

Penyuluhan “CERDIK” (Cek Kesehatan Secara Rutin) Sebagai Upaya Pengendalian Penyakit Tidak Menular

Abdul Hamid

Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, STIKES Griya Husada Sumbawa

Putri Adekayanti

Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, STIKES Griya Husada Sumbawa

Jl. Lingkar Kebayan Sumbawa Besar

Korespondensi penulis: dhelonk@gmail.com

Abstract: *Non-communicable diseases (PTM) are diseases that kill around 41 million people every year, equivalent to 74% of all deaths globally. Every year around 17 million people die from NCD before the age of 70, of which 86% of these premature deaths occur in low- and middle-income countries (World Health Organization, 2023). PTM risks threaten everyone of all age groups, regions and countries affected by PTM. Indonesia is facing an epidemiological transition in health problems, where communicable diseases cannot be resolved, while non-communicable diseases, including asthma tend to increase. This Community Service aims to provide education to the public through health education needed to overcome the problem of infectious diseases in the community. In conclusion, this community service activity is that the counseling is going well and the advice to the counseling participants is that the community service counseling participants can do CERDIK which is a healthy life behavior that is able to keep people away from various non-communicable diseases (PTM) such as vascular disease, heart disease, and kidney problems. Likewise, the hope is that the community can take part in community activities in the form of Posbindu which are held every month in their respective areas.*

Keywords: *CERDIK, Control of Non-Communicable Diseases*

Abstrak: Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyakit yang membunuh sekitar 41 juta orang setiap tahun atau setara dengan 74% dari semua kematian secara global. Setiap tahun sekitar 17 juta orang meninggal akibat NCD sebelum usia 70 tahun, dari 86% dari kematian dini ini terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah (World Health Organization, 2023). Risiko PTM mengancam semua orang dari semua kelompok umur, wilayah dan negara dipengaruhi oleh PTM. Indonesia menghadapi transisi epidemiologi dalam masalah kesehatan, dimana penyakit menular belum dapat teratasi, sementara penyakit tidak menular, termasuk penyakit Asma cenderung meningkat. Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat melalui penyuluhan kesehatan diperlukan untuk mengatasi masalah penyakit menular yang ada dimasyarakat. Kesimpulannya kegiatan pengabdian ini bahwa penyuluhan berjalan dengan baik dan saran pada peserta penyuluhan agar para peserta penyuluhan pengabdian masyarakat dapat melakukan CERDIK yang merupakan perilaku hidup sehat yang mampu menjauhkan masyarakat dari berbagai penyakit tidak menular (PTM) seperti penyakit pembuluh darah, jantung, hingga masalah ginjal. Demikian juga harapan masyarakat bisa mengikuti kegiatan kemasyarakatan berupa Posbindu yang setiap bulannya diadakan di wilayah masing-masing.

Kata kunci: CERDIK, Pengendalian Penyakit Tidak Menular

LATAR BELAKANG

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyakit yang membunuh sekitar 41 juta orang setiap tahun atau setara dengan 74% dari semua kematian secara global. Setiap tahun sekitar 17 juta orang meninggal akibat NCD sebelum usia 70 tahun, dari 86% dari kematian dini ini terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah (World Health Organization, 2023).

Penyakit kardiovaskular merupakan penyebab kematian PTM terbanyak, atau 17,9 juta orang setiap tahun, diikuti oleh kanker (9,3 juta), penyakit pernapasan kronis (4,1 juta), dan diabetes (2,0 juta termasuk kematian akibat penyakit ginjal yang disebabkan oleh diabetes). Keempat kelompok penyakit ini menyumbang lebih dari 80% dari semua kematian dini NCD. Penggunaan tembakau, aktivitas fisik, penggunaan alkohol yang berbahaya, dan pola makan yang tidak sehat semuanya meningkatkan risiko kematian akibat PTM. Deteksi, skrining dan pengobatan PTM, serta perawatan paliatif, merupakan komponen kunci dari respons terhadap PTM (World Health Organization, 2023).

Risiko PTM mengancam semua orang dari semua kelompok umur, wilayah dan negara dipengaruhi oleh PTM. Kondisi ini sering dikaitkan dengan kelompok usia yang lebih tua, namun bukti menunjukkan bahwa 17 juta kematian NCD terjadi sebelum usia 70 tahun. Dari kematian dini ini, 86% diperkirakan terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Anak-anak, orang dewasa, dan lansia semuanya rentan terhadap faktor risiko yang berkontribusi terhadap PTM, baik dari pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, paparan asap tembakau, atau penggunaan alkohol yang berbahaya.

Keprihatinan terhadap peningkatan prevalensi PTM telah mendorong lahirnya kesepakatan tentang strategi global dalam pencegahan dan pengendalian PTM, khususnya di negara berkembang. PTM telah menjadi isu strategis dalam agenda SDGs 2030 sehingga harus menjadi prioritas pembangunan di setiap negara. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Indonesia saat ini menghadapi beban ganda penyakit, yaitu penyakit menular dan Penyakit Tidak Menular. Perubahan pola penyakit tersebut sangat dipengaruhi antara lain oleh perubahan lingkungan, perilaku masyarakat, transisi demogra, teknologi, ekonomi dan sosial budaya. Peningkatan beban akibat PTM sejalan dengan meningkatnya faktor risiko yang meliputi meningkatnya tekanan darah, gula darah, indeks massa tubuh atau obesitas, pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, dan merokok serta alkohol (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Perilaku remaja seperti penggunaan alkohol dan tembakau yang berbahaya, kurang aktivitas fisik, dan pola makan yang tidak sehat adalah contoh dari faktor risiko PTM ini (Pan American Health Organization, 2022). Membudayakan perilaku CERDIK dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu mencegah PTM. Beberapa contoh perilaku CERDIK termasuk memeriksa kesehatan secara teratur, menghindari rokok dan rokok, berolahraga secara teratur, mengonsumsi makanan yang seimbang, mendapatkan cukup istirahat, dan mengelola stres. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019a).

Masalah kesehatan tidak akan dapat diselesaikan oleh sektor pemerintah saja, untuk mengatasinya diperlukan kerja sama yang baik antara pemerintah dan organisasi masyarakat, para ahli, dan masyarakat pada umumnya. Berdasarkan permasalahan tersebut, dosen STIKES Griya Husada Sumbawa terdorong untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat, pengabdian masyarakat ini sangat penting untuk dilakukan untuk memberikan solusi terhadap permasalahan PTM. Pengabdian ini bertujuan untuk mengedukasi dan meningkatkan kesadaran masyarakat dalam pengendalian penyakit tidak menular (PTM).

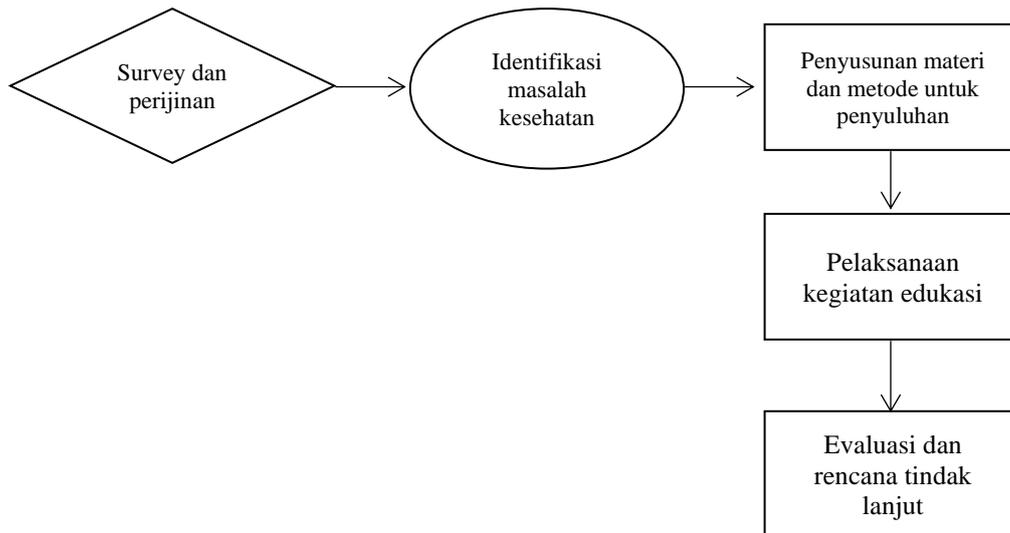
KAJIAN TEORITIS

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyakit yang dikenal juga dengan penyakit Kronis, penyakit non – infeksi, *new communicable disease*, dan penyakit degeneratif yang tidak dapat menular dari orang ke orang melalui bentuk apapun. Secara global penyakit tidak menular telah menimbulkan masalah kesehatan masyarakat yang cukup serius, dimana setiap tahun pasti ada kasus baru dan kematian akibat penyakit tidak menular (Hamzah, 2021).

Penyakit tidak menular dapat dicegah dan dikendalikan dengan perubahan perilaku. Kementerian Kesehatan sudah mengkampanyekan perilaku CERDIK untuk pencegahan penyakit tidak menular. CERDIK adalah singkatan dari Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan rokok, Rajin melakukan aktivitas fisik (olah raga), Diet dengan makanan seimbang, Istirahat cukup dan Kelola Stres. Artikel ini adalah seri bagaimana kita menjaga kesehatan dan mencegah PTM dengan hidup CERDIK ((Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019)

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berfokus pada promotif dan preventif melalui edukasi tentang perilaku cerdas untuk mencegah penyakit tidak menular. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat Kelurahan Bugis Kec. Sumbawa Kab. Sumbawa yang dilakukan Pada bulan Juni 2023 dengan metode pemberian edukasi kesehatan (penyuluhan). Adapun tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat disajikan dalam gambar 1.



Gambar 1. Alur kegiatan pengabdian kepada masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diawali dengan pengenalan tim pengabdian masyarakat dengan peserta. Tahap pengenalan ini merupakan tahapan awal agar terbina hubungan saling percaya. Pada tahap ini juga disampaikan tujuan kegiatan. Pada tahap penyampaian materi, Masyarakat diberikan edukasi tentang bagaimana cara mencegah permasalahan penyakit tidak menular. Namun sebelum diberikan edukasi, tim pengabdian mengkonfirmasi pelaksanaan Posbindu PTM di Kelurahan Bugis. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini di laksanakan pada tanggal 17 Juni 2023 di Kelurahan Kampung Bugis Kec. Sumbawa Kab. Sumbawa.





Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di Kelurahan Bugis Kec. Sumbawa

Posbindu PTM merupakan peran serta masyarakat dalam melakukan kegiatan deteksi dini dan pemantauan faktor risiko PTM Utama yang dilaksanakan secara terpadu, rutin, dan periodik. Faktor risiko penyakit tidak menular (PTM) meliputi merokok, konsumsi minuman beralkohol, pola makan tidak sehat, kurang aktifitas fisik, obesitas, stres, hipertensi, hiperglikemi, hiperkolesterol serta menindak lanjuti secara dini faktor risiko yang ditemukan melalui konseling kesehatan dan segera merujuk ke fasilitas pelayanan kesehatan dasar. Kelompok PTM Utama adalah diabetes melitus (DM), kanker, penyakit jantung dan pembuluh darah (PJPD), penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), dan gangguan akibat kecelakaan dan tindak kekerasan (Petunjuk Teknis Kegiatan Posbindu PTM, 2012).

Upaya pengendalian PTM dibangun berdasarkan komitmen bersama dari seluruh elemen masyarakat yang peduli terhadap ancaman PTM melalui Posbindu PTM. Pengembangan Posbindu PTM merupakan bagian integral dari sistem pelayanan kesehatan, diselenggarakan berdasarkan permasalahan PTM yang ada di masyarakat dan mencakup berbagai upaya promotif dan preventif serta pola rujukannya (Petunjuk Teknis Kegiatan Posbindu PTM, 2012).

Peningkatan edukasi yang dapat diberikan kepada masyarakat adalah CERDIK yang merupakan program pemerintah melalui gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) yang lebih mengutamakan upaya preventif dan promotif tanpa menghilangkan upaya kuratif dan rehabilitatif (Rahmawaty et al., 2019). Pendekatan CERDIK adalah langkah preventif yang merupakan singkatan dari cek kesehatan secara berkala, enyahkan asap rokok, rajin olah raga, diet seimbang, istirahat yang cukup dan kelola stres.

Pada tahap diskusi dan evaluasi, Masyarakat sudah memahami materi yang disampaikan. Tentunya dalam menyukkseskan kegiatan ini tidak hanya mengandalkan masyarakat saja, tetapi juga perlu melibatkan pemangku kebijakan di Kelurahan setempat.

Pendekatan dengan keluarga yang merupakan unit terkecil dari masyarakat adalah salah satu cara untuk meningkatkan jangkauan sasaran.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan melibatkan mahasiswa dan masyarakat kelurahan Bugis. Masyarakat sudah memahami edukasi yang diberikan tentang perilaku CERDIK dalam pengendalian PTM. Kegiatan ini diharapkan dapat membangkitkan peran masyarakat untuk dapat menerapkan tentang perilaku CERDIK di Kelurahan Bugis, sehingga pencegahan dan pengendalian PTM tetap dapat terlaksana.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Lurah Kampung Bugis Kec. Sumbawa, dan Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat atas fasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- Anggraini, D. D., Wardani, W. V., Siswati, T., Setiyorini, E., Riandhini, R. A., Muthia, A., ... & Charisma, A. M. (2023). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Global Eksekutif Teknologi.
- Arif Hidayat Suwarna, W. (2016). Perbedaan Pola Tidur Antara Kelompok Terlatih Dan Tidak Terlatih. *Medikora*, 15(1), 85-95.
- Badri, R. A. (2012). Manajemen Stres Kerja pada Beberapa Karyawan dan Buruh PT. Monier Tangerang. *Universitas Indonesia*, 1-123.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2014). Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 12 Alih Bahasa: M. Djauhari Widjajakusuma dan Antonia Tanzil. *EGC Penerbit Buku Kedokteran. Jakarta*.
- Hamzah, B. D., Akbar, H., Rafsanjani, T. M., Sinaga, A. H., Hidayani, W. R., Panma, Y., & Bela, S. R. (2021). *Teori Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Jepisa, T., & Wati, L. (2023). Deteksi Dini Dan Edukasi Penyakit Tidak Menular Pada Anak Remaja Pasca Pandemi Covid-19 Di Kota Padang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia*, 2(2), 80-88.
- Kemendes (2020) Infographic-P2PTM. Available at: www.p2ptm.kemendes.go.id.
- Kemendes RI. Buku Saku. (2014) Waspada! Hipertensi, Kendalikan Tekanan Darah. Kemendes RI. Jakarta.
- Kemendes, R. I. (2012). Petunjuk Teknis Kegiatan Posbindu PTM. *Jakarta: Dirjen PPL*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019a). *CERDIK, Rahasia Masa Muda Sehat dan Masa Tua Nikmat!* <https://promkes.kemendes.go.id/cerdik-rahasia-masa-muda-sehat-dan-masa-tua-nikmat>
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. J. (2010). Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses, dan praktik. *Jakarta: EGC*.

- Mujito, M., & Sepdianto, T. C. (2021). Cekal Hipertensi pada Keluarga dengan Terapi Non Farmakologis dan Perilaku Cerdik (Panduan Kader Kelompok Keluarga Peduli Hipertensi).
- Permenkes, R. I. No 41 (2014) tentang Pedoman Gizi seimbang. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Putra, S. R. (2011). Tips sehat dengan pola tidur tepat dan cerdas. *Yogyakarta: Buku Biru*.
- WHO. Global Status report on noncommunicable Disease (2014). World Health, p.176, 2017