



**PENCEGAHAN DINI TERHADAP PENYAKIT TIDAK
MENULAR (PTM) TERUTAMA PENYAKIT RESIKO TINGGI
STROKE MELALUI GERMAS DI DESA PAUH
KOTA PARIAMAN**

Hilma Yessi^{1*}, Hidayati², Mike Asmaria³, Vivi Yuderna⁴
Jurusan Keperawatan Fakultas Psikologi Dan Kesehatan
Universitas Negeri Padang
Email: hilmayessi@fik.unp.ac.id

ABSTRAK

Adanya urbanisasi, modernisasi, dan globalisasi telah menyebabkan terjadinya peningkatan Penyakit Tidak Menular (PTM). PTM, telah mengakibatkan lebih dari 70% kematian di dunia. Hal ini diperparah dengan adanya pandemi Covid-19 yang telah mengganggu upaya pencegahan dan pelayanan pengobatan PTM di berbagai negara, termasuk Indonesia. Desa Pauh wilayah kerja puskesmas Pariaman, merupakan desa yang memiliki angka kejadian PTM yang tinggi, termasuk kejadian stroke yaitu 14 orang tahun 2019, meningkat menjadi 42 orang tahun 2020. Salah satu Langkah untuk mengatasi permasalahan tersebut perlu dilakukan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Tujuan dari pengabdian masyarakat ini mengajak masyarakat untuk membudayakan hidup sehat, agar mampu mengubah kebiasaan-kebiasaan atau perilaku tidak sehat. Metode Pelaksanaan melalui sosialisasi dan penyuluhan pada masyarakat. Hasil kegiatan didapatkan sebagian besar peserta mengungkapkan susah merubah kebiasaan makan serta melakukan olah raga secara teratur, tidak adanya keinginan masyarakat untuk melakukan kontrol kesehatan sebelum adanya keluhan penyakit. Untuk itu perlu adanya peningkatan pengetahuan masyarakat untuk melakukan GERMAS di semua kalangan serta pendampingan melalui tenaga kesehatan yang ada di wilayah Puskesmas Pariaman.

Kata Kunci : PTM, Stroke, Kebiasaan, Germas

ABSTRACT

The existence of urbanization, modernization, and globalization has led to an increase in Non-Communicable Diseases (NCDs). PTM, has resulted in more than 70% of deaths in the world. This is exacerbated by the Covid-19 pandemic which has disrupted efforts to prevent and treat NCDs in various countries, including Indonesia. Pauh Village, the work area of the Pariaman Health Center, is a village that has a high incidence of PTM, including stroke incidence, namely 14 people in 2019, increasing to 42 people in 2020. One of the steps to overcome this problem needs to be the Healthy Living Community Movement (GERMAS). The purpose of this community service is to invite the community to cultivate a healthy life, so that they are able to change unhealthy habits or behavior. Method of Implementation through socialization and outreach to the community. The results of the activity showed that most of the participants stated that it was difficult to change their eating habits and do regular exercise, there was no public desire to carry out health control prior to complaints of illness. For this reason, it is necessary to increase public knowledge to carry out GERMAS in all circles and assistance through health workers in the Pariaman Health Center area.

Keywords : PTM, Stroke, Habit, Germas



PENDAHULUAN

Berubahnya gaya hidup manusia karena adanya urbanisasi, modernisasi, dan globalisasi telah menyebabkan terjadinya peningkatan Penyakit Tidak Menular (PTM). Hal ini dapat menurunkan produktivitas sumber daya manusia, bahkan kualitas generasi bangsa dan berdampak pula pada besarnya beban pemerintah karena penanganan PTM membutuhkan biaya yang besar. Sehingga mempengaruhi pembangunan sosial dan ekonomi.

PTM, termasuk penyakit kardiovaskular, kanker, pernapasan kronis, diabetes, dan gangguan mental, telah mengakibatkan lebih dari 70% kematian di dunia. Hal ini diperparah dengan adanya pandemi Covid-19 yang telah mengganggu upaya pencegahan dan pelayanan pengobatan PTM di berbagai negara, termasuk Indonesia. Perlu ada upaya untuk terus melanjutkan penyediaan layanan kesehatan esensial dan meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan PTM, khususnya penyakit kardiovaskular.⁷ Untuk mengurangi angka kematian yang disebabkan oleh Stroke, maka perlu melakukan pencegahan terlebih dahulu pada penderita yang menyebabkan terjadinya penyakit stroke seperti Hipertensi, Diabetes.³

Kota Pariaman adalah sebuah kota yang terletak di provinsi Sumatera Barat, Indonesia. Kota ini memiliki geografis pantai, yang merupakan pusat wisata dan kuliner yang tak kalah dengan wisata kota besar lainnya. Di Kota Pariaman terdapat suatu desa yang memiliki data Komunitas Diabetes dan Hipertensi tertinggi yaitu Desa Pauh wilayah kerja puskesmas Pariaman, desa ini merupakan wilayah kerja yang terluas dengan jumlah penduduk yang terpadat.

di Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman.

Angka kejadian hipertensi dan diabetes di wilayah ini, tahun 2019 : 714 hipertensi dan 258 diabetes, tahun 2020 : 702 hipertensi dan 257 diabetes. Dengan masih tingginya angka kejadian diabetes dan hipertensi serta banyaknya penderita yang mengalami stroke. Kejadian Stroke di Wilayah kerja Puskesmas Pariaman tahun 2019 yaitu 14 orang, tahun 2020 meningkat menjadi 42 orang.⁵

PTM dapat terjadi akibat kurangnya aktivitas fisik, merokok, pola makan yang tidak efektif, akibatnya dapat menyebabkan kenaikan tekanan, kenaikan gula darah, dan peningkatan lemak darah. Apabila kenaikan tersebut tidak dicegah, akan memperparah dan menyebabkan penyakit yang kronis seperti hipertensi, diabetes, kolesterol, dislipidemia dan obesitas.²

Permasalahan yang dialami masyarakat Desa Pauh ini kemungkinan di sebabkan oleh pola makan yang tidak efektif dan kebiasaan masyarakat yang susah di robah seperti mengkonsumsi makanan sbersantan dan berminyak, kurangnya olah raga serta kebiasaan lainya yang membuat rentan menyandang PTM.

Jika ini tidak diatasi maka setiap waktu penderita hipertensi dan diabetes memiliki ancaman kecacatan akibat stroke bahkan kematian. Ini sesuai dengan penelitian Khairatunnisa (2017), bahwa hasil analisis bivariat menunjukkan faktor risiko yang terbukti berhubungan dengan kejadian stroke adalah hipertensi. Untuk itu tekanan darah merupakan salah satu faktor yang harus diperhatikan dalam kejadian penyakit stroke.

Salah satu Langkah untuk mengatasi permasalahan diatas yaitu melalui Gerakan Masyarakat Hidup



Sehat (GERMAS), yang merupakan suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama. Pelaksanaan GERMAS harus dimulai dari keluarga, karena keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk kepribadian. GERMAS mengajak masyarakat untuk membudayakan hidup sehat, agar mampu mengubah kebiasaan-kebiasaan atau perilaku tidak sehat.

Metode Pelaksanaan

Metode pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk promosi dengan penyuluhan pada masyarakat yang bertempat tinggal di Desa Pauh. Penyuluhan telah dilaksanakan pada bulan Oktober 2021. Metode pendekatan yang digunakan dalam pengabdian ini adalah melalui sosialisasi dan penyuluhan pada masyarakat. Rencana kegiatan yang dilakukan berbentuk Penyuluhan perilaku hidup sehat yang mencerminkan bagian dari pada tujuan GERMAS dalam rangka mencegah penyakit, khususnya penyakit tidak menular. Selanjutnya meminta Partisipasi masyarakat dalam kegiatan pengabdian ini berupa keterlibatan masyarakat menggali masalah yang terdapat di tengah masyarakat dan dapat merancang atau memformulasi solusi sesuai dengan masalah yang ada.

Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan ini dihadiri oleh 19 orang, saat penyuluhan berlangsung peserta berperan aktif. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan tentang upaya peningkatan perilaku sehat masyarakat dalam pencegahan penyakit tidak menular melalui

Jurnal Abdimas Saintika

GERMAS, dilanjutkan dengan pemberian contoh-contoh dalam kehidupan sehari-hari cerminan perilaku yang beresiko terkena penyakit tidak menular, seperti tidak menjaga pola makan, tidak berolahraga, dan tidak cukup istirahat, tidak menggunakan alat pelindung diri (APD), serta hal lainnya yang beresiko terjadinya penyakit tidak menular.

Saat dilakukan evaluasi hasil kegiatan penyuluhan sebagian besar peserta mengungkapkan susah merubah kebiasaan makan serta melakukan olah raga secara teratur. Untuk itu perlu adanya Rencana Tindak Lanjut yang di sepakati bersama tentang bagaimana meningkatkan kesadaran untuk berperilaku hidup sehat.

Kesadaran masyarakat akan pentingnya perilaku hidup sehat dalam mencegah penyakit tidak menular melalui GERMAS sangat diperlukan, Kesadaran masyarakat salah satu cara dalam menekan angka kesakitan, khususnya penyakit tidak menular, misalnya penyakit kolesterol, diabetes melitus, dan penyakit tidak menular lainnya.⁶

Perilaku adalah respon individu terhadap suatu stimulus atau suatu tindakan yang dapat diamati dan mempunyai frekuensi spesifik, durasi dan tujuan dan baik disadari maupun tidak. Perilaku merupakan kumpulan berbagai faktor yang saling berinteraksi.

Hasil kegiatan ini sesuai dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan Yarmaliza, (2019), yang menyatakan masih rendahnya kesadaran masyarakat terhadap gaya hidup sehat, masih banyak terdapat masyarakat yang memiliki faktor



resiko, masih kurangnya informasi terkait GERMAS. Masih rendahnya dukungan dan motivasi lintas sektoral terhadap penggalakkan GERMAS.

Pola kebiasaan masyarakat yang susah di ubah, serta kurangnya keinginan masyarakat dalam melakukan GERMAS kemungkinan disebabkan oleh tradisi dan budaya masyarakat wilayah pariaman dengan pola makanan yang beresiko tinggi terhadap kesehatan yang buruk, tidak adanya keinginan masyarakat untuk melakukan kontrol kesehatan sebelum adanya keluhan. Untuk itu perlu adanya peningkatan pengetahuan masyarakat untuk melakukan GERMAS di semua kalangan.

Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan penyakit tidak menular (PTM) diharapkan masyarakat sadar akan bahaya penyakit tidak menular (PTM) dengan melakukan tindakan/perilaku yang dapat mencegah penyakit tidak menular (PTM).¹

Di akhir kegiatan diberikan leaflet yang menggambarkan tentang upaya peningkatan perilaku sehat masyarakat dalam pencegahan penyakit tidak menular, serta pendampingan melalui tenaga kesehatan yang ada di wilayah Puskesmas Pariaman.

Kesimpulan

Dari hasil kegiatan pngabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta susah merubah kebiasaan makan serta melakukan olah raga secara teratur, tidak adanya keinginan masyarakat untuk melakukan kontrol kesehatan sebelum adanya keluhan penyakit. Untuk itu perlu adanya peningkatan pengetahuan

masyarakat untuk melakukan GERMAS di semua kalangan serta pendampingan melalui tenaga kesehatan yang ada di wilayah Puskesmas Pariaman.

Daftar Pustaka

1. D. A. Rofiqoch, I., & Yuliani, "Edukasi Penyakit Tidak Menular (PTM) Dalam Rangka Pelaksanaan Germas.," in *In Prosiding Seminar Nasional LPPM UMP*, 2019, p. pp 73-76.
2. F. Purdiyani, "Pemanfaatan Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu Ptm) Oleh Wanita Lansia Dalam Rangka Mencegah Penyakit Tidak Menular Di Wilayah Kerja Puskesmas Cilongok 1," *J. Kesehat. Masy.*, vol. 4, no. 1, pp. 470-480, 2016.
3. Germas, (2017). Germas Cegah Stroke. Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. Direktorat Jenderal Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular
4. Khairatunnisa dan Sari, D. 2017. *Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Stroke pada Pasien di RSUD H. Sahudin Kutacane Kabupaten Aceh Tenggara. Jurnal Jumantik. Vol. 2, No. 1 pp. 60-70.*
5. Puskesmas Pariaman. (2021). *Data Penendalian Penyakit tidak Menular*
6. Z. Yarmaliza, Y., & Zakiyuddin, "Pencegahan Dini terhadap Penyakit Tidak Menular (PTM) melalui GERMAS.," *J. Pengabd. Masy. Multidisiplin*, vol. 2, no. 3, pp. 168-175, 2019



7. [https://mediaindonesia.com/humaniora/353602/optimalkan-pencegahan-penyakit-tidak-menular-di-masa-covid-19](https://mediaindonesia.com/humaniora/353602/optimalikan-pencegahan-penyakit-tidak-menular-di-masa-covid-19)