

UPAYA PENINGKATAN PERAN SERTA KELOMPOK PKK DALAM PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR

THE EFFORT TO IMPROVE ROLE OF PKK IN NON-COMMUNICABLE DISEASE PREVENTION

Majestika Septikasari

STIKES Al Irsyad Al Islamiyyah Cilacap Jl. Cerme No 24 Sidanegara Cilacap

email: majestika86@gmail.com

Abstract. *Most of the members of the PKK RT 3 RW 8 Tritihlor Village, Jeruklegi Sub-district, are working mothers and 2 of them are health cadres. The number of working mothers affecting the lifestyle is included in food consumption. Based on a preliminary survey conducted on 5 members of the PKK RT 3, three said that more than 3 times a week buying food from stalls and all mothers said never exercise. Unhealthy lifestyle increasing the risks of non-communicable diseases that cause 68% of death. The existing cadre partners do not have the ability to prevent non-communicable diseases by simple check. Some partners do not know and have not done routine health checks to detect non-communicable diseases. Therefore, the efforts have been made to improve the ability of partners in conducting simple checks to detect non-communicable diseases. Improve partners' understanding of non-communicable diseases and efforts prevent it and perform tests to detect non-communicable diseases. Activity outcomes include partner knowledge of non-communicable diseases and prevention efforts have increased, cadre partners have been skilled in conducting simple checks to prevent non-communicable diseases. The check result show that 1 detected obese level I, 10 obese level II and 2 hypertension*

Keywords: *Diseases, non-communicable, detection*

Abstrak. *Sebagian besar anggota kelompok PKK RT 3 RW 8 Desa Tritihlor, Kecamatan Jeruklegi, adalah ibu bekerja dan 2 diantaranya adalah kader kesehatan. Banyaknya ibu yang bekerja berdampak pada pola hidup termasuk dalam konsumsi makanan. Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan terhadap 5 ibu anggota kelompok PKK RT 3 tiga diantaranya mengatakan lebih dari 3 kali dalam satu minggu membeli makanan dari warung dan semua ibu mengatakan tidak pernah olahraga. Pola hidup yang demikian berisiko meningkatkan penyakit tidak menular yang menyebabkan kematian sebesar 68%. Mitra kader yang ada belum memiliki kemampuan melakukan pemeriksaan sederhana untuk mencegah penyakit tidak menular. Sebagian mitra tidak tau dan belum pernah melakukan pengecekan rutin kesehatan untuk mendeteksi penyakit tidak menular oleh karena telah dilakukan upaya untuk meningkatkan kemampuan mitra dalam melakukan pemeriksaan sederhana untuk mendeteksi penyakit tidak menular, kegiatan alih bina informasi dengan tujuan meningkatkan pemahaman mitra tentang penyakit tidak menular dan upaya pencegahannya serta melakukan pemeriksaan untuk mendeteksi penyakit tidak menular. Hasil kegiatan antara lain pengetahuan mitra tentang penyakit tidak menular dan upaya pencegahannya telah meningkat, mitra kader telah terampil dalam melakukan pemeriksaan sederhana untuk mencegah penyakit tidak menular serta terdeteksi 1 orang obesitas tingkat I, 10 orang obesitas tingkat II dan 2 orang dengan hipertensi*

Kata kunci: *Penyakit, tidak menular, deteksi,*

1. Pendahuluan

Kelompok PKK RT 3 RW 8 Desa Tritihlor, Kecamatan Jeruklegi, Cilacap merupakan organisasi sosial yang anggotanya merupakan ibu-ibu di wilayah tersebut. Kegiatan dalam kelompok PKK RT 3 RW 8 Desa Tritihlor antara lain pertemuan rutin setiap satu bulan sekali yang diisi dengan arisan. Selain kegiatan pertemuan rutin, kelompok PKK RT 3 juga mengadakan kegiatan posbindu untuk penimbangan anak-anak. Terdapat dua kader aktif dalam kelompok PKK RT 3. Sebagian besar anggota kelompok PKK adalah ibu bekerja yang biasanya berangkat bekerja pada pagi hari dan baru kembali pada sore hari. Banyaknya ibu yang bekerja berdampak pada pola hidup termasuk dalam konsumsi makanan. Hal tersebut tampak dari banyaknya warung yang menyediakan makanan siap santap di lingkungan kelompok PKK RT 3 seperti mie ayam, bakso, soto, burger, gorengan dan lain sebagainya.

Pola hidup yang sering mengonsumsi makanan siap santap di tambah kurangnya olahraga dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas. Obesitas sendiri merupakan salah satu faktor predisposisi penyakit tidak menular seperti jantung, hipertensi, diabetes dan beberapa penyakit lain. Berdasarkan penelitian Ayu, *at.al* (2014) orang yang memiliki pola makan beresiko mempunyai kecenderungan sebesar 5,714 kali lebih besar untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan orang yang memiliki pola makan tidak beresiko (Ayu, *at. al.*, 2014). Obesitas dialami oleh 26,6% penduduk Indonesia atau sebesar 44,3 juta orang. Angka ini diikuti oleh hipertensi sebesar 25,8%, diabetes melitus sebesar 6,9% dan stroke sebesar 1,21% (Kemenkes 2014) (Kemenkes.RI 2014). Penyakit tidak menular menyumbang angka kematian sampai dengan 60% ini menunjukkan lebih dari setengah kematian disebabkan karena penyakit tidak menular (Nur and Warganegara 2016) (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2011)

Sebanyak 80% penyakit tidak menular terjadi karena pola hidup yang tidak sehat (Mairizal 2017). Dengan demikian penyakit tidak menular dapat dicegah dengan pola hidup sehat seperti memperbanyak makan buah dan sayur, hindari stress, olah raga dan tidak merokok. Selain itu perlu juga dilakukan deteksi dini penyakit tidak menular melalui pemeriksaan secara rutin tekanan darah, kadar gula darah, berat badan, kolesterol, arus puncak respirasi, pap smear/IVA dan pemeriksaan payudara sendiri (sadari) (Direktorat Jenderal Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan 2012).

Survey pendahuluan yang dilakukan terhadap 5 ibu anggota kelompok PKK RT 3 tiga diantaranya mengatakan lebih dari 3 kali dalam satu minggu membeli makanan dari warung dan semua ibu mengatkan tidak pernah olahraga. Kader kesehatan pada kelompok PKK RT 3 hanya dapat melakukan penimbangan anak dan belum pernah dilakukan penyuluhan tentang penyakit tidak menular serta sebagian besar ibu tidak tau dan belum pernah melakukan pengecekan rutin kesehatan untuk mendeteksi penyakit tidak menular.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka permasalahan mitra, upaya mengatasi masalah dan luaran kegiatan pengabdian tampak pada tabel berikut

Tabel 1. Permasalahan, Upaya dan Luaran Kegiatan

Permasalahan	Upaya Mengatasi Masalah	Luaran
Mitra kader yang belum bisa melakukan pemeriksaan sederhana untuk mendeteksi penyakit tidak menular	Melakukan pelatihan pemeriksaan sederhana deteksi penyakit tidak menular	Meningkatkan kemampuan mitra kader dalam melakukan pemeriksaan sederhana untuk mendeteksi penyakit tidak menular
Kurangnya pengetahuan mitra tentang penyakit tidak menular dan upaya pencegahannya	Melakukan alih bina informasi kepada mitra terkait penyakit tidak menular dan upaya pencegahannya	Mengkatnya pengetahuan mitra tentang penyakit tidak menular dan upaya pencegahannya
Sebagian besar mitra belum pernah melakukan pemeriksaan rutin untuk mendeteksi penyakit tidak menular	Melakukan pemeriksaan indek masa tubuh (IMT), tekanan darah dan gula darah	Terdeteksinya risiko penyakit tidak menular

2. Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dalam beberapa tahap antara lain:

1. Tahap pertama adalah persiapan kegiatan dan koordinasi dengan mitra. Persiapan meliputi menyusun instrument pengabdian, perijinan dan koordinasi dengan mitra terkait waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan
2. Tahap ke-2 yaitu pelatihan pemeriksaan sederhana untuk mendeteksi penyakit tidak menular. Pada tahap ini dipilih tiga orang yaitu dua orang mitra kader dan satu orang yang berminat dan bersedia menjadi mitra kader yang akan dilatih untuk dapat melakukan pemeriksaan sederhana untuk mendeteksi penyakit tidak menular. Pemeriksaan sederhana tersebut meliputi pemeriksaan berat badan, tinggi badan, menghitung Indek Masa Tubuh (IMT) tekanan darah dan gula darah. Dalam tahap ini beberapa alat dibutuhkan antara lain liflet, timbangan pengukur tinggi, tensi, stetoskop, tensi digital dan glukosa cek
3. Tahap ke-3 adalah alih bina informasi kepada mitra terkait penyakit tidak menular dan upaya pencegahannya. Kegiatan ini dimulai dengan pre test untuk mengukur pemahaman awal mitra tentang penyakit tidak menular dan upaya

pencegahannya. Selanjutnya dilakukan alih bina informasi, diskusi tanya jawab dan diakhiri dengan postes untuk mengevaluasi pengetahuan mitra pasca alih bina informasi.

4. Melakukan pemeriksaan indek masa tubuh (IMT), tekanan darah dan gula darah. Pada tahap ini mitra di periksa berat badan, tinggi badan, IMT, tekanan darah dan gula darah untuk mendeteksi risiko penyakit tidak menular.
5. Tahap yang terakhir yaitu tahap monitoring dan evaluasi

3. Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian dengan mitra kelompok PKK RT 3 RW 8 Desa Tritihlor, Kecamatan Jeruklegi, Cilacap telah dilaksanakan dengan hasil sebagai berikut

Tabel 2. Uraian kegiatan pengabdian

Uraian Kegiatan	Hari/tanggal	Tempat	Capaian Program
Persiapan kegiatan dan koordinasi dengan mitra	29 Januari – 2 Februari 2018	Kampus	<ul style="list-style-type: none"> • Perijinan sudah dilakukan • Koordinasi jadwal kegiatan dengan mitra sudah dilakukan • Instrumen pengabdian telah disusun • Alat dan bahan habis pakai sudah disiapkan
Pelatihan pemeriksaan sederhana untuk mendeteksi penyakit tidak menular	Minggu 4 Februari 2018	Balai RT	<ul style="list-style-type: none"> • Telah dilakukan pelatihan pemeriksaan sederhana penyakit tidak menular terhadap 3 kader meliputi pemeriksaan berat badan, tinggi badan, penghitungan IMT, pemeriksaan tekanan darah dan pemeriksaan gula darah • Pelatihan menggunakan metode demonstrasi dan praktikum • Setelah pelatihan kader telah mampu untuk melakukan pemeriksaan berat badan, tinggi badan, penghitungan IMT, pemeriksaan tekanan darah dan pemeriksaan gula darah
Alih bina informasi kepada mitra terkait penyakit	Minggu 11 Februari 2018	Balai RT	<ul style="list-style-type: none"> • Telah dilakukan alih bina informasi kepada mitra terkait penyakit tidak menular dan upaya pencegahannya • Peserta yang hadir sebanyak 23 orang

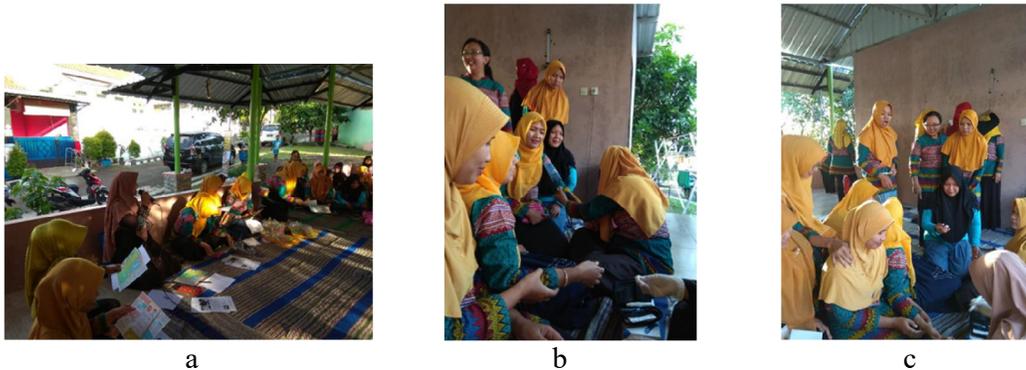
Uraian Kegiatan	Hari/tanggal	Tempat	Capaian Program
tidak menular dan upaya pencegahannya			<ul style="list-style-type: none"> • Kegiatan diawali dengan pretes, kemudian pemberian materi, diskusi dan postes • Terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah yaitu pretes sebesar 56 dan postes sebesar 82
Melakukan pemeriksaan indek masa tubuh (IMT), tekanan darah dan gula darah	Minggu 11 Februari 2018	Balai RT	<ul style="list-style-type: none"> • Telah dilakukan pemeriksaan indek masa tubuh (IMT), tekanan darah dan gula darah terhadap 23 orang • Hasil pemeriksaan yaitu 1 orang dengan obesitas tingkat 1 dan 10 orang dengan obesitas tingkat II, 2 orang dengan hipertensi dan 2 orang dengan tekanan darah pada batas waspada yaitu 140/90 mmHg. Hasil pemeriksaan gula darah seua dalam batas normal.

Tabel 3. Hasil pre dan post test

No Res	Pretes	Postes	No Res	Pretes	Postes	No Res	Pretes	Postes
1	60	80	9	80	100	17	70	100
2	50	90	10	50	80	18	50	70
3	60	80	11	70	90	19	50	70
4	60	80	12	40	80	20	50	70
5	70	100	13	60	90	21	50	80
6	40	80	14	50	70	22	70	70
7	50	80	15	40	70	23	50	90
8	50	80	16	70	90	Rata-rata	56	82

Tabel 4. Hasil pemeriksaan

IMT						Tekanan Darah				Gula Darah			
Normal		Obesitas I		Obesitas II		Normal		Hipertensi		Normal		Tinggi	
n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
12	52,17	1	4,35	10	43,48	21	91,30	2	8,70	23	100	0	0



Gambar 1. (a) kegiatan alih bina informasi, (b,c) kegiatan pemeriksaan deteksi penyakit tidak menular

Pelaksanaan pengabdian masyarakat upaya peningkatan peran serta kelompok PKK dalam pencegahan penyakit tidak menular telah terlaksana sesuai dengan perencanaan dengan hasil keterampilan mitra kader dalam melakukan pemeriksaan sederhana untuk mendeteksi penyakit tidak menular telah meningkat. Mitra kader yang mendapat pelatihan pemeriksaan sederhana terdiri dari dua orang kader ditambah satu orang yang bersedia dan berminat menjadi kader kesehatan. Mitra dilatih untuk dapat melakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan dengan benar dan menghitung IMT serta menentukan kategori status gizi berdasarkan nilai IMT. Selanjutnya mitra dilatih cara melakukan pemeriksaan tekanan darah baik menggunakan tensimeter manual maupun tensimeter digital dan terakhir mitra kader dilatih untuk dapat melakukan pemeriksaan gula darah.

Setelah dilakukan pelatihan mitra kader kegiatan selanjutnya yaitu alih bina informasi tentang penyakit tidak menular dan upaya pencegahannya. Dalam kegiatan ini sebanyak 23 anggota kelompok PKK RT 3 hadir. Kegiatan dimulai dengan melakukan pretes, selanjutnya penyuluhan, diskusi dan diakhiri dengan postes. Berdasarkan hasil pre dan postes pengetahuan mitra tentang penyakit menular dan upaya pencegahannya mengalami peningkatan dari sebelum dilakukan alih bina informasi yaitu rata-rata 56 menjadi 82 setelah dilakukan alih bina informasi.

Untuk mendeteksi penyakit tidak menular pada mitra maka dilakukan pemeriksaan. Pemeriksaan dilakukan dengan melibatkan mitra kader pada pemeriksaan berat badan, tinggi badan dan tekanan darah. Hasil pemeriksaan menunjukkan terdapat 1 orang dengan obesitas tingkat I dan 10 orang tingkat II serta terdapat 2 orang yang terdeteksi memiliki tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg. Temuan tersebut ditindak

lanjuti dengan melaporkan kepada bidan desa setempat untuk dilakukan tindakan lebih lanjut.

4. Kesimpulan

Kegiatan pelatihan mitra kader cukup efektif untuk meningkatkan keterampilan kader dalam melakukan deteksi dini penyakit tidak menular. Melalui kegiatan alih bina informasi mitra telah memahami bahaya penyakit tidak menular dan mengetahui upaya-upaya untuk mencegahnya. Dengan pemeriksaan kesehatan sederhana mampu mendeteksi adanya faktor risiko dan penyakit tidak menular yang sebelumnya belum diketahui sehingga dapat dilakukan tindakan untuk mengobati dan mengontrol agar penyakit tidak bertambah buruk.

Daftar Pustaka

- Ayu, Noor Rochmah Ida, Siti Haniyah, and Gatri Asti Putri. 2014. "Kejadian Hipertensi Berhubungan Dengan Pola Makan." *Viva Medika* 7(2).
- Direktorat Jenderal Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan. 2012. "Petunjuk Teknis Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (POSBINDU PTM)." *Kementerian kesehatan RI*: 39.
- Kemendes. 2014. "Infodatin Diabetes: Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI." *Kemendrian Kesehatan RI* 1–6.
- Kemendes.RI. 2014. "InfoDATIN Hipertensi." *Infodatin (Hipertensi)*: 1–7.
- Kemendrian Kesehatan Republik Indonesia. 2011. "Penyakit Tidak Menular Penyebab Kematian Terbanyak Di Indonesia, Jakarta." *Depkes RI*: 2014–15.
- Mairizal, Lutfy. 2017. "80 Persen Penyakit Tidak Menular Disebabkan Oleh Hidup Tidak Sehat Artikel." <https://sains.kompas.com>.
- Nur, Nida Nabilah, and Efrida Warganegara. 2016. "Faktor Risiko Perilaku Penyakit Tidak Menular." *Medical Journal Of Lampung University (MAJORITY)* 5: 88–94.