PEKAT: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Volume: 1, Nomor 2, Oktober 2022 *Hal*: 71-76 e-ISSN: 26114-3305

Pengenalan Dini Penyakit Degeneratif pada Pralansia di Gang Anwar Jatinegara Barat, Jakarta Timur

Amalia Shari[1], Mike Permata Sari[1], Afifa Radhina[1], Insani Fitrahulil Jannah[1], Steven Arianto[1]

[1]*Politeknik Kesehatan Hermina,*

tlm.poltekkeshermina@gmail.com

Abstrak

Sel tubuh akan mengalami penurunan fungsi akibat proses penuaan, dalam proses tersebut seseorang akan dapat terkena berbagai penyakit seperti penyakit degeneratif yaitu kardiovaskuler, obesitas, osteoporosis, dan hipertensi. Hasil wawancara dengan kader di Gang Anwar Jatinegara Barat Jakarta Timur, disampaikan bahwa banyak warga di lingkungan tersebut yang telah menderita penyakit seperti diabetes mellitus, stroke dan obesitas. Untuk mencegah penyakit degeneratif semakin meningkat terutama di usia pra lansia sangat diperlukan pengetahuan dalam mengenali tanda dan gejala penyakit ini lebih awal dan memperbaiki pola dan gaya hidup. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 18 Juli 2022 di Gang Anwar Jatinegara Barat Jakarta Timur. Jumlah peserta sebanyak 38 orang dengan rentang usia 40-50 tahun, peserta yang hadir 30 orang perempuan (79%) dan 8 orang laki-laki (21%), dengan 3 orang (7,9%) peserta memiliki riwayat penyakit diabetes mellitus, 3 orang (7,9%) peserta memiliki riwayat penyakit jantung, dan 5 orang (13,2%) peserta mempunyai riwayat hipertensi, 12 orang (31,6%) peserta memiliki riwayat lebih dari 1 jenis penyakit, dan 15 orang (39,5%) peserta tidak memiliki riwayat penyakit degeneratif. Setelah dilakukan pemeriksaan didapat 30 orang (79%) memiliki tekanan darah lebih dari 120/80 mmHg, 21 orang (55%) didapatkan hasil pengukuran kolesterol lebih dari 200-240 mg/dL dan 3 orang (8%) peserta didapatkan hasil pengukuran kadar gula darah lebih dari 100-200mg/dL. Semua peserta mendapatkan pendidikan kesehatan tentang pengenalan dini penyakit degeneratif yang mencakup jenis-jenis penyakit, tanda awal penyakit dan juga upaya agar terhindar dari penyakit degeneratif yaitu dengan penerapan gaya hidup sehat.

***Kata kunci**: Pengenalan dini penyakit degeneratif, gaya hidup*

Abstract

The aging process causes a reduction in the function of body cells, a person may be exposed to a number of illnesses during this process, including degenerative illnesses like hypertension, obesity, osteoporosis and cardiovascular disease. According to "Kader," who was interviewed in Gang Anwar Jatinegara Barat, East Jakarta, many of the locals there already have ailments including diabetes mellitus, stroke, and obesity. Understanding early warning signs and symptoms of degenerative diseases as well as altering habits and lifestyles are necessary to prevent degenerative diseases, especially in the pre-elderly age group. On July 18, 2022, at Gang Anwar Jatinegara Barat in East Jakarta, this project was completed. There were 38 participants, ranging in age from 40 to 50 years; 30 (79%) were women, 8 (21%) were men, and 3 (7,9%) had a history of diabetes mellitus. 3 participants (7,9%) had a history of heart disease; 5 participants (13,2%) had a history of hypertension; 12 participants (31,6%) had a history of more than one type of disease; and 15 participants (39,5%) did not have a history of degenerative diseases. After the test, it was detected that 30 participants (79%) had measurements of blood pressure higher than 120/80 mmHg, 21 participants (55%) had measurements of cholesterol higher than 200-240 mg/dL, and participants (8%) had measurements of blood sugar higher than 100-200 mg/Ll. All participants received health education about early detection of degenerative diseases, including disease kinds, early warning signals, and strategies to avoid degenerative diseases by a healthy lifestyle.

Keywords: Early detection of degenerative diseases, lifestyle

I. PENDAHULUAN

Penyakit degeneratif adalah penyakit yang terjadi karena perubahan fungsi atau struktur yang mengakibatkan perubahan jaringan dan organ dalam waktu tertentu. Beberapa contoh dari penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, penyakit jantung, osteoporosis, kanker, dan hipertensi (Putu, 2012). Penyakit degeneratif merupakan salah satu penyebab kematian utama di dunia terutama di Indonesia. Beberapa faktor risiko terjadinya penyakit degeneratif adalah konsentrasi glukosa darah, kolesterol darah, dan tekanan darah yang meningkat dari normal, gaya hidup yang tidak sehat (Galuh, 2018).

Peningkatan glukosa dan kolesterol darah berkaitan dengan peningkatan tekanan darah yang disebabkan karena gaya hidup yang tidak sehat atau faktor konsumsi makanan yang tidak seimbang dengan aktivitas fisik. Sehingga terjadi penumpukan cadangan glikogen dan trigliserol dalam sel. Peningkatan glukosa darah dibandingkan sintesis hormon insulin menyebabkan gagalnya glukosa diubah menjadi glikogen dalam sel sehingga menyebabkan peningkatan glukosa darah (Jalal, 2010). Peningkatan kolesterol darah dapat menyebabkan terjadi pembentukan plak pada dinding pembuluh darah arteri yang dikenal dengan istilah Arterisklerosis, hal ini menyebabkan peningkatan tekanan darah. Peningkatan glukosa darah, kolesterol darah dan tekanan darah merupakan faktor risiko penyebab penyakit degeneratif. Selain melakukan pemeriksaan darah, pemeriksaan urine rutin juga dapat dijadikan parameter penunjang untuk menentukan faktor risiko penyakit degeneratif karena dapat memantau glukosa dan protein yang terdapat pada urin (Dhingra, 2007).

Keterbatasan aktivitas di luar ruangan menyebabkan perubahan pola hidup masyarakat, seperti perubahan pola tidur, pola makan dan rentang olahraga. Sehingga kemungkinan terjadi risiko peningkatan beberapa parameter risiko penyakit degeneratif. Untuk dapat berperan dalam melakukan pencegahan terhadap penyakit degeneratif sejak dini. Maka, Kami dosen Prodi D-IV TLM melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan penyuluhan kesehatan mengenai faktor risiko penyebab penyakit degeneratif dan upaya pencegahan juga memberikan pelayanan pemeriksaan kesehatan secara gratis yaitu pemeriksaan glukosa darah, kolestrol, pengukuran tekanan darah, serta berperan aktif dalam mengedukasi masyarakat untuk mengembalikan aktivitas yang sehat agar terhindar dari penyakit degeneratif.

I. METODOLOGI

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Gang Anwar Jatinegara Barat, Jakarta Timur pada 18 Juli 2022 dari pukul 08.00 – 12.00 WIB. Peserta yang hadir berasal dari warga di lingkungan Gang Anwar Jatinegara Barat Jakarta Timur sebanyak 38 peserta yang berasal dari kalangan ibu rumah tangga dan karyawan dengan kisaran umur 40-50 tahun. Selain itu, beberapa kader di wilayah tersebut juga ikut hadir sebagai perwakilan dari masyarakat sekitar sehingga informasi yang didapatkan dalam acara ini dapat disebarluaskan kembali.

Metode yang digunakan untuk mencapai tujuan pengabdian masyarakat melalui edukasi dan pemeriksaan kesehatan ini adalah dengan mengadopsi langkah-langkah *action research* yang terdiri dari 4 tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan evaluasi serta refleksi.

II. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan sesuai dengan tahapan yang sudah ditetapkan dapat digambarkan pelaksanaannya sebagai berikut:

1. Perencanaan

a. Persiapan kepanitiaan yang terdiri dari unsur dosen serta mahasiswa Prodi D-IV Teknologi Laboratorium Medik Poltekkes Hermina.Tim telah menyusun proposal pengabdian masyarakat dan menentukan pembagian tanggung jawab dalam mempersiapkan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

b. Tim melakukan koordinasi dengan penanggung jawab di wilayah Gang Anwar Jatinegara Barat Jakarta Timur untuk menetapkan bahwa pelaksanaan pengabdian masyarakat dosen Prodi D-IV Teknologi Laboratorium Medik dilakukan pada tanggal 18 Juli 2022. Tim berkoordinasi dengan kader setempat dan bapak RW untuk pelaksanaan kegiatan yang mencakup tempat pelaksanaan, peserta dan sarana yang dibutuhkan.

2. Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian dilakukan pada 18 Juli 2022 yang dimulai pada jam 08.00 sampai jam 12.00 WIB, Adapun tahapan dalam kegiatan ini dapat dilihat pada Gambar 1 berikut ini.

Registrasi Peserta

Tensi Tekanan Darah

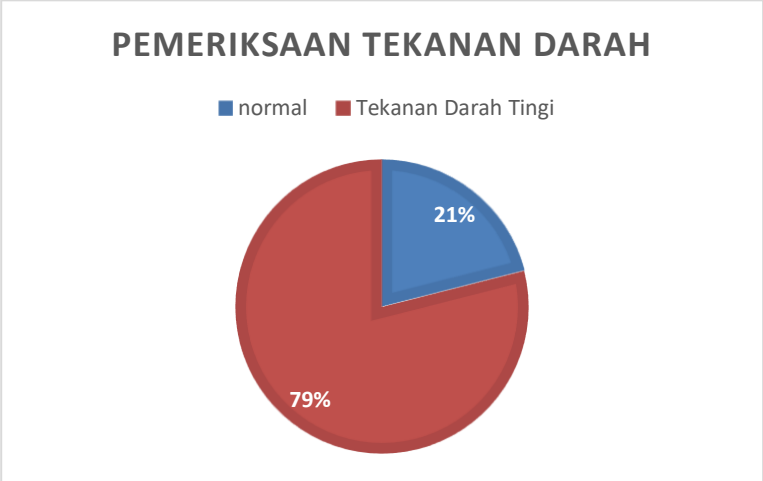
Pemeriksaan Tinggi dan Berat Badan

Pemeriksaan Kesehatan

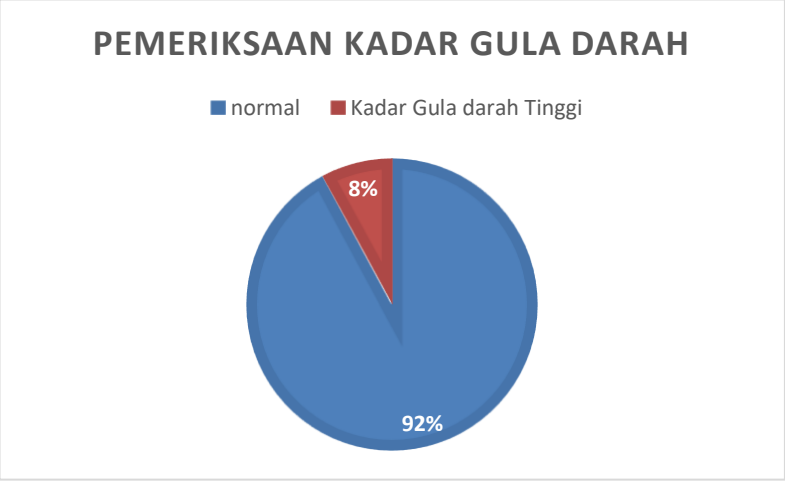
Gambar 1. Tahapan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Hasil dari kegiatan dengan rincian sebagai berikut:

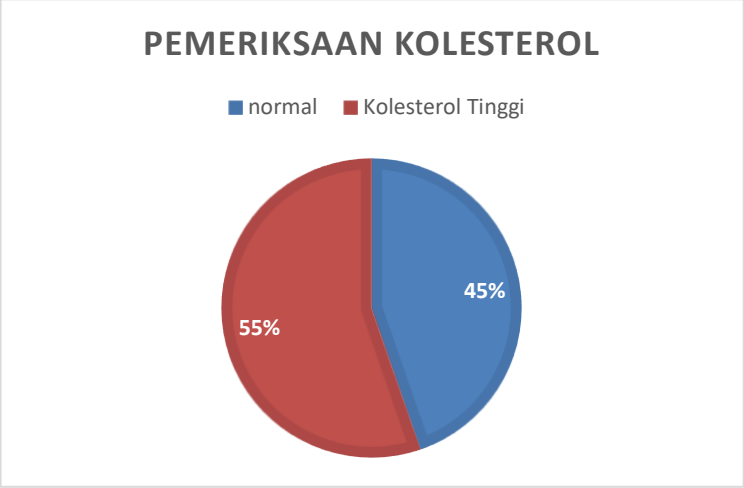
a. Jumlah peserta sebanyak 38 orang, dengan rincian rentang usia 40-50 tahun, peserta yang hadir 30 orang (79%) perempuan dan 8 orang (21%) laki-laki, dengan 3 orang (7,9%) peserta memiliki riwayat penyakit diabetes melitus, 3 orang (7,9%) peserta memiliki riwayat penyakit jantung, dan 5 orang (13,2%) peserta mempunyai riwayat hipertensi, 12 orang (31,6%) peserta yang memiliki riwayat lebih dari 1 jenis penyakit, 15 orang (39,5%) peserta tidak mempunyai riwayat penyakit degeneratif .
b. Penyuluhan kesehatan tentang Pengenalan Dini Penyakit Degeneratif
c. Pemeriksaan tekanan darah dilakukan pada 38 orang peserta dengan hasil 30 orang (79%) didapatkan hasil pengukuran tekanan darahnya lebih dari 120/80 mmHg (Grafik 1).
d. Pemeriksaan kadar gula darah pada 38 orang peserta dengan hasil 3 orang (8%) peserta didapatkan hasil pengukuran kadar gula darah > 100- 200 mg/dL (Grafik 2).
e. Pemeriksaan kolesterol pada 38 orang peserta dengan hasil 21 orang (55%) peserta didapatkan hasil pengukuran kadar kolesterol > 200-240 mg/dL (Grafik 3).



Gambar 2. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah



Gambar 3. Hasil Pemeriksaan Kadar Gula Darah



Gambar 4. Hasil Pemeriksaan Kolesterol

3. Observasi dan Evaluasi

Observasi dilakukan terhadap proses pemeriksaan dan penyuluhan kesehatan untuk mengetahui kendala dan kekurangan yang ada ketika kegiatan berlangsung. Pada kegiatan pengabmas ini didapatkan kendala yaitu peserta yang datang tidak tepat pada waktunya sehingga sedikit mengganggu kelancaran kegiatan. Sedangkan evaluasi dilakukan terhadap kualitas penyampaian informasi, ketepatan sasaran informasi dan jumlah kehadiran peserta. Untuk evaluasi dalam penyampaian informasi telah berjalan dengan baik, hanya saja peserta sedikit sekali yang bertanya terkait materi yang telah diberikan. Jumlah kehadiran peserta sudah melebihi batas yang ditentukan yaitu sudah melebihi 30 orang.

4. Refleksi

Refleksi dilakukan terhadap kegiatan yang dilaksanakan. Hal ini dilakukan untuk mengetahui kekurangan atau kelebihan terhadap kegiatan yang dilakukan dalam rangka menetapkan rekomendasi terhadap keberlangsungan program berikutnya. Hasil refleksi untuk kegiatan berikutnya dirasa sangat perlu untuk mengingatkan peserta agar datang tepat waktu agar pelaksanaan pengabdian masyarakat lebih baik lagi hasilnya.

Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pengenalan dini penyakit degeneratif sangat dibutuhkan untuk membangun upaya promotif dan preventif dari masyarakat terhadap penyakit degeneratif. Riwayat penyakit degeneratif pada keluarga dapat menjadi faktor resiko terhadap kejadian penyakit yang sama pada generasi berikutnya. Oleh sebab itu perlu dilakukan upaya mandiri oleh masyarakat untuk mengenali lebih dini keberadaan penyakit degeneratif tersebut melalui pemeriksaan kesehatan teratur dengan memanfaatkan pelayanan kesehatan terdekat seperti puskesmas dan merubah pola hidup menjadi lebih baik lagi seperti mengurangi makanan tidak sehat, rajin berolahraga, menghilangkan kebiasaan merokok dan mengkonsumsi minuman beralkohol. Upaya kuratif harus tetap dilaksanakan oleh

masyarakat yang sudah menderita penyakit degeneratif tersebut untuk mencegah terjadinya komplikasi sehingga diharapkan angka kematian akibat penyakit degeneratif juga dapat dikurangi.

III. KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat tentang "Pengenalan Dini Penyakit Degeneratif" telah dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat di Gang Anwar Jatinegara Barat Jakarta Timur tentang masalah penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus, hipertensi, dan penyakit jantung. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini telah mendeteksi adanya penduduk setempat yang memiliki faktor resiko ataupun yang sudah mengalami penyakit degeneratif. Dari hasil pemeriksaan juga ditemukan adanya beberapa warga yang mengalami peningkatan tekanan darah, kolesterol dan kadar gula darah. Upaya promotif dan preventif perlu dilakukan setiap individu guna mengenali lebih awal tanda-tanda penyakit degeneratif. Penerapan gaya hidup sehat adalah salah satu upaya yang harus segera diterapkan untuk menjaga kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada seluruh pihak yang sudah membantu yaitu Direktur Politeknik Kesehatan Hermina, Wakil Direktur Politeknik Kesehatan Hermina, Ketua RW 01 Kp.Melayu Jatinegara Jakarta Timur, Ibu kader RW 01 Kp.Melayu Jatinegara Jakarta Timur dan para warga RW 01 Kp. Melayu Jatinegara Jakarta Timur.

DAFTAR PUSTAKA

Dhingra R, Sullivan L, Jacques PF, Wang TJ, Fox CS, Meigs JB, D'Agostino RB, Gaziano JM, Vasan RS. Soft drink consumption and risk of developing cardiometabolic risk factors and the metabolic syndrome in middle-aged adults in the community. Circulation. 2007; 116; 480–488.

Galuh Ratmana Hanum, Syahrul Ardiansyah. Deteksi Dini Penyakit Degeneratif pada Remaja Anggota Karang Taruna. Abdimas Adi Buana 2018; No. 1 Edisi Juli; Vol. 02.

Jalal I. Diana, Smits Gerard, Johnson J. Richard & Chonchol Michel. Increased Fructose Associates with Elevated Blood Pressure. Journal of the American Society of Nephrology. 2010; Vol 21 No. 9 September.

Kementrian Kesehatan RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018.

Putu I Suiraoka. 9 Penyakit Degeneratif dari Perspektif Preventif. NuMed Medical Book, Yogyakarta. 2012.