

Pendidikan Kesehatan dan Senam Jantung Sehat Bagi Masyarakat Kelurahan Kubu Gulai Bancah, Bukittinggi

Febrian R. Suwandi¹, Dian Sari^{1*}, Rita Gusmiati², Nike Puspita Alwi¹, Muhammad Pauzi¹,
Rahmi Kurnia Gustin³, Tika Ramadanti⁴, Vera Kurnia¹

¹ Program Studi Ners, Fakultas Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Prima Nusantara Bukittinggi, Jln. Kusuma Bhakti, No. 99, Kelurahan Kubu Gulai Bancah, Bukittinggi

² Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan, Fakultas Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Prima Nusantara Bukittinggi, Jln. Kusuma Bhakti, No. 99, Kelurahan Kubu Gulai Bancah, Bukittinggi

³ Program Studi S1 Informatika Medis, Fakultas Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Prima Nusantara Bukittinggi, Jln. Kusuma Bhakti, No. 99, Kelurahan Kubu Gulai Bancah, Bukittinggi

⁴ Program Studi Kesehatan dan Keselamatan Kerja, Fakultas Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Prima Nusantara Bukittinggi, Jln. Kusuma Bhakti, No. 99, Kelurahan Kubu Gulai Bancah, Bukittinggi

Email: dian.sayi@gmail.com

Abstrak

Penyakit kardiovaskuler merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan kejadian yang meningkat dari tahun ke tahun. Penyakit kardiovaskuler apabila tidak dicegah dapat menyebabkan berbagai permasalahan seperti gangguan pada serebrovaskular, penyakit ginjal dan lainnya. Oleh sebab itu, Universitas Prima Nusantara Bukittinggi melalui tim dosen dari Fakultas Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat melakukan pengabdian masyarakat dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat di Kelurahan Kubu Gulai Bancah Kota Bukittinggi akan pentingnya memiliki Jantung Sehat. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui beberapa kegiatan yaitu pemeriksaan kesehatan, senam bersama dan penyuluhan yang diikuti sekitar 30 peserta di Kelurahan Kubu Gulai Bancah Kota Bukittinggi. Hasil pengabdian masyarakat meningkatkan pengetahuan peserta tentang penyakit kardiovaskuler. Rangkaian kegiatan ini dapat dilanjutkan menjadi kegiatan rutin setiap minggunya dan dapat diaplikasikan pada topik yang berbeda.

Kata kunci: jantung; penyuluhan; senam

Counseling and Exercise for the Community of Kubu Gulai Bancah Village, Bukittinggi

Abstract

Cardiovascular disease is a non-communicable disease with an increasing incidence yearly. Cardiovascular disease if not prevented can cause various problems such as cerebrovascular disorders, kidney disease, and others. Therefore, Prima Nusantara University Bukittinggi through a team of lecturers from the Faculty of Nursing and Public Health is conducting community service to increase public knowledge and awareness in the Kubu Gulai Bancah Village, Bukittinggi City of the importance of having a Healthy Heart. Community service activities were carried out through several activities, namely health checks, exercises, and counseling which were attended by around 30 participants in the Kubu Gulai Bancah Village, Bukittinggi City. The results of community service increased participants' knowledge about cardiovascular diseases. This series of activities can be continued into routine activities every week and can be applied to different topics.

Keywords: *counseling; exercises; heart*

PENDAHULUAN

Penyakit kardiovaskular/*cardiovascular disease*/CVDs adalah penyakit yang menyebabkan kematian global. CVDs adalah sebuah kelompok penyakit pada jantung dan pembuluh darah, termasuk penyakit jantung koroner, penyakit *cerebrovascular*, penyakit jantung rematik dan kondisi lainnya. Lebih dari empat dari lima kematian akibat CVD yang disebabkan oleh jantung dan stroke dan sepertiga kematian terjadi sebelum seseorang berusia 70 tahun (WHO, 2021). Penyakit kardiovaskular menjadi penyakit tidak menular/ *non communicable diseases* dengan kematian terbanyak secara global yaitu 17.9 juta setiap tahun, diikuti dengan penyakit kanker 9 juta/tahun, penyakit gangguan pernafasan 3.9 juta/tahun serta diabetes 1.6 juta per tahun (PAHO & WHO, 2022).

Di Indonesia, penyakit jantung menjadi salah satu penyebab kematian utama (Kemkes, 2022). Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2013 prevalensi penyakit kardio vaskuler sekitar 0.5 % (Kemkes, 2013), sementara pada tahun 2018 meningkat menjadi 1.5% (Kemkes, 2018). Provinsi Sumatera Barat juga mengalami kenaikan prevalensi, dimana pada tahun 2013, prevalensi penyakit jantung koroner sebesar 0.6% dan penyakit gagal jantung 0.13% (Kemkes, 2013) naik menjadi sekitar 1.7% pada tahun 2018 (Kemkes, 2018). Untuk Kota Bukittinggi hipertensi menjadi penyakit urutan kedua dari 10 daftar penyakit terbanyak yang dialami oleh masyarakat Kota Bukittinggi (Dinas Kesehatan Kota Bukittinggi, 2020). Hipertensi yang tidak terkontrol akan menimbulkan berbagai penyakit seperti nyeri dada yang disebut angina pectoris, serangan jantung, gagal jantung, gangguan irama jantung, stroke dan gagal ginjal (WHO, 2023). Kota Bukittinggi memiliki berbagai fasilitas pelayanan kesehatan

berupa rumah sakit/RS pemerintah yaitu RS Otak DR. Drs. M. Hatta Bukittinggi, RS. Ahmad Muchtar, RS Umum Daerah/RSUD Kota Bukittinggi serta beberapa rumah sakit swasta yang memberikan pelayanan kepada masyarakat Kota Bukittinggi dan sekitarnya serta beberapa provinsi disekitar Sumatera Barat. Akan tetapi pola hidup masyarakat kota Bukittinggi meningkatkan resiko penyakit kardiovaskular (Bukittinggi, 2017). Untuk mencegah semakin tingginya angka penyakit jantung, Kementerian kesehatan/Kemkes melakukan berbagai upaya seperti pelayanan primer dengan melakukan edukasi masyarakat melalui 7 kampanye utama antara lain imunisasi, gizi seimbang, olahraga, anti rokok, sanitasi dan kebersihan lingkungan (Kemkes, 2022). Program kegiatan ini kemudian diturunkan melalui kegiatan di dinas kesehatan kota masing-masing. Dalam rangka turut menyukseskan program ini, tim dosen dan beberapa orang mahasiswa dari Fakultas Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat melakukan pengabdian masyarakat dengan topik jantung sehat di Lapangan Kampus Universitas Prima Nusantara Bukittinggi. Kegiatan ini diharapkan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya memelihara kesehatan jantung.

BAHAN DAN METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan topik jantung sehat dilakukan oleh tim dosen dan mahasiswa dari Fakultas Kesehatan dan Kesehatan Masyarakat Universitas Prima Nusantara Bukittinggi pada hari Minggu tanggal 25 Juni 2023 bertempat di lapangan Kampus Universitas Prima Nusantara Bukittinggi, mulai pukul 07.30 WIB sampai selesai. Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pemeriksaan kesehatan, dilanjutkan dengan senam bersama dan diakhiri dengan penyuluhan kesehatan. Metode penyuluhan dilakukan dengan ceramah, tanya jawab dan menggunakan media *leaflet*.

HASIL DAN BAHASAN

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya memiliki jantung yang sehat yang dapat dilakukan melalui beberapa kegiatan yaitu pemeriksaan kesehatan, senam bersama dan penyuluhan kesehatan. Kegiatan ini diikuti oleh kurang lebih 30 peserta yang berasal dari masyarakat sekitaran Kelurahan Kubu Gulai Bancah Bukittinggi

Salah satu aktifitas kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah senam bersama. Senam merupakan salah satu aktifitas fisik yang direkomendasikan oleh *Center for Diseases Control/ CDC*. Menurut CDC aktifitas fisik dapat mempertahankan berat badan yang sehat dan menurunkan tekanan darah, kolesterol dan kadar gula darah. Aktifitas fisik yang direkomendasikan adalah olahraga intensitas sedang selama 2.5 jam seperti jalan cepat, bersepeda setiap minggu (CDC, 2023). Fisik yang tidak aktif merupakan faktor risiko keempat kematian diseluruh dunia dan menyebabkan sekitar 3.2 juta kematian setiap tahunnya. Selain itu kurangnya olahraga menyebabkan 6% kejadian penyakit jantung koroner diseluruh dunia. Aktifitas fisik yang kurang menyebabkan obesitas, peningkatan molekul inflamasi endogen dan faktor koagulasi. Diet yang sehat, menghindari rokok dan menjaga aktifitas fisik secara teratur merupakan tiga saran utama dari WHO untuk menghindari penyakit kardiovaskular (Tian & Meng, 2019).

Kegiatan berikutnya pada pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan berupa pemberian edukasi mengenai penyakit jantung seperti jenis-jenis penyakit jantung penyebab, pencegahan dan pengobatan penyakit jantung, pertolongan pertama pada penyakit jantung serta perawatan pasien jantung dengan metode CERDIK. Pemberian edukasi ini dilakukan dalam rangka untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat akan pentingnya memiliki jantung sehat sehingga selanjutnya diharapkan dapat meningkat perilaku pencegahan penyakit jantung. Pengetahuan yang tinggi berhubungan dengan perilaku pencegahan penyakit jantung koroner (Yogyanti, Kristina, & Wiedyaningsih, 2022). Pengetahuan mempunyai peranan yang besar dalam membentuk perilaku. Pengetahuan yang semakin tinggi maka biasanya juga diikuti dengan kesadaran, sikap dan perilaku kesehatan. Pengetahuan yang kurang baik terhadap penyakit jantung koroner menyebabkan seseorang berisiko mengalami penyakit tersebut, sebaliknya pengetahuan yang baik akan mencegah seseorang mengalami penyakit jantung koroner (Lestari, 2021). Pengetahuan berupa pemahaman tentang penyakit jantung koroner dapat mengubah perilaku seseorang dalam upaya mencegah penyakit jantung koroner seperti pola hidup yang sehat, menghindari stress, olahraga dan mengurnagi makanan yang mengandung kolesterol (Arisandi & Hartati, 2022)

SIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta akan pentingnya memiliki jantung yang sehat. Hal ini terlihat dari antusias peserta dalam mengikuti rangkaian kegiatan mulai dari pemeriksaan kesehatan, senam bersama dan penyuluhan tentang jantung sehat. Harapan kedepannya rangkaian kegiatan ini menjadi kegiatan yang dapat berkelanjutan dan juga dapat diaplikasikan pada topik lainnya.

RUJUKAN

- Arisandi, Y., & Hartati, S. (2022). Hubungan faktor risiko usia, pengetahuan, dan kebiasaan merokok terhadap kejadian penyakit jantung koroner. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan* 14(1), 26-32. Retrieved from <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/Kep/article/download/979/707>
- Bukittinggi, D. (2017). Rencana Strategis Dinas Kesehatan Kota Bukittinggi tahun 2016-2021. Retrieved from <https://dokumen.bukittinggikota.go.id/wp-content/01.%20Dokumen/01.%20Sistem%20Akuntabilitas%20Kinerja%20Instansi/04.%20Dinas%20Kesehatan/Renstra%20%20Dinas%20Kesehatan%202016-2021.pdf>
- CDC. (2023). Prevent Heart Disease. Retrieved from <https://www.cdc.gov/heartdisease/prevention.htm#:~:text=Get%20regular%20physical%20activity%20to,heart%20disease%20and%20heart%20attack.>
- Kemkes. (2013). *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Retrieved from https://dinkes.bantenprov.go.id/upload/article_doc/Hasil_Riskesdas_2013.pdf
- Kemkes. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Retrieved from https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf
- Kemkes. (2022). Penyakit Jantung Penyebab Utama Kematian Kemenkes Perkuat Layanan Primer. Retrieved from <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20220929/0541166/penyakit-jantung-penyebab-utama-kematian-kemenkes-perkuat-layanan-primer/>
- Lestari, D. (2021). Pengetahuan masyarakat tentang deteksi dini penyakit jantung koroner (PJK) di desa keniten kecamatan ponorogo, kabupaten ponorogo. *Jurnal Keperawatan* 13(1), 41-54. Retrieved from <https://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan/article/view/1392/824>
- PAHO, & WHO. (2022). Noncommunicable Diseases. Retrieved from <https://www.paho.org/en/topics/noncommunicable-diseases#:~:text=The%20term%20NCDs%20refers%20to,diabetes%20and%20chronic%20lung%20illnesses.>
- Tian, D., & Meng, J. (2019). Exercise for Prevention and Relief of Cardiovascular Disease: Prognoses, Mechanisms, and Approaches. *Oxid Med Cell Longev*, 2019, 3756750. doi:10.1155/2019/3756750
- WHO. (2021). Cardiovascular Diseases. Retrieved from https://www.who.int/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab_1

- WHO. (2023). Hypertension. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/hypertension>
- Yogyanti, K., Kristina, S. A., & Wiedyaningsih, C. (2022). *Analisis Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Pencegahan Penyakit Jantung Koroner pada Masyarakat di Indonesia*. (Magister Manajemen Farmasi). Universitas Gajah Mada, Retrieved from <http://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/211081>

Dokumentasi Kegiatan

