

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Penyuluhan Kesehatan Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular Dan Pendampingan Pengolahan Makanan Berbahan Tradisional

Endam Apulina Br Sembiring^{1*}, Retno Setyawati², Djusmadi Rasyid³, Safridha Kemala Putri⁴, A. Nursinah⁵, Siti Juwariyah⁶, Zuriani Rizki⁷

¹ Program Studi Keperawatan, Universitas Putra Abadi Langkat

² Program Studi Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung Semarang

³ Program Studi Keperawatan, STIKes Kamus Arunika

⁴ Program Studi Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Aceh

⁵ Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Pejuang RI

⁶ Program Studi D-3 Keperawatan, STIKes Telogorejo Semarang

⁷ Program Studi DIII Teknologi Laboratorium Medis, Poltekkes Kemenkes Aceh

ABSTRACT

Non-communicable diseases are closely related to changes in human lifestyles that lack physical activity and poor eating habits. Therefore, non-communicable diseases can be prevented by changing to a healthy lifestyle. One way to overcome non-communicable diseases in the elderly is to conduct regular health checks and consume healthy foods. This community service activity aims to conduct health checks on 27 elderly people in Komba Village in the form of health checks. Elderly people who experience health problems are given nutritional counseling, then a demonstration of making Kapurung snacks using local food ingredients is carried out. The results of the activity have a positive impact on the elderly where 100% of the elderly have undergone health checks in the form of blood pressure, blood sugar and cholesterol checks, increasing knowledge in the elderly is carried out through nutritional counseling and actively participating in demonstration activities for snacks using local ingredients.

Keywords: Health Counseling, Prevention Efforts, Non-communicable Diseases, Assistance, Processing, Traditional Food Ingredients

ABSTRAK

Penyakit tidak menular berkaitan erat dengan perubahan gaya hidup manusia yang minim aktivitas fisik serta pola kebiasaan makan yang buruk. Oleh karena itu, Penyakit tidak menular dapat dicegah dengan perubahan pola hidup yang sehat. Salah satu cara untuk mengatasi Penyakit Tidak Menular pada lansia yaitu melakukan pemeriksaan kesehatan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

secara rutin serta mengkonsumsi makanan yang sehat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan melakukan pemeriksaan kesehatan kepada 27 orang lansia di Desa Komba berupa pemeriksaan kesehatan. Lansia yang mengalami masalah kesehatan diberikan konseling gizi, kemudian dilakukan demonstrasi pembuatan makanan selingan Kapurung menggunakan bahan pangan local. Hasil kegiatan berdampak positif bagi lansia dimana 100% lansia telah melakukan pemeriksaan kesehatan berupa pemeriksaan tekanan darah, gula darah dan kolesterol, peningkatan pengetahuan pada lansia dilakukan melalui konseling gizi serta aktif mengikuti kegiatan demonstrasi makanan selingan menggunakan bahan lokal.

Kata Kunci: Penyuluhan Kesehatan, Upaya Pencegahan, Penyakit Tidak Menular, Pendampingan Pengolahan, Makanan Berbahan Tradisional

*Korespondensi: Endam Apulina Br Sembiring

*Email : endamdella@gmail.com

I. PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular adalah penyakit atau kondisi medis yang tidak dapat ditularkan dari satu individu ke individu lainnya. Penyakit Tidak Menular merupakan penyebab kematian di dunia. Indonesia merupakan salah satu Negara yang menghadapi masalah baik penyakit menular ataupun Penyakit Tidak Menular. Penyakit yang tergolong ke dalam Penyakit tidak menular antara lain adalah Penyakit kardiovaskuler (jantung, atherosklerosis, hipertensi, penyakit jantung koroner dan stroke), diabetes melitus serta kanker. Penyakit tidak menular, juga dikenal sebagai penyakit kronis, tidak ditularkan dari orang ke orang, mereka memiliki durasi yang panjang dan pada umumnya berkembang secara lambat (Asmin et al., 2021).

Dewasa ini telah terjadi perubahan pola penyakit dari penyakit menular menjadi penyakit tidak menular pada negara berkembang seperti Indonesia. Penyakit tidak menular merupakan penyakit yang tidak ditularkan dari satu orang ke orang lain. Salah satu penyebab perubahan pola penyakit ini adalah perubahan gaya hidup masyarakat. Pola hidup tidak sehat yang berkembang di masyarakat seperti minimnya aktivitas fisik serta dengan pola kebiasaan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

makan yang tidak seimbang mengakibatkan peningkatan angka penyakit tidak menular (Yarmaliza & Zakiyuddin, 2019).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018, penyakit yang banyak dijumpai dan menduduki peringkat tertinggi di Indonesia antara lain stroke, penyakit sendi, diabetes melitus, penyakit jantung, hipertensi, obesitas, dan kanker. (Riskesdas, 2018).

Penyakit tidak menular dapat dicegah dengan menghindari faktor resiko antara lain perilaku merokok, pola makan yang tidak seimbang, konsumsi makanan yang mengandung Zat Adiktif, kurang berolah raga serta kondisi lingkungan yang buruk terhadap kesehatan (Utama et al., 2019)(Trisnowati, 2018).

Perlunya kegiatan menggerakkan dan memajukan masyarakat untuk hidup sehat dengan mengubah pola hidup. Pencegahan jauh lebih baik daripada pengobatan ketika datang suatu penyakit, dengan meningkatnya prevalensi Penyakit tidak menular, diperlukan edukasi dan dukungan kepada masyarakat serta menerapkan upaya pencegahan berupa deteksi dini atau skrining Penyakit tidak menular, terutama pada kelompok berisiko. Masyarakat harus selalu diajak untuk melakukan upaya pencegahan penyakit (Indriyawati et al., 2018) (Kartika & Rachmawati, 2017).

Makanan yang dikonsumsi diantara dua waktu makan sering disebut Makanan selingan, dianjurkan sebesar 10-15% dari kebutuhan dan dapat dikonsumsi 2-3 kali sehari, masyarakat dapat membuat makanan selingan tersebut sendiri tanpa harus membeli dengan menggunakan bahan yang mudah diperoleh dan memenuhi asupan zat gizi (Ristina, et al., 2021).

Demonstrasi pembuatan makanan selingan yang sehat dan bergizi perlu dilakukan dengan menggunakan bahan Kapurung yang merupakan sumber pangan lokal serta bahan lainnya yang ada di Kabupaten Luwu, untuk menambah keterampilan dalam mengolah makanan selingan yang sehat (Anasir M. Anas, 2020).

Tujuan kegiatan pengabdian ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan Penyakit tidak menular melalui konseling gizi serta pemilihan bahan makanan yang beragam dan penggunaan bahan makanan melalui kegiatan demonstrasi pembuatan makanan selingan menggunakan bahan local serta melakukan pemeriksaan kesehatan sebagai upaya pencegahan atau skrining Penyakit tidak menular.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

II. METODE

Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah pemeriksaan kesehatan, konseling gizi serta demonstrasi makanan selingan pada lansia sejumlah 27 orang. Adapun Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada saat kegiatan PkM pada lansia bertempat di Kantor Desa Komba. Tahapan yang dilakukan oleh TIM PkM adalah :

1. Pemeriksaan Kesehatan.
2. Pendampingan Pengolahan Makanan Berbahan Tradisional.
3. Konseling Gizi.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan pada saat PkM pada lansia di Desa Komba , dengan jumlah peserta 27 orang.

1. Pemeriksaan Kesehatan.

Pemeriksaan Kesehatan berupa tekanan darah, gula darah, dan kolesterol.

Berdasarkan penyebabnya hipertensi dibedakan menjadi 2 kelompok yaitu hipertensi essensial atau hipertensi primer yang tidak diketahui penyebabnya dan hipertensi sekunder yaitu penyebabnya dapat ditentukan antara lain kelainan pembuluh darah, ginjal, gangguan kelenjar tiroid (hipertiroid), penyakit kelenjar adrenal (hiperaldosteronisme).

Pengukuran Gula darah yang dilakukan pada lansia menggunakan pemeriksaan Gula Darah Sewaktu merupakan tes gula darah yang dilakukan pada saat kapanpun walaupun sesudah makan. Hasilnya menggambarkan kadar gula darah. Jika hasil menunjukkan >200 mg/dl (11,1 mmol/L) maka orang tersebut dinyatakan menderita gula darah (Kemenkes, 2019).

Kadar kolesterol total yang baik dalam darah adalah kurang dari 200 mg/dl, termasuk kategori tinggi bila kadarnya mencapai 240 mg/dl atau lebih. Faktor yang menjadi penyebab kolesterol tinggi diantaranya adalah faktor keturunan dan pola hidup yang kurang sehat (Kementrian Kesehatan RI, 2014).

2. Pendampingan Pengolahan Makanan Berbahan Tradisional

Makanan selingan berupa bars ini dipilih dengan mempertimbangkan kemudahan dalam konsumsinya. Bahan baku yang dipilih adalah Kapurung yang merupakan sumber

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

pangan lokal, jagung merupakan penyumbang terbesar kedua setelah padi dalam subsektor tanaman pangan di Kabupaten Luwu, murah dan mudah dijumpai serta memiliki nilai gizi tinggi.

3. Konseling Gizi

Kegiatan konseling gizi diberikan pada lansia yang mengalami masalah Kesehatan, hal ini di dasarkan pada hasil pemeriksaan tekanan darah, gula darah dan kolesterol. Materi konseling gizi berupa gizi seimbang pada lansia dengan menggunakan media leaflet. Konseling dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami menjadi hal yang sangat penting untuk membina hubungan emosional dan kontak psikologis yang baik pada lansia, sehingga terwujud kesukarelaan dan keterbukaan (Pasmawati, 2017).

IV. KESIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat pada lansia di Desa Komba Kabupaten Luwu berdampak positif bagi lansia, hal ini ditunjukkan dengan 27 orang (100%) lansia telah melakukan pemeriksaan kesehatan berupa pemeriksaan tekanan darah, gula darah dan kolesterol. Peningkatan pengetahuan sebesar 61,9% pada lansia setelah dilakukan konseling gizi serta keaktifan lansia mengikuti kegiatan Pendampingan Pengolahan Makanan Berbahan Tradisional. Saran bagi kegiatan selanjutnya berupa pendampingan bagi lansia yang bermasalah sehingga bisa meningkatkan derajat kesehatan bagi lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Komba Kabupaten Luwu yang telah memberikan dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan kepada lansia yang ada di Desa Komba sehingga dapat berjalan dengan baik, serta ucapan terima kasih atas dukungan Kader Desa yang dengan ikhlas membantu tim pengabdian masyarakat, serta lansia yang berpartisipasi aktif selama mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat. Dan juga terima kasih kepada Kepala Puskesmas beserta teman teman dari tenaga kesehatan yang sudah banyak membantu dalam kegiatan PkM ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anasiru M. Anas, I. Domili. (2020). Analisis Nilai Gizi Dan Daya Terima Food Bar Berbasis Jagung (*Zea Mays L*) Dan Pisang Goroho (*M. Accuminafe*) Sebagai Alternatif Makanan Selingan Penderita Diabetes Melitus Tipe 2.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

2. Asmara, R. (2016). Gambaran Kadar Kolesterol Total Pada Lansia. *Revista Brasileira de Ergonomia*, 3(2), 80–91.
3. Asmin, E., Tahitu, R., Que, B. J., & Astuty, E. (2021). Penyuluhan Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat. *Communnity Development Journal*, 2(3), 940–944.
4. Anto, S., Andi Latif, S., Pannyiwi, R., Ratu, M., Werdyaningsih, E., & Thalib, K. U. (2022). Analisis Beban Kerja Dengan Kinerja Perawat Dalam Pelaksanaan Asuhan Keperawatan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 41–46. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i1.38>
5. Fuadah, D. Z., & Rahayu, N. F. (2018). Pemanfaatan POS Pembinaan Terpadu (POSBINDU) Penyakit tidak Menular (PTM) pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 5(1), 020–028.
6. Indriyawati, N., Widodo, W., Widyawati, M. N., Priyatno, D., & Jannah, M. (2018). Skrining Dan Pendampingan Pencegahan Penyakit Tidak Menular Di Masyarakat. *Link*, 14(1), 50.
7. Junaidin, J., Kurniawati, K., Samila, S., Malaha, N., & Sima, Y. (2023). Upaya Penguatan Kualitas Kesehatan Dalam Pencegahan Penyakit Degeneratif. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 59–64. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i2.35>
8. Julita, E., Rahagia, R., Fajar Cahya, M. R., Resti Wijayanti, F. E., Malaha, N., Rasyid, D., & Pannyiwi, R. (2023). Therapeutic Communication of Nurses in the Surgical Treatment Room of RSUD Arifin Nu'mang. *International Journal of Health Sciences*, 1(1), 39–47. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i1.51>
9. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Keputusan Menteri Kesehatan RI No. 796/Menkes/SK/VI/2010 tentang pedoman teknik pengendalian kanker payudara dan kanker leher rahim. Jakarta: Kemenkes RI; 2010.
10. Kartika, V., & Rachmawati, T. (2017). Peranan Agen Perubahan Dalam Pengendalian Penyakit Tidak Menular (Ptm) Di Kecamatan Indihiang, Kota Tasikmalaya. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 20(4), 182–190.
11. Kemenkes. (2019). Buku pedoman manajemen penyakit tidak menular.
12. Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehatan RI, 53(9), 1689–1699.
13. Kementrian Kesehatan RI. (2014). pedoman umum pos pembinaan terpadu penyakit tidak menular edis satu cetakan ke dua kementrian kesehatan RI.
14. Milita, F., Handayani, S., & Setiaji, B. (2021). Kejadian Diabetes Mellitus Tipe II pada Lanjut Usia di Indonesia (Analisis Riskesdas 2018). *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 17(1), 9–20.
15. MS, D. S., Junaidin, J., Kurniawati, K., Samila, S., Malaha, N., & Sima, Y. (2023). Upaya Penguatan Kualitas Kesehatan Dalam Pencegahan Penyakit Degeneratif. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 59–64. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i2.35>
16. Nursinah, A., Marzuki, M., Andi Latif, S., Malaha, N., Qasim, M., & Pannyiwi, R. (2022). Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Terhadap Keaktifan Lanjut Usia. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 82–84. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i2.24>
17. Nursinah, A., Suabey, S., Kadir, E., Asmi, A. S., Purbanova, R., Henderika Litaay, S. C., & Pannyiwi, R. (2023). Environmental Sociology Approach From A Social Risk

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Perspective. International Journal of Health Sciences, 1(2), 102–110. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i2.59>
18. Pasmawati, H. (2017). Pendekatan Konseling Untuk Lansia. *Jurnal Syi'ar*, 17(1), 49–60.
 19. Prihatini, S., Samila, S., Febrianti, N., Masdarwati, M., Maran, A. A., Qasim, M., Alim, A., & Rambu, S. H. (2023). Penyuluhan Penyakit Tidak Menular (Hipertensi) Pada Ibu Hamil Di Kelurahan Bonto Kio Kecamatan Minasatene. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 99–104. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i3.71>
 20. Ristina, Arie Dwi, Rossa Kurnia Ekasari, Rizki Laili, D. H. (2021). Ilmu Gizi Dasar. Trisnowati, H. (2018). Pemberdayaan Masyarakat untuk Pencegahan Faktor.
 21. Risiko Penyakit Tidak Menular (Studi pada Pedesaan di Yogyakarta) Community Empowerment to Prevent Risk Factors of Non Communicable Diseases (Case in A Rural Communities of Yogyakarta). *Jurnal MKMI*, 14(1), 17–25.
 22. Srianingsih, S., Wijaya, A., Nasution, T. A., Anto, S., Muhajrin, M., Rauf, N. I., & Yusufik, Y. (2022). Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Masalah Kesehatan Lingkungan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 53–56. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i1.41>
 23. Susanti, R., Imran, A., Briliannita, A., Akbar, A., Yermi, Y., B, M., Pannyiwi, R., & Rasyid, D. (2023). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Kecamatan Minasatene Kabupaten Pangkajene Kepulauan. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 92–98. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i3.70>
 24. Tumenggung, I. (2019). Pencegahan Penyakit Tidak Menular Di Desa Komba.
 25. Utama, F., Rahmiwati, A., Alamsari, H., & Lihwana, M. A. (2019). Gambaran Penyakit Tidak Menular di Universitas Sriwijaya. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 52–64.

BUKU :

1. Djusmadi Rasyid; Hairuddin K; Dian Meiliani Yulis; Rahmat Pannyiwi (dkk), 2023. *Promosi Kesehatan : Untuk Tenaga Kesehatan Di Puskesmas*. ISBN: 978-623-09-5446-7. Penerbit Asosiasi Guru dan Dosen Seluruh Indonesia (AGDOSI). <https://agdosi.com/2023/09/05/promosi-kesehatan/>
2. Abdul Rivai Saleh Dunggio ; Mohammad Arifin Noor ; Dr. Muh. Risal Tawil ; Dr. Lumastari Ajeng Wijayanti ; Rachmat Ramli (dkk), 2024. *Komunikasi Dalam Praktik Keperawatan (Komunikasi Efektif Layanan Kesehatan)*. ISBN: 978-623-10-0651-6. Penerbit Asosiasi Guru dan Dosen Seluruh Indonesia (AGDOSI). <https://agdosi.com/2024/02/10/komunikasi-dalam-praktik-keperawatan-komunikasi-efektif-seorang-perawat/>