

PEMBEKALAN TERAPI FARMAKOLOGI DAN PELATIHAN SENAM DALAM RANGKA KOLABORASI UNTUK MENINGKATKAN ANGKA PENCAPAIAN TARGET TERAPI PENYANDANG PENYAKIT DEGENERATIF DI RW.03 DESA LEREP

Anitra Kumala Hati, Tri Minarsih², Ika Nilawati³

^{1, 2} Program Studi Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo

³ Program Studi Ilmu Kesehatan Olah Raga, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

¹ anitakumalahati@gmail.com

ABSTRAK

Desa Lerep kecamatan Ungaran Timur memiliki jumlah penduduk 3561 jiwa dengan prosentase paling banyak di usia produktif. Banyak dilaporkan kejadian serangan stroke pada penduduk usia produktif. Angka penderita Hipertensi dan diabetes mellitus juga tergolong tinggi, yang mana PTM tersebut berpotensi sebagai faktor resiko penyebab Stroke. Penyakit-penyakit degenerative ini dapat dikelola dan dikontrol dengan baik jika rutin minum obat dan perubahan pola hidup sehat. Proporsi kasus baru PTM tahun 2016 adalah Penyakit Hipertensi masih menempati proporsi terbesar dari seluruh PTM yang dilaporkan, yaitu sebesar 60,00 persen, sedangkan urutan kedua terbanyak adalah Diabetes Mellitus sebesar 16,42 persen. Dua penyakit tersebut menjadi prioritas utama pengendalian PTM di Jawa Tengah. Jika Hipertensi dan Diabetes Mellitus tidak dikelola dengan baik maka akan menimbulkan PTM lanjutan seperti Stroke. Angka kejadian Stroke ditahun 2016 diwilayah kabupaten Semarang adalah sebanyak 1.951 dengan prevalensi terbanyak stroke non-hemoragik.

Sasaran program pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat Desa Lerep, Kecamatan Ungaran Barat. Kegiatan program pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan secara Online dikarenakan masih dalam masa Pandemi Covid 19, melalui media Youtube. Rancangan program pengabdian kepada masyarakat yang akan dilakukan yaitu, penyuluhan kesehatan, Demonstrasi Senam Stroke, Senam Hipertensi, dan evaluasi.

Hasil kegiatan pengabdian berdasarkan dari evaluasi yang dilakukan adalah, bahwa pengetahuan Masyarakat desa lerep terkait PTM khususnya Hipertensi dan Diabetes Mellitus mengalami peningkatan dengan adanya kegiatan Pengabdian Masyarakat ini.

Kata kunci: *Hipertensi, Diabetes Mellitus, Desa Lerep*

ABSTRACT

Lerep Village, East Ungaran Subdistrict has a population of 3561 people with the highest percentage in productive age. Many reported incidence of stroke in the productive age population. The number of people with hypertension and diabetes mellitus is also high, which is where PTM has the potential to be a risk factor for stroke causes. These degenerative diseases can be managed and controlled properly if you regularly take medication and change your healthy lifestyle. The proportion of new PTM cases in 2016 was Hypertension, which still occupied the largest proportion of all reported PTM, which was 60.00 percent, while the second highest was Diabetes Mellitus at 16.42 percent. These two diseases are the top priority for controlling PTM in Central Java. If Hypertension and Diabetes Mellitus are not managed properly, it will lead to further PTM such as stroke. The incidence of stroke in 2016 in the Semarang district was 1,951 with the highest prevalence of non-hemorrhagic strokes.

The target of this community service program is the people of Lerep Village, West Ungaran District. This community service program activity is carried out online because it is still in the Covid 19 Pandemic, through the media Youtube. The design of community service programs that will be carried out, namely, health counseling, Stroke Exercise Demonstration, Hypertension Exercise, and evaluation.

The results of the service activities based on the evaluations carried out were that the knowledge of the lerep village community regarding PTM, especially hypertension and diabetes mellitus, has increased with this Community Service activity.

Keywords: *Hypertension, Diabetes Mellitus, Lerep Village*

1. PENDAHULUAN

Penyakit Degeneratif merupakan Penyakit Tidak Menular (PTM) yang membutuhkan Pengobatan dalam jangka waktu yang panjang. Berdasar hasil rekapitulasi data kasus baru Penyakit Tidak Menular (PTM) di wilayah Jawa Tengah, jumlah kasus baru PTM yang dilaporkan secara keseluruhan pada tahun 2016 adalah 943.927 kasus. Adapun proporsi kasus baru PTM tahun 2016 adalah sebagai berikut: Penyakit Hipertensi masih menempati proporsi terbesar dari seluruh PTM yang dilaporkan, yaitu sebesar 60,00 persen, sedangkan urutan kedua terbanyak adalah Diabetes Mellitus sebesar 16,42 persen. Dua penyakit tersebut menjadi prioritas utama pengendalian PTM di Jawa Tengah. Jika Hipertensi dan Diabetes Mellitus tidak dikelola dengan baik maka akan menimbulkan PTM lanjutan seperti Jantung, Stroke, Gagal Ginjal (Ghani L dkk, 2016). Angka kejadian Stroke ditahun 2016 diwilayah kabupaten Semarang adalah sebanyak 1.951 dengan prevalensi terbanyak stroke non-hemoragik.

Penyandang hipertensi dan diabetes mellitus sering menemukan kejenuhan mengkonsumsi obat, karena banyaknya obat yang harus dikonsumsi setiap hari atau karena kurangnya pengetahuan bahwa obat-obat penyakit degenerative harus dikonsumsi setiap hari sepanjang umur hidup. Pola hidup sehat berupa melakukan aktivitas fisik setiap hari dan pengaturan pola makan dapat mendukung keberhasilan pengontrolan tekanan darah dan kadar gula darah (Anam Khairil, 2016) Tindakan pencegahan ini tidak terlalu banyak dilakukan, sebagian besar penderita hanya focus ke pengobatannya saja, sehingga perlu disosialisasikan tindakan pencegahan terhadap penyakit degeneratif ini. (Sudarsono R, dkk, 2017)

2. PERMASALAHAN MITRA

Desa Lerep kecamatan Ungaran Timur memiliki jumlah penduduk 3561 jiwa dengan prosentase paling banyak di usia produktif. Banyak dilaporkan kejadian serangan stroke pada penduduk usia produktif. Angka penderita Hipertensi dan diabetes mellitus juga tergolong tinggi, yang mana PTM tersebut berpotensi sebagai faktor resiko penyebab Stroke. Masyarakat masih awam dengan bagaimana penggunaan obat-obat penyakit degenerative dengan benar dan tepat serta bagaimana *Pola hidup sehat* melalui pengaturan pola makan dan aktivitas fisik (olahraga) dapat mendukung pencapaian keberhasilan pengobatan..

3. METODE PELAKSANAAN

Media yang digunakan adalah melalui pembuatan video dan disiarkan lewat youtube dengan alamat <https://youtu.be/UFQ8vZqBWgl>, pada hari Selasa, tanggal 18 Agustus 2020

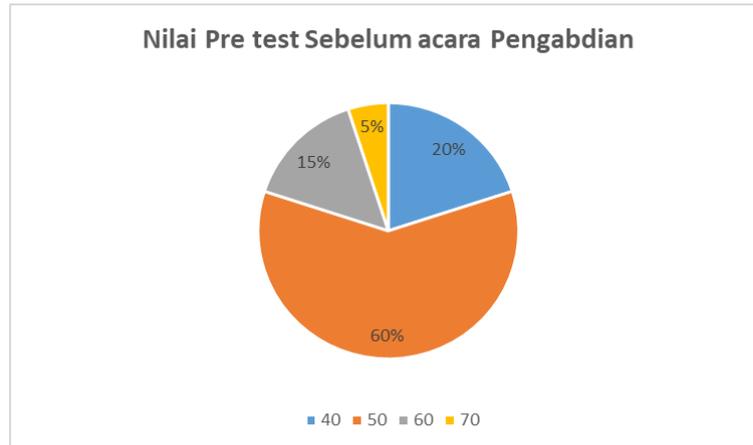
Tahapan pelaksanaan pengabdian yang dilaksanakan adalah sbb:

1. Memberikan soal pre test 1 jam sebelum kegiatan pengabdian yang akan diisi oleh peserta pengabdian lewat link
2. Memberikan materi pengabdian yang dapat diakses lewat youtube, yang terdiri dari materi Penatalaksanaan Penyakit Degeneratif (PTM), Pengobatan Penyakit DM, dan Videp tentang Olahraga yang bisa dilakukan oleh penderita PTM
3. Memberikan soal post test setelah kegiatan pengabdian diberikan

4. PEMBAHASAN

a. Pelaksanaan Pre test Sebelum acara Pengabdian

Sebelum dilaksanakan acara pengabdian, dilaksanakan pre test untuk pengukuran pengetahuan sebelum acara pengabdian dilaksanakan. Hasil dari pretest dapat dilihat pada gambar 1, berupa rata-rata nilai yang diperoleh peserta pengabdian, daari angka 1-4. Pada gambar 1 tersebut dapat dilihat bahwa sebelum acara pengabdian, nilai yang diperoleh masih relative rendah, yaaitu dengan nilai terendah yaitu 40 sebanyak 20% dari peserta pengabdian



Gambar 1. Nilai peserta pengabdian sebelum mengikuti kegiatan pengabdian

b. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Pada tahapan pelaksanaan Pengabdian Masyarakat, dilaksanakan kegiatan penyuluhan terkait Penyakit Degenerative dan penatalaksanaannya, termasuk kegiatan Olah Raga yang dapat dilakukan oleh penderita Penyakit Degenerativ

Materi pertama yang diberikan pada acara Pengabdian adalah tentang Penyakit Tidak Menular, jenis-jenisnya, dan lebih khusus lagi membahas tentang Hipertensi dan Diabetes Mellitus, bagaimana cara pencegahan dan Penatalaksanaannya.(Gambar 2)

Materi kedua adalah tentang pengendalian Diabetes Mellitus dan Hipertensi, serta cara penggunaan Insulin.(Gambar 3). Pengendalian yang dilakukan antara lain dengan rajin melakukan check-up kesehatan, sehingga jika hasil pemeriksaan menunjukkan Tekanan Darah maupun Kadar Gula Darah tinggi dapat segera dilakukan pengobatan, agar tidak menjadi fatal.

Materi terakhir adalah tentang olahraga yang dapat dilakukan secara mandiri oleh penderita PTM antara lain Diabetes mellitus, Hipertensi maupun Stroke (Gambar 4)



Gambar 2. Materi Pendahuluan tentang PTM, khususnya Diabetes Mellitus



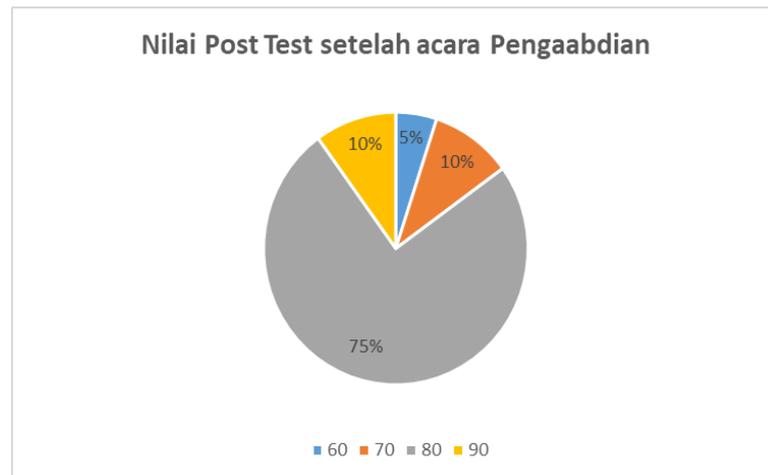
Gambar 3. Materi tentang Pengendalian DM beserta Cara penggunaan Insulin



Gambar 4. Olahraga yang dapat dilakukan oleh penderita PTM

c. Pelaksanaan Post test setelah acara Pengabdian Masyarakat

Setelah dilakukan acara pengabdian berupa penyuluhan serta demonstrasi tentang Olah Raga yang dapat dilakukan oleh Penderita Penyakit Degeneratif, maka dilakukan Post test untuk menilai apakah ada peningkatan pengetahuan, sebelum dan sesudah acara Pengabdian dilakukan. Nilai post test yang diperoleh dapat dilihat pada gambar 5t, dimana terlihat adanya kenaikan nilai jika dibandingkan saat pre test. Nilai terendah pada nilai post test yaitu sebesar 60 pada 5% peserta pengabdian.



Gambar 5. Nilai peserta pengabdian setelah mengikuti kegiatan pengabdian

Setelah mengikuti acar pengabdian ini, masyarakat mempunyai pengetahuan yang lebih baik tentang penyakit Degenerative, khususnya Hipertensi dan Diabetes Mellitus bagaimana penatalaksanaan serta pencegahannya, sehingga dapat merubah pola hidupnya menjadi lebih sehat, sehingga kedua penyakit ini dapat terkontrol dan tidak menimbulkan bahaya yang fatal.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dengan melihat perbedaan nilai pada saat sebelum dan sesudah acara pengabdian, dapat disimpulkan bahwa acara pengabdian sudah berhasil meningkatkan pengetahuan tentang Tatalaksana Penyakit Degenerativ. Tetapi hasil ini belum maksimal karena belum disertai dengan pemantauan tentang kondisi kesehatan Masyarakat desa Lerep, terkait dengan Tekanan Darah maupun Kadar Gula Darahnya,. Diharapkan setelah acara pengadain Masyarakat ini, maka pengetahuan yang didapatkan dapat diaplikasikan, sehingga kadar Tekanan Darah dan Gula Darah pada masyarakat Desa Lerep dapat menurun.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan dana untuk melakukan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. American Diabetes Association, (2012). Standards of medical care in diabetes Diabetes Care. Volume 35.
2. Anam Khairil, (2016) Gaya Hidup Sehat Mencegah Penyakit Hipertensi; Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjary; Banjarmasin Kalimantan Selatan; Jurnal Langsung Vol. 3 No. 2, 97-101
3. Dinkes Jateng. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah* Tahun 2016. Semarang; Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. 2016
4. Sudarsono R, dkk (2017) ; Peningkatan Pengetahuan tentang Hipertensi Guna Perbaikan Tekanan Darah pada Anak Muda Dusun Japanan, Margodadi, Sayegn, Sleman, Yogyakarta ; Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol 3, 26 – 38,
5. Ghani L, Laurentia, K, M, dan Delima. 2016. Faktor Resiko Dominan Penderita Stroke di Indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan*. Vol 44 No 1 : 49-58.
6. Kemenkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.

