

PENYULUHAN MASYARAKAT SEHAT DALAM MENCEGAH PENYAKIT DEGENERATIF DAN PARENTING ERA DIGITAL 4.0

Erick Prayogo Walton¹, Nurjanah², Silvio Juliana Nabela³

¹⁾ Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung

^{2,3)} Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung
e-mail: erick.prayogowalton@stkipmbb.ac.id

Abstrak

Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan pendidikan, pemeriksaan kesehatan dan senam sehat untuk mencegah penyakit *degenerative* serta meningkatkan motivasi pendidikan. Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan pada masyarakat desa Gantung, Belitung Timur. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi. Penyuluhan dan kegiatan praktik ini untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap pengertian, manfaat senam sehat mencegah penyakit *degenerative* dan meningkatkan motivasi pendidikan untuk mencegah angka putus sekolah. Target capaian pada kegiatan ini adalah peningkatan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan peningkatan pengetahuan tentang pentingnya pendidikan menghadapi era digital 4.0 serta kemampuan warga untuk mencegah penyakit *degenerative*.

Kata kunci: Masyarakat Sehat, Degeneratif, Pengasuhan Era Digital

Abstract

This community service aims to provide educational counseling and health checks as well as healthy exercise to prevent degenerative diseases and increase educational motivation. This community service is carried out for the people of Gantung village, East Belitung. Counseling is done by lecture and discussion methods. Counseling and practical activities are intended to increase public knowledge of the meaning and benefits of healthy exercise to prevent degenerative diseases and to increase educational motivation to prevent dropout rates. The target achievement of this activity is increasing public awareness regarding the importance of maintaining health and increasing knowledge about the importance of education in facing the digital 4.0 era and the ability of citizens to prevent degenerative diseases.

Keywords: Healthy Society, Degenerative, Digital Age Parenting

PENDAHULUAN

Rendahnya motivasi pendidikan dan tingginya angka pernikahan dini di desa Gantung, Belitung Timur mengakibatkan masyarakat rentang mengalami penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif menyebabkan kematian terbesar di dunia, bahkan di Indonesia terjadi peningkatan penyakit kronis degeneratif tiap tahunnya (Handajani et al., 2010). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Apriani, Arafatun, & Himawati (2022) faktor yang menyebabkan anak putus sekolah adalah 1) faktor minat yaitu tugas sekolah pada saat pandemi covid, pola pikir (*mindset*) anak bahwa mencari uang tidak membutuhkan sekolah, dan adanya tindakan *bully* yang dilakukan oleh teman sekolah. 2) faktor lingkungan tempat tinggal yaitu lupa waktu saat nongkrong bersama teman dan menikah diusia muda. 3) jarak tempuh sekolah jauh dan tidak memiliki kendaraan antar jemput. 4) faktor ekonomi yaitu terlambat membayar SPP (tingkat SMA) dan tidak memiliki seragam sekolah. Serta 5) faktor keluarga yaitu pergaulan anak yang kurang diawasi oleh orang tua dan lemahnya dorongan orang tua sehingga anak kurang termotivasi untuk sekolah.

Penyakit degeneratif merupakan penyakit yang sulit untuk diperbaiki yang ditandai dengan degeneratif (kemunduran fungsi) sel dan organ tubuh yang dipengaruhi gaya hidup (Notoatmojo, 2007). Manifestasi klinis dari degeneratif sel dapat menyerang semua organ tubuh. Manifestasi pada sistem musculoskeletal bisa berupa osteoporosis. Manifestasi pada sistem neurosensori berupa prebiop maupun katarak senilis. Manifestasi pada sistem endokrin bisa berupa diabetes mellitus. Pada sistem

kardiovaskular dapat menyebabkan penyakit jantung koroner, acute miocard infarc. Pada sistem saraf manifestasi klinis degeneratif sel dapat berupa demensia, parkinson, delirium, stroke, transien iskemik attack (TIA). Selain itu degeneratif selluler dapat menyebabkan terjadinya benigna prostat hyperplasia (BPH) (Sutrisna, 2013).

Permasalahan yang harus diatasi selain penyakit degenerative di desa Gantung yakni rendahnya kesadaran orang tua untuk memebrikan pendidikan yang layak kepada anak-anaknya sehingga motivasi pendidikan rendah dan tingkat pernikahan usia muda meningkat. faktor utama penyebab putus sekolah di desa Gantung yakni faktor internal (kurangnya motivasi yang ada pada diri anak dan kurangnya motivasi dan dukungan dari keluarga) dan faktor eksternal (kondisi ekonomi yang mengharuskan anak untuk bekerja, lingkungan sekitar). Tidak hanya itu saja, kurang efektifnya pusat belajar masyarakat, seperti perpustakaan desa yang tidak terawat, majamen pengurus pusat belajar masyarakat yang masih lemah juga menjadi faktor rendahnya minat pendidikan di desa Gantung.

Dari permasalahan yang ditemukan di desa Gantung Belitung Timur, perlu dilaksanakan kegiatan parenting kepada orang tua terkait pentingnya pendidikan kepada anak menghadapi era digitalisasi 4.0, sehingga anak dapat beradaptasi dan menjawab tantangan eara digital. Peran penting orang tua untuk memberikan pendidikan kepada anak sangat penting. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan dan pemeriksaaan kesehatan dan senam lansia. Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan pendidikan dan pemeriksaan kesehatan serta senam sehat untuk mencegah penyakit degenerative serta meningkatkan motivasi pendidikan pada masyarakat desa Gantung, Belitung Tmur.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat yaitu metode ceramah dan diskusi melalui penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan serta senam sehat. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat terhadap pengertian, manfaat senam sehat mencegah penyakit degenerative dan meningkatkan motivasi pendidikan untuk mencegah angka putus sekolah. Target capaian pada kegiatan ini adalah peningkatan kesadaran masyakarat mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan peningkatan pengetahuan tentang pentingnya pendidikan menghadapi era digital 4.0 serta kemampuan warga untuk mencegah penyakit degenerative.

Permasalahan yang didapat di Desa Gantung dan kemudian akan dilaksanakan penyuluhan, parenting serta senam sehat lansia, maka Metode yang akan dilaksanakan dalam program PKM meliputi beberapa tahapan; 1) Persiapan dan Perizinan, 2) Pelaksanaan, 3) Evaluasi, 4) Pelaporan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian ini dilaksanakan dengan dua tahap yakni tahap pertama dilaksanakan Penyuluhan Masyarakat Sehat dalam Mencegah Penyakit Degeneratif dan Parenting Pentingnya Pendidikan bagi Anak Era Digital 4.0 dan tahap kedua dilaksanakan kegiatan pengukuran lingkaran perut untuk mengetahui tingkat Kesehatan masyarakat. Penyakit degeneratif merupakan penyakit yang sulit untuk diperbaiki yang ditandai dengan degeneratif (kemunduran fungsi) sel dan organ tubuh yang dipengaruhi gaya hidup (Notoatmojo, 2007).

Manifestasi klinis dari degeneratif sel dapat menyerang semua organ tubuh. Manifestasi pada sistem musculoskeletal bisa berupa osteoporosis. Manifestasi pada sistem neurosensori berupa prebiop maupun katarak senilis. Manifestasi pada sistem endokrin bisa berupa diabetes mellitus. Pada sistem kardiovaskular dapat menyebabkan penyakit jantung koroner, acute miocard infarc. Pada sistem saraf manifestasi klinis degeneratif sel dapat berupa demensia, parkinson, delirium, stroke, transien iskemik attack (TIA). Selain itu degeneratif seluler dapat menyebabkan terjadinya benigna prostat hyperplasia (BPH) (Sutrisna, 2013). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan beberapa tahapan yakni.

1. Penyuluhan

Penyuluhan diberikan kepada masyarakat khususnya masyarakat lansia mengenai pentingnya menjaga Kesehatan dengan berolahraga dan menjaga pola makan serta rutin memeriksa Kesehatan. Parenting kepada orang tua juga dilaksanakan untuk memberikan pemahaman bahwa menghadapi masa era digitalisasi 4.0 harus memberikan pendidikan yang layak kepada anak. Penyuluhan Kesehatan masyarakat untuk mencegah penyakit degenerative serta

parenting kepada orang tua tentang motivasi pendidikan dilaksanakan dengan pemberian materi dan disukusi. Materi yang diberikan seperti pola Kesehatan dan cara menjaga kesejatan yang tepat untuk mencegah penyakit degenerative serta pentingnya pendidikan anaka di masa depan sebagai invetasi tak ternilai kepada anak.

Penyuluhan dilaksanakan agar masyarakat memahami bagaimana menumbuhkan motivasi pendidikan kepada anak di era digital sebab peran orang tua dan orang terdekat sangat berpengaruh untuk mencegah anak putus sekolah. Penyuluhan penyakit degenerative juga dilaksanakan dengan tujuan agar masyarakat memahami ruang lingkup penyakit degenerative dan dapat mencegah penyakit degenerative sedari dini. Peningkatan kualitas kesehatan perlu dilakukan dengan membangun kesadaran dan peningkatan edukasi serta melakukan control kesehatan secara teratur (Amila, dkk : 2021).

Penyuluhan ini berikan kepada masyarakat usia 30 ke atas. Berdasarkan penelitian kelompok lansia merupakan kelompok yang berisiko mengalami penyakit degenerative (Andayani: 2018). Sejalan dengan hal tersebut, kelompok umur 45-54 tahun lebih berisiko terjadi kematian penyakit DCS dibandingkan umur ≥ 33 tahun (Handajani, dkk: 2010). Artinya perlunya kegiatan pencegahan untuk mengurangi hal tersebut. Adapun kegiatan penyuluhan terdapat pada gambar berikut.



Gambar 1. Pelaksanaan Penyuluhan

2. Pemeriksaan Kesehatan dan Senam Lansia (Lanjut Usia)

Pemeriksaan Kesehatan dilakukan untuk melihat kondisi Kesehatan warga desa Gantung untuk mendeteksi penyakit degenerative. Setelah pemeriksaan Kesehatan selanjutnya akan dilaksanakan senam lansia. Senam tentunya dapat menstimulasi pengeluaran hormon endorfin. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi (Yantina & Saputri, 2019). Senam terbukti dapat meningkatkan kadar endorphin empat sampai lima kali dalam darah. Sehingga, semakin banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar endorphin. Ketika seseorang melakukan senam, maka endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi.

Pengukuran lingkar perut peserta yang hadir dalam penyuluhan. Pengukuran lingkar perut yakni pengukuran yang dilakukan di sekitar perut setinggi pusar. Pakar kesehatan biasanya menggunakan pengukuran perut untuk mengetahui apakah seseorang memiliki masalah kesehatan terkait berat badan. Lingkar perut normal pria harus kurang dari 102 sentimeter, dan untuk wanita kurang dari 90 sentimeter. Untuk mengetahui lingkar perut, kamu harus melakukannya dengan cara yang benar. Gunakan pita pengukur fleksibel saat berdiri. Menjaga lingkar perut normal penting untuk kesehatan tubuh.

Pengukuran yang dilaksanakan dalam lingkar perut normal, dengan menggunakan pita pengukur fleksibel yang tidak elastis (pita tidak boleh melar saat melakukan pengukuran) dengan langkah-langkah berikut.

- a. Berdiri untuk mendapatkan pengukuran pinggang yang akurat.
- b. Lingkarkan pita pengukur di sekitar bagian terluas dari perut, atau di atas pusar. Tidak perlu mengencangkan pita pada perut.
- c. Setelah pita pengukur diposisikan dengan benar, tarik napas dengan lembut, dan lakukan pengukuran pada saat menghembuskan napas.
- d. Lakukan pengukuran tiga kali untuk memastikan hasil yang konsisten. Memegang pita pengukur terlalu kencang hingga menekan perut, atau memegangnya terlalu longgar akan menyebabkan hasil yang salah.

Menurut National Institutes of Health (NIH), banyaknya lemak di perut seseorang berisiko tinggi mengidap penyakit jantung dan diabetes tipe 2. Namun, pengukuran berat badan dan lingkaran perut bukanlah alat diagnostik penyakit. Dokter tetap harus melakukan pemeriksaan kesehatan lainnya untuk mendiagnosis penyakit. Adapun kegiatan mengukur lingkaran perut masyarakat desa Gantung dan Desa Lenggang Kecamatan Gantung Kabupaten Belitung Timur dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 3. Pengukuran Lingkaran Perut

Adapun target dari kegiatan ini adalah masyarakat dapat menjaga pola hidup sehat serta dapat memotivasi pendidikan anak agar tidak putus sekolah.

SIMPULAN

Penyakit degeneratif merupakan penyakit yang sulit untuk diperbaiki yang ditandai dengan degeneratif (kemunduran fungsi) sel dan organ tubuh yang dipengaruhi gaya hidup (Notoatmojo, 2007). Penyuluhan penyakit degeneratif bertujuan agar masyarakat memahami ruang lingkup penyakit degeneratif dan dapat mencegah penyakit degeneratif sedari dini. Pakar kesehatan biasanya menggunakan pengukuran perut untuk mengetahui apakah seseorang memiliki masalah kesehatan terkait berat badan. Lingkaran perut normal pria harus kurang dari 102 sentimeter, dan untuk wanita kurang dari 90 sentimeter. Banyaknya lemak di perut seseorang berisiko tinggi mengidap penyakit jantung dan diabetes tipe 2. Namun, pengukuran berat badan dan lingkaran perut bukanlah alat diagnostik penyakit. Dokter tetap harus melakukan pemeriksaan kesehatan lainnya untuk mendiagnosis penyakit. Selain itu, target dari kegiatan ini adalah masyarakat dapat menjaga pola hidup sehat serta dapat memotivasi pendidikan anak agar tidak putus sekolah.

SARAN

Pemerintah desa perlu menggalakan kegiatan menuju masyarakat sehat khususnya bagi lansia dengan mengajak masyarakat untuk mengecek kesehatan secara berkala. Selain itu, motivasi pendidikan harus ditanamkan dari lingkungan terdekat seperti keluarga, maka desa perlu melaksanakan kegiatan yang berkaitan dengan dunia pendidikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung yang telah memberi dukungan **financial** terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andayani (2018). Pola Penyakit Degeneratif, Tingkat Kepuasan Kesehatan dan Kualitas Hidup pada Lansia (Lanjut Usia) di Kota Medan. *Talenta Conference Series 01*, 142-149.
- Amila, dkk. (2021) Deteksi Dini dan Pencegahan Penyakit Degeneratif Pada Masyarakat Wilayah Mutiara Home Care. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 102-112.
- Handajani, A., Roosihermatie, B., Maryani, H. (2010). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pola Kematian Pada Penyakit Degeneratif di Indonesia. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*. Vol. 13. No. 1. Jakarta: Badan Litbangkes Kemenkes RI.
- Notoatmodjo, Soekidjo (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Sutrisna, E.M. (2013). *Penyakit Degeneratif*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Yantina, Y., & Saputri, A. (2019). Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Wanita Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarsari Metro Utara Tahun 2018. *Jurnal Farmasi Malahayati*, 2(1), 112–12.