



## PENGENALAN DINI PENYAKIT DEGENERATIF

Nova Fridalni<sup>1</sup>, Guslinda<sup>2</sup>, Aida Minropa<sup>3</sup>, Febriyanti<sup>4</sup>, Vivi Syofia Sapardi<sup>5</sup>  
<sup>1,2,3,4,5</sup> Program Studi D III Keperawatan STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang  
 novafridalni@gmail.com

### ABSTRAK

Secara alamiah, sel tubuh juga mengalami penurunan dalam fungsinya akibat proses penuaan. Dalam proses tersebut seseorang akan dapat terkena berbagai penyakit kronik seperti penyakit kardiovaskuler, obesitas dan diabetes melitus. Dari hasil wawancara dengan kader, disampaikan oleh kader posyandu di Kelurahan Kurao Pagang Kecamatan Nanggalo kepada tim pengabdian bahwa banyak warga yang telah menderita penyakit seperti diabetes mellitus, stroke dan gagal ginjal dan merasa cemas terhadap anak cucunya yang bisa juga terkena penyakit yang sama. Untuk mencegah penyakit degeneratif semakin meningkat terutama di usia yang lebih muda sangat diperlukan pengetahuan dalam mengenali tanda dan gejala penyakit ini lebih awal dan memperbaiki pola dan gaya hidup. Dalam hal ini perlu dilakukan peningkatan pengetahuan masyarakat mulai dari usia muda dan meningkatkan kesadaran untuk mengenali lebih dini tanda dan gejala penyakit degeneratif serta melakukan pemeriksaan kesehatan yaitu tekanan darah dan gula darah sebagai deteksi dini gangguan kesehatan yang dapat memicu terjadinya penyakit degeneratif. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 25 Nopember 2019 di Kelurahan Kurao Pagang. Jumlah peserta sebanyak 20 orang, dengan rincian rentang usia 20 – 84 tahun, peserta yang hadir 16 orang (80%) perempuan, 3 orang (15%) peserta memiliki riwayat penyakit diabetes mellitus, dan 4 orang (20%) peserta mempunyai riwayat hipertensi serta ada 4 orang (20%) peserta memiliki riwayat keluarga dengan penyakit diabetes mellitus dan hipertensi. 8 orang (40%) didapatkan hasil pengukuran tekanan darahnya lebih dari 140/90 mmHg dan 7 orang (35 %) peserta didapatkan hasil pengukuran kadar gula darah > 110gr/dL serta semua peserta mendapatkan pendidikan kesehatan tentang pengenalan dini penyakit degeneratif.

**Kata kunci : Pengenalan dini, penyakit degeneratif, penuaan.**

### ABSTRACT

*Naturally, body cells also experience a decrease in function due to the aging process. In the process, a person will be exposed to various chronic diseases such as cardiovascular disease, obesity and diabetes mellitus. The results of the team's interview with the cadres obtained data that many resident who suffer from diabetes mellitus, stroke and kidney failure and were worried about their children and grandchildren who could also be affected by the same disease later. To prevent degenerative diseases is increasing, especially at a younger age, knowledge is needed in recognizing the signs and symptoms of this disease early and improving lifestyle patterns. In this case, it is necessary to increase public knowledge from a young age and increase awareness to recognize the signs and symptoms of degenerative diseases early and conduct health checks, namely blood pressure and blood sugar as an early detection of health problems that can trigger degenerative diseases. This community service activity was carried out on November 25, 2019 in Kurao Pagang Village. The number of participants as many as 20 people, with details of the age range of 20-84 years, participants who attended 16 people (80%) women, 3 people (15%) participants had a history of diabetes*



*mellitus, and 4 people (20%) participants had a history of hypertension and there were 4 people (20%) participants had a family history of diabetes mellitus and hypertension. 8 people (40%) obtained blood pressure measurement results more than 140/90 mmHg and 7 people (35%) participants obtained blood sugar measurement results > 110gr / dL and all participants received health education about early recognition of degenerative diseases.*

**Keywords:** *Early recognition, degenerative diseases, aging.*

## PENDAHULUAN

Manusia pasti akan mengalami fase yang sama dalam daur hidupnya, mulai dari lahir, bayi, anak-anak menjadi remaja, lalu beranjak dewasa dan akhirnya tua. Seiring dengan berjalannya waktu setiap orang pasti mengalami pergantian atau regenerasi sel-sel dalam tubuhnya. Secara alamiah, sel tubuh juga mengalami penurunan dalam fungsinya akibat proses penuaan. Proses kemunduran fungsi tubuh atau degeneratif merupakan proses alamiah tubuh manusia yang harus diperhatikan setiap orang (Hardisman, 2010).

Masalah kesehatan yang dihadapi Indonesia saat ini dipengaruhi oleh pola hidup, pola makan, faktor lingkungan kerja, olahraga, dan faktor stress. Perubahan gaya hidup terutama di kota-kota besar menyebabkan terjadinya peningkatan prevalensi penyakit degeneratif. Perubahan gaya hidup pada masyarakat terutama dipicu oleh peningkatan di sektor pendapatan ekonomi, kesibukan kerja yang tinggi dan promosi makanan trendy asal barat, utamanya fast food yang populer di

Amerika dan Eropa, namun tidak diimbangi dengan pengetahuan dan kesadaran gizi. Akhirnya budaya makan berubah menjadi tinggi lemak jenuh dan gula, serta rendah serat dan rendah zat gizi mikro. Perubahan sosial ekonomi dan selera makan pada masyarakat akan mengakibatkan perubahan pola makan masyarakat yang cenderung menjauhkan konsep makanan yang seimbang, sehingga berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi. Pola makan tinggi lemak jenuh dan gula, serta rendah serat dan rendah zat gizi mikro akan menyebabkan masalah kegemukan, gizi lebih, serta meningkatkan radikal bebas yang akhirnya mengakibatkan perubahan pola penyakit dari infeksi penyakit kronis non infeksi atau munculnya penyakit degeneratif (Sandi R, Yuni Y, 2014).

Penyakit degeneratif adalah penyakit kronik yang nantinya akan sangat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Salah satu contoh penyakit degeneratif adalah diabetes mellitus dan hipertensi merupakan penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif semakin berkembang karena



menurunnya aktivitas fisik, gaya hidup dan pola makan. Penyakit degeneratif mempunyai tingkat mortalitas yang tinggi dan dapat mempengaruhi kualitas hidup dan produktivitas seseorang. Salah satu resiko dalam terjadinya penyakit kardiovaskuler adalah hiperkolesterolemia dan dislipidemia. Dua kondisi ini dapat disebabkan asupan makanan yang mengandung lemak dan kolesterol yang berlebihan. Serta, ketidakseimbangan asupan karbohidrat, lemak, dan serat juga menjadi resiko terjadinya obesitas dan diabetes melitus (Galuh RP, Syahrul A, 2018).). Dalam atlas diabetes diperkirakan penduduk Indonesia di atas 20 tahun sebanyak 125 juta dengan asumsi prevalensi DM sebesar 4,6% maka diperkirakan pada tahun 2000 jumlah penderita DM berjumlah 5,6 juta orang. Sedangkan pada tahun 2020 akan didapatkan sekitar 8,2 juta penderita DM (Adianti H, dkk, 2010)

Di Indonesia, penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes mellitus, stroke, gagal ginjal kronik memperlihatkan angka yang meningkat di tahun 2018 dari tahun 2013. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas Tahun 2018) didapatkan prevalensi penyakit stroke 7 % pada tahun 2013 menjadi 10.9 % pada tahun 2018.

Prevalensinya lebih tinggi pada penduduk yang tidak pernah sekolah (21.2 %) dan juga tinggi kejadiannya pada penduduk yang tidak bekerja (21,8 %). Prevalensi penyakit gagal ginjal kronik 2 % pada tahun 2013 menjadi 4 % pada tahun 2018. Prevalensi penyakit diabetes meliitus 1,8 % pada tahun 2013 menjadi 1,9 % pada tahun 2018. Prevalensi diabetes mellitus tinggi pada orang yang berpendidikan tinggi dan apatur sipil negara (ASN). Kejadian penyakit degeneratif yang juga mulai menyerang usia lebih muda (>15 tahun) memerlukan peningkatan pengetahuan bagi setiap individu agar dapat mengenali lebih dini dan wasapada terhadap masalah kesehatan yang dialaminya.

Untuk mencegah penyakit degeneratif semakin meningkat terutama diusia yang lebih muda sangat diperlukan pengetahuan dalam mengenali tanda dan gejala penyakit ini lebih awal dan memperbaiki pola dan gaya hidup. Dalam hal ini perlu dilakukan peningkatan pengetahuan masyarakat mulai dari usia lebih dari 15 tahun dan juga melakukan pemeriksaan kesehatan yaitu tekanan darah dan gula darah sebagai langkah awal untuk mendeteksi dini adanya penyakit degeneratif.



Dari hasil wawancara dengan kader, disampaikan oleh kader kepada tim bahwa banyak warga yang telah menderita penyakit seperti diabetes mellitus, stroke dan gagal ginjal dan adanya perasaan cemas masyarakat terhadap anak cucunya yang bisa juga terkena penyakit yang sama. Hasil wawancara ini sejalan dengan data laporan tahunan Dinas Kesehatan Kota Padang pada tahun 2018 bahwa Puskesmas Nanggalo merupakan Puskesmas yang masih memiliki angka kejadian yang tinggi terhadap penyakit hipertensi yaitu 6.836 orang penderita dan penderita diabetes mellitus sebanyak 1250 orang.

Manfaat kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang gejala, komplikasi, pencegahan, dan terapi penyakit degeneratif khususnya penyakit diabetes mellitus stroke dan gagal ginjal kronik. Disamping itu, kegiatan ini diharapkan dapat mengetahui kadar glukosa darah dan tekanan darah pada masyarakat Kelurahan Kurao Pagang Kecamatan Nanggalo Padang, supaya dapat mengontrol kesehatan dengan baik.

## METODE

Rancangan mekanisme pelaksanaan kegiatan ini akan dilakukan dengan mengadopsi langkah-langkah

*action research* yang terdiri dari 4 tahap yaitu perencanaan, tindakan, \ observasi dan evaluasi serta refleksi. Kegiatan yang akan dilaksanakan dengan tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan / implementasi, observasi dan evaluasi serta refleksi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan sesuai dengan tahapan yang sudah ditetapkan dapat digambarkan pelaksanaannya sebagai berikut :

1. Perencanaan/ persiapan
  - a. Persiapan kepanitiaan yang terdiri dari unsur tenaga kesehatan dari Puskesmas Nanggalo dan dosen serta mahasiswa Prodi D.III Keperawatan STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang. Tim telah menyusun proposal pengabdian masyarakat dan menentukan pembagian tanggung jawab dalam mempersiapkan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kegiatan pengabdian masyarakat ini juga melibatkan mahasiswa Prodi D III Keperawatan.
  - b. Koordinasi dengan pimpinan Puskesmas dan penanggungjawab program untuk pelaksanaan



kegiatan berupa tempat, peserta dan sarana yang dibutuhkan. Tim melakukan pengurusan izin kegiatan pengabdian masyarakat ke Puskesmas Nanggalo Padang. Tim melakukan koordinasi dengan penanggung jawab program dan wilayah Kelurahan Kurao Pagang untuk menetapkan bahwa pelaksanaan pengabdian masyarakat dosen Prodi D III Keperawatan STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang dilakukan pada tanggal 25 November 2019. Tim juga telah berkoordinasi dengan bagian administrasi umum dan UPT Laboratorium STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang untuk peminjaman alat-alat yang dibutuhkan untuk mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat seperti LCD, layar, wireless, kursi dan mobil operasional.

## 2. Pelaksanaan / Implementasi

Kegiatan akan dilakukan pada tanggal 25 November 2019 yang dimulai pada jam 09.00 sampai jam 11.30 wib, dengan rincian sebagai berikut:

- a. Jumlah peserta sebanyak 20 orang, dengan rincian rentang usia 30 – 84 tahun, peserta yang hadir 16 orang (80%) perempuan, 3 orang (15%) peserta memiliki riwayat penyakit diabetes mellitus, dan 4 orang (20%) peserta mempunyai riwayat hipertensi serta ada 4 orang (20%) peserta memiliki riwayat keluarga dengan penyakit diabetes mellitus dan hipertensi.
  - b. Pemeriksaan tekanan darah dilakukan pada 20 orang peserta dengan hasil 8 orang (40%) didapatkan hasil pengukuran tekanan darahnya lebih dari 140/90 mmHg.
  - c. Penyuluhan kesehatan tentang Pengenalan Dini Penyakit Degeneratif
  - d. Pemeriksaan kadar gula darah pada 20 peserta dengan hasil 7 orang (35 %) peserta didapatkan hasil pengukuran kadar gula darah > 110gr/dL.
3. Observasi dan evaluasi

Observasi akan dilakukan terhadap proses pemeriksaan dan penyuluhan kesehatan untuk mengetahui kendala, kekurangan atau kelemahan. Pada kegiatan pengabdian ini didapatkan kendala yaitu lokasi yang ditetapkan oleh penanggungjawab wilayah di Puskesmas Nanggalo ternyata pada hari pelaksanaan



sedikit tergenang air karena hujan pada malam hari dan diterpa panas yang lumayan terik pada hari pelaksanaan sehingga sedikit mengganggu kelancaran kegiatan. Sedangkan evaluasi dilakukan terhadap kualitas penyampaian informasi, ketepatan sasaran informasi dan jumlah kehadiran peserta. Selain itu juga, evaluasi juga dilakukan berupa pemberian pertanyaan pre dan post secara lisan kepada peserta. Untuk evaluasi dalam penyampaian informasi telah berjalan dengan baik dengan didukung oleh LCD dan mikrofon yang memadai hanya saja peserta sedikit berkurang yaitu 20 orang dari 30 orang yang ditargetkan karena adanya sebagian sasaran yang pergi melayat warga yang meninggal dunia. Peserta dapat menjawab pertanyaan yang diberikan oleh penyaji terkait materi yang telah diberikan.

#### 4. Refleksi

Refleksi dilakukan terhadap kegiatan yang dilaksanakan. Hal ini dilakukan semata-mata untuk mengetahui kekurangan atau kelebihan terhadap kegiatan yang dilakukan dalam rangka menetapkan rekomendasi terhadap keberlangsungan program berikutnya. Hasil refleksi untuk kegiatan berikutnya dirasa sangat perlu mencari tempat yang lebih nyaman bagi peserta agar

pelaksanaan pengabdian masyarakat lebih baik lagi hasilnya.

Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pengenalan dini penyakit degeneratif sangat dibutuhkan untuk membangun upaya promotif dan preventif dari masyarakat terhadap penyakit degeneratif. Riwayat penyakit degeneratif pada keluarga dapat menjadi faktor resiko terhadap kejadian penyakit yang sama pada generasi berikutnya. Oleh sebab itu perlu dilakukan upaya mandiri oleh masyarakat untuk mengenali lebih dini keberadaan penyakit degeneratif tersebut melalui pemeriksaan kesehatan teratur dengan memanfaatkan pelayanan kesehatan terdekat seperti posyandu dan puskesmas. Upaya kuratif harus tetap dilaksanakan oleh masyarakat yang sudah menderita penyakit degeneratif tersebut untuk mencegah terjadinya komplikasi sehingga diharapkan angka kematian akibat penyakit degeneratif juga dapat dikurangi.

#### SIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat tentang Pengenalan Dini Penyakit Degeneratif telah dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat di Kelurahan Kurao Pagang tentang masalah penyakit degeneratif seperti diabetes



mellitus, stroke dan gagal ginjal. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini telah mendeteksi adanya penduduk yang memiliki faktor resiko ataupun yang sudah mengalami penyakit degeneratif. Dari hasil pemeriksaan juga ditemukan adanya beberapa warga yang mengalami peningkatan tekanan darah dan kadar gula darah sewaktu. Upaya promotif dan preventif perlu dilakukan setiap individu guna mengenali lebih awal tanda-tanda penyakit degeneratif. Penerapan gaya hidup sehat adalah salah satu upaya yang harus segera diterapkan untuk menjaga kesehatan. Peran serta masyarakat dan puskesmas dalam pelaksanaan posyandu perlu lebih ditingkatkan dalam pelaksanaan upaya promotif dan preventif ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adianti Handajani, Betty Roosihermiattie, Herti Maryani. (2014). Faktor-faktor yang berhubungan dengan Pola Kematian pada Penyakit Degeneratif di Indonesia. *Bulletin Penelitian Sistem Kesehatan Indonesia* Vol 13 No. 1 Edisi Januari 2010.
- Galuh Ratmana Hanum, Syahrul Ardiansyah. (2018). Deteksi Dini Penyakit Degeneratif pada Remaja Anggota Karang Taruna. *Abadimas Adi Buana* Vol. 02. No. 1 Edisi Juli 2018.
- Hardisman. 2010. Pencegahan Penyakit Degeneratif dan Pengaturan Makanan dalam Kajian Kedokteran dan Al-Qur'an. *Majalah Kedokteran Andalas* No. 1 Vol. 34. Januari – Juni 2010.
- Sandi Rama Dhani, Yuni Yamasari. (2014). Rancang Bangun Sistem Pakar Untuk Mendiagnosa Penyakit Degeneratif. *Jurnal Manajemen Informatika*. Volume 03 Nomor 02 Tahun 2014
- Dinas Kesehatan Kota Padang, 2018. *Profil Kesehatan Kota Padang*.
- Kementrian Kesehatan RI, 2019. *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*.
- Kementrian Kesehatan RI, 2018. *Profil Kesehatan Indonesia*