

PENINGKATAN KESADARAN DAN KEMANDIRIAN MASYARAKAT DALAM PENGENDALIAN PENYAKIT DEGENERATIF DI KECAMATAN SAWANGAN

**Rarna Wijayatri^{1*}, Eka Puspita¹, Nafiatun Nur¹, Choirunnisa¹,
Riski Afifah², Santi Nurcahya¹**

¹Program Studi S1 Farmasi, Universitas Muhammadiyah Magelang

²Program Studi Akuntasi, Universitas Muhammadiyah Magelang Tinggi

email: ratna.wijayatri@ummgl.ac.id

Abstract: Mranggen Hamlet is a hamlet located in Wangunsari Village, Sawangan District, Magelang Regency. The majority of the population in this village are elderly and elderly who have health problems in the form of degenerative diseases, some of which have experienced complications. In this hamlet, posbindu has only been established and has only been routinely active for the last 1 month. It is hoped that with community service activities, public awareness related to a healthy lifestyle and prevention of worsening of degenerative diseases will improve. The program carried out in this service activity is the strengthening of posbindu and increasing understanding of the community regarding degenerative diseases, their prevention, maintenance and complications that can be experienced by these diseases and efforts to minimize complications with a healthy lifestyle. This activity was carried out by means of counseling to small groups of people consisting of housewives and posbindu administrators. The counseling target takes a target that plays a very important role in the community, namely housewives and posbindu officers. It is hoped that the increased knowledge and understanding of degenerative diseases on both sides will make it easier to realize behavioral changes in the future. The results of the counseling that we carried out received very good enthusiasm from the residents and increased understanding from the community.

Keywords: degenerative disease; elderly; posbindu

Abstrak: Dusun Mranggen merupakan dusun yang berada Desa Wangunsari Kecamatan Sawangan Kabupaten Magelang. Mayoritas penduduk di desa ini adalah lansia dan pralansia yang memiliki permasalahan kesehatan berupa penyakit degeneratif yang beberapa telah mengalami komplikasi. Di Dusun ini baru dibentuk posbindu dan baru aktif secara rutin 1 bulan terakhir. Diharapkan dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat kesadaran masyarakat terkait pola hidup yang sehat dan pencegahan terjadinya perburukan dari penyakit degeneratif membaik. Program yang dijalankan dalam kegiatan pengabdian ini adalah penguatan posbindu serta peningkatan pemahaman kepada masyarakat terkait penyakit degeneratif, pencegahannya, pemeliharaan serta komplikasi yang bisa dialami oleh penyakit tersebut dan upaya meminimalkan komplikasi dengan pola hidup sehat. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode penyuluhan kepada kelompok-kelompok kecil masyarakat yang terdiri dari ibu rumah tangga dan pengurus posbindu. Target penyuluhan mengambil sasaran yang berperan sangat penting dalam masyarakat yaitu ibu rumah tangga dan petugas posbindu. Diharapkan dengan meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang penyakit degeneratif di kedua pihak akan mempermudah dalam mewujudkan perubahan perilaku kedepannya. Hasil dari penyuluhan yang kami laksanakan mendapatkan antusiasme warga yang sangat baik dan peningkatan pemahaman dari masyarakat.

Kata kunci: lansia; penyakit degeneratif; posbindu



PENDAHULUAN

Masalah kesehatan masyarakat, terutama di negara-negara berkembang, pada dasarnya menyangkut dua aspek utama. Pertama ialah aspek fisik, seperti misalnya tersedianya sarana kesehatan dan pengobatan penyakit, sedangkan yang kedua adalah aspek non fisik yang menyangkut perilaku kesehatan. Perilaku kesehatan masyarakat inilah yang sangat perlu ditingkatkan dalam hal kesadaran tentang masalah kesehatan dan mencari sumber pengobatannya. Pengertian sakit berkaitan dengan gangguan psikososial yang dirasakan seseorang, sedangkan penyakit berkaitan dengan gangguan yang terjadi pada organ tubuh berdasarkan diagnosis profesi kesehatan (Hartati & Tian, 2016).

Dusun Mranggen merupakan dusun yang berada di Desa Wangunsari, Kecamatan Sawangan, Kabupaten Magelang. Masyarakat Dusun Mranggen yang mayoritas penduduknya adalah lansia dan pralansia, memiliki permasalahan kesehatan yang sebagian besar adalah penyakit degeneratif yang beberapa diantaranya mengalami komplikasi. Dusun Mranggen saat ini sudah mempunyai program yang mendukung kesehatan seperti: posyandu balita, posyandu lansia atau posbindu. Program tersebut baru berjalan secara rutin 1 bulan terakhir.

Penyakit degeneratif merupakan salah satu penyakit yang sekarang menjadi masalah utama baik itu di negara maju maupun negara berkembang termasuk Indonesia. Penyakit ini disebabkan oleh perubahan pola dan gaya hidup manusia seperti mengkonsumsi makanan siap saji, gaya hidup yang santai dan kurangnya olahraga. Penyakit degeneratif adalah kondisi kesehatan yang menyebabkan jaringan atau organ memburuk

dari waktu ke waktu. Ada cukup banyak jenis penyakit generatif yang terkait dengan penuaan, atau memburuk selama proses penuaan (Surayitno & Huzaimah, 2020).

Kasus komplikasi sering disebabkan oleh karena gaya hidup dan pola makan masyarakat yang kurang baik. Namun dalam masalah ini masyarakat dapat melakukan pencegahan secara mandiri seperti menjaga kadar gula darah, mengkonsumsi makanan yang sehat rendah gula, lemak dan garam, memperbanyak konsumsi sayur dan buah, cek gula darah secara rutin, berolahraga secara rutin.

Posbindu adalah pos pembinaan terpadu untuk monitoring (tekanan darah, obesitas, merokok, diet) dan konseling yang melakukan pelayanan monitoring rutin tekanan darah, edukasi obesitas, merokok dan pentingnya diet serta konseling kepada masyarakat dalam rangka menurunkan faktor resiko penyebab terjadinya penyakit degeneratif. Posbindu dilakukan oleh dan untuk masyarakat. Penguatan peran posbindu dalam hal ini akan sangat memberikan manfaat pada masyarakat.

Dari latar belakang permasalahan yang diuraikan, diperlukan pendampingan terhadap masyarakat melalui upaya kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini nantinya lebih menyadarkan masyarakat yang berada di Kabupaten Magelang khususnya Dusun Mranggen Kecamatan Sawangan tentang pentingnya memperhatikan kesehatan dan memberikan pengetahuan tentang kesadaran melakukan kontrol terhadap penyakit serta memberikan pengetahuan bahwa dengan masyarakat mengontrol penyakit akan dapat mencegah terjadinya komplikasi dan secara tidak langsung akan dapat melakukan penghematan dari sisi ekonomi.

METODE

Metode penyelesaian masalah yang dilakukan pada Mitra berupa Pendidikan masyarakat dengan cara sosialisasi tentang pentingnya kesehatan yaitu pentingnya memperhatikan apa saja yang dapat menimbulkan penyakit darah tinggi dan kolesterol naik. Memberikan pengetahuan dan kesadaran kepada masyarakat agar dapat melakukan pencegahan mandiri terhadap penyakit degeneratif atau komplikasi, memberikan pengetahuan tentang kesadaran akan menghemat dari sisi ekonomi dan penguatan posbindu.

Adapun tahapan dari metode penyelesaian masalah berupa:

Pelatihan: Penyuluhan penyakit degeneratif bertujuan untuk memberikan informasi dan edukasi kepada masyarakat tentang perilaku hidup sehat dan dapat melakukan pencegahan secara mandiri. Memberikan pengetahuan tentang kesadaran akan pencegahan penyakit akan menghemat pengeluaran dari sisi ekonomi contoh: *risk spreading*, pembiayaan kesehatan harus mampu meratakan besaran resiko biaya sepanjang waktu sehingga besaran tersebut dapat terjangkau oleh setiap rumah tangga. Artinya sebuah sistem pembiayaan harus mampu memprediksikan resiko kesakitan individu dan besarnya pembiayaan dalam jangka waktu tertentu (misalnya satu tahun).

Kemudian besaran tersebut diratakan atau disebarkan dalam tiap bulan sehingga menjadi premi (iuran, tabungan) bulanan yang terjangkau, Penguatan posbindu dilakukan dengan strategi masyarakat Mrangen dengan puskesmas Sawangan melakukan kegiatan seperti posyandu atau posbindu, pihak puskesmas juga melakukan pengawasan. Kegiatan tersebut dilakukan secara rutin

Pendampingan: dilakukan agar program yang sudah disampaikan kepada masyarakat bisa terlaksana sesuai dengan yang sudah disampaikan dan sesuai dengan tujuan dari pengabdian yang telah dilaksanakan.

PEMBAHASAN

Edukasi tentang penyakit degeneratif

Pada hari Minggu, 20 juni 2021 dilaksanakan kegiatan sosialisasi tentang penyakit hipertensi dan kadar gula darah kegiatan ini melalui sistem metode diskusi bersama dan edukasi kepada masyarakat. kegiatan sosialisasi dilaksanakan di kediaman ibu rt Desa Mangunsari Dusun Mranggen Kecamatan Sawangan Kabupaten Magelang yang dihadiri 10 orang ibu lansia dan 6 pengurus posbindu. Materi yang disampaikan adalah tentang penyakit hipertensi. Penyampaian tentang materi ini diharapkan akan memberikan pengetahuan kepada masyarakat di Dusun Mranggen sehingga akan bisa mengantisipasi atau meleakukan upaya preventif terhadap terjadinya penyakit degeneratif sedini mungkin dan jangka panjang akan dapat meningkatkan taraf hidup masyarakat di Dusun Mranggen.

Acara ini juga mengundang pengurus posbindu dengan harapan dengan adanya edukasi dan tambahan pengetahuan terkait penyakit degeneratif maka akan meningkatkan juga pelayanan dari posbindu. Dengan adanya pelayanan yang maksimal dari posbindu maka akan lebih banyak masyarakat yang akan tereduksi. Edukasi pada masyarakat dan posbindu pada tahun ini dengan memberikan pengetahuan terkait hipertensi. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan sistolik dan diastolic mengalami kenaikan yang melebihi batas normal tekanan (tekanan

sistol diatas 240 mmHg dan diastol diatas 90 mmHg). Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah meningkatnya tekanan darah secara tidak wajar dan terus menerus karena rusaknya salah satu atau beberapa faktor. Pada tahun 2011 Data World Health Organization (WHO) dalam siringoringo, 2013 mencatat satu miliar orang di dunia menderita hipertensi (Andriyanto et al., 2020). Hipertensi dikelom-pokkan menjadi 2 tipe:

Hipertensi primer yaitu tidak ditemukan penyebab dari peningkatan tekanan darah tersebut. Hipertensi primer merupakan penyakit multifaktorial yang dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan yang dapat diperparah oleh faktor obesitas, stres, konsumsi alkohol yang berlebihan, dan lain-lain (Iswahyuni, 2017).

Hipertensi sekunder disebabkan oleh penyakit atau keadaan seperti penyakit gagal ginjal kronik, hormonal yang menyebabkan tekanan darah tinggi.), renovaskular (peningkatan tekanan darah mendadak), dan penyebab lain yang diketahui. Tekanan darah tinggi atau hipertensi dapat diakibatkan oleh stres yang diderita individu, sebab reaksi yang muncul terhadap impuls stres adalah tekanan darahnya meningkat.

Selain itu, umumnya individu yang mengalami stres sulit tidur, sehingga akan berdampak pada tekanan darahnya yang cenderung tinggi (Sukadiyanto, 2010). Penyebab stres atau disebut stressor dapat berubah-ubah, sejalan dengan perkembangan manusia tetapi kondisi stress juga dapat terjadi di setiap saat sepanjang kehidupan. Sumber-sumber stres, yaitu: dari dalam diri, di dalam keluarga, di dalam komunitas.

Pencegahan tekanan darah tinggi dapat dilakukan dengan berbagai cara, di antaranya: mengkonsumsi makanan

mengandung kalium seperti (pisang, kentang, ubi, dll), magnesium seperti (tahu dan tempe, sayuran hijau, dll) dan kalsium. mengurangi makanan dan minuman beralkohol, melakukan olahraga secara teratur, konsumsi sayur dan buah yang berserat tinggi (sayuran hijau, pisang, tomat, wortel, melon, dan jeruk), menjalankan terapi anti stres agar mengurangi stres dan mampu mengendalikan emosi, berhenti merokok.

Kadar gula (glukosa) darah adalah kadar gula yang terdapat dalam darah yang terbentuk dari karbohidrat dalam makanan dan disimpan sebagai glikogen di hati dan otot rangka. Metabolisme Gula darah Semua sel dengan tiada hentinya mendapat glukosa; tubuh mempertahankan kadar glukosa dalam darah yang konstan, yaitu sekitar 80-100 mg/dl bagi dewasa dan 80-90 mg/dl bagi anak, walaupun pasokan makanan dan kebutuhan jaringan berubah ubah sewaktu kita tidur, makan, dan bekerja.

Absorpsi Gula darah Tubuh setelah mendapat intake (menerima) makanan yang mengandung gula akan melakukan proses pencernaan, dan absorpsi akan berlangsung terutama di dalam duodenum dan jejunum proksimal, setelah absorpsi akan terjadi peningkatan kadar gula darah untuk sementara waktu dan akhirnya kembali pada kadar semula. Faktor yang menyebabkan kadar gula darah tinggi pada lansia tersebut yaitu penurunan fungsi sel (degenerasi sel), banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung gula, kurang tidur, merokok, faktor keturunan, dan kurangnya aktifitas fisik. Faktor yang paling dominan mempengaruhi kadar gula darah tinggi yaitu kurangnya aktifitas fisik (Natalia, 2013).

Penyebab penyakit gula darah dipengaruhi beberapa faktor: obesitas (kegemukan), faktor genetik, pola hidup,

Malas beraktivitas fisik. Dari materi yang kami berikan sebelumnya kita melakukan skrining tingkat pemahaman terkait penyakit degeneratif dengan pertanyaan secara langsung yang ditujukan kepada peserta. Dari peserta yang hadir hanya ada 4 peserta yang mampu menjelaskan terkait definisi penyakit hipertensi dan gejala yang muncul pada penyakit tersebut. Empat peserta tersebut merupakan petugas posbindu. Setelah kami melakukan penjelasan semakin banyak masyarakat yang paham dan mampu menjawab pertanyaan yang kami berikan. Antusiasme warga juga sangat baik, peserta menyampaikan bahwa ilmu yang kami berikan memberikan kemanfaatan bagi peserta.

Edukasi tentang komplikasi penyakit degeneratif

Pada hari minggu tanggal 27 Juni 2021 dilaksanakan kegiatan edukasi tentang komplikasi penyakit degeneratif. Kegiatan ini lebih menekankan kepada berbagai macam kemungkinan komplikasi yang dapat terjadi, oleh karena penyakit degeneratif yang tidak terkontrol, upaya yang bisa masyarakat lakukan untuk mencegah terjadinya penyakit komplikasi serta pengobatan yang harus dilakukan dan ditaati pada pasien yang telah mengalami penyakit degeneratif untuk mencegah terjadinya komplikasi.

Komplikasi penyakit degeneratif jika tidak dikontrol dengan baik akan memperburuk kualitas hidup dari masyarakat serta akan menyebabkan pembengkakan pengeluaran oleh karena pengobatan dan penurunan kualitas hidup dari pasien. Dampak dari terjadinya komplikasi yang sangat mungkin terjadi tidak hanya terkait kondisi perburukan penyakit saja. Kondisi perburukan penyakit ini akan berdampak pada kurang

bagusnya kualitas hidup dari masyarakat yang menyebabkan penurunan produktifitas dan ekonomi serta akan berpengaruh ke psikologis dari pasien dan keluarga.

Dalam kegiatan ini kami memberikan cara-cara yang dapat dilakukan masyarakat untuk mencegah kemungkinan yang dapat terjadi. Banyak masyarakat yang kurang memahami akan dampak terjadinya komplikasi dari penyakit degeneratif yang tidak dikontrol dengan baik. Hal ini kami skrining dari pemberian pertanyaan kepada masing-masing peserta sebelum kita melakukan suatu program. Hal inipun bisa kami lihat dari permasalahan yang kami gali di awal atau *need assesment* bahwa terdapat beberapa pasien yang mengalami komplikasi dan perburukan penyakit pada lansia di Dusun Mranggen.

Masyarakat dan pengurus posbindu berharap dengan adanya edukasi yang kami berikan dapat merubah perilaku dari masyarakat khususnya lansia untuk taat dalam mengkonsumsi obat dan menurunnya angka kompliksi yang terjadi pada pasien pasien lansia yang mengalami penyakit degeneratif.

SIMPULAN

Setelah dilakukan pendampingan dan edukasi tentang penyakit degeneratif yang dilakukan tim pengabdian Secara keseluruhan tujuan dari Program Pengabdian pada Masyarakat Terpadu (PPMT) di Dusun Mranggen Sawangan Magelang terlaksana dengan baik hal ini dapat dilihat dari antusiasme warga dalam mengikuti program dan peningkatan pemahaman dan pengetahuan terkait penyakit degeneratif dan komplikasinya. Masyarakat berkomitmen untuk melakukan perubahan perilaku dan bersama-

sama posbindu mewujudkan masyarakat yang sehat dan mandiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih diucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah mendanai dan memberikan kesempatan serta kepercayaan kepada kami untuk dapat melaksanakan program PPMT. Ucapan trimakasih juga kami tujukan kepada petugas posbindu dan masyarakat Dusun Mranggen Sawangan Magelang atas kemitraan dan kerjasamanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyanto, A., Rekawati, E., Cahya Rahmadiyah, D., Spesialis Keperawatan Komunitas, M., Indonesia, U., Keperawatan Komunitas, D., & Ilmu Keperawatan, F. (2020). Perubahan Perilaku Dan Kontrol Gula Darah Dewasa Dengan Diabetes Mellitus Tipe 2 Melalui Intervensi Emas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat J-DINAMIKA*, 5(1), 24–30.
- Dhani, S. R., & Yamasari, Y. (2014). Rancang Bangun Sistem Pakar Untuk Mendiagnosa Penyakit Degeneratif. *Manajemen Informatika*, 3(2), 17–25.
- Fidian, A., Safitri, Y., Avinda Yunita, S., & Munawar, R. L. H. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Terkait Pengaruh Obat Herbal dan Upaya Meningkatkan Manajemen Hipertensi. *Jurdimas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat) Royal*, 4(3), 231-238.
- Hartati, S., & Tian, F. (2016). *Sistem Pendukung Keputusan Mendiagnosa Gejala Penyakit Darah Tinggi Menggunakan Metode Fuzzy Multiple Attribute Decision Making (FMADM)*. 6(1), 29–36.
- Iswahyuni, S. (2017). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 14(2), 1–4. <https://doi.org/10.26576/profesi.155>
- Jatmika, S. E. D. (2021). Pemberdayaan Masyarakat dan Identifikasi Faktor Risiko Kesehatan Di Dusun Jaranan. *Jurdimas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat) Royal*, 4(1), 13-20.
- Rosyada, A., & Trihandini, I. (2013). Determinan komplikasi kronik diabetes melitus pada lanjut usia. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)*, 7(9), 395-402.
- Seke, P. A., Bidjuni, H., & Lolong, J. (2016). Hubungan kejadian stres dengan penyakit hipertensi pada lansia di balai penyantunan lanjut usia senjah cerah kecamatan mapanget kota manado. *Jurnal Keperawatan*, 4(2).
- Surayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 518. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i1.3001>.