

DETEKSI DINI DAN PEMANTAUAN RESIKO PENYAKIT TIDAK MENULAR PADA REMAJA DI KABUPATEN KARAWANG

Salman¹, Muhammad Arief Setiawan², Uwai Wariah³, Nilasari⁴

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa, Karawang, Indonesia

⁴Master of Public Health Program, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia

e-mail: salman.kes@fikes.unsika.ac.id

Abstrak

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan ancaman yang signifikan terhadap kesehatan masyarakat di seluruh dunia, khususnya di Indonesia. Prevalensi PTM meningkat, dan remaja yang merupakan kelompok demografis rentan, sering kali kurang terpantau dalam hal risiko PTM. Oleh karena itu, kegiatan ini bertujuan untuk melakukan deteksi dini terhadap resiko penyakit tidak menular pada remaja di Kabupaten Karawang. Metode pelaksanaan ini dilakukan dengan pengecekan kesehatan yang meliputi tensi darah, gula darah sewaktu, gula darah puasa dan kolesterol, kemudian melakukan edukasi kesehatan. Kegiatan dilakukan dengan tematik-integratif pada 2 lokasi mitra PKM yaitu SMA Negeri 1 Klari dan Desa Duren Kampung Babakan Inggun RT 73 pada bulan September tahun 2022. Hasil pemeriksaan baik tensi darah, gula darah dan kolestrol mayoritas dalam keadaan normal. Meskipun begitu, edukasi tentang factor resiko PTM harus tetap dilakukan kepada remaja sebagai peserta kegiatan. Untuk meminimalisir resiko PTM pada remaja maka pencegahan PTM dengan makan buah dan sayur setiap hari, Olahraga yang cukup, edukasi dari tenaga kesehatan dan kesadaran remaja untuk melaksanakan pole hidup bersih dan sehat (PHBS).

Kata kunci: Cerdik, Deteksi Dini, Penyakit Tidak Menular, Remaja

Abstract

Non-communicable diseases (NCDs) are a significant threat to public health throughout the world, especially in Indonesia. The prevalence of NCDs is increasing, and adolescents, who are a vulnerable demographic group, are often under-monitored in terms of NCD risk. Therefore, this activity aims to carry out early detection of the risk of non-communicable diseases in teenagers in Karawang Regency. This implementation method is carried out by checking health which includes blood pressure, instant blood sugar, fasting blood sugar and cholesterol, then providing health education. Activities were carried out thematically-integratively at 2 PKM partner locations, namely SMA Negeri 1 Klari and Duren Village, Kampung Babakan Inggun RT 73 in September 2022. The majority of examination results for blood pressure, blood sugar and cholesterol were normal. Even so, education about NCD risk factors must still be provided to teenagers as activity participants. To minimize the risk of PTM in teenagers, prevent PTM by eating fruit and vegetables every day, getting enough exercise, education from health workers and awareness among teenagers to implement a clean and healthy lifestyle (PHBS).

Keywords: CERDIK, early detection, non-communicable diseases, teenagers

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyebab utama kematian di seluruh dunia. Menurut WHO, 40 juta orang di seluruh dunia meninggal karena penyakit tidak menular pada tahun 2016, dengan penyebab utama adalah penyakit kardiovaskular, kanker, penyakit pernapasan kronis, diabetes, dan cedera (WHO 2018). Menurut data global, PTM menyumbang 73% dari seluruh kematian di Indonesia, dan orang dewasa menyumbang 26%. Berbanding lurus dengan Asia Tenggara, wilayah Pasifik Barat meningkat sebesar 2,3 juta (21,1%) dari tahun 2000 menjadi 8,6 juta jiwa (Lestari et al. 2020). Kematian akibat penyakit tidak menular (PTM) diperkirakan akan terus meningkat secara global, dengan peningkatan terbesar terjadi di negara-negara berpendapatan menengah dan rendah (WHO 2018).

Berdasarkan Riskesdas 2018, terjadi peningkatan key marker penyakit tidak menular seperti: 1). Frekuensi tekanan darah tinggi pada penduduk berusia 18 tahun ke atas meningkat dari 25,8% menjadi 34,1%; 2). Prevalensi obesitas pada penduduk berusia 18 tahun ke atas meningkat dari 14,8% menjadi 21,8%; 3). Prevalensi merokok pada penduduk usia 18 tahun meningkat dari 7,2% menjadi 9,1%

(Kemenkes RI 2018). Meningkatnya angka kesakitan dan kematian akibat PTM menimbulkan kebutuhan yang besar terhadap layanan kesehatan, khususnya layanan rujukan di rumah sakit. Penyakit tidak menular kadang disebut dengan penyakit degeneratif. Penyakit tidak menular telah menjadi masalah kesehatan masyarakat pada abad ke-21 sebagai akibat dari meningkatnya angka kesakitan dan kematian di seluruh dunia (Musniati et al. 2021).

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan ancaman yang signifikan terhadap kesehatan masyarakat di seluruh dunia, khususnya di Indonesia. Prevalensi PTM meningkat, dan remaja, yang merupakan kelompok demografis rentan, sering kali kurang terpantau dalam hal risiko PTM. Kabupaten Karawang, seperti daerah lain di Indonesia, mengalami urbanisasi dan perubahan gaya hidup, yang meningkatkan risiko PTM pada remaja (Sormin and Tenrilemba 2019). Masa remaja merupakan tahap penting dalam kehidupan ketika rutinitas sehari-hari dan pola perilaku terbentuk. Diagnosis dini dan pemantauan faktor risiko PTM menjadi penting pada periode ini untuk mencegah penyakit yang dapat berkembang di usia dewasa. Oleh karena itu, perlu segera dibangun suatu sistem yang dapat mendeteksi dan memantau faktor risiko PTM pada remaja di Kabupaten Karawang.

Kabupaten Karawang, di Provinsi Jawa Barat, menyaksikan perkembangan ekonomi dan pembangunan infrastruktur yang luar biasa. Gaya hidup masyarakat berubah akibat urbanisasi dan modernisasi, khususnya di kalangan remaja. Kebiasaan makan yang tidak sehat, kurang olah raga, dan paparan faktor risiko lainnya semuanya berkontribusi terhadap peningkatan prevalensi PTM (Nurhidayah et al. 2023). Metode "CERDIK" (Pencegahan, Deteksi Dini, dan Kesehatan) disarankan untuk mengembangkan sistem deteksi dini dan pemantauan faktor risiko PTM pada remaja di Kabupaten Karawang. Strategi ini diperkirakan akan menghasilkan intervensi pencegahan yang lebih efektif dan pengobatan PTM yang lebih baik pada remaja (Hamzah, Akbar, and Sarman 2021). Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk melakukan deteksi dini terhadap resiko penyakit tidak menular pada remaja di Kabupaten Karawang.

METODE

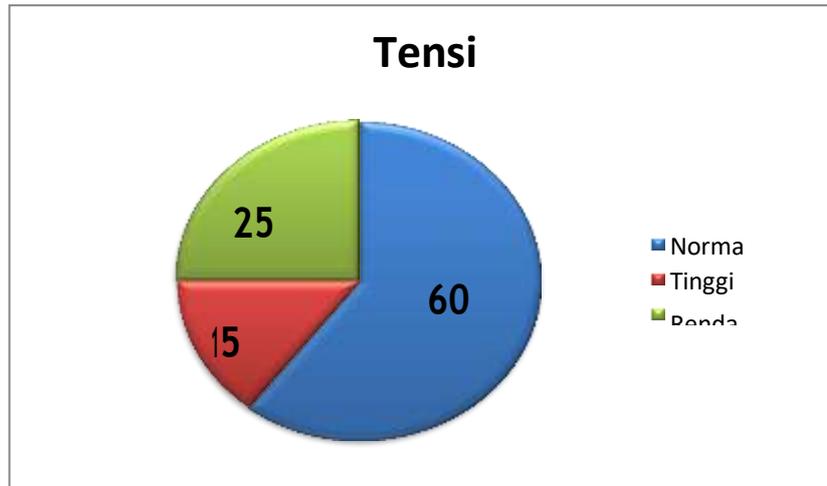
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode pemeriksaan kesehatan yang meliputi tensi darah, gula darah sewaktu, gula darah puasa dan kolesterol. Kemudian melakukan edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang penyakit tidak menular, faktor resiko, dan pentingnya deteksi dini PTM. Edukasi ini mencakup informasi tentang gaya hidup sehat, pola makan yang baik, kebiasaan olahraga, dan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kesehatan remaja. Kegiatan deteksi dini resiko penyakit tidak menular (PTM) ini dilakukan dengan tematik-integratif pada 2 lokasi mitra PKM yaitu SMA Negeri 1 Klari dan Desa Duren Kampung Babakan Inggun RT 73 pada bulan September tahun 2022.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tiga tahapan, yaitu tahap pertama adalah tahap persiapan. Pada tahap ini yang telah dilakukan antara lain mempersiapkan proposal kegiatan, survey lokasi, pembekalan peserta PKM, pembekalan pembimbing PKM, dan menyiapkan alat dan bahan yang diperlukan untuk pemeriksaan kesehatan dan edukasi kesehatan. Tahap kedua yaitu tahap pelaksanaan, pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah melakukan pengecekan kesehatan yang meliputi tensi darah, gula darah sewaktu, gula darah puasa dan kolesterol, kemudian melakukan edukasi kesehatan. Tahap yang ketiga adalah tahap evaluasi, pada tahap ini melakukan evaluasi terhadap proses kegiatan pengecekan kesehatan dan edukasi kesehatan yang dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Masa remaja, atau perjalanan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, menyebabkan remaja berbeda dengan anak-anak dan orang dewasa dalam hal gaya hidup, kebiasaan, dan perubahan metabolisme dalam tubuh. Akibatnya, pola penyakit pada remaja berbeda dengan pola penyakit pada anak kecil. Remaja lebih rentan terserang penyakit ketika gaya hidupnya berubah, salah satunya hipertensi. Di negara-negara industri, prevalensinya adalah 35%, namun di negara-negara miskin, prevalensinya mencapai 40% dari populasi orang dewasa. Diperkirakan kasus hipertensi, khususnya di negara-negara berkembang, akan meningkat sebesar 80% pada tahun 2025, dari 639 juta kasus pada tahun 2000 menjadi 1,15 miliar kasus. Perkiraan ini didasarkan pada pertumbuhan populasi saat ini dan jumlah pasien hipertensi (Sukarmin, Nurachmah, and Gayatri 2013).

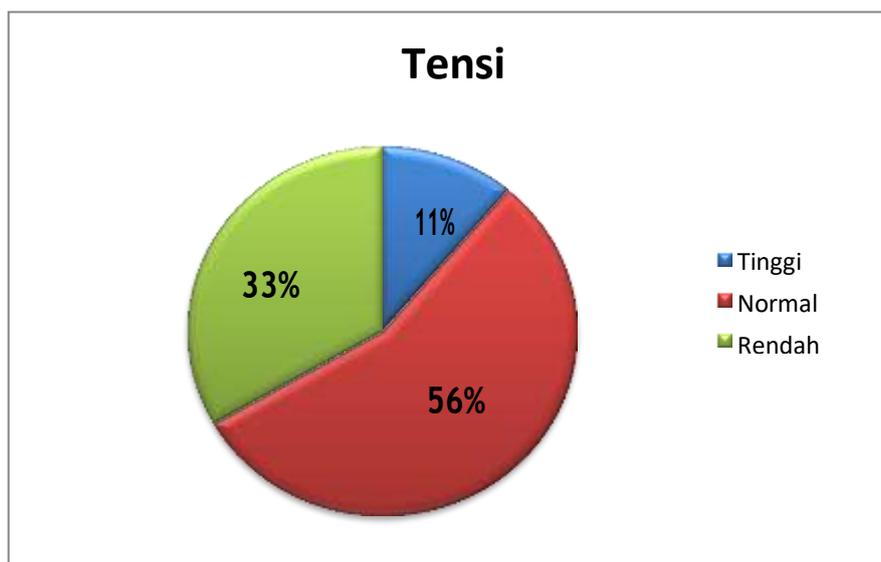
Dari dua kegiatan yang telah dilakukan yaitu Cek Kesehatan Sebagian di Desa Duren pada 17 Agustus 2022 dan Cek Kesehatan Penuh di SMAN 1 Klari pada 07 September 2022, didapatkan hasil sebagai berikut:



Gambar 1. Tensi Darah

Berdasarkan data tensi darah diatas, dapat disimpulkan kondisi kesehatan warga di Desa Duren tergolong normal. Meskipun demikian, untuk sebagian warga masih harus memperhatikan kondisi kesehatannya karena terdapat 25% yang memiliki darah rendah dan 15% memiliki darah tinggi. Untuk warga yang mengalami darah rendah disarankan mencukupi kebutuhan harian mineral dan mengkonsumsi sayuran yang mengandung zat besi. Sedangkan untuk warga yang memiliki darah tinggi disarankan untuk mengurangi konsumsikafein dan menerapkan pola hidup sehat.

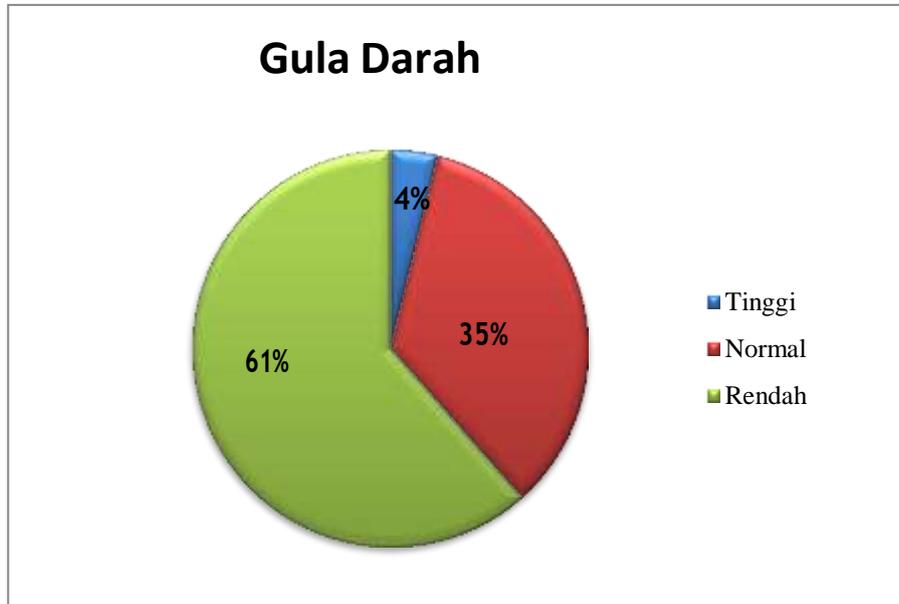
Tekanan darah adalah tekanan yang ditimbulkan pada dinding arteri saat darah dipompa oleh jantung (Ainurrafiq, Rismah, and Azhar 2019). Pemeriksaan tekanan darah dilakukan secara berkala untuk memantau peredaran darah dalam tubuh karena tinggi dan rendahnya tekanan darah dapat menjadi indikator adanya gangguan kesehatan (Sartika et al. 2020). Hasil pengukuran tekanan darah dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola hidup, aktivitas, dan kondisi psikis (Ankhofiya, Kholifah, and Martiana 2021).



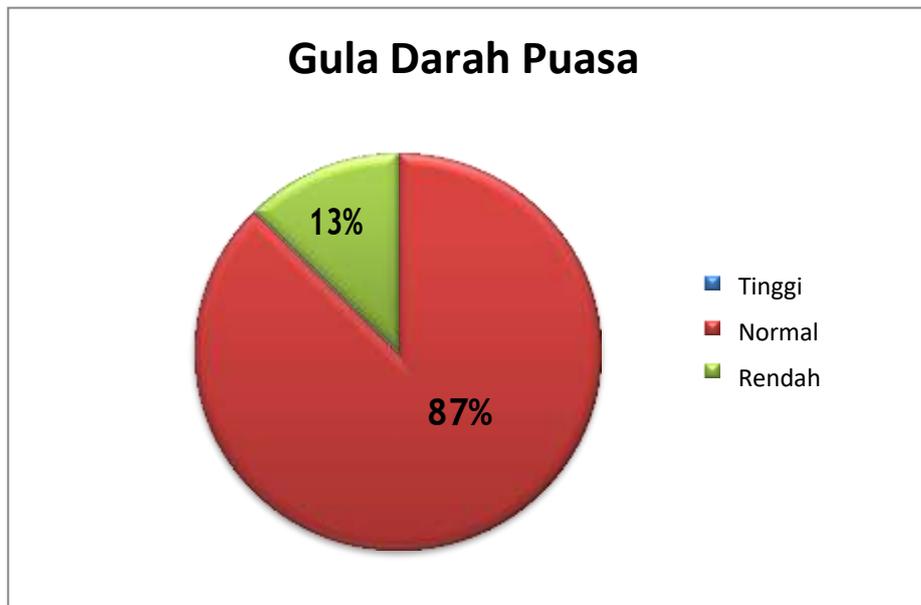
Gambar 2 Tensi Darah Siswa/i

Berdasarkan data tensi darah diatas, dapat disimpulkan kondisi kesehatan siswa dan siswi di SMAN 1 Klari tergolong normal. Meskipun demikian, untuk sebagian siswa dan siswi masih harus memperhatikan kondisi kesehatannya karena terdapat 33% siswa dan siswi yang memiliki darah

rendah dan 11% siswa dan siswi memiliki darah tinggi. Untuk siswa dan siswi yang mengalami darah rendah disarankan mencukupi kebutuhan harian mineral dan mengkonsumsi sayuran yang mengandung zat besi. Sedangkan untuk siswa dan siswi yang memiliki darah tinggi disarankan untuk mengurangi konsumsi kafein dan menerapkan pola hidup sehat.

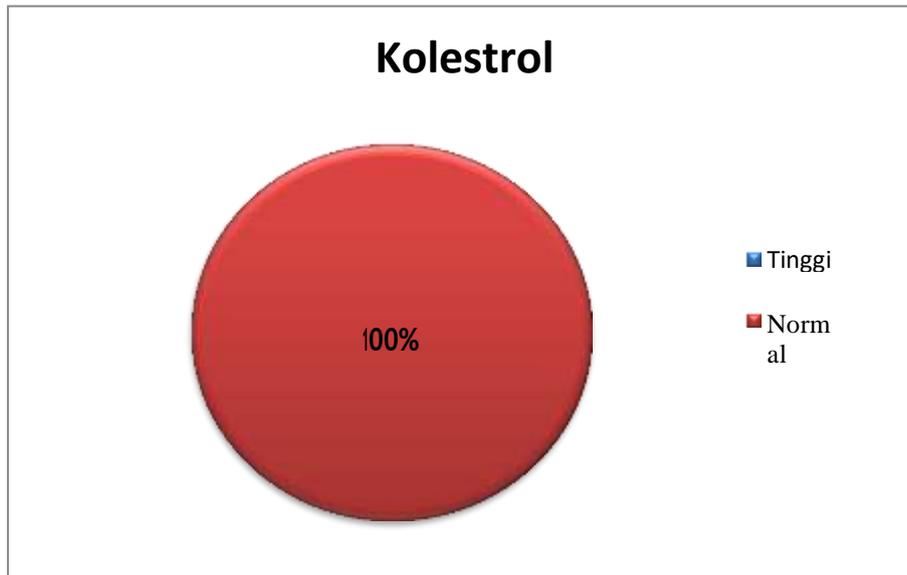


Gambar 3 Gula Darah Sewaktu



Gambar 4 Gula Darah Puasa

Berdasarkan data gula darah sewaktu dan gula darah puasa diatas, dapat disimpulkan kondisi kesehatan siswa dan siswi di SMAN 1 Klari tergolong normal. Meskipun demikian, untuk sebagian siswa dan siswi masih harus memperhatikan kondisi kesehatannya karena terdapat 61% siswa dan siswi yang memiliki gula darah sewaktu yang rendah, 4% siswa dan siswi memiliki gula darah sewaktu yang tinggi dan 13% siswa dan siswi yang memiliki gula darah puasa yang rendah. Untuk itu siswa dan siswi diharapkan untuk mengontrol konsumsi glukosa dan menjalani pola hidup sehat.



Gambar 5 Data Kolestrol

Berdasarkan data kolesterol diatas, dapat disimpulkan kondisi kesehatan siswa dan siswi di SMAN 1 Klari dapat dikatakan normal. Meskipun demikian, untuk upaya pencegahan siswa dan siswi diharapkan mengontrol asupan lemak berlebih serta menjaga pola hidup sehat.

Identifikasi dini penyakit tidak menular merupakan salah satu metode untuk mengetahui adanya faktor risiko penyakit tidak menular pada populasi sasaran (Triana, Irfan, and Sayuti 2021). Diagnosis dini ini bermanfaat dalam mengidentifikasi faktor risiko penyakit tidak menular pada remaja (Nisa et al. 2022). Pemeriksaan tekanan darah, penilaian BMI, wawancara perilaku berisiko, dan penyuluhan perilaku hidup sehat merupakan bagian dari identifikasi dini penyakit tidak menular (Purwaningsih and Suhartini 2020). Penyakit tidak menular pada remaja sebagian besar disebabkan oleh pilihan gaya hidup yang buruk, seperti kurang berolahraga dan kebiasaan makan yang buruk (Yuningrum, Trisnowati, and Rosdewi 2021). Gaya hidup yang buruk, seperti mengonsumsi makanan cepat saji, kurang mengonsumsi sayur dan buah, serta kurang aktivitas fisik merupakan faktor risiko utama penyakit tidak menular pada remaja (Permatasari 2022). Kebiasaan makan yang buruk pada remaja dapat bertahan hingga masa dewasa sehingga meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, hipertensi, diabetes, dan stroke (Pamelia 2018). Gaya hidup modern telah mengubah sikap dan perilaku manusia, termasuk pola makan, merokok, minum alkohol, dan obat-obatan sebagai gaya hidup, sehingga jumlah penderita penyakit degeneratif semakin meningkat dan membahayakan nyawanya (Warganegara and Nur 2016). Remaja dengan pola makan yang buruk dan kurang olahraga memiliki kemungkinan lebih besar untuk tertular penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, stroke, dan penyakit jantung (Widyasari 2017).

SIMPULAN

Hasil kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa deteksi dini PTM pada remaja dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain dengan menerapkan metode "CERDIK" oleh remaja seperti pemeriksaan kesehatan secara rutin, tidak merokok, rutin olahraga, diet seimbang, istirahat yang cukup dan mengelola stress dengan baik.

SARAN

Analisis Perbedaan Budaya dan Kontekstual: Lakukan penelitian lintas budaya untuk memahami bagaimana "CERDIK" dapat diadaptasi atau dimodifikasi agar sesuai dengan konteks dan kebutuhan kesehatan masyarakat di berbagai lokasi atau kelompok budaya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Singaperbangsa Karawang yang telah memberi dukungan dana pada Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini. ■

DAFTAR PUSTAKA

- Ainurrafiq, Rismah, and M. Ulfa Azhar. 2019. "The Indonesian Journal of Health Promotion Open Access Terapi Non Farmakologi Dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review Non Pharmacological Therapy in Blood Pressure Control in Hypertensive Patients: Systematic Review." *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia* 2(3):192–99.
- Ankhofiya, Deanida, Siti Nur Kholifah, and Tri Martiana. 2021. "Analisis Hubungan Manajemen Stres Dengan Tingkat Tekanan Darah Pada Remaja SMP Kelas 8 Se-Surabaya." *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 20(3):173–79. doi: 10.14710/mkmi.20.3.173-179.
- Hamzah, B., Hairil Akbar, and Sarman Sarman. 2021. "Pencegahan Penyakit Tidak Menular Melalui Edukasi Cerdik Pada Masyarakat Desa Moyag Kotamobagu." *Abdimas Universal* 3(1):83–87. doi: 10.36277/abdimasuniversal.v3i1.94.
- Kemkes RI. 2018. Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Vol. 53. Jakarta.
- Lestari, Ratna, Agus Warseno, Yunita Trisetyaningsih, Dwi Kartika Rukmi, and Anastasia Suci. 2020. "Pemberdayaan Kader Kesehatan Dalam Mencegah Penyakit Tidak Menular Melalui Posbindu Ptm." *Adimas : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 4(1):48. doi: 10.24269/adi.v4i1.2439.
- Musniati, Nia, Retno Mardhiati, Zulazmi Mamdy, and Hamdan Hamdan. 2021. "Determinan Perilaku Merokok Pada Remaja Putri." *Journal of Public Health Innovation* 2(1):13–21. doi: 10.34305/jphi.v2i1.353.
- Nisa, A. A., E. Nugroho, P. Ediyarsari, Annisa. M. Utami, C. W. Suci, L. .. Laily, and R. V Yuswanto. 2022. "Implementasi POSBINDU PTM Untuk Mendukung UNNES Menjadi Kampus Sehat." *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat (Pengmaskemas)* 2(2):146–53.
- Nurhidayah, Siti, Hasan Basri, Ridwan Ridwan, Puput Putriana, Dian Desty Widayati, and Umami Khoiriyah. 2023. "Penyuluhan Perubahan Pemahaman Dalam Pencegahan Dan Penurunan Stunting Di Kecamatan Batujaya Karawang." *Devosi* 4(1):70–80. doi: 10.33558/devosi.v4i1.6916.
- Pamelia, Icha. 2018. "Fast Food Consumption Behavior in Adolescent and ITS Impact for Health." *Jurnal IKESMA* 14(2):144–53.
- Permatasari, Adinda. 2022. "Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Sebagai Faktor Risiko Ptm Hipertensi, Dm, Stroke Dan Jantung Pada Siswa Di Smk N 6 Sukoharjo : Studi Deskriptif."
- Purwaningsih, Neneng Sri, and Sri Mukti Suhartini. 2020. "Deteksi Dini Faktor Resiko Penyakit Tidak Menular (Ptm) Di Posbindu Pelangi Rw 05 –Srengseng Sawah Jagakarsa- Jakarta Selatan." *Prosiding Senantias* 1(1):1019–24.
- Sartika, S., Betrianita, J. Andri, Padila, and A. Vio Nugrah. 2020. "Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah." *Journal of Telenursing (Joting)* 2(1):11–20. doi: 10.1016/C2009-0-39360-5.
- Sormin, Merris Hartati, and Farahdibha Tenrilemba. 2019. "Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Risiko Diabetes Melitus Tipe 2 Di Uptd Puskesmas Tunggakjati Kecamatan Karawang Barat Tahun 2019." *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 3(2):120–46.
- Sukarmin, Sukarmin, Elly Nurachmah, and Dewi Gayatri. 2013. "Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Melalui Brisk Walking Exercise." *Jurnal Keperawatan Indonesia* 16(1):33–39. doi: 10.7454/jki.v16i1.17.
- Triana, W., A. Irfan, and S. Sayuti. 2021. "Deteksi Dini Pencegahan Penyakit Tidak Menular Pada Remaja Di Pondok Pesantren Nurul Iman Kota Jambi." *Prosiding Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya* (2018):224–30.
- Warganegara, Efrinda, and nida nabilah Nur. 2016. "Faktor Risiko Perilaku Penyakit Tidak Menular." *Majority* 5(2):88–94.
- WHO. 2018. Noncommunicable Disease ; Country Profiles 2018. Geneva: World Health Organization: World Health Organization.
- Widyasari, Nina. 2017. "Hubungan Karakteristik Responden Dengan Risiko Diabetes Melitus Dan Dislipidemia Kelurahan Tanah Kalikedinding." *Jurnal Unair* 5(1):131–41. doi: 10.20473/jbe.v5i1.
- Yuningrum, Hesti, Heni Trisnowati, and Naomi Nisari Rosdewi. 2021. "Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) Pada Remaja: Studi Kasus Pada SMA Negeri Dan Swasta Di Kota Yogyakarta." *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati* 6(1):41. doi: 10.35842/formil.v6i1.343.