

Pengabdian Masyarakat : Deteksi Dini Faktor Resiko Penyakit Tidak Menular (PTM) Pada Mahasiswa dan Dosen di STIKes Widya Dharma Husada Tangerang

Riris Andriati, Savitri Rahayu, Ida Listiana, Rita Dwi Pratiwi, Veri, Desy Darmayanti, Gita Ayuningtyas, Yusuf Apriliyansyah Pratama, Sania, Siti Husniati, Bima, Frili, Bunga Arista Dewi^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13}

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12} STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jl. Pajajaran No.1, Tangerang Selatan 15417, Indonesia
Email: ritadwipratiwi@wdh.ac.id

Abstrak

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyakit katastrofik dengan penyebab kematian tertinggi di Indonesia. Hal ini mengakibatkan hilangnya hari produktif bagi penderita dan pendamping. Penelitian yang dilakukan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan menunjukkan bahwa saat ini perkembangan PTM di Indonesia kian mengkhawatirkan. Palsalnya peningkatan tren PTM diikuti oleh pergeseran pola penyakit, jika dulu, penyakit jenis ini biasanya dialami oleh kelompok lanjut usia, maka kini mulai mengancam kelompok usia produktif. Pemeriksaan fisik yang meliputi tekanan darah, pemeriksaan gula darah sewaktu, pengukuran berat badan, tinggi badan, lingkaran pinggang dapat menjadi indikator untuk mengetahui kebugaran jasmani. Anemia juga berpengaruh pada status gizi seseorang. Angka kejadian anemia di Indonesia terbilang masih cukup tinggi. Solusi untuk mengatasi masalah tersebut dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat oleh dosen dan mahasiswa dengan sasaran dosen dan mahasiswa di lingkungan di STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan metode sebagai berikut: Pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan gula darah sewaktu, penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, lingkaran pinggang, konseling kesehatan dan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) secara gratis kepada mahasiswa-mahasiswi. Dengan diadakannya kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat memicu kesadaran mahasiswa-mahasiswi untuk lebih peduli terhadap kesehatan, rutin memeriksakan kesehatan dan membantu program pemerintah dalam menurunkan angka kejadian anemia dan juga resiko terhadap penyakit tidak menular (PTM) di masyarakat. Tindak lanjut dari hasil pengabdian masyarakat ini yaitu dapat dilakukannya pemeriksaan kesehatan, konseling kesehatan dan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) di tempat yang berbeda supaya semakin banyak remaja yang paham tentang pentingnya kesehatan dan dapat menurunkan angka kejadian anemia di Indonesia khususnya di Provinsi Banten.

Kata Kunci: pemeriksaan kesehatan, penyakit tidak menular, tekanan darah, kadar gula darah, tablet tambah darah

Community Service: Early Detection of Non-Communicable Disease Risk Factors (PTM) in Students and Lecturers at STIKes Widya Dharma Husada Tangerang

Abstract

Non-Communicable Diseases (NCD) is a catastrophic disease with the highest cause of death in Indonesia. This results in the loss of productive days for sufferers and caregivers. Research conducted by the Health Research and Development Agency shows that the current development of PTM in Indonesia is increasingly worrying. The reason is the increasing trend of PTM is followed by a shift in disease patterns, if in the past, this type of disease was usually experienced by the elderly group, now it is starting to threaten the productive age group. Physical examination which includes blood pressure, blood sugar examination, measurement of weight, height, waist circumference can be an indicator to determine physical fitness. Anemia also affects a person's nutritional status. The incidence of anemia in Indonesia is still quite high. The solution to overcome this problem is carried out by community service activities by lecturers and students with the target of lecturers and students in the environment at STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. The implementation of this community service is carried out with the following methods: Blood pressure checks, blood sugar checks, weighing, measuring height, waist circumference, health counseling and giving blood-supplement tablets (TTD) for free to students. By holding this service activity, it is hoped that it can trigger the awareness of students to care more about health, routinely check health and assist government programs in reducing the incidence of anemia and also the risk of non-communicable diseases (PTM) in the community. The follow-up to the results of this community service is that health checks, health counseling and the provision of Blood Add Tablets (TTD) can be carried out in different places so that more teenagers understand the importance of health and can reduce the incidence of anemia in Indonesia, especially in Banten Province.

Keywords: *health checks, non-communicable diseases, blood pressure, blood sugar levels, blood-added tablets*

PENDAHULUAN

Pada tahun 2016, sekitar 71 persen penyebab kematian di dunia adalah penyakit tidak menular (PTM) yang membunuh 36 juta jiwa per tahun. Sekitar 80 persen kematian tersebut terjadi di negara berpenghasilan menengah dan rendah. 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 (data WHO, 2018).¹

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. 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 demografi, 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.²

Penyakit tidak menular (PTM), dikenal juga sebagai penyakit kronis, tidak ditularkan dari orang ke orang. Perkembangan penyakit tidak menular umumnya lambat dan membutuhkan durasi yang panjang. Berdasarkan profil WHO mengenai penyakit tidak menular di Asia Tenggara, ada lima penyakit tidak menular dengan angka kesakitan dan kematian yang tinggi, yaitu penyakit kardiovaskuler, kanker, penyakit pernapasan kronis, diabetes mellitus, dan cedera. Empat terbanyak dari penyakit tidak menular yaitu penyakit kardiovaskuler, kanker, penyakit pernapasan kronis, dan diabetes mellitus. Proporsi penyebab kematian PTM pada orang-orang berusia kurang dari 70 tahun, penyebab kematian terbesar adalah penyakit kardiovaskuler (39%), diikuti kanker (27%), sedangkan penyakit pernapasan kronis, penyakit pencernaan dan PTM lain bersama-sama menyebabkan sekitar 30% kematian serta 4% disebabkan oleh diabetes mellitus.³

Anemia adalah keadaan dimana terjadi penurunan jumlah masa eritrosit yang ditunjukkan oleh penurunan kadar hemoglobin, hematokrit dan hitung eritrosit. Sintesis hemoglobin memerlukan ketersediaan besi dan protein yang cukup dalam tubuh. Protein berperan dalam pengangkutan besi ke sumsum tulang untuk membentuk molekul hemoglobin yang baru.⁴ Pada dasarnya, anemia dipengaruhi secara langsung oleh konsumsi makanan sehari-hari yang kurang mengandung zat besi. Secara umum, konsumsi makanan berkaitan erat dengan status gizi. Bila makanan yang dikonsumsi mempunyai nilai yang baik, maka status gizi juga baik, sebaliknya bila makanan yang dikonsumsi kurang nilai gizinya, maka akan menyebabkan kekurangan gizi dan dapat menimbulkan anemia.⁵

Anemia gizi disebabkan oleh kekurangan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin, baik karena kekurangan konsumsi atau karena gangguan absorpsi . zat gizi yang bersangkutan adalah besi, protein, piridoksin (vitamin B6). Tujuan dari kegiatan ini untuk memberi pengetahuan pada remaja putri untuk pentingnya

mengonsumsi tablet penambah darah untuk persiapan hamil dan melahirkan pada saat mereka dewasa. Anemia dapat terjadi pada remaja akibat kurangnya asupan zat besi pada makanan yang dikonsumsi. Selain itu, pada remaja wanita yang mengalami menstruasi terjadi kekurangan darah yang menyebabkan wanita remaja rentan terkena anemia. Hal tersebut tentunya tidak baik dalam perkembangan para remaja karena dapat mengganggu tingkat produktifitas dalam belajar. Metode yang digunakan dengan cara ceramah dan demonstrasi memberikan pengetahuan pentingnya mencegah anemia pada remaja dan mengonsumsi tablet Fe pada remaja.⁶

Gejala anemia yang timbul adalah seperti kehilangan selera makan, sulit fokus, penurunan sistem kekebalan tubuh dan gangguan perilaku atau orang awam lebih mengenal dengan Gejala 5L (lemah, letih, lesu, lelah, lunglai), wajah pucat dan kunang-kunang. Anemia adalah salah satu masalah gizi mikro yang cukup serius karena menimbulkan berbagai komplikasi pada kelompok maupun anak baru lahir dan perempuan. Anemia pada remaja akan berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, penurunan kesegaran jasmani, dan gangguan pertumbuhan sehingga tinggi badan dan berat badan tidak mencapai normal.⁷

Beberapa faktor yang diduga mempengaruhi status anemia remaja diantaranya yaitu pengetahuan gizi, pola makan, dan kepatuhan konsumsi tablet Fe. Penanggulangan anemia remaja putri dapat dilakukan melalui pemberian tablet tambah darah (TTD). Pemberian tablet tambah darah telah dilakukan oleh Dinas Puskesmas berupa 4 tablet yang dikonsumsi selama 1 bulan, setiap 1 tablet dikonsumsi selama 1 minggu.⁸

Obesitas memiliki efek metabolik yang buruk pada tekanan darah, kolesterol, trigliserida, dan resistensi insulin. Risiko penyakit jantung koroner, stroke iskemik, dan diabetes mellitus tipe 2 terus meningkat seiring dengan meningkatnya indeks massa tubuh (IMT). IMT yang meningkat juga meningkatkan risiko kanker payudara, kanker kolon, kanker prostat, kanker endometrium, kanker ginjal, dan kanker hati. Untuk mencapai kesehatan optimal, IMT rata-rata untuk populasi dewasa harus berada pada isaran 21-23 kg/m², sedangkan bagi individu harus menjaga IMT dalam kisaran 18.5-24.9 kg/m². Terdapat peningkatan risiko penyakit penyerta untuk orang dengan IMT 25-29.9 kg/m² dan komorbiditas yang parah untuk IMT lebih dari 30 kg/m².⁹

Peningkatan tekanan darah merupakan faktor risiko utama untuk penyakit jantung koroner, iskemik, dan stroke hemoragik. Tingkat tekanan darah telah terbukti

berhubungan dengan risiko tersebut. Dikatakan dalam beberapa kelompok usia, setiap kenaikan 20/10 mmHg tekanan darah, mulai dari 115/75 mmHg meningkatkan risiko dua kali lipat terkena penyakit kardiovaskuler. Selain penyakit jantung koroner, iskemik, dan stroke, komplikasi peningkatan tekanan darah dapat menyebabkan gagal jantung, penyakit pembuluh darah perifer, gangguan ginjal, dan gangguan penglihatan. Mengontrol tekanan darah sampai kurang dari 140/90 mmHg dikaitkan dengan penurunan komplikasi kardiovaskuler.¹⁰

Diabetes bertanggung jawab untuk kematian 1,5 juta jiwa pada tahun 2012 dan 89 juta DALYs. Toleransi glukosa yang terganggu, dan gangguan gula darah puasa adalah kategori risiko untuk diabetes dan penyakit kardiovaskuler. Orang dengan diabetes memiliki risiko dua kali lipat terkena stroke. Diabetes juga menyebabkan kegagalan ginjal pada banyak populasi. Amputasi tungkai bawah meningkat 10 kali lebih umum pada orang dengan diabetes. Diabetes juga merupakan penyebab utama gangguan penglihatan dan kebutaan. Prevalensi hiperglikemi bergantung pada kriteria diagnostik epidemiologi, dikatakan nilai gula darah puasa ≥ 7.0 mmol/L (126 mg/dL) sudah cukup untuk mendiagnosis diabetes.^{11,12,13}

Solusi untuk mengatasi masalah tersebut dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat oleh dosen dan mahasiswa di STIKes Widya Dharma Husada Tangerang dengan sasaran utama yaitu para dosen dan mahasiswa/i di lingkungan kampus STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. Kegiatan masyarakat ini meliputi pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan gula darah sewaktu, lingkaran pinggang, berat badan, tinggi badan, konseling kesehatan dan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) secara gratis.

BAHAN DAN METODE

Program pengabdian masyarakat ini melibatkan 6 dosen dan 5 mahasiswa dengan latar belakang bidang keperawatan, kedokteran, kebidanan, dan kesehatan masyarakat. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan metode sebagai berikut:

1. Pemeriksaan tekanan darah pemeriksaan gula darah sewaktu, dan konseling kesehatan
2. Penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan dan lingkaran pinggang
3. Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) secara gratis terhadap mahasiswa

HASIL DAN BAHASAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Senin tanggal 30 Mei 2022 di STIKes Widya Dharma Husada Tangerang dengan jumlah peserta yang mengikuti kegiatan adalah 100 orang. Adapun kegiatan yang dilakukan yaitu:

1. Pembentukan satuan tugas pengabdian, pada kegiatan ini dilakukan perizinan dan koordinasi dengan pihak STIKes Widya Dharma Husada Tangerang mengenai pemeriksaan, konseling kesehatan dan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) di STIKes Widya Dharma Husada Tangerang
2. Pembekalan tim pelaksana, pembekalan dilakukan oleh ketua pelaksana pengabdian berkaitan dengan pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan gula darah sewaktu, penimbangan berat badan, pengukuran lingkaran pinggang, konseling kesehatan dan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD)
3. Semua peserta pengabdian mendapatkan hasil pengukuran tekanan darah, pemeriksaan gula darah sewaktu, berat badan, tinggi badan, lingkaran pinggang dan diberikan Tablet Tambah Darah (TTD) secara gratis
4. Sebagian besar peserta pengabdian tidak mengetahui bahwa anemia dapat terjadi pada remaja karena asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktivitas fisik sehingga peserta diberikan konseling kesehatan untuk mendapatkan edukasi terkait pengetahuan pentingnya menjaga kebugaran jasmani untuk kesehatan dan pengetahuan untuk mencegah anemia.



Gambar 1. Tim Pengabdian Masyarakat



Gambar 2. Tim Pengabdian Masyarakat



Gambar 3. Pemeriksaan Tekanan Darah



Gambar 4. Pemberian Tablet Tambah Darah secara gratis



Gambar 5. Pemberian Tablet Tambah Darah secara gratis

SIMPULAN DAN SARAN

Dengan diadakannya kegiatan pemeriksaan kesehatan dan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) diharapkan dapat memicu kesadaran para dosen dan mahasiswa untuk lebih peduli terhadap kesehatan, rutin memeriksakan kesehatan dan membantu program pemerintah dalam menurunkan angka resiko penyakit tidak menular (PTM dan kejadian anemia di masyarakat. Tindak lanjut dari hasil pengabdian masyarakat ini yaitu dapat dilakukannya pemeriksaan kesehatan dan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) di tempat yang berbeda agar semakin banyak mahasiswa yang paham tentang pentingnya kesehatan dan dapat menurunkan angka kejadian anemia di Indonesia.

RUJUKAN

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Buku Pedoman Manajemen Penyakit Tidak Menular Jakarta: Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.
2. Nur, Nida Nabilah, Warganegara, Efrida (2016). Faktor Risiko Perilaku Penyakit Tidak Menular. *Medical Journal Of Lampung University*. 5(2):11-16.
3. Kulsum, U. (2020). Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*. 11(2):314–327.

4. Nasruddin, Hermiaty, dkk. (2019). Angka Kejadian Anemia Pada Remaja Di Indonesia. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*.1(4):357-364.
5. Kunang, Analia. (2021). Anemia Pada Remaja Putri Dan Pentingnya Mengonsumsi Tablet Fe Pada Remaja Di SMK 2 Mei Pringsewu. *Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (Pamas)*. 5(1):21-29.
6. Herwandar, F. R., Soviyati, E. (2020). Perbandingan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Premenarche Dan Postmenarche Di Desa Ragawacana Kecamatan Kramatmulya Kabupaten Kuningan Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*. 11(1):71–82.
7. Retno Desita Putri, Betty Yosephin Simanjuntak, Kusdalinah. (2017). Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*. 8(3):404-409.
8. World Health Organization. (2021). Obesity and Overweight. Website: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
9. World Health Organization. (2021). More than 700 million people with untreated hypertension. Website: <https://www.who.int/news/item/25-08-2021-more-than-700-million-people-with-untreated-hypertension>
10. World Health Organization. (2021). Hypertension. Website: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.
11. World Health Organization. (2021). Diabetes. Website: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
12. Fatimah RN. Diabetes Melitus Tipe 2. *J Majority*. 2015;5(4):93-101.
13. World Health Organization. (2021). Blood Glucose. Website: <https://www.who.int/data/gho/indicator-metadata-registry/imr-details/2380#:~:text=When%20fasting%20blood%20glucose%20is,separate%20tests%2C%20diabetes%20is%20diagnosed>.