>
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan. (2022). Kecamatan Minasatene dalam angka 2022. Retrived from <https://pangkepkab.bps.go.id/publication.html>
- Carey, R. M., Muntner, P., Bosworth, H. B., & Whelton, P. K. (2018). Prevention and control of hypertension: JACC Health Promotion Series. Journal of the American College of Cardiology, 72(11), 1278-1293. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2018.07.008>



e-ISSN: 2964-9196
Vol. 1 No.2 Maret 2023

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Dinata, C. A., Safrita, Y., & Sastri, S. (2012). Gambaran faktor risiko dan tipe stroke pada pasien rawat inap di bagian penyakit dalam RSUD Kabupaten Solok Selatan periode 1 Januari 2010–31 Juni 2012. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 2(2), 57-61.
- Hermina & Prihatini, S. (2016). Fruits and vegetables consumption of Indonesian population in the context of balanced nutrition: a further analysis of individual food consumption survey (SKMI) 2014. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 44(3), 205–218.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Laporan Provinsi Sulawesi Selatan RISKESDAS 2018. Retrieved from <http://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/lpb/article/view/3658>
- Kemkes RI. (2017). Germas Cegah Stroke. <http://p2ptm.kemkes.go.id/artikel-sehat/germas-cegah-stroke> Diakses pada Sabtu 24 November 2022, pukul 22.24 WITA.
- Rokom. (2019). Hipertensi penyakit paling banyak diidap masyarakat. Retrieved from <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id>
- Sari, C.Y. (2015). Penggunaan buah mengkudu (*Morinda citrifolia* L.) untuk menurunkan tekanan darah. *Jurnal Majority*, 4(3), 34-40. Retrieved from <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/547/548>
- Sriwahyuni, sridarmawan, putri widya eka. (2020). Self Management Pasien Pasca Stroke di RSKD Dadi Provinsi Sulawesi Selatan. *Indonesian Academia Health Sciences Journal (INAHES)*, Vol. I No. 2 Juli 2020.22-28
- World Health Organization. (2019). Hypertension. Retrieved from <https://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/hypertension>