



PREVENSI AWAL DAN LANJUTAN PENYAKIT DEGENERATIF UNTUK USIA DEWASA DI MASA PANDEMI COVID-19

EARLY AND CONTINUED PREVENTION OF DEGENERATIVE DISEASES FOR ADULTS AGE IN COVID-19 PANDEMIC

Ony Linda^{1*}, Leni Sri Rahayu²

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR HAMKA, Jakarta, Indonesia.

²Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR HAMKA, Jakarta, Indonesia

Korespondensi: ony_linda@uhamka.ac.id

ABSTRAK

Penyakit degeneratif terus meningkat prevalensinya di Indonesia. Hasil pemeriksaan kimia darah guru dan karyawan Sekolah Islam Terpadu (SIT) Darul Abidin, Depok menunjukkan kadar asam urat, kolesterol total, dan LDL untuk kategori tidak normal masih cukup tinggi (21.5%, 25.2%, dan 44.4%). Kegiatan ini bertujuan mengupayakan pencegahan awal dan lanjutan penyakit degeneratif terutama saat pandemi covid-19 yang bisa berawal dari peningkatan stress ketika proses belajar mengajar secara *online* dari rumah. Mitra yang terlibat adalah guru dan karyawan SIT Darul Abidin, Depok, sebanyak 120 orang yang hampir kesemuanya berusia dewasa. Kegiatan ini terdiri dari persiapan berupa pertemuan dengan perwakilan mitra, tujuannya membahas hasil laboratorium kimia darah dan menyepakati kegiatan yang dilaksanakan yaitu sosialisasi pencegahan dan penatalaksanaan penyakit degeneratif. Selanjutnya pelaksanaan sosialisasi secara *online* tanggal 11 Desember 2020 yang disampaikan oleh 2 orang narasumber bidang gizi. Di antara penyampaian materi, peserta melakukan senam peregangan untuk relaksasi otot. Peserta yang hadir paling banyak perempuan (63,3%), kelompok usia dewasa awal (48,3%), sudah menikah (85%), berasal dari unit SD (38.3%), dan tingkat pendidikan sarjana (86,7%). Terakhir, evaluasi kegiatan mulai dari awal, yaitu melakukan penilaian terhadap kesiapan kegiatan pengabdian masyarakat, pertengahan, yaitu melakukan penilaian saat pelaksanaan kegiatan (target, kuantitas, dan kualitas kegiatan), dan akhir, yaitu melakukan penilaian setelah kegiatan

berlangsung berupa pemeriksaan laboratorium kimia darah tahunan untuk guru dan karyawan yang dibiayai oleh pihak mitra dan penyuluhan berkala dari tim pengabdian pada masyarakat sebagai tanggapan dari hasil pemeriksaan rutin tersebut. Selama proses berlangsung, peserta antusias yang dapat dinilai dari ajuan pertanyaan sebanyak 22 buah.

Kata Kunci: Penyakit degeneratif, Prevensi, Hidup sehat

ABSTRACT

Degenerative diseases prevalence always increase in Indonesia. Blood chemistry test for teachers and employees of the Sekolah Islam Terpadu Darul Abidin (SIT), Depok showed levels of uric acid, total cholesterol, and LDL for the abnormal category were still quite high (21.5%, 25.2%, and 44.4%). This event aimed to provide early and continued prevention of degenerative diseases for adults especially during the Covid-19 pandemic which can start from increased stress when the teaching and learning process is carried out online from home. The partners involved were teachers and employees of the SIT Darul Abidin as many as 120 people, almost of them were in the adult age group. These activities consist of preparation, we met partner representatives to discuss about results of the blood chemistry laboratory of them, then agree on the activities namely online dissemination of prevention and management of degenerative diseases. The delivery of material was carried out by 2 (two) speakers in nutrition science which was held on 11th, December 2020. Between the delivery of the material, participants are guided to practice stretching exercises to relaxation. The characteristics of the participants who attended were mostly women (63.3%), early adulthood (48.3%), married (85%), from elementary school units (38.3%), and undergraduate education level (86.7 %). Finally, we evaluated this activities, from the beginning, namely conducting an assessment of the readiness of community service activities, the middle, namely conducting an assessment during the implementation of activities (target, quantity, and quality of activities), and the finally, namely conducting an after-activities reassessment of a blood chemistry laboratory examination to all teachers and employees financed by the partner and periodic counseling from community service team in response to the results of these routine checks. During the process, participants enthusiastically followed suit, which could be assessed from as many as 22 questions.

Keywords: Degenerative disease, Prevention, Healthy life

PENDAHULUAN

Indonesia termasuk salah satu negara yang mengalami pandemi covid-19 yang mulai mewabah sejak Januari 2020. Selain penyakit menular tersebut, Negara kita sedang menghadapi *triple burden of diseases* atau tiga beban penyakit sebagai dampak dari transisi epidemiologi dimana terjadi pergeseran penyakit menular atau penyakit infeksi yang belum teratasi dengan optimal seperti Tb, hepatitis, ke penyakit tidak menular seperti jantung, kanker, hipertensi, lalu muncul pula ancaman penyakit infeksi baru seperti ebola, flu burung, resistensi obat, berikutnya masalah penyakit menular yang belum selesai diatasi seperti demam berdarah, malaria, HIV-AIDS, dan kecacangan.

(Kemenkes, 2018). Beriringan dengan masalah penyakit tersebut, masyarakat Indonesia juga dihadapkan pada *double burden of nutrition problem* atau masalah gizi ganda dimana masalah undernutrisi seperti muncul gizi kurang, pendek/ stunting, dan kurus, bersamaan dengan itu timbul masalah overnutrisi seperti obesitas atau kegemukan. Prevalensi obesitas pada masyarakat Indonesia usia > 18 tahun sama dengan Singapura (7%) dan Ia menempati urutan ke-3 dari 10 negara ASEAN setelah Brunei Darussalam, Malaysia, dan Thailand (Castillo-Carandang *et al.*, 2020). Obesitas dapat menjadi faktor predisposisi untuk timbulnya berbagai penyakit degeneratif.

Penyakit degeneratif atau penyakit tidak menular (PTM) merupakan bagian dari permasalahan kesehatan di Indonesia yang semakin hari semakin bertambah di samping penyakit infeksi atau penyakit menular yang juga belum secara keseluruhan berhasil diturunkan. Penyakit degeneratif antara lain asma, kanker, stroke, ginjal kronis, sendi, diabetes mellitus (DM), jantung, dan hipertensi, dan obesitas dimana penyakit-penyakit tersebut secara prevalensi mengalami kenaikan dari waktu ke waktu. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018 merilis penduduk Indonesia yang menderita asma sebesar 2,4%, kanker sebesar 1,8‰, stroke sebesar 10,9‰, ginjal kronis sebesar 3,8‰, sendi sebesar 7,3%, DM sebesar 2%, jantung sebesar 1,5%, hipertensi sebesar 34,1%, dan obesitas (IMT ≥ 27) sebesar 21,8% (Kemenkes, 2018). Prevalensi penyakit degeneratif diprediksi meningkat lagi saat memasuki dan selama menghadapi masa pandemi covid-19 sebagai dampak dari kondisi tersebut yang dirasakan oleh hampir seluruh penduduk Indonesia dan bahkan dunia. Berbagai dampak mulai dari ekonomi, sosial, psikologi, spiritual, dan kesehatan yang dapat memicu munculnya penyakit degeneratif.

Di bidang Pendidikan terjadi perubahan aktivitas baru yaitu melakukan kegiatan belajar mengajar dari rumah. Hal ini dapat menimbulkan tekanan yang memicu stress, dan stress ini dapat pula sebagai pemicu munculnya penyakit degeneratif. Bila keadaan ini tidak diantisipasi sejak dini, maka dampak negatif yang terjadi akan meluas sehingga mengganggu kualitas sumber daya manusia (SDM). Tenaga pendidik sebagai bagian dari SDM dan garda terdepan mencerdaskan anak bangsa harus memiliki modal kesehatan yang optimal baik fisik, mental, sosial, emosional, maupun finansial untuk melaksanakan kewajibannya mentransfer ilmu kepada anak didiknya sehingga hasil didikan itu akan terlihat salah satunya dari prestasi yang diperoleh oleh anak didik mereka.

Sebagai bentuk perhatian dan tanggung jawab Yayasan Pendidikan Darul Abidin Depok, yang membawahi Sekolah Islam Terpadu Darul Abidin, khususnya dalam aspek kesehatan, pada bulan November 2019 telah dilakukan pemeriksaan kimia darah terhadap guru dan karyawan sebanyak 135 orang dari unit TK, SD, SMP, dan Penunjang. Beberapa komponen pengukuran laboratorium berkaitan dengan indikasi ke penyakit degeneratif. Namun beberapa hasil uji laboratorium tersebut memberikan nilai yang perlu mendapatkan perhatian serius. Hasil pengukuran asam urat, kolesterol total, dan LDL untuk kategori tidak normal masih cukup tinggi (tabel 1). Penyebab masalah tersebut bisa berasal dari faktor yang tidak dapat dimodifikasi (given) seperti usia dan jenis kelamin serta faktor yang dapat dimodifikasi (diubah) seperti perilaku merokok, makan, minum, olahraga, stress. Merujuk hasil pemeriksaan itu, institusi tersebut mencari solusi untuk mengatasinya. Tim pengabdian masyarakat telah melakukan diskusi intensif untuk mencoba memberikan alternatif kegiatan untuk itu.

Tabel 1. Distribusi Hasil Pemeriksaan Kimia Darah Guru dan Karyawan Sekolah Islam Terpadu Darul Abidin, Depok Tahun 2019

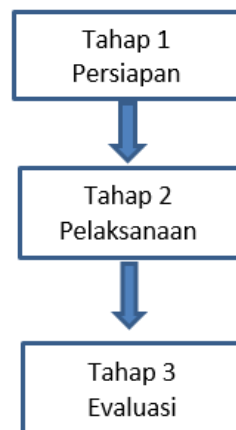
Pemeriksaan	Normal		Tidak Normal	
	n	%	n	%
Kadar Ureum	125	92.6	10	7.4
Kadar kreatinin	133	98.5	2	1.5
eGFR	131	97.0	4	3.0
Asam urat	106	78.5	29	21.5
Kolesterol total	101	74.8	34	25.2
Trigliserida	113	83.7	22	16.3
HDL	133	98.5	2	1.5
LDL	75	55.6	60	44.4
Glukosa puasa	122	90.4	13	9.6

Sumber: Darul Abidin, November 2019

Kegiatan yang dilaksanakan bertujuan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang penyakit degeneratif melalui sosialisasi kepada guru dan karyawan sehingga meningkatkan kepedulian mereka dalam menjaga kesehatan.

METODE

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dilaksanakan dalam 3 (tiga) tahap. Pertama, berupa persiapan kegiatan dengan melakukan pertemuan secara langsung dengan perwakilan mitra dari Sekolah Islam Terpadu Darul Abidin yang beralamat di Jl. Karet Hijau No. 52 Beji Timur, Depok.



Gambar 1. Tahapan Kegiatan Pengabdian pada Masyarakat

Kegiatan ini bertujuan membahas hasil laboratorium darah guru dan karyawan dan menyepakati bentuk kegiatan yang akan dilaksanakan berupa sosialisasi tentang penyakit degeneratif. *Kedua*, berupa pelaksanaan kegiatan sosialisasi yang dilaksanakan secara *online* melalui aplikasi *zoom cloud* berkapasitas 500 orang yang disiapkan oleh pihak mitra. Metode yang digunakan adalah komunikasi 2 (dua) arah yaitu ada proses

tanya jawab setelah penyampaian materi. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan kepedulian guru dan karyawan untuk melakukan upaya pencegahan penyakit degeneratif tingkat awal saat seseorang dalam kondisi sehat dan tingkat lanjut ketika seseorang terdeteksi menderita salah satu penyakit degeneratif. Penyampaian materi dilakukan oleh 2 (dua) orang narasumber bidang gizi yang dilaksanakan tanggal 11 Desember 2020 diikuti oleh guru dan karyawan sebanyak 120 orang. *Ketiga*, berupa evaluasi kegiatan mulai dari awal, melakukan penilaian terhadap kesiapan kegiatan pengabdian masyarakat, pertengahan, melakukan penilaian saat pelaksanaan kegiatan (target, kuantitas, dan kualitas kegiatan), dan akhir, melakukan penilaian setelah kegiatan berlangsung berupa pemeriksaan laboratorium kimia darah kembali kepada seluruh guru dan karyawan yang dibiayai oleh pihak mitra. Tahapan kegiatan ini secara bagan digambarkan sebagai berikut

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat meliputi 3 (tiga) tahap:

1. Tahap 1: Persiapan

Di tahap ini tim pengabdian pada masyarakat melakukan diskusi dengan perwakilan mitra. Beberapa hal yang disepakati adalah:

- a. Tim Pengabdian pada masyarakat melakukan kegiatan sosialisasi tentang penyakit degeneratif secara online dan pihak mitra menyiapkan peserta kegiatan dan fasilitas *zoom cloud meeting*
- b. Pihak mitra akan melanjutkan pemeriksaan laboratorium pasca kegiatan secara rutin dengan biaya yang diambil dari anggaran sekolah dan tim pengabdian pada masyarakat akan melakukan sosialisasi kembali sesuai hasil pemeriksaan laboratorium

2. Tahap 2: Pelaksanaan

Saat kegiatan berlangsung dihadiri oleh peserta paling banyak perempuan (63,3%), kelompok usia dewasa awal (48,3%), sudah menikah (85%), berasal dari unit SD (38.3%), dan tingkat pendidikan sarjana S1 (86,7%).

Tabel 1. Distribusi Peserta Pengabdian pada Masyarakat Berdasarkan Karakteristik di Sekolah Islam Terpadu Darul Abidin, Depok Tahun 2020

Karakteristik	Jumlah	(%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	44	36.7
Perempuan	76	63.3
Usia		
Remaja Akhir (17--25 tahun)	15	12.5
Dewasa Awal (26--35 tahun)	58	48.3
Dewasa Akhir (36--45 tahun)	38	31.7
Lanjut Usia Awal (46-55 tahun)	9	7.5

Tabel 1. Distribusi Peserta Pengabdian pada Masyarakat Berdasarkan Karakteristik di Sekolah Islam Terpadu Darul Abidin, Depok Tahun 2020 (Tabel lanjutan)

Karakteristik	Jumlah	(%)
Status Pernikahan		
Menikah	102	85
Belum Menikah	18	15
Unit Kerja		
TK	23	19.2
SD	46	38.3
SMP	28	23.3
SEND (Special Education Need and Dissabilities)	13	10.8
Front Office	3	2.5
Head Office	5	4.2
Humas	2	1.7
Pendidikan Terakhir		
SMA	7	5.8
Diploma	1	0.8
Sarjana	104	86.7
Pascasarjana	8	6.7

Sosialisasi disampaikan oleh narasumber pertama, menyampaikan tentang penyakit degeneratif yang meliputi gambaran umum (apa, siapa, bagaimana), prevalensi, dan upaya pencegahannya.

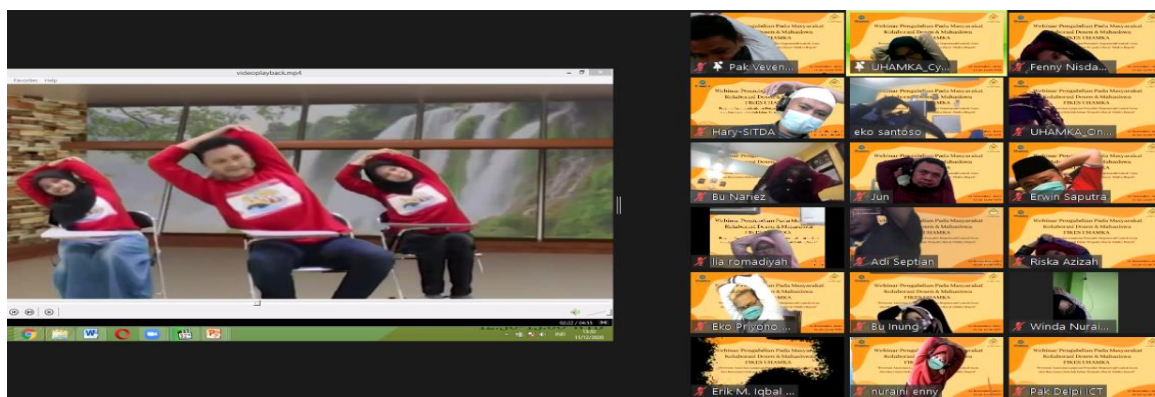


Gambar 1. Penyampaian Materi tentang Prevensi Awal Penyakit Degeneratif

Gambar 1, kegiatan narasumber berikutnya menyampaikan tentang penatalaksanaan penyakit degeneratif yang meliputi analisis hasil laboratorium kimia darah dan pengaturan pola makan. Gambar 2, di antara penyampaian materi, dilaksanakan praktik senam peregangan yang berfungsi untuk relaksasi otot sehingga aliran darah lancar dan dapat melanjutkan aktivitas berikutnya dengan rileks. Ini sebagai upaya untuk pencegahan penyakit degeneratif.



Gambar 2.
Penyampaian Materi tentang Penatalaksanaan Penyakit Degeneratif



Gambar 3. Senam Peregangan

3. Tahap 3. Evaluasi

Evaluasi awal kegiatan ini adalah melakukan penilaian terhadap kesiapan kegiatan pengabdian masyarakat. Penilaian yang dilakukan meliputi:

- Kesepakatan dengan pihak mitra tentang waktu, metode, dan pengelolaan kegiatan
Waktu disepakati dilaksanakan sebagai bagian dari kegiatan rutin namun tidak mengganggu aktivitasnya yang dilaksanakan secara *online* melalui *zoom meeting*, difasilitasi oleh pihak mitra, dengan pertimbangan kondisi pandemi covid-19. Susunan acara dan selama proses kegiatan berlangsung ditangani oleh kedua pihak
- Kesepakatan dengan tim pengabdian pada masyarakat tentang siapa dan bagaimana pelaksanaan kegiatan.
Narasumber yang disepakati adalah tim pengabdian pada masyarakat dengan membagi materi antara pencegahan penyakit degeneratif tahap awal untuk orang yang masih sehat dan lanjutan untuk orang yang sudah dinyatakan menderita penyakit degeneratif.

Evaluasi pertengahan kegiatan ini adalah melakukan penilaian saat pelaksanaan kegiatan yang meliputi:

a. Target

Kegiatan ini sesuai dengan target peserta yaitu guru dan karyawan yang direncanakan di awal kegiatan. Adapun petugas keamanan dan petugas kebersihan tidak diikuti karena mereka harus bertugas.

b. Kuantitas

Jumlah peserta yang dilibatkan dalam kegiatan ini mencapai 99% dari total guru dan karyawan. Tidak semua khalayak sasaran mengikuti kegiatan karena ada yang dinyatakan positif covid-19 dan sedang melaksanakan karantina mandiri.

c. Kualitas kegiatan

Selama proses berlangsung, peserta antusias mengikuti dengan baik yang dapat dinilai dari ajuan pertanyaan sebanyak 22 buah

Evaluasi akhir kegiatan ini adalah melakukan penilaian setelah kegiatan berlangsung berupa pemeriksaan laboratorium kimia darah kembali kepada seluruh guru dan karyawan yang dibiayai oleh pihak mitraserta ada kesepakatan dengan mitra berupa pemeriksaan biokimia seluruh guru dan karyawan secara rutin tahunan oleh laboratorium terhadap komponen-komponen yang berkaitan dengan penyakit degeneratif dan penyuluhan berkala dari tim pengabdian pada masyarakat sebagai tanggapan dari hasil pemeriksaan rutin tersebut.

SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan optimal dari seluruh tahapan yang direncanakan baik secara waktu, target peserta, metode penyampaian, respon peserta, dan rencana tindak lanjut kegiatan berikutnya.

SARAN

Pencegahan penyakit degeneratif harus diupayakan secara komprehensif dan berkelanjutan sehingga kolaborasi dengan berbagai pihak baik akademisi, medik, dan khalayak sasaran perlu dilanjutkan

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Universitas Muhammadiyah Prof. DR HAMKA yang telah mendanai aktivitas pengabdian pada masyarakat melalui Lembaga Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat (LPPM) berdasarkan Surat Perintah Kerja *Batch 1* Kepala LPPM Nomor: 0454/H.04.02/2020 Tanggal 15 September 2020. Terimakasih pula kepada Sekolah Islam Terpadu Darul Abidin yang telah menyediakan fasilitas *zoom cloud meeting* berkapasitas 500 orang dan berkomitmen melanjutkan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2013. Penuntun diet (edisi baru). Jakarta: PT Pustaka Gramedia.
- Alwi, I. 2011. Tatalaksana holistic penyakit kardiovaskuler. Jakarta: Interna Publishing.
- Castillo-Carandang, N.T, et al. 2020. Moving Towards Optimized Noncommunicable Disease Management in the ASEAN Region: Recommendations from a Review and Multidisciplinary Expert Panel. *Risk Management and Healthcare Policy Journal* (13), 803–819. <http://doi.org/10.2147/RMHP.S256165>.

- D'Adamo, P. 2008. Diet sehat diabetes sesuai golongan darah. Jakarta: PT. Pustaka Delapratasa.
- Frenk, J & Octavio Gómez-Dantés. 2011. The triple_burden: Disease_in_developing_nations. *Harvard International Review* 33 (3), 36-40. <https://www.researchgate.net/publication/285088034>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. HKN ke-54, Masyarakat diminta waspadai segala jenis penyakit Website: <https://www.kemkes.go.id/article/view/18111200003> [diakses 12 November 2018]
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Hasil utama RISKESDAS 2018. Jakarta: Balitbangkes Kemenkes RI.
- MacDonald, M.R, et al. 2020. Regional Variation of Mortality in Heart Failure With Reduced and Preserved Ejection Fraction Across Asia: Outcomes in the ASIAN-HFRegistry. *J Am Heart Assoc.* 9: 1-15. DOI: 10.1161/JAHA.119.012199.
- Rilantono, L.I. 2013. Penyakit kardiovaskuler, 5 rahasia. Jakarta: Badan penerbit FKUI.
- Rochmawati, E. 2019. Pencegahan Penyakit Degeneratif Melalui Gerakan Sehat Berbasis Masjid (Rehatsimas). *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat* ISSN: 2549-8347 (Online), ISSN: 2579-9126 (Print). 3 (2), 265-271.
- Santoso, A. 2011. Serat pangan (dietary fiber) dan manfaatnya bagi kesehatan. *Magistra* No. 75 Th. XXIII, 35-40
- Tandra, H. 2014. 4 minggu mengalahkan gemuk dan diabetes. Surabaya: Pena Semesta.
- Tilong, A.D. 2012. Keajaiban-keajaiban tubuh kita. Yogyakarta: DIVA Press.
- Tilong, A.D. 2014. Rahasia pola makan sehat. Jakarta: FlashBooks.