

Edukasi pencegahan penyakit tidak menular melalui gerakan masyarakat sehat

Puspita Sari^{1*}, Lia Nurdini¹, Silvia Mawarti Perdana¹, Solihin Sayuti²

¹Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi, Jambi

²Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Jambi, Jambi

*e-mail: puspita.sari@unja.ac.id

Accepted: 04 Oktober 2022

Revision: 26 Oktober 2022

Published: 10 November 2022

Abstrak

Penyakit tidak menular menjadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia yaitu 64%. Prevalensi penyakit tidak menular mengalami peningkatan seperti kanker mencapai 1,8%, stroke 10,9%, penyakit ginjal kronik sebesar 3,8%, diabetes melitus 8,5%, dan hipertensi 34,1%. Tujuan pengabdian masyarakat adalah memberikan pemahaman pentingnya pencegahan penyakit tidak menular melalui edukasi pola hidup sehat. Kegiatan dilaksanakan dengan metode memberikan materi tentang pencegahan penyakit tidak menular melalui gerakan masyarakat sehat di Desa Tanjung Lanjut Kabupaten Muaro Jambi pada tanggal 5 Agustus 2022 dengan subjek ibu-ibu berjumlah 35 orang. Kegiatan dilakukan dengan tahap pre test, tahap pelaksanaan serta tahap evaluasi dengan post test. Kegiatan PkM dengan perolehan nilai *pre-test* dengan nilai rerata perbandingan antara *pre-test post-test* adalah 1,60. Terdapat juga 26 (75%) responden yang meningkat pengetahuannya, 5 (14%) responden yang tetap pengetahuannya dan 4 (11%) responden yang menurun pengetahuannya. Hasil uji analisis bivariat dengan *Wilcoxon Test* pada responden. Hasil pengujian data menunjukkan nilai $p = 0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan secara statistic terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi.

Kata kunci : Edukasi, PTM, Pola Hidup Sehat

Abstract

Non-communicable diseases are the highest cause of death in Indonesia, namely 64%. The prevalence of non-communicable diseases has increased, such as cancer reaching 1.8%, stroke at 10.9%, chronic kidney disease at 3.8%, diabetes mellitus at 8.5%, and hypertension at 34.1%. The purpose of community service is to provide an understanding of the importance of preventing non-communicable diseases through education on healthy lifestyles. The activity was carried out by the method of providing material on the prevention of non-communicable diseases through the healthy community movement in Tanjung Continue Village, Muaro Jambi Regency on August 5, 2022, with 35 mothers as the subject. Activities are carried out with the pre-test stage, the implementation stage as well as the evaluation stage with the post-test. PkM activities with the acquisition of a pre-test score with the average value of the comparison between the pre-test and post-test are 1.60. There are also 26 (75%) respondents who have increased their knowledge, 5 (14%) respondents who retain their knowledge, and 4 (11%) respondents whose knowledge decreased. The results of the bivariate analysis test with the Wilcoxon Test on the respondents. The results of testing the data show the value of $p = 0.000 < 0.05$, it can be concluded statistically that there is a difference in knowledge before and after education

Keywords : Education, PTM, Healthy Lifestyle

1. PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) saat ini telah menjadi ancaman serius kesehatan global, salah satu diantara PTM tersebut adalah Diabetes Mellitus (Kemenkes RI, 2018). 73% kematian saat ini disebabkan oleh penyakit tidak menular, 35% diantaranya karena penyakit jantung dan pembuluh darah, 12% oleh penyakit kanker, 6% oleh penyakit pernapasan kronis, 6% karena diabetes, dan 15% disebabkan oleh PTM lainnya (WHO, 2018). Faktor risiko PTM berkaitan erat dengan pola hidup. Empat faktor utama penyebab PTM adalah makanan tidak sehat, kebiasaan merokok, penggunaan alkohol, gaya hidup tidak sehat seperti aktivitas fisik yang kurang (Kemenkes.RI, 2016). Selain itu, tingkat kepedulian masyarakat akan kesehatan yang masih rendah juga menjadi penyebab tingginya kejadian PTM. Tekanan darah tinggi, obesitas, kadar gula tinggi dan kolesterol tinggi merupakan faktor risiko tinggi terkena penyakit tidak menular.

Indonesia saat ini mengalami masalah *double burden disease*, yaitu penyakit menular yang masih menjadi masalah dan penyakit tidak menular cenderung meningkat dari waktu ke waktu. Penyakit tidak menular menjadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia yaitu 64% (Kemenkes RI, 2017). Peningkatan kematian terjadi akibat penyakit tidak menular tinggi. Prevalensi penyakit tidak menular mengalami peningkatan seperti kanker mencapai 1,8%, stroke 10,9%, penyakit ginjal kronik sebesar 3,8%, diabetes melitus 8,5%, dan hipertensi 34,1%. Peningkatan prevalensi penyakit tidak menular ini karena adanya perubahan pola hidup. (Kementerian Kesehatan RI, 2018.) dalam Riskesdas 2018 disebutkan bahwa prevalensi merokok pada remaja (10-18 tahun) mencapai 9,1%, mengonsumsi alkohol 3,3%, kurang melakukan aktivitas fisik 33,5% (Kemenkes RI, 2018).

Sesuai dengan hasil penelitian Adhania (2018) bahwa adanya peningkatan prevalensi penyakit tidak menular (PTM) pada tahun 2013, 2014, dan 2015 terdapat peningkatan yang diantaranya adalah penyakit metabolik. Hal ini dapat dicegah dengan adanya tindakan preventif, promotif, kuratif dan rehabilitatif. Tindakan promotif yaitu dengan cara mempromosikan program kesehatan pemerintah seperti PHBS dan CERDIK yang terdiri dari cek kesehatan secara rutin, enyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik, diet seimbang, istirahat cukup, dan kelola stress (Adhania, et al, 2018).

Germas bertujuan agar masyarakat berperilaku sehat, sehingga akan berdampak pada kesehatan kerja, produktif, lingkungan bersih dan biaya untuk berobat berkurang. Germas membutuhkan peran semua pihak, tidak hanya kementerian kesehatan saja, tetapi juga peran kementerian dan lembaga lainnya sera seluruh lapisan masyarakat. Adanya hubungan yang signifikan terhadap kebiasaan hidup masyarakat yang telah/belum mengetahui atau mendapatkan sosialisasi tentang Germas (Tedi, et al, 2018)

Perbaikan lingkungan dan perubahan perilaku kearah yang lebih sehat perlu dilakukan secara sistematis dan terencana oleh semua komponen bangsa. Gerakan masyarakat hidup sehat (Germas) menjadi salah satu upaya untuk mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik. Gerakan Masyarakat sehat/germas merupakan salah satu kegiatan atau upaya di promosi kesehatan untuk pengendalian penyakit tidak menular yang biasanya harus dimulai dari diri sendiri dan lingkungan.

Meningkatnya penyakit tidak menular dapat menurunkan produktivitas sumber daya manusia, bahkan kualitas generasi bangsa. Hal ini berdampak pula pada

besarnya beban pemerintah karena penanganan PTM membutuhkan biaya yang besar pada akhirnya kesehatan sangat mempengaruhi pembangunan sosial dan ekonomi. Oleh karena itu germas adalah upaya paling tepat untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan setiap orang untuk hidup sehat agar peningkatan derajat kesehatan dapat terwujud (Kemenkes RI, 2019)

Berdasarkan data Standar Pelayanan Minimum Tahun 2019 di Puskesmas Suko Awin Jaya didapatkan data penderita Hipertensi pada bulan Mei sebanyak 5,6%, bulan Juni sebanyak 3,7%, bulan Juli sebanyak 17,02%, bulan Agustus sebanyak 20,51%, bulan September sebanyak 5%, bulan oktober sebanyak 1.7%. Desa Tanjung Lanjut merupakan yang terletak di Kecamatan Sekernan Kabupaten Muaro Jambi Kecamatan. Mata pencaharian masyarakat Desa Tanjung lanjut adalah Jambi Sebagian adalah pertanian dan perkebunan.

Berdasarkan wawancara dengan petugas kesehatan kebiasaan masyarakat Desa Tanjung Lanjut masih kurang aktivitas fisik secara teratur dari data-data puskesmas dan memeriksakan kesehatannya juga masih sangat rendah dan dari data PTM di puskesmas angka hipertensi cukup banyak dibandingkan penyakit lainnya.

Untuk merubah perilaku masyarakat menjadi lebih mandiri bisa dengan beberapa pendekatan salah satunya melalui pemberdayaan masyarakat dengan pendekatan keluarga yaitu ibu-ibu rumah tangga agar perilaku ibu yang baik nantinya akan dapat menerapkannya di dalam keluarganya masing-masing sehingga kesadaran masyarakat akan lebih cepat meningkat dan lebih mandiri dalam perilaku germas.

2. METODE

Pendekatan awal dilakukan melalui *sharing* dengan mitra yakni Desa Tanjung Lanjut terkait kegiatan yang dilakukan. Kegiatan tersebut dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran situasi yang ada pada mitra sehingga dapat dibuat sebuah perencanaan untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Edukasi yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu tentang pencegahan penyakit tidak menular melalui gerakan masyarakat sehat (Germas). kegiatan Pengabdian ini dilakukan di Desa Tanjung Lanjut Kabupaten Muaro Jambi tanggal 5 Agustus 2022. Tempat kegiatan ini dipilih berdasarkan analisis situasi.

Sasaran kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini yaitu ibu-ibu desa Tanjung Lanjut Kabupaten Muaro Jambi. Metode kegiatan PkM ini adalah memberikan materi secara langsung kepada ibu-ibu, kooperatif learning, dibantu dengan Power Point, LCD, Laptop, leaflet, buku saku PTM pengeras suara.

Tahap-tahap dalam pelaksanaan pengabdian ini dapat dilakukan sebagai berikut: Tahap pertama (1) mempersiapkan materi, leaflet, buku saku PTM, LCD, pengeras suara, membagikan soal untuk pre-test untuk mengetahui pengetahuan ibu-ibu. Tahap kedua (2) pelaksanaan edukasi tentang pencegahan penyakit tidak menular melalui gerakan masyarakat sehat kepada ibu-ibu dengan metode ceramah menggunakan power point disertai dengan gambar untuk mempermudah pemahaman ibu-ibu, dengan materi sebagai berikut: 1). Pengertian penyakit tidak menular, 2), Faktor resiko penyakit tidak menular, 3). Pencemaran lingkungan dan penyakit tidak menular, 4). Pencegahan penyakit menular melalui gerakan masyarakat sehat (Germas). Setelah materi disampaikan dilakukan diskusi dan tanya jawab. Tahap ketiga (3) evaluasi hasil kegiatan dilakukan untuk menilai pengetahuan ibu-ibu setelah dilaksanakan edukasi dengan memberikan pertanyaan (post-test).

3. HASIL

Edukasi Pencegahan Penyakit Tidak menular Melalui Gerakan Masyarakat Sehat di Desa Tanjung Lanjut Kabupaten Muaro Jambi. Edukasi dilakukan dengan materi Germas, Senam PTM (senam stroke) dan lomba masak kreasi bergizi

Tabel 1. Rata-rata Nilai Pengetahuan Pre-test dan Post-test Edukasi Pencegahan Penyakit Tidak menular Melalui Gerakan Masyarakat Sehat di Desa Tanjung Lanjut Kabupaten Muaro Jambi

Variabel	Perlakuan		Mean	Std. Deviation	Min – Max	Selisih
Pengetahuan Ibu	Edukasi Kesehatan Pencegahan PTM melalui Germas	<i>Pre-test</i>	6,40	1,117	4 – 8	1,60
		<i>Post-test</i>	7,91	1,755	4 – 10	

Sumber: Data Primer terolah tahun 2022

Berdasarkan table 1 menunjukkan bahwa diperoleh nilai *mean* yang berbeda antara pengetahuan ibu kondisi *pre-test* pengetahuan ibu kondisi *post-test*. hasil menunjukkan rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi mengalami peningkatan sebanyak 1,60 point. Dengan rerata sebelum intervensi sebanyak 6,40 point dan sesudah intervensi sebanyak 7,91 poin.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan (*Post-test*) Edukasi Pencegahan Penyakit Tidak menular Melalui Gerakan Masyarakat Sehat di Desa Tanjung Lanjut Kabupaten Muaro Jambi

Tingkat Pengetahuan	<i>Post-Tes</i>	
	Frekuensi	Persentase (%)
Meningkat	26	75
Tetap	5	14
Menurun	4	11
Total	35	100

Sumber: Data Primer terolah tahun 2022

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 35 responden setelah diberikan edukasi pencegahan penyakit tidak menular melalui Germas terdapat 26 (75%) responden yang meningkat pengetahuannya, 5(14%) responden yang tetap pengetahuannya dan 4 (11%) responden yang menurun pengetahuannya.

Tabel 3. Hasil Perbandingan Tingkat Pengetahuan Edukasi Pencegahan Penyakit Tidak Menular Melalui Gerakan Masyarakat Sehat di Desa Tanjung Lanjut Kabupaten Muaro Jambi

Tingkat Pengetahuan	Nilai Z	Nilai p
Post-Test	-4,276	0,000

Sumber: Data Primer terolah tahun 2022

Berdasarkan tabel 3 dengan uji analisis dengan *Wilcoxon T-Test* pada responden *Pre-tes* dan *Post-Test* hasil pengujian data menunjukkan nilai $p = 0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan secara statistic terdapat perbedaan pengetahuan yang bermakna antara pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi Kesehatan dan Senam PTM Bersama



Gambar 2. Penyerahan Kenang-Kenangan Kepada Kepala Desa Tanjung Lanjut



Gambar 3. Foto Bersama Peserta, Kepala Desa

4. PEMBAHASAN

Kegiatan PkM dilaksanakan dengan metode ceramah dan tanya jawab kepada ibu-ibu, kegiatan ini berjalan dengan lancar dan kegiatan ini dibantu oleh anggota tim PkM dan 5 mahasiswa Program studi ilmu kesehatan masyarakat Universitas Jambi, serta Kepala Desa Tanjung Lanjut. Sasaran Ibu-ibu Desa Tanjung Lanjut Kabupaten Muaro Jambi,. Metode ceramah yang dilakukan dengan alat bantu Power Point yang disertai dengan gambar-gambar membuat ibu-ibu sangat cepat atau mudah memahaminya. Hasil kita ini bisa kita lihat dari fokus dan antusias ibu-ibu saat penyampaian materi dan sesi tanya jawab. Materi yang disampaikan merupakan hal sedang mereka alami.

Hasil kegiatan PkM memberikan dampak yang positif bagi ibu-ibu desa Tanjung Lanjut sesuai table 4 dan gambar 1, terdapat peningkatan pengetahuan ibu-ibu dengan nilai *pre-test* dengan nilai rerata perbandingan antara *pre-test post-test* adalah 1,60. Terdapat juga 26 (75%) responden yang meningkat pengetahuannya, 5 (14%) responden yang tetap pengetahuannya dan 4 (11%) responden yang menurun pengetahuannya. Hasil uji analisis bivariat dengan *Wilcoxon T-Test* pada responden *Pre-tes* dan *Post-Tes* hasil pengujian data menunjukkan nilai $p = 0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan secara statistic terdapat perbedaan pengetahuan yang bermakna antara pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Kegiatan PkM ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan Adhania (2018) bahwa adanya peningkatan prevalensi penyakit tidak menular (PTM) pada tahun 2013, 2014, dan 2015 terdapat peningkatan yang diantaranya adalah penyakit metabolic. Hal ini dapat dicegah dengan adanya tindakan preventif, promotif, kuratif dan rehabilitatif. Tindakan promotif yaitu dengan cara mempromosikan program kesehatan pemerintah seperti PHBS dan CERDIK yang terdiri dari cek kesehatan secara rutin, enyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik, diet seimbang, istirahat cukup, dan kelola stress.

Germas bertujuan agar masyarakat berperilaku sehat, sehingga akan berdampak pada kesehatan kerja, produktif, lingkungan bersih dan biaya untuk berobat berkurang. Germas membutuhkan peran semua pihak, tidak hanya kementerian kesehatan saja, tetapi juga peran kementerian dan lembaga lainnya sera seluruh lapisan masyarakat. Adanya hubungan yang signifikan terhadap kebiasaan hidup masyarakat yang telah/belum mengetahui atau mendapatkan sosialisasi tentang Germas (Tedi, et al, 2018)

Perbaikan lingkungan dan perubahan perilaku kearah yang lebih sehat perlu dilakukan secara sistematis dan terencana oleh semua komponen bangsa. Gerakan masyarakat hidup sehat (Germas) menjadi salah satu upaya untuk mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik. Gerakan Masyarakat sehat/germas merupakan salah satu kegiatan atau upaya di promosi kesehatan untuk pengendalian penyakit tidak menular yang biasanya harus dimulai dari diri sendiri dan lingkungan.

Meningkatnya penyakit tidak menular dapat menurunkan produktivitas sumber daya manusia, bahkan kualitas generasi bangsa. Hal ini berdampak pula pada besarnya beban pemerintah karena penanganan PTM membutuhkan biaya yang besar. yang akhirnya kesehatan sangat mempengaruhi pembangunan sosial dan ekonomi. Oleh karena itu germas adalah upaya paling tepat untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan setiap orang untuk hidup sehat agar peningkatan derajat kesehatan dapat terwujud (Kemenkes RI, 2019)

Risiko terjadinya PTM dapat dicegah, oleh sebab itu perlu dilakukan suatu kegiatan pencegahan oleh seluruh masyarakat Indonesia dari semua kalangan yaitu

dari umur muda sampai tua, jenis pekerjaan, status sosial, status ekonomi, di desa maupun kota melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. Tujuan dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat adalah Agar masyarakat berperilaku sehat, sehingga diharapkan berdampak pada Kesehatan terjaga; Jika sehat, produktivitas masyarakat meningkat; Terciptanya lingkungan yang bersih; Biaya yang dikeluarkan masyarakat untuk berobat berkurang.

5. KESIMPULAN

- a. Pelaksanaan edukasi pencegahan penyakit tidak menular melalui Gerakan masyarakat hidup sehat meningkatkan pemahaman ibu-ibu desa tanjung lanjut dalam pencegahan penyakit tidak menular.
- b. Perlu adanya konsistensi dalam melakukan kegiatan pencegahan penyakit tidak menular melalui germas
- c. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan memberikan perbedaan rerata sebelum dan sesudah edukasi tentang pencegahan penyakit menular melalui germas

6. SARAN

- a. Saran Bagi Dinas Kesehatan dan Puskesmas
- b. Perlunya sosialisasi dan pemantauan secara terus menerus oleh tenaga puskesmas mengenai pencegahan penyakit tidak menular
- c. Bagi Desa Tanjung Lanjut Kabupaten Muaro Jambi Perlunya komitmen bersama warga lingkungan masyarakat untuk melaksanakan pencegahan penyakit tidak menular

7. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Rektor Universitas Jambi khususnya Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Jambi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Jambi yang mendanai kegiatan PkM ini atas kesempatan dan izin yang diberikan dalam melakukan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terimakasih kami sampaikan pula kepada Kepala Desa dan Masyarakat khususnya ibu-ibu peserta PkM Desa Tanjung Lanjut Kabupaten Muaro Jambi atas kerjasama dan kepercayaannya untuk bekerja sama dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

8. DAFTAR PUSTAKA

- Adhania, CC. DKK. 2018. Prevalensi Penyakit Tidak Menular Pada Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama Di Kota Bandung tahun 2013-2015. JSK, Volume 3 Nomor 4 Juni 2018 Hal 204-211
- Kemendes. (2017a). Panduan Germas Tahun 2017. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendes. (2018). Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jaka: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendes.RI. (2016). Profil Penyakit Tidak Menular Tahun 2016. In Journal of Chemical Information and Modeling (Vol. 53, Issue 9).
- Kemendes RI, 2019” Tiga tahun germas : Lessons learned
- Kemendes RI. 2018. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Kemendes Republik Indonesia

Tedi T, Fadly F, R R. Hubungan Program Germas Terhadap Kebiasaan Hidup Masyarakat Yang Telah dan Belum Mendapatkan Sosialisasi di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Sukarame Palembang. JPP [Internet]. 19Dec.2018 [cited 25Oct.2022];13(1):54-0.
World Health Organization (WHO), 2018. WHO Global Report 2018.