



EDUKASI DIIT YANG TEPAT UNTUK PENGENDALIAN PENYAKIT TIDAK MENULAR PADA LANSIA DI DESA NARMADA LOMBOK BARAT

Dewi Nur Sukma Purqoti¹, Zaenal Arifin², Dian Istiana³, Baiq Ruli Fatmawati⁴, Ilham⁵, Zuliardi⁶
STIKES YARSI MATARAM

Email Koresponden : purqotidewi87@gmail.com

Article History:

Received: 7 November 2023

Revised: 21 Desember 2023

Accepted: 2 Januari 2024

Keywords: *Diit, Education, PTM*

Abstract: *Non-communicable diseases (NCDs) are currently the biggest cause of death. According to WHO, NCDs are the leading cause of death in the world, where in 2016 as many as 71% of deaths were caused by non-communicable diseases. Based on the type of disease causes of death include cardiovascular disease (31%), cancer (16%), chronic respiratory disease (7%) and diabetes mellitus (3%). WHO data also shows that the mortality rate due to non-communicable diseases in the Southeast Asian region is quite high, which is around 23% when compared to European countries (17%) and America (15%), proper control of diit can reduce the incidence of NCDs. Method: This method of community service is carried out in the form of providing education about the right diit for non-communicable disease control by means of lectures and distributing leaflets followed by questions and answers and discussion. Conclusion: from the results of the service, it can be concluded that the education provided can increase public knowledge about non-communicable diseases, so that the community is expected to be able to prevent and handle NCDs themselves with the right diit arrangements.*

Keywords: *Diit, Education, PTM*

Abstrak. *Penyakit tidak menular (PTM) saat ini menjadi penyebab kematian terbesar. Menurut WHO PTM menjadi penyebab utama kematian di dunia, dimana pada tahun 2016 sebanyak 71% kematian disebabkan oleh penyakit tidak menular. Berdasarkan jenis penyakit penyebab kematian diantaranya adalah penyakit kardiovaskuler (31%), kanker (16%), penyakit pernafasan kronik (7%) dan diabetes mellitus (3%). Data WHO juga menunjukkan bahwa angka kematian akibat penyakit tidak menular di wilayah Asia Tenggara cukup tinggi yaitu sekitar 23% jika dibandingkan dengan negara eropa (17%) dan amerika (15%), pengendalian diit yang benar dapat menekan angka kejadian PTM. Metode: Metode pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam bentuk pemberian Edukasi tentang Diit yang tepat untuk pengendalian penyakit tidak menular dengan cara Ceramah dan membagikan leaflet setelah itu dilanjutkan dengan tanya jawab dan diskusi. Simpulan: dari hasil pengabdian dapat disimpulkan bahwa*

Received November 07, 2023; Revised Desember 21, 2023; Januari 2, 2024

*Corresponding author, e-mail address

Edukasi yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit tidak menular, sehingga masyarakat diharapkan mampu melakukan pencegahan dan penanganan terhadap PTM itu sendiri dengan pengaturan diet yang benar.

Kata Kunci: *Diet, Edukasi, PTM*

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan salah satu masalah kesehatan secara global dan berkontribusi terhadap peningkatan morbiditas maupun mortalitas terutama di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. PTM berdampak luas terhadap kesehatan dan sosial ekonomi, dan salah satu diantaranya adalah masalah biaya perawatan yang lebih tinggi. Selain itu PTM menjadi salah satu penyebab kematian terbanyak di dunia. Beberapa penyakit tidak menular yang menjadi penyebab kematian secara global diantaranya adalah diabetes mellitus, penyakit kardiovaskuler, kanker, dan penyakit pernafasan kronis. Menurut WHO PTM menjadi penyebab utama kematian di dunia, dimana pada tahun 2016 sebanyak 71% kematian disebabkan oleh penyakit tidak menular. Berdasarkan jenis penyakit penyebab kematian diantaranya adalah penyakit kardiovaskuler (31%), kanker (16%), penyakit pernafasan kronik (7%) dan diabetes mellitus (3%)(WHO, 2018). Data WHO juga menunjukkan bahwa angka kematian akibat penyakit tidak menular di wilayah Asia Tenggara cukup tinggi yaitu sekitar 23% jika dibandingkan dengan negara eropa (17%) dan amerika (15%). Pada tahun 2014 penyakit tidak menular menjadi penyebab kematian terbanyak yaitu sebesar 71%, selanjutnya disebabkan oleh penyakit menular sebesar 22% dan sedangkan 7% kematian disebabkan akibat cedera (Kemenkes, 2014).

Peningkatan prevalensi PTM berkaitan dengan adanya beberapa faktor risiko seperti kurangnya aktivitas (26,1%), kurang konsumsi sayur dan buah (93,6%), konsumsi tinggi gula (53,1%), konsumsi tinggi garam (26,2%), obesitas umum (28,9%), obesitas sentral (26,6%), prevalensi perokok (36,3%), dan konsumsi alkohol (4,6%). Dalam rangka menekan angka peningkatan prevalensi PTM dan jumlah kematian akibat PTM serta meminimalisir dampak yang ditimbulkan baik secara kesehatan, sosial dan ekonomi. Penyakit tidak menular pada umumnya bersifat kronis dan memerlukan perawatan yang lama, sehingga perlu adanya upaya terbaik untuk mencegah terjadinya penyakit tidak menular. Menurut Kemenkes (2016) Pola makan yang kurang baik telah diidentifikasi sebagai faktor resiko utama/penyebab utama penyakit kardiovaskular dan beberapa penyakit tidak menular lainnya. Diet memegang peranan penting untuk mencegah serta mengendalikan penyakit tidak menular.

Keberhasilan upaya pengendalian PTM perlu adanya dukungan baik dari pemerintah, swasta, organisasi profesi, organisasi kemasyarakatan dan seluruh lapisan masyarakat. STIKES Yarsi Mataram sebagai salah institusi pendidikan kesehatan sangat mendukung upaya pencegahan dan pengendalian PTM tersebut, salah satunya melalui kegiatan pengabdian. Pengabdian yang dilakukan ini sebagai tindak lanjut dari salah satu upaya pencegahan dan pengendalian PTM yang telah ditetapkan oleh Kemenkes yaitu terkait riset PTM. Berdasarkan hal tersebut, kegiatan pengabdian tentang penyakit tidak menular pada masyarakat resiko tinggi melalui pemberian edukasi tentang diet pada Masyarakat di desa narmada ini dilaksanakan.

METODE

Metode pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dalam bentuk pemberian edukasi tentang diit yang tepat dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular dengan metode ceramah dan pemberian leaflet kemudian dilanjutkan dengan rangkaian tanya jawab dan diskusi. Penyampaian materi tentang diit PTM ini dilakukan melalui metode ceramah dengan pertimbangan bahwa menyampaikan materi tentang kesehatan yang dilengkapi dengan beberapa gambar serta adanya kesempatan masyarakat untuk bertanya dirasakan lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat.

HASIL

Narmada merupakan salah satu desa yang ada di Lombok barat dengan penderita PTM yang cukup tinggi, Pelaksanaan kegiatan diikuti oleh 10 orang yang berlangsung pada hari sabtu tanggal 24 Desember 2023 yang bertempat di salah satu rumah kader di desa Narmada. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan terdapat peningkatan pengetahuan tentang diit PTM setelah diberikan edukasi pada masyarakat beresiko tinggi.

Gambar 1: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Diit PTM



Pengetahuan tentang diit PTM mencakup bagaimana pemilihan makanan yang baik, yang sehat dan bergizi, jenis makanan yang harus dihindari, mengatur pola makan, serta bagaimana pengolahan makanan yang tepat. Dengan patuh menjalankan diit yang benar dapat menekan dan mengendalikan angka kejadian PTM. Hal ini sejalan dengan penelitian safutri (2022) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepatuhan diit dengan kejadian hipertensi pada lansia di posbidu PTM desa Raman Endra kabupaten lampung timur dengan p value 0.013.

Berdasarkan hal tersebut maka diperlukan perubahan perilaku baik dari tenaga kesehatan maupun dari masyarakat. Strategi perubahan perilaku adalah dengan memberikan informasi tentang cara Pengendalian penyakit dan meningkatkan pengetahuan masyarakat. Diharapkan dengan pengetahuan yang diperoleh tersebut dapat menimbulkan kesadaran masyarakat untuk berperilaku sesuai dengan perilaku sehat terutama patuh dalam menjalankan diit yang benar guna mencegah penyakit tidak menular (PTM).

KESIMPULAN

Berdasarkan pengabdian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa pemberian Edukasi tentang diet PTM dengan metode ceramah dan membagikan leaflet dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang bagaimana pengaturan diet yang tepat dalam Upaya pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular, sehingga masyarakat diharapkan mampu melakukan pencegahan dan pengendalian terhadap PTM itu sendiri.

DAFTAR REFERENSI

- Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat. (2018). Profil Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat Tahun 2017.
- Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat Tahun 2018.
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar.
- Notoatmodjo, S., & Sarwono, S. Pengantar Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Badan Penerbit Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. 1985.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2003. Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta
- Purqoti, D. N. S., & Ningsih, M. U. (2019). Identifikasi Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kota Mataram. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 31-38.
- Purqoti, D. N. S., Arifin, Z., Istiana, D., Ilham, I., Fatmawati, B. R., & Rusiana, H. P. (2022). Sosialisasi konsep penyakit Diabetes Mellitus untuk meningkatkan pengetahuan Lansia tentang Diabetes Mellitus. *ABSYARA: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 3(1), 71-78.
- Safutri, W., Maesaroh, S., & Sagita, Y. D. (2022). Hubungan Kepatuhan Diet Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posbindu Ptm Desa Raman Endra Kabupaten Lampung Timur Tahun 2021. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 3(1), 12-19.
- Sarwono, S., Sosiologi Kesehatan Beberapa Konsep Beserta Aplikasinya. Gadjah Mada University Press. Yogyakarta. 2007.