

Strategi Pencegahan dan Pengendalian Faktor Risiko Penyakit Kardiovaskular melalui Peningkatan Pengetahuan dan Pengukuran Kesehatan

Wahyuni Arumsari¹, Dwi Nur Siti Marchamah², Feiza
Jaya Dilaga³, Rita Amelia Putri⁴

Universitas Ivet
wahyuni.arumsari@ivet.ac.id

Info Artikel

Masuk: 24/03/2023

Revisi: 25/03/2023

Diterima: 27/03/2023

Terbit: 01/04/2023

Keywords:

Cardiovascular, Disease,
Health

Kata kunci:

Kardiovaskular, Kesehatan,
Penyakit

P-ISSN: 2598-2273

E-ISSN: 2598-2281

DOI : 10.33061

Abstract

Cardiovascular disease is still a health problem at this time. This can increase the morbidity, disability, and socio-economic burden on society. The main indicator for cardiovascular disease is the quality of life of a person. Therefore, early detection of the risk of cardiovascular disease is needed so that it can be studied further, monitored, and given appropriate interventions by health workers. This community service activity was divided into 3 sessions including carrying out the pretest, KIE and posttest, and health measurements in the form of measuring blood pressure and cholesterol levels. In the IEC session, the material that will be delivered is the introduction and control of risk factors for heart disease (hypertension and high cholesterol levels); balanced nutritional intake for people with hypertension and high cholesterol; hypertension as co-morbid co-19; the benefits of physical activity for people with hypertension and high cholesterol; and health measurement in the form of measurement of blood pressure and cholesterol.

Keywords: Cardiovascular, Disease, Health

Abstrak

Penyakit kardiovaskular masih menjadi masalah kesehatan pada saat ini. Hal tersebut dapat meningkatkan angka kesakitan, kecacatan dan beban sosial ekonomi pada masyarakat. Indikator utama bagi penyakit kardiovaskular yaitu kualitas hidup dari seseorang. Oleh karena itu, diperlukan deteksi dini risiko penyakit kardiovaskuler sehingga dapat dikaji lebih lanjut, dimonitoring dan diberikan intervensi yang tepat oleh tenaga kesehatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dibagi menjadi 3 sesi meliputi: pelaksanaan pretest, KIE dan posttest, dan Pengukuran kesehatan berupa pengukuran tekanan darah dan kadar kolesterol. Pada sesi KIE materi yang akan disampaikan yaitu pengenalan dan pengendalian faktor risiko penyakit kardiovaskular (hipertensi dan kadar kolesterol tinggi); asupan gizi yang seimbang untuk penderita hipertensi dan kolesterol tinggi; hipertensi sebagai komorbid covid-19; manfaat aktifitas fisik bagi penderita hipertensi dan kolesterol tinggi; dan pengukuran kesehatan berupa pengukuran tekanan darah dan kolesterol.

Kata Kunci: Kardiovaskular, Kesehatan, Penyakit

PENDAHULUAN

Latar Belakang

World Health Organization (WHO) mencatat, secara global, kasus kematian akibat Penyakit Tidak Menular (PTM) sebesar 71% (atau setara dengan 41 juta). Kematian paling banyak terjadi pada rentang usia 30-69 tahun yaitu besar (85%) berasal dari negara berpenghasilan menengah dan rendah. Sebanyak 35% mortalitas PTM berasal dari penyakit jantung dan pembuluh darah, 12% penyakit kanker, 6% penyakit pernapasan kronis, 6% diabetes, dan 15% lainnya dari jenis PTM lain (*World Health Organization, 2021*). Besarnya kasus ini mendorong lahirnya strategi global pencegahan dan pengendalian PTM melalui agenda SDGs 2030. Poin nomor tiga SDG's menyebutkan bahwa: "Menjamin kehidupan yang sehat serta mendorong kesejahteraan bagi semua orang di segala usia". Salah satu target, dari 38 target SDGs sektor kesehatan, menyebutkan bahwa "Pemerintah mengusahan penurunan angka kematian akibat PTM" (*United Nation dan PPN/Bappenas, 2020*).

Indonesia menanggung beban ganda (*double burden*) akibat penyakit menular dan PTM. Peningkatan beban PTM sejalan dengan meningkatnya faktor risiko kesehatan diantaranya: peningkatan tekanan darah, gula darah, obesitas, kurangnya aktifitas fisik, serta konsumsi rokok dan alkohol. Data Riskesdas 2018 menyebutkan bahwa telah terjadi peningkatan beberapa indikator PTM jika dibandingkan dengan tahun 2013 diantaranya: prevalensi hipertensi penduduk usia 18 tahun ke atas sebesar 8,3%; prevalensi stroke pada penduduk umur ≥ 15 tahun menjadi 3,8 per mil; dan prevalensi diabetes melitus pada penduduk umur ≥ 15 tahun sebesar 4% (*Kementerian Kesehatan RI, 2018*). Kementerian kesehatan menambahkan bahwa PTM tidak lagi dianggap sebagai penyakit "orang tua" dibuktikan dengan peningkatan kasus PTM pada rentang usia 10-14 tahun (*Kemenkes RI, 2020*).

Kadar kolesterol tinggi dan hipertensi adalah dua penyakit yang saling berinteraksi. Hipertensi terjadi saat tekanan pembuluh darah melebihi batas normal, dimana salah satu penyebabnya adalah adanya penumpukan kolesterol dalam pembuluh darah. Penumpukan ini berakibat pada penyempitan pembuluh darah sehingga membuat kerja jantung lebih keras. Sampai dengan tahap tersebut, maka pembuluh darah dan jantung menjadi lebih rentan mengalami kerusakan. Kedua hal ini, kadar kolesterol tinggi dan hipertensi adalah faktor risiko penyakit jantung. Di Indonesia prevalensi penyakit jantung berdasarkan diagnosis dokter adalah sebesar 1,5% dimana Jawa Tengah termasuk dalam sepuluh besar provinsi dengan prevalensi tertinggi, yaitu 1,6% (*Kementerian Kesehatan RI, 2018*).

Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan mencanangkan empat kebijakan utama dalam manajemen PTM, salah satunya adalah melakukan upaya promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif dan paliatif secara komprehensif. Adapun strategi dalam usaha promotif dan preventif diantaranya: menyebarluaskan secara masif sosialisasi pencegahan dan pengendalian faktor risiko PTM kepada masyarakat; meningkatkan kemandirian melalui penerapan budaya perilaku CERDIK (cek kesehatan secara rutin, enyahkan asap rokok, rajin aktifitas fisik, diet seimbang, istirahat cukup, dan kelola stress); serta deteksi dini dan tindak lanjut dini faktor risiko PTM melalui Posbindu maupun fasilitas pelayanan kesehatan (*Kementerian Kesehatan RI, 2019*).

Usaha promotif dan preventif mengenai sosialisasi pencegahan dan pengendalian faktor risiko PTM terbukti mampu meningkatkan pengetahuan serta kesadaran masyarakat. Hasil penelitian Octavia, menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan remaja melalui sekolah kader posbindu secara signifikan mampu merubah mainset remaja terkait PTM (P value = 0,003) (*Octavia, 2018*). Pengabdian yang dilakukan oleh Marbun, dkk memberikan hasil telah terjadi peningkatan pemahaman remaja tentang pentingnya gizi seimbang sebagai faktor penghambat

terjadinya PTM melalui kegiatan sosialisasi menggunakan sosial media. Sebagai hasil, hanya sebesar 68% pengetahuan remaja tergolong baik. (Marbun, 2021).

Remaja identik dengan penggunaan sosial media. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Azzahra menunjukkan bahwa trend promosi di media sosial mampu mempengaruhi pola konsumsi remaja (Azahra, 2022). Sebagian besar remaja ini cenderung memilih makanan dengan kandungan tinggi lemak, tinggi gula dan tinggi garam. Makan jenis ini mengarah pada peningkatan risiko hipertensi maupun kardiovaskular. Dalam penelitian Masitah dan Sulistyadewi juga disebutkan bahwa pemanfaatan sosial media, seperti instagram, memiliki dampak besar terhadap pola kecenderungan pemilihan makanan sehat pada remaja. Remaja yang mengakses informasi secara positif sebagian besar menunjukkan perilaku memilih makanan yang baik pula (89,3%) sedangkan remaja yang memanfaatkan isi pesan dengan negatif akan cenderung memilih makanan yang tidak baik (62,5%). Hasil penelitian oleh Marchamah dkk. (2022), menyebutkan bahwa menyebutkan nilai sig $0,000 < 0,05$ artinya terdapat hubungan yang signifikan. Nilai koefisien korelasi 0.554 mempunyai arti tingkat kekuatan pengaruh yang kuat. Sehingga social media berpengaruh terhadap perilaku pencarian informasi kesehatan pada remaja.

Semakin tingginya potensi remaja terhadap risiko PTM menyebabkan dosen program studi administrasi kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja terhadap faktor risiko penyakit kardiovaskular. Tidak hanya itu, remaja yang memiliki risiko tinggi terhadap penyakit ini (merokok, berat badan berlebih, suka makanan berlemak) akan dilakukan pemeriksaan kesehatan berupa pengukuran IMT, tensi, dan tes kolesterol dalam darah.

Berdasarkan uraian di atas maka akan dilakukan pengabdian kepada masyarakat mengenai strategi pencegahan dan pengendalian faktor risiko penyakit kardiovaskular melalui peningkatan pengetahuan dan pengukuran kesehatan secara berkala.

Tujuan

Latar belakang pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat disebabkan karena tingginya PTM di Indonesia dimana proporsi yang termasuk tinggi adalah penyakit jantung. Tingginya faktor risiko penyakit jantung diantaranya hipertensi dan kolesterol tinggi, sedangkan tingkat pengukuran kesehatan rutin masih rendah. Dalam beberapa hasil penelitian ditemukan bahwa tingkat pengetahuan mengenai PTM di masyarakat masih perlu untuk ditingkatkan. Jumlah remaja yang memiliki PTM menjadi perhatian baru oleh pemerintah mengingat angka PTM pada rentang usia 10-14 tahun menunjukkan trend meningkat. Sehingga tim pengabdian tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat.

Tujuan kegiatan PkM ini adalah sebagai berikut:

1. Memberikan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) pada remaja secara umum terkait pencegahan penyakit kardiovaskular.
2. Melakukan pengukuran kesehatan, yaitu pengukuran IMT, pengukuran tekanan darah dan kolesterol bagi remaja berisiko (merokok, berat badan berlebih, suka makanan berlemak).

Luaran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang akan dilakukan memiliki target luaran, diantaranya: peningkatan pengetahuan remaja, hasil pengukuran IMT, tekanan darah, dan kadar kolesterol.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian pada masyarakat yang telah dilaksanakan yaitu berupa ceramah, diskusi, dan tanya jawab serta dilakukan pula pengukuran IMT, tekanan darah dan kadar kolesterol. Peserta dalam kegiatan ini adalah remaja di SMP IT Mutiara Hati, Kota Semarang. Sebelum kegiatan KIE dilaksanakan, terlebih dahulu akan dilakukan penilaian seputar PTM pada awal kegiatan (*pretest*) menggunakan kuesioner yang telah dibuat. Kuesioner yang sama akan ditanyakan kembali setelah kegiatan PkM selesai dilaksanakan (*pretest*). Setelah kegiatan KIE, dilakukan pengukuran tekanan darah dan kadar kolesterol secara gratis menggunakan peralatan yang telah disediakan oleh tim.

Pengabdian kepada masyarakat ini akan dilaksanakan selama kurun waktu tiga bulan, yaitu Januari – Maret 2023. Pelaksanaan kegiatan akan dilakukan di SMP IT Mutiara Hati, Kota Semarang. Metode pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Tahap Persiapan
 - Observasi tempat yang akan dilaksanakan kegiatan PkM sekaligus mengurus perizinan.
 - Persiapan alat dan bahan untuk kegiatan PkM.

- b. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan PkM ini dibagi menjadi 3 sesi meliputi: pelaksanaan pretest, KIE dan posttest, dan Pengukuran kesehatan berupa pengukuran IMT, pengukuran tekanan darah dan kadar kolesterol. Pada sesi KIE materi yang akan disampaikan yaitu pengenalan dan pengendalian faktor risiko penyakit kardiovaskular (hipertensi dan kadar kolesterol tinggi); asupan gizi yang seimbang untuk penderita hipertensi dan kolesterol tinggi; hipertensi sebagai komorbid covid-19; manfaat aktifitas fisik bagi penderita hipertensi dan kolesterol tinggi; dan pengukuran kesehatan berupa pengukuran tekanan darah dan kolesterol.

- c. Pembuatan Laporan

Pembuatan laporan ini akan dilakukan setelah kegiatan PkM selesai dilaksanakan. Laporan akan menganalisis kegiatan di lapangan secara langsung, hasil evaluasi *pretest* dan *posttest* serta pengukuran kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Persiapan

Tahap awal dalam pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat Universitas Ivet dilakukan survei pendahuluan ke sekolah sasaran. Survei dilakukan untuk mengetahui permasalahan siswa dan siswi dan solusi bersama. Peserta adalah siswa dan siswi SMP IT Mutiara Hati sebanyak 50 orang.

Pelaksanaan

1. Pelaksanaan *Pre Test*

Tujuan dilaksanakan *pre test* yaitu untuk mendapatkan parameter kompetensi awal, seberapa banyak siswa dan siswi mengetahui tentang materi tersebut. Poin-poin yang ditanyakan saat pretest dan posttest diantaranya: “Apakah penyakit jantung termasuk dalam kategori PTM?”; Apa yang menjadi faktor risiko penyakit kardiovaskulat?”; dan “Bagaimana cara pencegahan penyakit kardiovaskular?”



Gambar 1. Pelaksanaan *Pre Test*

2. Pelaksanaan KIE dan Post Test

Tujuan dilaksanakannya KIE yaitu untuk memberikan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) kepada remaja secara umum mengenai pencegahan penyakit kardiovaskular. Meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan kemampuan siswa dan siswi terhadap pencegahan penyakit tersebut. Sedangkan *post test* digunakan untuk mendapatkan parameter kompetensi akhir, seberapa banyak siswa dan siswi memahami tentang materi tersebut. Berdasarkan hasil pengolahan data didapatkan hasil bahwasannya nilai *posttest* siswa SMP IT Mutiara Hati meningkat secara signifikan. Hasil dapat dilihat pada grafik 1 di bawah ini. Berdasarkan grafik tersebut terlihat bahwasannya sebelum diberikan KIE masih ada siswa yang tidak tahu bahwa penyakit jantung termasuk dalam kategori penyakit tidak menular, yaitu sebesar 7%. Namun demikian, setelah diberikan KIE, semua siswa mampu menjawab pertanyaan dengan benar (100%). Hasil peningkatan paling signifikan terdapat pada poin tentang bagaimana cara pencegahan penyakit jantung di usia muda. Peningkatan pengetahuan terjadi sebesar 30%.



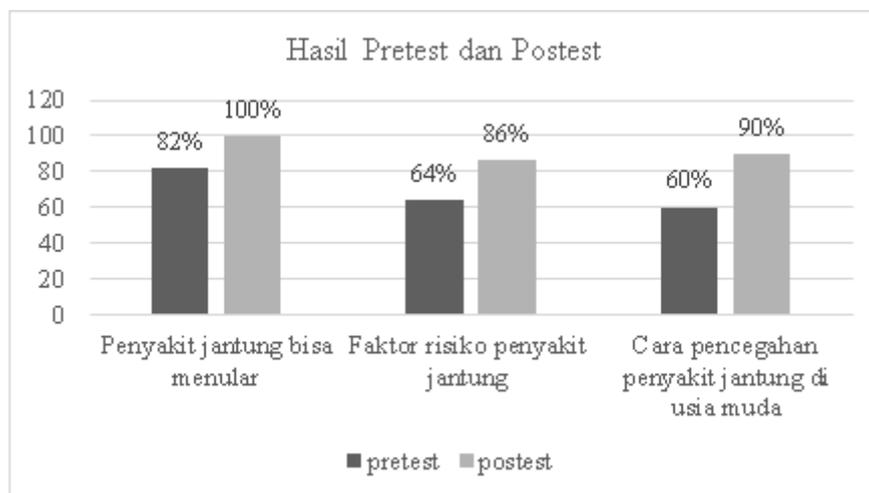
Gambar 2. Pelaksanaan KIE



Gambar 3. Materi KIE



Gambar 4. Pelaksanaan Diskusi



Grafik 1. Hasil Pretest dan Postest

3. Pengukuran Kesehatan Berupa Penentuan IMT, Pengukuran Tekanan Darah Dan Kadar Kolesterol

Tujuan dilaksanakannya pengukuran kesehatan yaitu untuk mengetahui kondisi kesehatan fisik siswa dan siswi secara umum, sehingga diketahui status kesehatannya dan dapat mendeteksi penyakit lebih dini. Kegiatan pengukuran kesehatan dilaksanakan secara bertahap diantaranya:

- Pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk menentukan IMT secara serentak di SMP IT Mutiara Hati.
- Pengukuran tensi darah secara serentak di SMP IT Mutiara Hati.
- Pengukuran kadar kolesterol ditujukan kepada siswa dengan IMT tergolong “gemuk” dan “obesitas” yang dilakukan saat kegiatan Posbindu Remaja di Universitas Ivet.

Adapun secara keseluruhan hasil pemeriksaan kesehatan siswa SMP IT Mutiara Hati adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Kesehatan Siswi SMP IT Mutiara Hati

No	Pengukuran	Rata-rata
1.	IMT	19,7
2.	Sistol	114,7 mmHg
3.	Diastol	71,3 mmHg

Berdasarkan hasil penentuan IMT, terdapat 2 orang siswa SMP IT Mutiara Hati yang tergolong “gemuk” dengan IMT 28, 5 dan 27,6. Dua orang siswa ini yang kemudian dilakukan pemeriksaan kadar kolesterol darah dalam kegiatan Posbindu yang dilaksanakan di Universitas Ivet. Keduanya juga dilakukan pemantauan kesehatan oleh tim pengabdian.



Gambar 6. Kegiatan pengukuran berat badan dan tinggi badan siswa



Gambar 8. Pengukuran Kolesterol Darah

Pendampingan

Kegiatan pendampingan secara khusus dilakukan kepada dua orang siswa dengan IMT tergolong “gemuk. Pendampingan berupa pemberian motivasi untuk mengurangi makanan berlemak, *junkfood*, makanan manis, melakukan olah raga secara teratur, dan menghindari stress melalui pesan singkat. Selain itu, siswa secara rutin diundang untuk melakukan kegiatan posbindu di Universitas Ivet. Pendampingan yang sama juga dilakukan untuk siswa secara umum berupa undangan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara gratis melalui kegiatan Posbindu Universitas Ivet.

Evaluasi

Kegiatan evaluasi perlu dilakukan agar pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini bisa diketahui tingkat ketercapaiannya dan adanya manfaat yang diperoleh peserta. Setelah dilakukan kegiatan KIE dan pendampingan, ada beberapa peserta yang termotivasi untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin di fasilitas kesehatan terdekat. Selain itu hasil dari kegiatan ini, pihak sekolah memfasilitasi untuk dibuat Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), tujuannya agar kegiatan semacam ini dapat dilakukan koordinasi dan dilanjutkan oleh pihak lain.

SIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian kepada masyarakat berupa kegiatan strategi pencegahan dan pengendalian faktor risiko penyakit kardiovaskular melalui peningkatan pengetahuan dan pengukuran kesehatan secara berkala diselenggarakan oleh Tim Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Ivet, dari Dosen Program Studi Administrasi Kesehatan diharapkan mampu memberikan kontribusi positif pada siswa dan siswi di SMP IT Mutiara Hati.

Penyakit kardiovaskular masih menjadi masalah kesehatan pada saat ini. Hal tersebut dapat meningkatkan angka kesakitan, kecacatan dan beban sosial ekonomi pada masyarakat. Indikator utama bagi penyakit kardiovaskular yaitu kualitas hidup dari seseorang. Oleh karena itu, diperlukan deteksi dini risiko penyakit kardiovaskuler sehingga dapat dikaji lebih lanjut, dimonitoring dan diberikan intervensi yang tepat oleh tenaga kesehatan.

Adanya antusias dalam kegiatan KIE strategi pencegahan dan pengendalian faktor risiko penyakit kardiovaskular melalui peningkatan pengetahuan dan pengukuran kesehatan secara berkala tersebut di sekolah, diharapkan adanya kegiatan serupa dengan mengangkat tema-tema lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Azzahra A; Puspita I. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Status Gizi Lebih pada Remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur. Indonesian Journal of Health Development Vol 4 (1).
- Kementerian Kesehatan RI (2018) Hasil Utama, RISKESDAS 2018. Available at: https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf.
- Kementerian Kesehatan RI (2019) Buku Pedoman Manajemen Penyakit Tidak Menular. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI (2018) Laporan Provinsi Jawa Tengah, RISKESDAS 2018. Available at: <https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/storage/2019/12/CETAK-LAPORAN-RISKESDAS-JATENG-2018-ACC-PIMRED.pdf>.
- Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia. Penyakit Tidak Menular Kini Ancam Usia Muda. Juli 2020. Available at: <https://www.kemkes.go.id/article/view/20070400003/penyakit-tidak-menular-kini-ancam-usia-muda.html>

- Marbun R, Sugiyanto, Dea V. 2021. Edukasi Kesehatan pada Remaja dalam Pentingnya Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*. Volume 4, No 3, p-ISSN: 2614-5251, e-ISSN: 2614-526X Available at: <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jpmb/article/view/4791/2812>
- Octavia B, Najiyati I, Yana. 2018. Sekolah Kader: Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Kader Remaja Posbindu PTM di Dusun Jaten, Yogyakarta. UGM Public Health Symposium. Available at: <https://media.neliti.com/media/publications/272257-none-92cc370a.pdf>
- Marchamah dkk. (2022). Pengaruh *Social Media* terhadap Perilaku Pencarian Informasi Kesehatan pada Remaja. *Journal JOUBAHS*, 2(2), 172–180. <http://ejournal.lppm-unbaja.ac.id/index.php/adkes/article/view/2200>.
- Marchamah dkk. (2022). Pos Pembinaan Terpadu untuk Pemeriksaan Kesehatan Penyakit Tidak Menular pada Karyawan. *AMMA : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 31–37. <https://journal.mediapublikasi.id/index.php/amma/article/view/2015>.
- United Nation dan PPN/Bappenas, K. (2020). *Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (Sustainable Development Goals)*. <http://sdgs.bappenas.go.id/tujuan-3/>.
- World Health Organization. (2021). *Noncommunicable Diseases*. https://www.who.int/health-topics/noncommunicable-diseases#tab=tab_1.