



UPAYA PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR MELALUI HEALTHY LIFE STYLE

Asruria Sani Fajriah*, Grezella Sonya Indriani Pian, Virginia Lende, Winda Septianingrum
Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Institut Ilmu Kesehatan Strada Indonesia, Jl. Manila, Kediri, Jawa Timur
64133, Indonesia
*sanifajriah@gmail.com

ABSTRAK

Saat ini di negara berkembang telah terjadi pergeseran penyebab kematian utama yaitu dari penyakit menular ke penyakit tidak menular. Kecenderungan transisi ini dipengaruhi oleh adanya perubahan gaya hidup, urbanisasi dan globalisasi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pada umumnya, keberadaan faktor risiko PTM pada seseorang tidak memberikan gejala sehingga mereka tidak merasa perlu mengatasi faktor risiko dan mengubah gaya hidupnya. Healthy Life Style merupakan perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkannya kesehatannya. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kemandirian masyarakat untuk mencegah risiko penyakit tidak menular. Pengabdian ini dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat selama 90 menit dengan materi upaya pencegahan penyakit tidak menular dan healthy life style pada kehidupan sehari-hari. Selama diberikan penyuluhan ini, masyarakat tampak antusias menyimak materi dan secara aktif ikut dalam proses diskusi. Setelah dilaksanakannya kegiatan penyuluhan cara berperilaku dalam pencegahan penyakit tidak menular ini diharapkan masyarakat dapat memperluas lagi pengetahuan dalam menyikapi perilaku pencegahan penyakit tidak menular dengan memperbaiki gaya hidup.

Kata kunci: hipertensi; healthy life style; pencegahan; penyuluhan

EFFORTS TO PREVENT DISEASES THROUGH TRANSMITTED HEALTHY LIFE STYLE

ABSTRACT

Currently in developing countries there has been a shift in the main cause of death i.e. from infectious diseases to non-communicable diseases. This transitional trend is influenced by lifestyle changes, urbanization and globalization. Some studies have shown that in general, the presence of NCD risk factors in a person does not give symptoms so they do not feel the need to overcome risk factors and change their lifestyle. Healthy Life Style is a behavior related to a person's efforts or activities to maintain and improve their health. The purpose of this community service is to increase community independence to prevent the risk of non-communicable diseases. This service is carried out by providing health education to the community for 90 minutes with material on efforts to prevent non-communicable diseases and healthy life style in daily life. During this counseling, the community seemed enthusiastic about listening to the material and actively participating in the discussion process. After the implementation of counseling activities on how to behave in the prevention of non-communicable diseases, it is hoped that the community can expand their knowledge in responding to non-communicable disease prevention behaviors by improving lifestyle.

Keywords: *counseling; healthy life style; hypertension; prevention*

PENDAHULUAN

WHO menyebutkan penyakit tidak menular merupakan penyakit penyebab kematian terbanyak di dunia (Widiyanto et al, 2022). Insiden kematian yang diakibatkan oleh penyakit tidak menular sekitar 36 juta penduduk tiap tahunnya. Peningkatan prevalensi penyakit tidak menular dari tahun ke tahun diikuti oleh peningkatan jumlah kematian akibat penyakit tersebut. Penyakit tidak menular yang diderita oleh masyarakat menjadi silent killer dan mengancam nyawa tanpa terduga oleh si penderita (Widiyanto et al, 2018). Penyakit tidak menular juga yang diderita dalam jangka waktu yang lama akan mengganggu produktivitas dan kualitas hidup seseorang, bahkan dapat menyebabkan masalah ekonomi pada keluarga (Asmin et al., 2021). Indonesia saat ini di hadapi dengan tantangan besar yakni masalah kesehatan triple burden, karena masih adanya penyakit infeksi, meningkatnya penyakit tidak menular (PTM) dan penyakit-penyakit yang seharusnya sudah teratasi muncul kembali (Yarmaliza & Zakiyuddin, 2019).

Terdapat empat tipe utama penyakit tidak menular yaitu penyakit kardiovaskuler, kanker, penyakit pernapasan kronis, dan diabetes (Masitha et al., 2021). Dari berbagai komplikasi yang mungkin timbul akibat penyakit tidak menular merupakan penyakit yang sangat serius dan berdampak terhadap psikologis penderita karena kualitas hidupnya rendah terutama pada kasus stroke, gagal ginjal, dan gagal jantung (Nuraini, 2015). Akibat perilaku manusia, lingkungan hidup dieksploitasi sedemikian rupa sampai menjadi tidak ramah terhadap kehidupan manusia, sehingga meningkatkan jumlah penderita penyakit paru kronis yang seringkali berakhir dengan kematian. Berbagai penyakit kanker juga dapat dipicu oleh bermacam bahan kimia yang bersifat karsinogenik, kondisi lingkungan, serta perilaku manusia (Masitha et al., 2021). Secara teoritis, faktor risiko penyakit tidak menular diklasifikasikan ke dalam 2 aspek, yaitu aspek perilaku dan aspek fisiologis (termasuk faktor risiko metabolik). Dari segi perilaku diantaranya adalah pola makan yang tidak sehat, tidak aktif secara fisik, merokok dan menggunakan alkohol. Dimensi fisiologis dan metabolik meliputi peningkatan kadar glukosa darah (hiperglikemia), peningkatan tekanan darah (hipertensi), hiperkolesterol, overweight atau obesitas, umur, dan jenis kelamin (Masitha et al., 2021)

Didalam merespon hal tersebut dibutuhkan berbagai upaya pencegahan penyakit tidak menular dalam berbagai level pencegahan seperti primordial, primary prevention, dan pencegahan sekunder yakni dengan mencegah munculnya faktor risiko (Masitha et al., 2021). Pencegahan penyakit dapat dimulai dari memberikan pengetahuan kepada masyarakat. Meskipun pengetahuan tidaklah cukup untuk membuat perubahan, namun itu adalah langkah pertama untuk mengawali perubahan perilaku kesehatan (Rasmussen, 2018). Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu (Agustin & Ningtyas, 2017). Masyarakat yang memiliki pengetahuan kurang tentang PTM dikarenakan informasi yang didapatkan masyarakat kurang, seperti kurangnya pengetahuan masyarakat terkait faktor risiko terjadinya PTM dan kurangnya penyuluhan-penyuluhan yang diberikan oleh petugas kesehatan (Purnamasari et al., 2020). Berkaitan dengan hal itu maka kami tertarik untuk mengadakan pengabdian masyarakat dengan memberikan edukasi pencegahan penyakit tidak menular melalui healthy life style.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dan pembelajaran bagi ibu-ibu yang bertempat tinggal di wilayah Kecamatan Pesantren. Penyuluhan telah dilaksanakan pada tanggal 23 Juli 2022. Metode pendekatan yang digunakan dalam pengabdian ini adalah melalui ceramah dan diskusi tanya jawab dengan melibatkan lintas sektoral. Partisipasi warga dalam kegiatan pengabdian ini berupa keterlibatan masyarakat dan lintas sektoral dalam forum diskusi, sehingga ajang diskusi ini diharapkan dapat meningkatkan kemandirian masyarakat dalam upaya mencegah penyakit tidak menular. Lebih jauh lagi, kegiatan pengabdian ini juga diharapkan dapat menjadi informasi serta bahan masukan bagi masyarakat, khususnya bagi lintas sektoral dalam mengenal masalah yang ada pada warga atau masyarakat, serta merancang solusi sesuai dengan masalah yang ada.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Dokumentasi pelaksanaan pengabdian masyarakat



Gambar 2. Dokumentasi pemberian materi penyuluhan pencegahan penyakit tidak menular melalui healthy life style

Pengabdian kepada masyarakat dengan judul pencegahan penyakit tidak menular dan healthy life style ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran perilaku sehat masyarakat dalam pencegahan penyakit tidak menular di kantor kecamatan Pesantren. Kegiatan ini dihadiri oleh 21 ibu. Tanggapan dari para ibu terhadap kegiatan ini cukup baik sekali, ini di buktikan dengan antusias mereka untuk menghadiri penyuluhan yang berlangsung serta peran aktif para ibu pada saat diskusi. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan tentang upaya pencegahan penyakit tidak menular melalui healthy life style. Dalam penyuluhan juga diberikan contoh secara langsung yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, seperti menjaga pola makan, berolahraga secara rutin, cara mengolah makanan agar kandungan gizi yang ada di makanan tetap terjaga optimal, dan cukup istirahat. Di akhir kegiatan penulis juga memberikan bonus berupa leaflet yang menggambarkan tentang upaya peningkatan perilaku sehat dalam pencegahan penyakit tidak menular.



Gambar 3. Dokumentasi kegiatan pengabdian Masyarakat

Perilaku kesehatan adalah tindakan yang diambil untuk mencapai tujuan kesehatan, seperti berolahraga secara teratur, makan makanan seimbang, dan mendapatkan inokulasi yang diperlukan. Seringkali keyakinan kesehatan memandu perilaku kesehatan, itulah sebabnya pendidikan kesehatan sangat penting untuk diberikan (Gross, 2012). Pengetahuan itu sangat penting untuk menjelaskan kepada pasien mengapa perubahan perilaku perlu dilakukan. Misalnya, memahami risiko kesehatan yang terkait dengan merokok sangat penting untuk membuat keputusan tentang berhenti (Arlinghaus & Johnston, 2018). Untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, perlu dilakukan upaya kesehatan. Upaya kesehatan yang dilakukan oleh pemerintah dan masyarakat, baik secara individu, kelompok, maupun juga di lembaga pemerintahan atau swadaya masyarakat. Upaya kesehatan dilakukan dengan cara kuratif (pengobatan penyakit), rehabilitatif (pemulihan kesehatan setelah mengalami keadaan sakit), preventif (pencegahan terhadap penyakit) dan promotif (peningkatan kondisi kesehatan secara optimal). Untuk melakukan pemeliharaan dan peningkatan

kesehatan, intervensi atau upaya kesehatan tersebut harus diarahkan kepada keempat faktor yang ada (Wulandari, 2012).

Pengaruh promosi yang digalakkan pemerintah ternyata juga memberikan efek edukatif terhadap masyarakat sehingga dapat meningkatkan pengetahuan. Penyuluhan dapat menjadi sarana yang cukup baik untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penyakit. Sesuai dengan teori hubungan antara pengetahuan, sikap, dan perilaku, peningkatan pengetahuan terhadap penyakit setelah penyuluhan juga menimbulkan perubahan sikap yang bermakna. (Tjan, 2013).

SIMPULAN

Kesehatan dapat dicapai dengan pola perilaku hidup sehat. Sangat disarankan kepada masyarakat untuk menanamkan pemahaman bahwa mencegah lebih baik dari pada mengobati. Setelah dilaksanakannya kegiatan penyuluhan cara berperilaku dalam pencegahan penyakit tidak menular dengan menjaga healthy life style ini, diharapkan agar masyarakat pesantren memulai perilaku pencegahan penyakit secara mandiri dan meningkatkan pengetahuan tentang cara pencegahan penyakit tidak menular.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Dinas Kesehatan Kota Kediri, pihak kecamatan Pesantren dan semua masyarakatnya yang telah ikut serta selama acara penyuluhan berlangsung dan telah berkoordinasi dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, M., & Ningtyas, I. T. (2017). Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang kesehatan reproduksi ri Sma Negeri 1 Cisarua tahun 2017. *Afiat*, 3(2), 413–428.
- Arlinghaus, K. R., & Johnston, C. A. (2018). Advocating for Behavior Change With Education. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 12(2), 113–116. <https://doi.org/10.1177/1559827617745479>
- Asmin, E., Tahitu, R., Que, B. J., & Astuty, E. (2021). Penyuluhan Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 940–944. <https://doi.org/10.31004/CDJ.V2I3.2769>
- Gross, D. P. (2012). Knowledge Translation and Behaviour Change: Patients, Providers, and Populations. *Physiotherapy Canada*, 64(3), 221–222. <https://doi.org/10.3138/ptc.64.3.ge1>
- Masitha, I. S., Media, N., Wulandari, N., & Tohari, M. A. (2021). Sosialisasi Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular di Kampung Tidar. *Jurnal.Umj.Ac.Id*, 1–8.
- Nuraini, B. (2015). Risk Factors of Hypertension. *J Majority*, 4(5), 10–19.
- Purnamasari, N. K. A., Muliawati, N. K., & Faidah, N. (2020). Hubungan Tingkat

Pengetahuan Dengan Kepatuhan Masyarakat Usia Produktif Dalam Pemanfaatan Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu Ptm). *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 93–104. <https://doi.org/10.36376/bmj.v7i1.129>

Rasmussen, N. (2018). *Knowledge is Not Enough: How to Reach Behavior Change*. <https://www.teambitesize.com/forum/2018/6/12/knowledge-is-not-enough-how-to-reach-behavior-change>

Tjan, S. (2013). Hubungan Penyuluhan dengan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Ibu Hamil tentang HIV dan Program Voluntary Counseling and Testing. *EJournal Kedokteran Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.23886/ejki.1.2058.118-123>

Widiyanto, A., Murti, B., & Soemanto, R. B. (2018). Multilevel analysis on the Socio-Cultural, lifestyle factors, and school environment on the risk of overweight in adolescents, Karanganyar district, central Java. *Journal of Epidemiology and Public Health*, 3(1), 94-104.

Widiyanto, A., Duarsa, A. B. S., Mubarak, A. S., Prabowo, T. G., Prayoga, W., Aji, R., ... & Putra, N. S. (2022). Pengabdian Masyarakat: Inovasi Senam Peregangan Sendi sebagai Upaya Promotif dan Preventif terhadap Peningkatan Kadar Asam Urat pada Lansia di Dusun Sokokerep, Desa Garangan, Kecamatan Wonosamodro Kabupaten Boyolali. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(1), 81-86.

Wulandari, A. D. (2012). *Program pendidikan sarjana kedokteran fakultas kedokteran universitas diponegoro 2012*.

Yarmaliza, Y., & Zakiyuddin, Z. (2019). Pencegahan Dini terhadap Penyakit Tidak Menular melalui Germas. 3(2), 93–100. <https://media.neliti.com/media/publications/317872-pencegahan-dini-terhadap-penyakit-tidak-3a78b22f.pdf>