

PENCEGAHAN PENYAKIT KRONIS MELALUI PENDAMPINGAN & PENYULUHAN KESEHATAN DI DESA MARGAMULYA-GARUT

**Novriyanti Lubis¹⁾, Setiadi Ihsan²⁾, Wahyuningsih³⁾, Anton Nawawi⁴⁾,
Muhammad Raihan AL Faridzi⁵⁾, Agni Siti Fathonah⁶⁾, Ihsan Nurdin⁷⁾,
Muhamad Ihsan⁸⁾, Nurul Sopiah Fitriani⁹⁾, Nurhabibah¹⁰⁾**

^{1,2,10)} Prodi Farmasi, FMIPA, Universitas Garut

³⁾ Prodi Akuntansi, Fakultas Ekonomi, Universitas Garut

^{4,7)} Prodi Kewirausahaan, Universitas Garut

^{5,8)} Prodi Agribisnis, Fakultas Pertanian S1, Universitas Garut

^{6,9)} Prodi Kimia, FMIPA, Universitas Garut

nurhabibah@uniga.ac.id

Abstract

UNIGA's thematic PKM and KKN are a form of loyalty and collaboration to help realize the vision of the Garut Regency government as stated in the 2020-2024 RPJMD, namely "Creating an Advanced, Prosperous, Fair and Insightful Garut Regency." This activity took place in Margamulya village, Cisompet sub-district, Garut regency. In this village, the only health facility available is the Sub-Puskesmas. The aim of this PKM is to assist village programs in the health sector. Health education focuses on chronic diseases, namely hypertension, obesity and diabetes mellitus through socialization of material presentations, information media in the form of brochures, discussion and question and answer sessions. From this activity, it is hoped that the insight of Margamulya villagers on chronic diseases will be better and deeper.

Keywords: KKN, Margamulya, PKM, Health Education.

Abstrak

UNIGA melalui PKM dan KKN 2023 merupakan wujud kolaborasi bersama untuk mendukung terwujudnya tujuan pemerintah Kabupaten Garut yang dituangkan dalam RPJMD 2020–2024 yaitu “Mewujudkan Kabupaten Garut Yang Maju, Sejahtera, Adil dan Berwawasan”. Kegiatan ini berlangsung di Desa Margamulya kecamatan Cisompet, kabupaten Garut. Di desa ini, fasilitas kesehatan yang tersedia hanya Puskesmas Pembantu, Tujuan dari PKM ini adalah untuk membantu program desa di bidang kesehatan. Penyuluhan kesehatan difokuskan terhadap penyakit kronis yaitu Hipertensi, Obesitas, dan Diabetes Melitus melalui sosialisasi presentasi materi, media informasi berupa brosur, sesi diskusi dan tanya-jawab. Dari kegiatan ini, diharapkan wawasan warga desa Margamulya terhadap penyakit kronis menjadi lebih baik dan mendalam.

Keywords: KKN, Margamulya, PKM, Penyuluhan Kesehatan.

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan yang berlangsung lama atau semakin parah disebut penyakit kronis (Bestari et al.,

2016). Penyakit kronis seringkali hanya dialami oleh orang lanjut usia, namun penyakit ini semakin banyak menyerang kelompok usia muda yang produktif, seperti pekerja. Karyawan yang sakit

kronis mempunyai berbagai tantangan dalam melakukan pekerjaannya. Di desa Margamulya mayoritas warga berprofesi sebagai petani. Walaupun pekerjaan sebagai petani sangat minim untuk terjangkiti penyakit kronis, tapi pola hidup yang tidak sehat dapat memicu penyakit kronis tersebut terjadi (Suharmanto, 2022). Menurut badan pusat statistik provinsi Jawa Barat, indeks kesehatan kabupaten Garut pada tahun 2020-2022 berada pada posisi 79,09, 79,37 dan 79,77 (BPS, 2022). Indeks kesehatan mengacu pada nilai tingkat suatu variabel yang digunakan untuk mengevaluasi atau mengukur perubahan secara langsung atau tidak langsung dalam pembangunan kesehatan atau status kesehatan.

Pencapaian indikator prevalensi Hipertensi tahun 2020 sebesar 39,8%. Capaian indikasi tersebut dihitung berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, dimana angka prevalensi Provinsi Jawa Barat meningkat dari 34,5% (data Riskesdas 2013) menjadi 39,6%. Prevalensi hipertensi meningkat dikarenakan perilaku serta cara hidup saling berkaitan. Data Riskesdas tahun 2018 juga mengungkapkan bahwa pada penduduk usia 15 tahun ke atas, data faktor risiko hipertensi meningkat disebabkan penduduk yang kurang makan buah dan sayur sebesar 95,5%, persentase penduduk yang kurang aktif secara fisik sebesar 35,5%, persentase penduduk yang merokok sebesar 29,3%, persentase penduduk yang mengalami obesitas sentral sebesar 31%, dan persentase penduduk yang mengalami obesitas umum sebesar 21,8%. Pengendalian hipertensi dapat dilakukan dengan perubahan perilaku seperti menghindari asap rokok dan berhenti merokok. Lakukan diet rendah gula, lemak dan garam serta tinggi serat, diet sehat dengan kalori seimbang,

menghindari alkohol dan rajin aktifitas fisik dan penurunan tekanan darah dapat dilakukan dengan mengubah kebiasaan tersebut (DINKES JABAR, 2021).

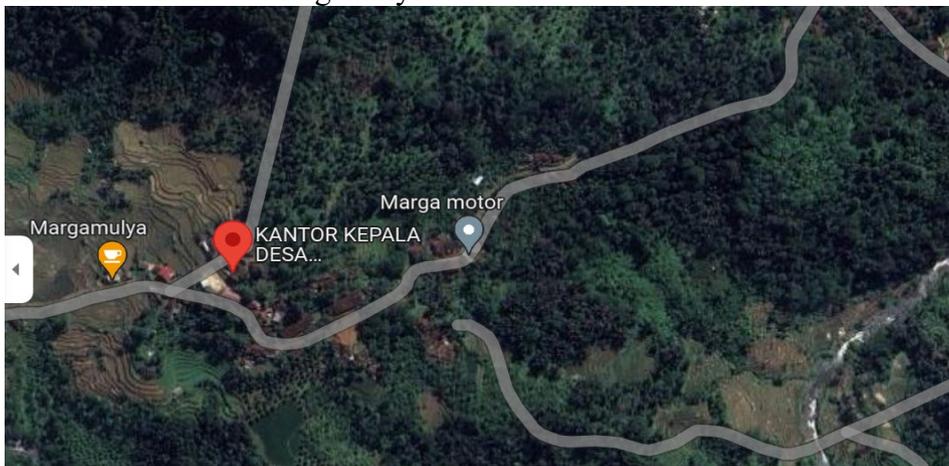
MASALAH

Pemerintah kabupaten menghimbau masyarakat Garut untuk rutin memeriksakan kesehatannya ke Puskesmas setempat dalam rangka memperingati Hari Diabetes Sedunia yang jatuh pada tanggal 14 November. Diabetes merupakan suatu kondisi yang tercakup dalam Standar Pelayanan Minimal (SPM), dan setiap fasilitas kesehatan. Kabupaten Garut menawarkan layanan untuk menilai kadar gula darah. Salah satunya hendaknya harus dapat terlaksana di Desa Margamulya dengan datang ke fasilitas Puskesmas Pembantu.

Universitas Garut merupakan salah satu universitas yang berada di Kabupaten Garut, Provinsi Jawa Barat yang memiliki peran dan tanggung jawab dalam pemberdayaan masyarakat. Desa Margamulya dipilih sebagai lokasi KKN dengan pertimbangan untuk meningkatkan penguatan pemerataan dalam penyelenggaraan program pembangunan desa untuk mewujudkan keluarga sejahtera, sesuai dengan tema KKN Tematik 2023 yaitu, "Tingkatkan Potensi Sumber Daya Desa Untuk Mewujudkan Keluarga Sejahtera". Oleh karena itu, program KKN Mahasiswa Universitas Garut 2023 dan Pengabdian kepada masyarakat Jurusan Farmasi berperan sebagai mitra masyarakat melalui program "Penyuluhan Kesehatan Mengenai Penyakit Kronis". Rumusan masalah pada pengabdian kali ini yaitu apakah pemahaman warga mengenai penyakit kronis seperti hipertensi,

Diabetes, dan obesitas sudah benar dan tepat. Menurut data dari desa, Jumlah warga desa lebih kurang 2383 jiwa per juni 2023 dengan sumber mata pencaharian rata-rata sebagai petani. Dari survei lapangan yang dilakukan, fasilitas kesehatan yang ada di desa tersebut hanya berupa PUSKESMAS PEMBANTU terdiri dari 1 bidan, sehingga dapat dikategorikan rendahnya fasilitas kesehatan. Walaupun terdapat program posyandu dan kader PKK serta yang lainnya akan tetapi diprediksi akan kurang mengakomodir masalah kesehatan di Desa Margamulya.

Menurut keterangan dari Bidan desa, terdapat program PROKIS yaitu berupa penyuluhan penyakit kronis, dengan demikian dengan adanya PKM ini dapat menunjang program tersebut karena sejalan dengan tujuan PKM yaitu membantu meluruskan pemahaman warga mengenai definisi dari penyakit kronis, contoh penyakit kronis, bagaimana gejalanya, makanan jenis apa yang harus dihindari dan dikonsumsi untuk mengurangi resiko terkena penyakit kronis.



Gambar 1. Lokasi tempat PKM

METODE

Desa Margamulya adalah salah satu desa yang terletak di Kecamatan Cisompet Kabupaten Garut Provinsi Jawa Barat, dengan batas wilayah di utara berbatasan dengan Desa Cipangramatan Kecamatan Cikajang di selatan berbatasan dengan Desa Panyindangan Kecamatan Cisompet di timur berbatasan dengan Desa Neglasari Kecamatan Cisompet di barat berbatasan dengan Desa Linggamanik Kecamatan Cisompet.

Pelaksanaan PKM dibagi menjadi dua kegiatan yaitu persiapan dan pelaksanaan, seperti yang tertera pada bagan. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 31 Juli 2023, dihadiri oleh Kepala desa dan jajaran, bidan desa, kader PKK, Posyandu, warga sekitar dan tim KKN Tematik Uniga 2023. Sosialisasi diselenggarakan pada pukul 10.00-13.00 di Aula Desa Margamulya.



Gambar 2. Skema Pelaksanaan PKM



Gambar 3. Tim Penyuluhan Kesehatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan diawali dengan kata sambutan dari kepada desa, bidan desa, serta perwakilan dari tim penyuluhan. Warga yang hadir lebih kurang 30 peserta. Untuk penyuluhan sendiri dilakukan dengan cara sistem pembelajaran melalui presentasi menggunakan slide, dan warga menyimak terhadap topik yang disampaikan. Presentasi berlangsung kurang lebih 15 menit untuk setiap

topik penyakit, setelahnya disambung dengan diskusi serta sesi tanya-jawab.

Pada penyuluhan dengan tema Obesitas, warga tertarik dengan bagaimana cara terhindar dari Obesitas. Di desa Margamulya sendiri kasus obesitasi sangat kecil baik itu di kalangan dewasa maupun anak sekolah. Obesitas terjadi ketika seseorang makan melebihi dari kalori yang dibutuhkan (atau dikeluarkan) tubuh, sehingga menyebabkan tubuh menahan kalori ekstra dalam bentuk lemak. (Wansyaputri et al., 2021). Saran yang

bisa diberikan kepada warga untuk menghindari dari obesitas pada anak seperti yang tertera pada brosur penyuluhan antara lain berikan MPASI setelah 6 bulan, jangan makan sambil menonton, hindari makanan cepat saji. Sedangkan untuk pencegahan obesitas pada orang dewasa adalah pilih makanan yang tinggi serat seperti buah dan sayuran, hindari mengonsumsi alkohol dan tidak merokok, serta rajin olahraga. Menurut statistik SSGI 2022, 10,8% anak-anak berusia 5 hingga 12 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas, yang berarti 64,4% dari semua anak dalam kelompok usia ini mengalami kelebihan berat badan atau obesitas karena kurangnya aktivitas fisik. Anak-anak berusia antara 13 dan 15 tahun 16% lebih mungkin mengalami kelebihan berat badan, sedangkan anak-anak berusia antara 16 dan 18 tahun: 13,5% karena tidak aktif 49,6% (Deputi 3, 2023).

Kegiatan penyuluhan untuk Diabetes Melitus (DM), diawali dengan sesi pertanyaan apakah ada keluarga dari warga yang menderita penyakit DM, dan hasilnya beberapa warga memang menderita penyakit gula tersebut. Jika diabetes melitus tidak ditangani dengan tepat, dan tidak mendapat perhatian khusus maka dalam jangka waktu lama sebelum menimbulkan konsekuensi serius pada banyak organ tubuh. (Nuraini & Supriatna, 2019). Penyampaian materi dari penyuluhan kesehatan terdiri dari definisi dari penyakit, type dari DM, cara pencegahan dan pengobatan. Berdasarkan informasi Dinas Kesehatan Kabupaten Garut, pada triwulan III tahun 2022 akan terdapat sekitar 11.000 penderita diabetes. (Humaspemkabgarut, 2022). Warga yang belum atau sudah mengidap

diabetes disarankan untuk melakukan beberapa hal untuk menjaga kesehatannya, termasuk pemeriksaan rutin ke rumah sakit atau puskesmas. Selain itu, hindari merokok, olahraga teratur, makan makanan seimbang, tidur cukup, dan pelajari manajemen stres yang efektif. Selain itu, pamflet instruksi juga dibagikan kepada warga.

Penyuluhan dengan tema Hipertensi setelah sesi penyampaian materi, keingintahuan warga lebih kepada, makanan apa yang harus dihindari agar terhindar dari penyakit darah tinggi. Atas masalah tersebut, warga diedukasi dengan cara mengurangi makanan yang tinggi garam. Menurut angka Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2015, 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, menjadikannya penyakit ketiga yang paling umum di dunia. Semakin banyak orang yang didiagnosis menderita hipertensi setiap tahunnya; diperkirakan 1,5 miliar orang akan menderita penyakit ini pada tahun 2025; dan setiap tahunnya, 9,4 juta orang akan meninggal karena masalah yang berhubungan dengan hipertensi dan dampaknya (Rokom, 2019). Untuk menangani potensi komplikasi pada pasien segera setelah terjadi peningkatan tekanan darah maka penting bagi penderita hipertensi untuk mengetahui cara mengontrol tekanan darah secara rutin, minimal sebulan sekali, atau penderita hipertensi dapat mengukur tekanan darah sendiri untuk tingkat ringan atau dinamakan Prahipertensi (Heriziana, 2017).



Gambar 4. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan



Gambar 5. Brosur Penyuluhan Kesehatan Terhadap Penyakit Diabetes Melitus, Hipertensi dan Obesitas

hli pendidikan berpendapat bahwasanya penyuluhan dengan menggunakan media pamflet dapat mempermudah penyampain materi dikarenakan isi dari brosur lebih simpel dan disampaikan dengan bahasa yang sederhana agar bisa dipahami warga. Selain itu, masyarakat dapat memahami materi yang diberikan secara detail dengan membaca hal tersebut secara berulang (Lubis et al., 2022). Dalam

kesempatan PKM ini untuk mempermudah penyampaian pesan maka pemanfaatan media brosur bersamaan dengan penyuluhan intensif yang diberikan kepada warga Margamulya akan lebih efektif. Melalui penyuluhan ini, tim PKM dan KKN berharap masyarakat agar lebih berkomitmen meningkatkan kesehatan baik untuk keluarga maupun individual.



Gambar 6. Penyebaran Brosur Penyuluhan Kesehatan

KESIMPULAN

Program PKM dan KKN merupakan kegiatan pengabdian Dosen Farmasi UNIGA dan mahasiswa kepada masyarakat dalam rangka pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi. PKM dan KKN Tematik yang telah dilaksanakan di Desa Margamulya Kecamatan Cisompet Kabupaten Garut ini secara umum berjalan dengan lancar sesuai dengan apa yang telah direncanakan dan berkoordinasi dengan bidan desa dan perangkat desa. Dimana tujuan dari kegiatan yang telah dilakukan untuk memberikan kontribusi nyata kepada masyarakat khususnya di bidang kesehatan sehingga terjadi peningkatan

pengetahuan warga terhadap penyakit kronis. Penyuluhan kesehatan terdiri dari penjelasan beberapa penyakit kronis seperti Diabetes, Hipertensi, dan Obesitas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kepada semua pihak yang terlibat, persembahkan terima kasih ditujukan kepada mahasiswa KKN UNIGA, PKM FMIPA Farmasi dari Universitas Garut dan Pemerintah Desa Margamulya yang telah memfasilitasi kegiatan ini dengan dilaksanakannya program penyuluhan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bestari, B. K., & Wati, D. N. K. (2016). Penyakit Kronis Lebih dari Satu Menimbulkan Peningkatan Perasaan Cemas pada Lansia Di Kecamatan Cibinong. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(1), 49–54.
<https://doi.org/10.7454/jki.v19i1.433>
- BPS. (2022). Indeks Kesehatan 2020-2022. *Bps*, 84–85.
<https://jabar.bps.go.id/indicator/26/120/1/indeks-kesehatan.html>
- Deputi 3. (2023). *Pemerintah terus berupaya menurunkan angka Obesitas pada anak*. Juli.
<https://www.kemendiknas.go.id/pemerintah-terus-berupaya-menurunkan-angka-obesitas-pada-anak>
- DINKES JABAR. (2021). Laporan Kinerja Instansi Pemerintah 2020. *Dinkes Jabar*, 25, 0–227.
- Heriziana, H. (2017). Faktor Resiko Kejadian Penyakit Hipertensi Di Puskesmas Basuki Rahmat Palembang. *Jurnal Kesmas Jambi*, 1(1), 31–39.
<https://doi.org/10.22437/jkmj.v1i1.3689>
- Humaspemkabgarut. (2022). *Hindari Diabetes, Bupati Garut Ajak Masyarakat Kontrol Kesehatannya Secara Periodik*.
<https://jabarprov.go.id/berita/hindari-diabetes-bupati-garut-ajak-masyarakat-kontrol-kesehatannya-secara-periodik-7513>
- Lubis, N., Rosalia, N., Sution, S., Widia, P., Nugraha, R. A., Aladawi, S., & Taufikurohman, I. (2022). Gerakan Desa Peduli Terhadap Cara Membuang Sampah Masker Sekali Pakai Di Desa Cikelet. *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 24.
<https://doi.org/10.35914/tomaega.v5i1.920>
- Nuraini, H. Y., & Supriatna, R. (2019). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Riwayat Penyakit Keluarga Terhadap Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 5–14.
<https://doi.org/10.33221/jikm.v5i1.14>
- Rokom. (2019). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*.
<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20190517/5130282/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat/>
- Suharmanto. (2022). Pengetahuan Tentang Pencegahan Penyakit Kronis Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Petani. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4, 1011–1016.
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/83/65>
- Wansyaputri, R. R., Ekawaty, F., & Nurlinawati, N. (2021). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Dasar di SDN 49/IV Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 103–112.
<https://doi.org/10.22437/jini.v1i2.15442>