

## PENDIDIKAN KESEHATAN PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR

**Vierito Irennius Girsang<sup>1</sup>, Ivan Elisabeth Purba<sup>2</sup>, Karnirius Harefa<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Universitas Sari Mutiara Indonesia

Email : [vieroitogirsang@gmail.com](mailto:vieritogirsang@gmail.com), [poerba.ivanelis@gmail.com](mailto:poerba.ivanelis@gmail.com),  
[karniharefa74@gmail.com](mailto:karniharefa74@gmail.com)

### Abstrak

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyakit yang bukan disebabkan oleh proses infeksi (tidak in feksius) dan tidak dapat berpindah dari satu orang ke orang lain. Faktor risiko penyakit tidak menular dipengaruhi oleh kemajuan era globalisasi yang telah mengubah cara pandang penduduk dunia dan melahirkan kebiasaan-kebiasaan baru yang tidak sesuai dengan gaya hidup sehat. Kenaikan prevalensi penyakit tidak menular berhubungan dengan pola hidup dan pola makan yang tidak seimbang, antara lain merokok, konsumsi minuman beralkohol, aktivitas fisik, serta konsumsi buah dan sayur yang kurang. Metode yang diterapkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu ceramah dan diskusi ringan. Materi akan disajikan dalam bentuk power point dengan menyertakan beberapa video pembelajaran. Adapun yang menjadi sasaran dan tujuan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah warga binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Kelas I Medan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan November 2021 di Lembaga Pembinaan Khusus Kelas I Medan. Jumlah peserta dalam kegiatan ini sebanyak 16 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung selama 60 menit dengan menerapkan protokol kesehatan. Setiap peserta merasa sangat bermanfaat mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini. Peserta yang hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat antusias karena kegiatan ini dapat menambah pengetahuan mereka tentang penyakit tidak menular dan pencegahannya.

**Kata Kunci: Penyakit Tidak Menular, Pencegahan, Pengetahuan**

### Abstrac

*Non-Communicable Diseases (NCDs) are diseases that are not caused by an infectious process (not infectious) and cannot be transferred from one person to another. The risk factors for non-communicable diseases are influenced by the progress of the era of globalization which has changed the perspective of the world's population and gave birth to new habits that are not in accordance with a healthy lifestyle. The increase in the prevalence of non-communicable diseases is related to an unbalanced lifestyle and diet, including smoking, consumption of alcoholic beverages, physical activity, and less consumption of fruits and vegetables. The method applied in this community service activity is lectures and light discussions. The material will be presented in the form of power points by including several learning videos. The targets and objectives in this community service activity are the assisted citizens at the Class I Special Guidance Institute Medan. This community service activity was carried out in November 2021 at the Medan Class I Special Guidance Institute. The number of participants in this activity is 16 people. This community service activity lasted for 60 minutes by implementing health protocols. Each participant found it very useful to participate in this community service activity. Participants who attended this community service activity were very enthusiastic because this activity could increase their knowledge about non-communicable diseases and their prevention.*

**Keywords: Non-Communicable Diseases, knowledge, prevention**

## **Pendahuluan**

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyakit yang bukan disebabkan oleh proses infeksi (tidak infeksius) dan tidak dapat berpindah dari satu orang ke orang lain. Faktor risiko penyakit tidak menular dipengaruhi oleh kemajuan era globalisasi yang telah mengubah cara pandang penduduk dunia dan melahirkan kebiasaan-kebiasaan baru yang tidak sesuai dengan gaya hidup sehat.

Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2010, kematian karena penyakit tidak menular semakin meningkat sedangkan kematian karena penyakit menular semakin menurun. Di Indonesia proporsi penyakit menular telah menurun sepertiganya dari 44% menjadi 26,1%, akan tetapi proporsi penyakit tidak menular mengalami peningkatan cukup tinggi dari 41,7% menjadi 59,5%.

Hasil riskesdas 2018 menunjukkan angka prevalensi penyakit tidak menular meningkat dari tahun 2013. Prevalensi kanker pada tahun 2018 naik dari 1,4% menjadi 1,8%; prevalensi stroke naik dari 7% menjadi 10,9%; dan penyakit ginjal kronik naik dari 2% menjadi 3,8%. Berdasarkan pemeriksaan gula darah, diabetes melitus naik dari 6,9% menjadi 8,5%; dan hasil pengukuran tekanan darah, hipertensi naik dari 25,8% menjadi 34,1%. Kenaikan prevalensi penyakit tidak menular ini berhubungan dengan pola hidup dan pola makan yang tidak seimbang, antara lain merokok, konsumsi minuman beralkohol, aktivitas fisik, serta konsumsi buah dan sayur yang kurang (Kemenkes RI, 2018). Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi masing-masing penyakit tidak menular di Sumatera Utara rata-rata masuk urutan tiga besar setelah Kalimantan Timur, Kalimantan Utara, DI Yogyakarta, DKI Jakarta dan Maluku Utara. Prevalensi masing-masing penyakit berdasarkan diagnosis pada penduduk  $\geq 15$  tahun (2013-2018) adalah penyakit stroke (13,7%), penyakit sendi (8,3%), penyakit gagal ginjal (4,8%), dan penyakit diabetes melitus (2,27%) (Kemenkes RI, 2018).

Lapas adalah tempat untuk melaksanakan pembinaan narapidana dan anak didik masyarakat. Kurangnya informasi tentang penyakit tidak menular mengakibatkan minimnya pengetahuan yang diterima oleh warga binaan. Hal ini memberi pemahaman bahwa kondisi Rutan yang jumlahnya banyak juga akan berdampak pada buruknya kondisi kesehatan penghuni. Pelayanan Kesehatan Adalah upaya yang diselenggarakan sendiri/secara bersama-sama dalam suatu organisasi untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, mencegah, dan menyembuhkan penyakit serta memulihkan kesehatan perorangan, keluarga, kelompok, atau masyarakat. Pelaksanaan pelayanan

kesehatan sangat membutuhkan sarana dan prasarana yang layak, fasilitasnya pun juga harus diperhatikan dimana semakin tidak diperhatikan tingkat kebersihan lingkungannya maka semakinburuk tingkat kesehatan penghuni. Ketersediaan sarana dan prasarana masih minim mengakibatkan Rutan tidak mampu memberikan pelayanan kesehatan yang memadai.

### **Metode**

Metode yang diterapkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu ceramah dan diskusi ringan. Materi akan disajikan dalam bentuk power point dengan menyertakan beberapa video pembelajaran. Setelah materi disampaikan lalu peserta diajak untuk berdiskusi agar pengetahuan mereka tentang pencegahan penyakit tidak menular lebih terasah lagi. Dengan adanya diskusi tim pelaksana pengabdian juga dapat mengetahui apakah ada peningkatan pengetahuan peserta tentang pencegahan penyakit tidak menular. Adapun yang menjadi sasaran dan tujuan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah warga binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Kelas I Medan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan November 2021 di Lembaga Pembinaan Khusus Kelas I Medan.

### **Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan pengabdian diikuti diikuti oleh warga binaan. Antusias peserta dalam kegiatan ini sangat tinggi dibuktikan dengan banyaknya pertanyaan dari peserta. Kegiatan berjalan lancar dan dimulai dengan sambutan dari pengurus lapas. Peserta diberikan informasi tentang penyakit tidak menular dan pencegahan penyakit menular serta pengontrolan faktor resiko penyakit menular.



Gambar 1. Ceramah Dan Diskusi Dengan Peserta Pengabdian Masyarakat

Faktor resiko penyebab terjadinya PTM yang diinformasikan adalah

1. Penduduk kurang aktivitas fisik
2. Merokok,
3. Kurang konsumsi buah dan sayur
4. Minum minuman beralkohol
5. Mengkonsumsi garam berlebihan
6. Mengkonsumsi lemak berlebihan

PTM tidak hanya terjadi pada golongan kaya,tetapi juga pada golongan miskin,PTM pada penduduk miskin lebih tinggi dan meningkat lebih cepat. Dari seluruh penduduk yang sakit 2/3 tidak menyadari atau tidak tahu(memiliki gejala tetapi tidak terdiagnosis) bahwa mereka menderita PTM. Upaya pencegahan PTM dapat dilakukan oleh masyarakat secara mandiri melalui kepedulian pada kondisi kesehatan tubuh.



Gambar 2. Ceramah Dan Diskusi Dengan Peserta Pengabdian Masyarakat

Semakin meningkatnya prevalensi Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan kondisi yang memberi kekuatiran yang saat ini dihadapi semua negara di dunia. Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization/WHO) mencatat tinggi beban kematian karena PTM terjadi di negara berkembang sampai negara maju. Saat ini

kejadian PTM meningkat lebih cepat dan semakin sering terjadi pada kelompok usia yang semakin muda.

Pada penyakit tidak menular faktor resiko ada yang dapat dikendalikan dan ada juga yang tidak dapat dikendalikan. Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar faktor resiko PTM disebabkan oleh gaya hidup, seperti kurang aktifitas fisik, kurang konsumsi sayur dan buah, kegemukan, merokok, dan konsumsi alkohol. Faktor resiko yang disebutkan sebelumnya adalah faktor-faktor resiko PTM yang dapat dikendalikan dengan mengupayakan gaya hidup sehat.



Gambar 3. Ceramah Dan Diskusi Dengan Peserta Pengabdian Masyarakat

Berdasarkan hasil diskusi dengan peserta pengabdian masyarakat banyaknya faktor resiko yang belum ditanggulangi dengan baik seperti kurang aktifitas fisik, kurang konsumsi sayur dan buah, obesitas, merokok, dan konsumsi alkohol. Dibutuhkan usaha-usaha untuk mendukung pencegahan PTM beberapa diantaranya rutan menyediakan media yang dapat memberikan informasi faktor resiko PTM dan tentang PTM.

### **Kesimpulan**

Kegiatan pengabdian masyarakat pendidikan pencegahan penyakit tidak menular diikuti oleh warga binaan. Jumlah peserta dalam kegiatan ini sebanyak 16

orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung selama 60 menit dengan menerapkan protokol kesehatan. Setiap peserta merasa sangat bermanfaat mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini. Peserta yang hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat antusias karena kegiatan ini dapat menambah pengetahuan mereka tentang penyakit tidak menular dan pencegahannya.

### **Daftar Pustaka**

- Amila, A., Sembiring, E., & Girsang, V. I. (2021). PEMERIKSAAN FAKTOR RISIKO STROKE DAN DETEKSI DINI PRE HOSPITAL STROKE PADA KELOMPOK IBU PENGAJIAN MEDAN. *MONSU'ANI TANO Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1).
- Girsang, V. I., Afriani, D., Saragih, F. L., & Octavia, Y. T. (2021). KARAKTERISTIK PASIEN PENDERITA KANKER SERVIKS DI RUMAH SAKIT UMUM PUSAT PROVINSI SUMATERA UTARA. *JURNAL TEKNOLOGI KESEHATAN DAN ILMU SOSIAL (TEKESNOS)*, 3(1), 129-150.
- Girsang, V. I., Purba, I. E., & Harianja, E. S. (2021). PEMERIKSAAN FAKTOR RESIKO PENYAKIT TIDAK MENULAR PADA SISWA MENENGAH ATAS (SMA). *Jurnal Abdimas Mutiara*, 2(1), 128-144.
- Ginting, S. N. (2019). *FAKTOR YANG MEMENGARUHI TERHADAP PEMANFAATAN POSBINDU PTM PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RANTANG MEDAN KECAMATAN MEDAN PETISAH TAHUN 2018* (Doctoral dissertation, Institut Kesehatan Helvetia).
- Huriyati, E., Kandarina, B. I., & Faza, F. (2019). *Peranan Gizi dalam Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular*. UGM PRESS.
- Irwan, D. (2017). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Yogyakarta: Deepublish.
- KEMENKES (2013) *Laporan Nasional RISKESDAS 2013*. Jakarta: BALITBANGKES.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil utama riskesdas 2018. Kementerian Kesehatan RI.
- Novikasari, L., Kunang, A., & Girsang, V. I. (2018). THE OCCURRENCE OF OBESITY AMONG STUDENT AT ELEMENTARY SCHOOL LAMPUNG-INDONESIA. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 1(1), 17-25