

Optimalisasi Penerapan Aktifitas Fisik dalam Mencegah Penyakit Tidak Menular di Masyarakat Kota Jambi

Loriza Sativa Yan¹, Cek masnah²

lorizasativa@poltekkesjambi.ac.id¹,

cekmasnah@yahoo.co.id²

^{1,2} Poltekkes Kemenkes Jambi

Article History:

Received: 02-06-2022

Revised: 15-06-2022

Accepted: 08-07-2022

Abstract: *Preventing Non-communicable diseases (NCDs) needed efforts appropriately by empowering people. This community services activity empowered 50 adult women at Talang Banjar Public Health Center, Kota Jambi in health education, Siginjai gymnastics, and health screening. During the community service activity, the participants demonstrated the effectiveness of Siginjai gymnastics regularly for 30 minutes per week and the majority of health screening tests indicated that health risk factors of adult women, consisted of blood pressure, uric acid, and blood sugar level. Also, pre and post-test of health education results showed that increasing participants' knowledge and physical activity level was moderate. Further Investigation, it's an approach to modifying physical activity and health screening for communities.*

Keywords: *physical activity, health screening, noncommunicable disease.*

Pendahuluan

Masyarakat sehat menjadi aspek penting dalam pembangunan kesehatan (Irwan, 2016). Salah satu permasalahan kesehatan di Indonesia adalah masih tingginya angka kesakitan penyakit tidak menular (Nofriyanto & Aminuddin, 2019). Penyakit tidak menular (PTM) telah menjadi beban utama bila dibandingkan penyakit menular. Masyarakat sedang mengalami *double burden* penyakit, yaitu penyakit tidak menular dan penyakit menular sekaligus (Kemenkes, 2018). Kondisi PTM di Indonesia termasuk kategori penyakit penyebab kematian terbanyak (Risksed, 2019). Penyakit tidak menular utama meliputi hipertensi, diabetes melitus, kanker dan penyakit paru obstruktif Kronik (Kemenkes, 2018). Oleh karena itu diperlukan upaya pencegahan yang tepat dalam menurunkan kejadian PTM di masyarakat.

Kejadian PTM berkaitan dengan berbagai faktor resiko meliputi riwayat keluarga, obesitas, aktifitas fisik yang rendah (Lee et al., 2019), merokok, konsumsi alkohol (Wu, 2014) dan pola makan rendah serat (Kemenkes RI, 2019). Sedangkan perilaku sedentari memicu 2,8 kali resiko kasus PTM terutama usia dewasa (Rampou & Young, 2019). Faktor-faktor resiko PTM ini sebaiknya dikendalikan dan dicegah sesuai anjuran kesehatan (Kemenkes RI, 2019). Strategi pengendalian dan pencegahan PTM dapat dilakukan dengan menerapkan pengaturan aktiitas fisik (Septikasari, 2018). Pengaturan aktifitas fisik

diupayakan dengan menjaga kebugaran jasmani (Wijoeri, 2018). Aktifitas fisik dengan latihan fisik yang konsisten dapat menjaga dan meningkatkan kesehatan berupa senam. Senam membantu menurunkan aktifitas sensitivitas kadar darah pada insulin (Masnah & Kaimuddin) dan menurunkan tekanan darah 4-6 mmhg (Lee et al, 2019).

Senam adalah latihan jasmani yang bentuk gerakannya dipilih dan diciptan dengan berencana, disusun secara sistematis berdasarkan prinsip-prinsip tertentu sesuai dengan kebutuhan dan tujuan tertentu (Diana & Sukendro, 2019). Senam Siginjai dapat dijadikan sebagai latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual (Ahmed et al., 2016). Pelatihan senam siginjai secara teratur membantu menjaga tubuh tetap bugar dalam mencegah dan mengendalikan penyakit

Berdasarkan analisis situasi di lapangan ditemukan permasalahan yang terjadi pada mitra yaitu kasus PTM di Kota Jambi terus meningkat dalam tiga tahun terakhir dari tahun 2018-2020, angka kejadian penyakit menular (PTM) terbanyak di Puskesmas Talang Banjar Kota Jambi. Kasus PTM ini meningkat setiap tahun sebanyak 1,6% selama tahun 2019, Masyarakat yang berusia lebih dari 18 tahun termasuk kelompok umur terbanyak menderita Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti penyakit hipertensi (11,8%), diabetes (9,7%), jantung (3,9%), penyakit sendi (2,1%). Selain itu, juga adanya kebiasaan olahraga masyarakat yang masih rendah serta persepsi masyarakat bahwa "olahraga adalah hal yang tidak penting". Permasalahan mitra tersebut akan ditangani dan diatasi dengan segera melalui strategi pendekatan aktifitas fisik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa pelaksanaan kegiatan aktifitas fisik bersama melalui senam siginjai untuk mencegah penyakit tidak menular pada masyarakat di wilayah kerja Psukesmas Talang Banjar kota Jambi.

Metode

Strategi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa proses pemberdayaan masyarakat terdiri dari edukasi kesehatan, skrining kesehatan, demonstrasi senam siginjai bersama masyarakat. Kegiatan dimulai setelah mendapatkan koordinasi dari Kepala puskesmas dan penanggungjawab program dengan menyepakati tempat kegiatan di aula Posyandu Angrek RT 30 Wilayah Kerja Puskesmas Talang Banjar Kota Jambi dan sasaran adalah 5 orang kader posyandu dan 50 orang kelompok wanita usia dewasa di RT 30 Wilayah Kerja Puskesmas Talang Banjar Kota Jambi. Tim pelaksana selalu berkoordinasi dengan baik dengan pihak mitra selama kegiatan berlangsung.

Kegiatan ini diawali dengan melakukan survei lapangan mengidentifikasi permasalahan yang terjadi di pihak mitra dengan menyesuaikan tema kegiatan. Setelah itu, mengadakan koordinasi dengan Kepala Puskesmas Talang Banjar Kota Jambi dan

penanggungjawab PTM terkait program kerja dan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi mitra. Kegiatan dimulai setelah mendapatkan izin dari Kepala Puskesmas Talang Banjar Kota Jambi. Adapun metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dijelaskan sebagai berikut:

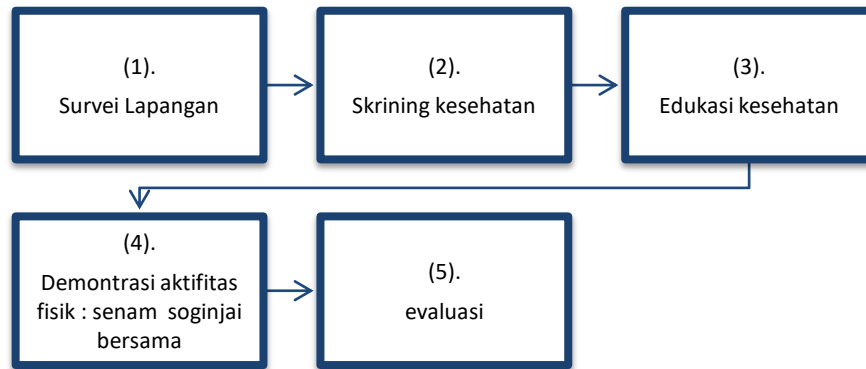


Diagram 1. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat

Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan ini diuraikan sesuai dengan rencana program antara lain :

a. Edukasi kesehatan

Kegiatan edukasi berupa pemberian penyuluhan kesehatan tentang pendekatan aktifitas fisik dalam mencegah penyakit tidak melular (PTM) di masyarakat. Kegiatan ini dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah disepakati bersama. Penyuluhan berlangsung selama 45 menit yang dihadiri 50 orang peserta dengan memaparkan materi terkait dengan perkembangan pencegahan penyakit tidak menular di masyarakat Indonesia. Selama kegiatan tim PKM menggali pengetahuan peserta terkait materi yang disampaikan. Antusias peserta mengikuti materi terlihat saat proses diskusi dimana diantara peserta mengajukan pertanyaan kepada tim pelaksana. Diawal edukasi dilakukan pretest untuk mengidentifikasi pemahaman awal peserta sedangkan posttest edukasi kesehatan bertujuan untuk menilai peningkatan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan.

Hasil diskusi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah dilakukan penyampaian materi melalui penilaian posttest. (Diagram 1)

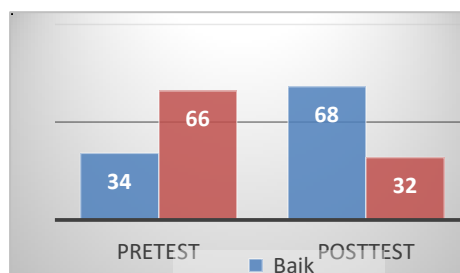


Diagram 1. Hasil pre dan posttest edukasi kesehatan “aktifitas fisik” (n=50 orang)

Gambaran pengetahuan peserta tentang penyakit tidak menular setelah dilakukan *posttest* terlihat adanya peningkatan pengetahuan dimana sebanyak 68% peserta memiliki pengetahuan yang baik. Pencegahan kejadian penyakit menular di masyarakat bertolak dari ketersediaan sumber informasi dan pengetahuan yang dimiliki.

Pengetahuan menjadi domain penting dalam membentuk tindakan seseorang. Dalam kegiatan ini pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan juga dapat diperoleh dari proses belajar. Edukasi kesehatan merupakan salah satu bentuk hasil belajar di masyarakat (Nura, 2018). Hasil belajar dikenal sebagai suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan dan sebagian hasil pengalaman sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Hasil proses belajar dapat dibedakan dalam beberapa kategori seperti keterampilan, pengetahuan dan sikap. Dengan demikian terlihat diperlukan metode yang beragam dalam membentuk pengetahuan seseorang dalam proses belajar.

Dalam proses belajar dari kegiatan PkM ini dapat terlihat hasil belajar dengan variasi tingkat pengetahuan yang dimiliki peserta. Setelah dilakukan pemaparan materi dan diskusi kelompok kecil tentang pendekatan aktifitas fisik "senam siginjai" dalam mencegah penyakit menular diketahui peserta memiliki tingkat pengetahuan baik. Kondisi pengetahuan yang sudah baik diharapkan dapat membantu peserta memiliki keterampilan yang baik pula sehingga saat melakukan aktifitas fisik senam siginjai terlaksana dengan mudah. Pengetahuan yang dimiliki peserta dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti sumber informasi, motivasi, pengalaman, penghargaan diri, kondisi lingkungan dan peralatan belajar. Oleh karena itu, upaya peningkatan pengetahuan masyarakat harus terus dilakukan oleh petugas kesehatan. Proses edukasi kesehatan dalam kegiatan PkM ini terlihat pada gambar berikut :



Gambar 1. Kegiatan edukasi kesehatan

b. Skrining kesehatan

Tahap ini berupa proses skrining kesehatan terhadap faktor-faktor resiko kesehatan dalam mencegah penyakit tidak menular di masyarakat. Kegiatan dilakukan sebelum senam siginjai bersama. Jenis pemeriksaan kesehatan adalah pengukuran tekanan darah, berat

badan, tinggi badan, kadar gula darah dan asam urat. Adapun hasil skrining dijabarkan sebagai berikut :

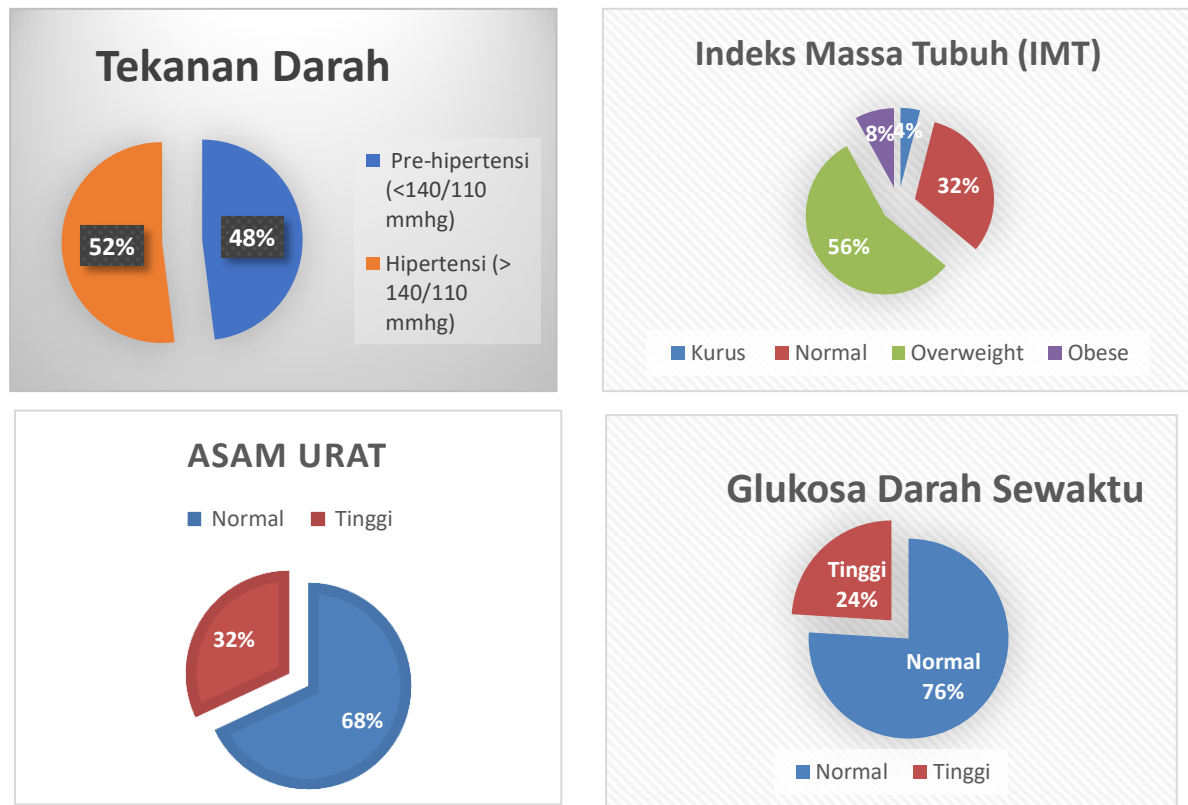


Diagram 2. Hasil skrining kesehatan (n=50 orang)

Dari diagram 2 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar hasil skrining kesehatan tekanan darah > 140/100 mmhg (52%), indeks massa tubuh (IMT) overweight (55.5%), kadar glukosa sewaktu normal (75,1%), dan kadar asam urat normal (68%). Hal ini berarti bahwa tekanan darah memiliki presentase terbanyak yang ditemukan sebagai faktor resiko pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Talang Banjar Kota Jambi.

Salah satu acuan manajemen Program Pencegahan dan Pengendalian PTM (P2PTM) di Indonesia adalah terselenggaranya program skrining kesehatan yang berkesinambungan. Skrining kesehatan adalah bentuk pemeriksaan kesehatan yang bertujuan mengidentifikasi seseorang mempunyai resiko lebih tinggi terhadap suatu masalah kesehatan. Setiap individu sebaiknya melakukan deteksi dini dan tindak lanjut dini faktor risiko PTM baik di Posbindu maupun di fasilitas pelayanan kesehatan. Oleh karena itu, pemeriksaan kesehatan rutin secara mandiri menjadi sangat penting dalam pencegahan penyakit tidak menular di masyarakat.

Kegiatan skrining kesehatan menunjukkan peserta memiliki riwayat penyakit hipertensi. Tekanan darah meningkat seiring bertambahnya umur terutama kelompok usia lebih dari 18 tahun. Peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol dapat memberikan

beban tambahan pada jantung dan memiliki resiko kematian yang lebih tinggi. Penyakit penyakit yang diakibatkan oleh meningkatnya tekanan darah disebut hipertensi. Sedangkan kadar glukosa darah tinggi menyebabkan penyakit diabetes. Diabetes dan hipertensi dikenal juga sebagai penyakit tidak menular yang mudah ditemukan di masyarakat. Proses skrining seperti gambar dibawah ini :



Gambar 2. Kegiatan skrining kesehatan

c. Demonstrasi Senam Siginjai

Aktifitas fisik berupa Senam siginjai dilakukan bersama dengan masyarakat. Upaya pencegahan dapat dilakukan dengan melakukan aktifitas fisik secara teratur (Septikasari, 2018). Aktifitas fisik dapat diupayakan dengan menjaga kebugaran jasmani dengan latihan fisik yang konsisten. Latihan ini dapat meningkatkan kesehatan berupa aktifitas senam. Senam juga membantu menurunkan aktifitas sensitivitas kadar darah pada insulin (Masnah & Kaimuddin) dan menurunkan tekanan darah 4-6 mmhg (Lee et al, 2019). Senam siginjai memiliki gerakan yang sistematis membantu menjaga kesehatan jantung (Diana & Selendro, 2019). Implementasi senam siginjai mudah dilaksanakan dan mampu menurunkan kadar insulin gula darah sebanyak 9,24% (Masnah & Kaimuddin, 2018)

Kegiatan senam siginjai ini memiliki tiga tahap yaitu dimulai dari pemanasan, gerakan inti dan pendinginan. Demonstrasi dipandu oleh instruktur senam selama 45 menit. Pelaksanaan senam siginjai bersama dilakukan di Aula Posyandu RT 30 sebanyak 2 kali sesuai kontrak waktu yang telah disepakati yaitu setiap hai selasa pada setiap minggu. Selama senam peserta terlihat bersemangat dan mampu mengikuti gerakan sesuai dnegan arahan. Dokumentasi kegiatan senam sebagai berikut :



Gambar 3. Kegiatan senam siginjai bersama

d. Tahap evaluasi

Kegiatan monitoring dilakukan secara rutin oleh Tim PKM setiap 2 bulan. Tahap ini bertujuan untuk menilai pelaksanaan dan perkembangan terhadap capaian hasil yang diharapkan serta kendala yang dihadapi. Sedangkan evaluasi dilaksanakan di akhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh tim, kader posyandu dan pihak puskesmas terhadap keberhasilan program.

Kesimpulan

Pencegahan penyakit tidak menular dapat dimulai dengan strategi skrining kesehatan, peningkatan pengetahuan dan pendekatan aktifitas fisik berupa senam yang dapat diterapkan sebagai strategi yang optimal untuk mencegah penyakit tidak menular di masyarakat. Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah terlaksana deteksi dini faktor-faktor resiko penyakit tidak menular dan senam siginjai bersama masyarakat di wilayah kerja puskesmas tersebut.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih ditunjukkan kepada seluruh pihak yang telah mendukung kegiatan ini antara lain: Poltekkes Kemenkes Jambi, Kepala Puskesmas Talang Banjar Kota Jambi, Kader posyandu dan seluruh peserta. Serta Kepala UPPM, Dosen dan Mahasiswa selama kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Daftar Pustaka

- Ahmed. M. Mandil., Nuha. A. Alfurayh, M.D., Manar. A., Aljebreen. S.A., Aldukhi. (2016). Physical activity and major non-communicable diseases among physicians in Central Saudi Arabia. *Saudi Med J*. 37(11): 1243–1250. doi: 10.15537/smj.2016.11.16268
- Anna. L.B., Elizabeth. H.Y., Manjinder. S.S. (2020). Objective measurement of physical activity: improving the evidence base to address non-communicable diseases in Africa. *BMJ Global Health*. 3(5); 52-60. Doi: <http://dx.doi.org/10.1136/bmjgh-2018-001044>
- Candrawati. S., Sulistyoningrum.E., Dicky. B., Prakoso. A, Pranasari. N. (2016). Senam Aerobik Meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru dan Fleksibilitas. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 29(1);

69-73

- Diana. F, Sukendro. S. (2019). pelatihan Senam Siginjai Pada Club Senam Pagi Sungai Kambang Ceria (SPSKC). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multi disiplin*. 3(2);108-116. Doi:10.36341/jpm.v2i3.794.10.36341/jpm.v2i3.794
- Irfan. R., Muhammad. (2018). Persepsi Penderita Penyakit Tidak Menular Terhadap Persepan Olahraga Di Puskesmas Ngaglik I Dan Ngemplak I. *Medical Education*. 2(1); 23-30. Doi:<http://hdl.handle.net/123456789/16946>
- Irwan. (2016). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular Edisi 1*. Yogyakarta: Deepublish
- Kemkes RI. (2017). *Buku pedoman pengabdian kepada masyarakat bagi Poltekkes di lingkungan kementerian kesehatan*. Jakarta: Pusat pendidikan SDM- BPSDMK
- _____ (2019). *Kesehatan Masyarakat dan penyakit di Indonesia*. Jakarta : Kemkes RI diakses dari www.Kemkes.go.id
- _____ (2016). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Kemkes RI diakses dari www.Kemkes.go.id
- Lee, I.M., Shiroma. E.J, Lobelo. F., Puska. P., Blair. S.N., Katzmarzyk. P.T. (2019). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Europe BMC*. 3(21);219-229. DOI: 10.1016/s0140-6736(12)61031-9
- Masnah, C & Kaimuddin. (2018). Efektifitas senam siginjai dalam menurunkan kadar glukosa darah pada penderita Diabetes tipe 2. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat*. 2(2); 75-80.
- Nopriyanto. D., Aminuddin. M. (2019). Meningkatkan Peran Serta Masyarakat Dalam Upaya Menurunkan Peningkatan Penyakit Tidak Menular (PTM). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*. 3(2); 99-107. E-ISSN:2614-7106
- Rahman. O.A., Ayu. N.N., Purwakanthi. A. (2019). Pemeriksaan Kadar Gula Darah Dan Kadar Asam Urat Pada Masyarakat Di Bundaran Tugu Keris Siginjai Jambi Sebagai Skrining Awal Penyakit Diabetes Mellitus Dan Hiperurisemia. *MEDIC: Medical Dedication*. 2(1); 1-8.
- Riset Kesehatan Dasar. (2013). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan 2013*. diakses pada tanggal 19 Oktober 2017. dari <http://www.depkes.go.id>
- (2018). *Data Kesehatan Masyarakat Di Indonesia*. Kemkes RI: Jakarta diakses pada tanggal 11 Oktober 2017. dari <http://www.depkes.go.id>
- Septikasari, Majestika. (2018). Upaya Peningkatan Peran Serta Kelompok Pkk Dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian : Ethos:(Sains & Teknologi)*: 6(2); 336-342
- Sunday.O., Rampou. M.T.T., Andrews.B., Young. M. (2019). Physical Activity and Non-communicable Disease Risk Factors: Knowledge and Perceptions of Youth in a Low Resourced Community in the Western Cape. *The Open Public Health Journal*. 2(2); 23-35. DOI: 10.2174/1874944501912010558\
- Wijoreni. Nura. (2018). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang gaya hidup sehat terhadap tingkat pengetahuan dan sikap dalam mencegah penyakit tidak menular. Skripsi: Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diakses dari: <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/31157>
- Yarmaliza, Zakiyuddin. (2019). Pencegahan Dini Terhadap Penyakit Tidak Menular (Ptm) Melalui Germas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*. 3(2). 99-107. Doi:10.36341/jpm.v2i3.794.10.36341/jpm.v2i3.794