

EDUKASI UPAYA PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR (PTM) DENGAN PERILAKU CERDIK DI UPT LAB KESEHATAN DAN KALIBRASI KABUPATEN GARUT

Hendrawati Hendrawati^{1*}, Iceu Amira DA², Udin Rosidin³

¹⁻³Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Email Korespodensi: hendrawati@unpad.ac.id

Disubmit: 08 Mei 2025

Diterima: 15 Juni 2025

Diterbitkan: 01 Juli 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i7.20612>

ABSTRAK

Pengunjung yang melakukan pemeriksaan penunjang/laboratorium di Laboratorium Kesehatan dan Kalibrasi Daerah Garut didominasi datang dengan keluhan Penyakit Tidak Menular (PTM), berdasarkan data pelayanan untuk pasien/pengunjung pada kuartar pertama tahun 2024 (Bulan Januari - April 2024) didominasi seperti penyakit hipertensi, diabetes mellitus (DM), TBC, penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), kolesterol, asam urat dan lain-lain. CERDIK, sebuah slogan kesehatan, mempunyai makna yang spesifik untuk mencegah dini menghindari PTM. Melalui CERDIK, masyarakat dapat memulai menata pola hidup yang seimbang, seperti mengatur pola makan, rajin aktivitas fisik, dan mengelola stres. Agar masyarakat mampu mencegah dan mengendalikan PTM. Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan metode ceramah dan demonstrasi yang disertai oleh pembagian media berupa leaflet yang berisi informasi mengenai "Cegah PTM dengan CERDIK". Pendidikan kesehatan dihadiri sebanyak 20 orang peserta yang terdiri dari klien keluarga klien mengikuti pendidikan kesehatan ini. Seluruh peserta mengikuti kegiatan dengan antusias dan mampu mendemonstrasikan ulang yang telah diajarkan oleh pameri. Pendidikan kesehatan mengenai pengelolaan klien gangguan pernapasan dengan tertib peserta memperhatikan pamerian dengan baik. Hasil dari pretest dan post ntest mengalami peningkatan pengetahuan ditandai dengan pesertanmampu mendemonstrasikan ulang yang diberikan dan dapat menjawab pertanyaan, dan rata-rata nilai *pre-test* 68 dan *post-test* menjadi 96, jadi kenaikan rata-rata sebesar 28 poin.

Kata Kunci: Pencegahan, Penyakit Tidak Menular, Perilaku CERDIK

ABSTRACT

Visitors who undergo supporting/laboratory examinations at the Garut Regional Health and Calibration Laboratory are predominantly presenting with Non-Communicable Diseases (NCDs). Based on service data for patients/visitors in the first quarter of 2024 (January - April 2024), the most common complaints include hypertension, diabetes mellitus (DM), tuberculosis (TB), chronic obstructive pulmonary disease (COPD), cholesterol issues, gout, and others. CERDIK, a health slogan, has a specific meaning to prevent and avoid Non-Communicable Diseases (NCDs) early on. Through CERDIK, the community can start to establish a balanced lifestyle, such as regulating eating patterns, being

diligent in physical activities, and managing stress. So that the community can prevent and control NCDs. The method of conducting the activity used lecture and demonstration methods accompanied by the distribution of media in the form of leaflets containing information about "Prevent NCDs with CERDIK". The health education was attended by 20 participants, consisting of clients and their families who followed this health education. All participants attended the activity with enthusiasm and were able to demonstrate again what had been taught by the speaker. Health education on managing clients with respiratory disorders was conducted orderly, and participants paid close attention to the presentation. The results of the pretest and posttest showed an increase in knowledge, marked by participants being able to demonstrate what was taught and answer questions. The average pre-test score was 68, and the post-test score was 96, resulting in an average increase of 28 points.

Keywords: *Prevention, Non-Communicable Diseases, SMART Behavior*

1. PENDAHULUAN

Epidemiologi yang ditandai dengan meningkatnya kematian dan kesakitan akibat penyakit tidak menular. Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah penyakit yang tidak bisa ditularkan dari orang ke orang, yang perkembangannya berjalan perlahan dalam jangka waktu yang panjang (kronis). Pada tahun 2016, sekitar 71 persen penyebab kematian di dunia adalah penyakit tidak menular (PTM) yang membunuh 36 juta jiwa per tahun. Sekitar 80 persen kematian tersebut terjadi di negara berpenghasilan menengah dan rendah. 73% kematian saat ini disebabkan oleh penyakit tidak menular, 35% diantaranya karena penyakit jantung dan pembuluh darah, 12% oleh penyakit kanker, 6% oleh penyakit pernapasan kronis, 6% karena diabetes, dan 15% disebabkan oleh PTM lainnya (WHO, 2018). Data ini menunjukkan peningkatan prevalensi tekanan darah tinggi, obesitas, dan merokok sebagai indikator kunci PTM yang mengalami peningkatan yang signifikan, (KemenkesRI, 2018). Menurut WHO, peningkatan PTM terutama disebabkan oleh empat faktor risiko utama: pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, penggunaan tembakau, dan konsumsi alkohol yang berbahaya (WHO, 2023).

Menurut Data Direktur Pencegahan PTM Kemenkes RI, tren peningkatan jumlah kasus PTM kian mengkhawatirkan. Sebelumnya, PTM umumnya terjadi pada orang tua, namun kini mulai mengancam usia 10-14 tahun. Hal ini menjadi ancaman serius terhadap sumber daya manusia (SDM) dan perekonomian Indonesia di masa mendatang, terutama mengingat bonus demografi yang akan datang di tahun 2030-2040. Kenaikan tren PTM pada usia muda akan menghambat upaya Indonesia dalam menciptakan generasi penerus yang sehat dan cerdas untuk mencapai Indonesia maju pada 2045 (KemenkesRI, 2020). UPT Laboratorium Kesehatan dan Kalibrasi Kabupaten Garut merupakan sebuah organisasi dinas yang memberikan pelayanan kesehatan baik berupa pengukuran, penetapan dan pengujian terhadap bahan yang berasal dari manusia dan non-manusia. Hasil dari hal tersebut digunakan untuk menetapkan jenis, penyebab, kondisi serta faktor yang mempengaruhi hal diperiksa. Selain fungsi tersebut, UPT Laboratorium Kesehatan dan Kalibrasi Kabupaten Garut juga melakukan kalibrasi dan pengujian terhadap alat-alat kesehatan.

Berdasarkan data pelayanan untuk pasien/pengunjung pada kuartier pertama tahun 2024 (Bulan Januari-April 2024) didominasi oleh pasien yang melakukan pemeriksaan penunjang/laboratorium dengan keluhan PTM seperti penyakit hipertensi, diabetes mellitus (DM), TBC, penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), kolesterol, asam urat dan lain-lain. Penanggulangan PTM adalah upaya kesehatan yang mengutamakan aspek promotif dan preventif tanpa mengabaikan aspek kuratif dan rehabilitatif serta paliatif yang ditujukan untuk menurunkan angka kesakitan, kecacatan, dan kematian yang dilaksanakan secara komprehensif, efektif, efisien, dan berkelanjutan. Masyarakat mempunyai peran penting dalam pencegahan penyakit tidak menular, antara lain dalam menumbuhkan budaya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada komunitas. PHBS pada pencegahan penyakit tidak menular diterapkan melalui kegiatan "CERDIK" yang merupakan akronim dari "Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dengan kalori seimbang, Istirahat yang cukup dan Kelola stres. Namun masih masyarakat yang tidak memperhatikan ini. Tujuan dari pendidikan kesehatan ini adalah untuk memberikan edukasi serta mengetahui dan melaporkan pengaruh kegiatan pendidikan kesehatan pentingnya pencegahan penyakit tidak menular dengan perilaku CERDIK yang dilakukan pada masyarakat dan atau pengunjung labkesda sebagai peserta kegiatan. Pelaporan hasil pendidikan kesehatan ini dilakukan untuk mengevaluasi perubahan pada pengetahuan dan perilaku kelompok sasaran. Oleh karena itu, perawat sebagai tenaga kesehatan berperan penting sebagai edukator untuk memberikan edukasi pada pasien mengenai penanggulangan PTM sehingga orang yang sehat akan terhindar dari PTM, dan orang yang memiliki riwayat PTM dapat terhindar dari berbagai komplikasi dan memiliki kualitas hidup yang baik. Hal ini diperkuat oleh salah satu hasil penelitian yang menyebutkan bahwa kurangnya pengetahuan orang tua mengenai pentingnya sanitasi lingkungan, (Anugrahaeni, 2022). Kemampuan seseorang dalam menyerap informasi atau pengetahuan akan berbeda satu dengan individu lainnya. Pengetahuan adalah hasil tahu seseorang melalui penginderaan yang dimilikinya pada salah satu objek (Notoatmodjo, 2019). Tingkat pengetahuan dipengaruhi oleh faktor umur, pendidikan, pekerjaan, pengalaman dan informasi. Semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah menerima informasi, sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki dan sebaliknya bila pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai - nilai baru yang diperkenalkan (Subiyatun, 2014).

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Permasalahan yang menjadi dasar dari kegiatan ini adalah merujuk pada hasil survey yang dilakukan mahasiswa dan data yang di dapat dari kunjungan ke Lab Kesda, data pelayanan untuk pasien/pengunjung pada kuartier pertama tahun 2024 (Bulan Januari - April 2024) didominasi seperti penyakit hipertensi, diabetes mellitus (DM), TBC, penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), kolesterol, asam urat dan lain-lain. Hasil dari data tersebut masih banyak masyarakat yang mengalami penyakit tidak menular dan belum mengetahui cara penanggulangannya atau pencegahannya beberapa masyarakat menjawab, pertanyaan mengenai PTM dan faktor resiko terjadinya PTM dengan ragu-ragu dan bilang kurang tahu. Data lain menunjukkan, hampir sebagian masyarakat tidak mengetahui pentingnya,

perilaku pencegahan penyakit tidak menular itu apa saja, dan bagaimana cara mencegah dan mengatasinya. Dengan peningkatan pengetahuan masyarakat yang cukup masyarakat akan termotivasi melaksanakan perilaku hidup sehat sebagai upaya pencegahan terhadap PTM. Dari masalah tersebut maka rumusan pertanyaannya adalah “Berapa besar peningkatan pengetahuan masyarakat tentang masalah penyakit tidak menular, pencegahan dan cara mengatasinya setelah dilakukan kegiatan pengabdian”.



Gambar 1. Peta Lokasi UPTD Lab Kesda Garut

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Definisi PTM

Penyakit Tidak Menular yang selanjutnya disingkat PTM adalah penyakit yang tidak bisa ditularkan dari orang ke orang, yang perkembangannya berjalan perlahan dalam jangka waktu yang panjang (kronis). PTM tidak disebabkan oleh penularan vektor, virus, dan bakteri namun lebih banyak disebabkan oleh perilaku dan gaya hidup.

b. Jenis PTM

1) Diabetes Diabetes Melitus (DM) merupakan suatu penyakit menahun yang ditandai dengan kadar glukosa darah (gula darah) melebihi normal yaitu kadar gula darah sewaktu sama atau lebih dari 200 mg/dl, dan kadar gula darah puasa di atas atau sama dengan 126 mg/dl.

Tanda dan gejala terjadinya diabetes melitus antara lain: Meningkatnya frekuensi buang air kecil Karena sel-sel di tubuh tidak dapat menyerap glukosa, ginjal mencoba mengeluarkan glukosa sebanyak mungkin. Akibatnya, penderita jadi lebih sering kencing daripada orang normal dan mengeluarkan lebih dari 5 liter air kencing sehari, Rasa haus berlebihan Dengan hilangnya air dari tubuh karena sering buang air kecil, penderita merasa haus dan membutuhkan banyak air. Penurunan berat badan Kadar gula darah terlalu tinggi juga bisa menyebabkan penurunan berat badan yang cepat. Karena hormon insulin tidak mendapatkan glukosa untuk sel, yang digunakan sebagai energi, tubuh memecah protein dari otot sebagai sumber alternatif bahan bakar. Rasa lapar berlebihan Rasa lapar yang berlebihan,

merupakan tanda diabetes lainnya. Ketika kadar gula darah merosot, tubuh mengira belum diberi makan dan lebih menginginkan glukosa yang dibutuhkan sel 33 e. Timbulnya permasalahan kulit Kulit gatal, Lambatnya penyembuhan luka Infeksi, luka, dan memar yang tidak sembuh dengan cepat merupakan tanda diabetes lainnya. Pandangan mata kabur Penglihatan kabur atau atau sesekali melihat kilatan cahaya merupakan akibat langsung kadar gula darah tinggi. Kesemutan atau mati rasa Kesemutan dan mati rasa di tangan dan kaki, bersamaan dengan rasa sakit yang membakar atau bengkak, adalah tanda bahwa saraf sedang dirusak oleh diabetes.

- 2) Hipertensi Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg yang dapat diketahui melalui pemeriksaan tekanan darah.

Tanda dan gejala hipertensi meliputi: - Nyeri kepala saat terjaga, terkadang disertai mual dan muntah, akibat peningkatan tekanan intrakranial. Penglihatan kabur akibat kerusakan retina akibat hipertensi Ayunan langkah yang tidak mantap karena kerusakan susunan saraf pusat. Nokturia karena peningkatan aliran darah ginjal dan filtrasi glomerulus. Edema dependen dan pembengkakan akibat tekanan kapiler.

- 3) Dislipidemia Dislipidemia merupakan kelainan metabolisme lemak yang ditandai dengan adanya penurunan atau peningkatan kadar lipid dalam darah. Kelainan yang utama dan sering terjadi adalah adanya kenaikan kadar kolesterol total, peningkatan kolesterol LDL, peningkatan trigliserida, dan penurunan kolesterol HDL. Tanda dan gejala dislipidemia meliputi: - Nyeri pada kaki, terutama saat berjalan. Sesak napas. Nyeri dada. Nyeri pada rahang, leher, pundak, dan punggung. Gangguan pencernaan. Mual dan muntah. Keringat dingin Pembengkakan di area perut, kaki, dan pembuluh darah di leher. Dada tertekan dan terasa panas. Palpitasi jantung. Kehilangan kesadaran. Dislipidemia dapat dideteksi dengan melakukan pemeriksaan.
- 4) Gout Arthritis Penyakit asam urat atau gout adalah salah satu jenis radang sendi yang terjadi karena adanya penumpukan kristal asam urat. Kondisi ini dapat terjadi pada sendi mana pun, seperti di jari kaki, pergelangan kaki, lutut, dan paling sering di jempol kaki. Kondisi ini biasanya terjadi ketika asam urat melebihi batas nilai normal, yaitu pada pria adalah 3,5 - 7 mg/dl & pada wanita 2,6 - 6 mg/dl. Gejala yang terjadi pada pasien dengan gout yakni: - Nyeri sendi yang intens. Gout biasanya mengenai jempol kaki, meskipun bisa terjadi pada sendi manapun. Sendi lain yang sering terkena meliputi pergelangan kaki, lutut, siku, pergelangan tangan dan jari. Rasa sakitnya paling parah biasanya terasa dalam empat hingga 12 jam pertama. Peradangan dan kemerahan, sendi atau persendian yang terkena menjadi bengkak, lunak, hangat dan merah. Rentang gerak terbatas. Saat gout berkembang, pasien biasanya tidak dapat menggerakkan persendian secara normal.

c. Cara Mencegah PTM / Mempertahankan Kesehatan dengan CERDIK

- 1) Cek kesehatan secara berkala Pemeriksaan kesehatan secara berkala dapat dilakukan secara mandiri di UKBM Posyandu/ posbindu dan fasyankes (seperti puskesmas/ FKTP). Adapun pemeriksaan yang dilakukan diantaranya pemeriksaan tinggi badan, berat badan,

lingkar perut, tekanan darah, kadar gula darah, kolesterol, dan pemeriksaan darah rutin PTM sering muncul tanpa gejala oleh sebab itu penting dilakukan deteksi dini untuk mengetahui kondisi tubuh sejak awal, agar bisa dilakukan pencegahan dan pengendalian jika sudah jatuh pada kondisi PTM sehingga bisa segera mendapatkan penanganan dan menghindari komplikasi Deteksi dini penting dilakukan minimal 1 kali setahun .

- 2) Enyahkan asap rokok Rokok adalah faktor resiko berbagai macam penyakit seperti hipertensi, penyakit jantung, penyakit paru, kanker dan berbagai penyakit lainnya. Untuk mencegah terjadinya PTM atau menjaga kondisi tubuh tetap stabil pada penderita PTM klien harus bebas asap rokok baik berhenti merokok ataupun rumah dan lingkungannya terbebas dari asap rokok.
- 3) Rajin aktivitas fisik Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi. Adapun manfaat aktivitas fisik diantaranya ,Mengendalikan berat badan ,Mengendalikan tekanan darah , Menurunkan risiko keropos tulang (osteoporosis) ,Mencegah diabetes melitus atau kencing manis, Mengendalikan kadar kolesterol ,Meningkatkan daya tahan tubuh dan sistem kekebalan tubuh, Memperbaiki kelenturan sendi dan kekuatan otot , Memperbaiki postur tubuh ,Mengendalikan stress Untuk menjaga kesehatan dan mencegah terjadinya penyakit menular, maka perlu dilakukan aktivitas fisik secara rutin minimal 30 menit per hari sebanyak 3 - 5 kali per minggu (150 menit per minggu) dengan intensitas sedang.
- d. Diet seimbang Iimbang aktivitas olahraga dengan melakukan diet sehat dan seimbang. Terdapat 10 Pedoman Gizi Seimbang yang tertera di Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) diantaranya: Biasakan mengkonsumsi aneka ragam makanan pokok ,Batasi konsumsi panganan manis, asin, dan berlemak Sesuai dengan Permenkes Nomor 30 Tahun 2013 Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak Serta Pesan Kesehatan Pada Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji terdapat batas anjuran konsumsi gula, garam dan lemak dalam sehari - Anjuran Konsumsi GULA /orang /hari adalah 10% dari total energi (200 kkal) atau setara dengan Gula 4 sendok makan /orang /hari (50 gram/orang/hari).
- e. Biasakan sarapan pagi .
- f. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman .
- g. Banyak makan buah dan sayur
- h. Biasakan membaca label pada kemasan pangan
- i. Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir
- j. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan
- k. Istirahat cukup Tidur akan membuat tubuh kita merasa lebih baik, tak hanya sekedar untuk meningkatkan suasana hati, yang lebih penting adalah untuk menstabilkan fungsi kerja organ tubuh. Saat tidur otak akan membersihkan racun racun tidak berguna yang terbentuk ketika berpikir seharian. Istirahat yang cukup harus memenuhi syarat kuantitas dan kualitas yang baik. Kuantitas tidur Kuantitas tidur dilihat lama tidur. Tidur malam yang baik minimal 7-8 jam setiap harinya. Kuantitas Kuantitas tidur yang baik ditandai dengan :Tidak sering terbangung saat tidur, Bangun dipagi hari dengan segar, Dapat tidur dengan mudah 30 menit setelah berbaring Manfaat dari mendapatkan istirahat yang cukup adalah Menjaga agar mood selalu baik 2. Membantu menurunkan berat badan 3.

Meningkatkan konsentrasi saat beraktivitas 4. Mencegah tekanan darah tinggi.

- l. Kelola stress Stress adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. Stress adalah bagian alami dan penting dari kehidupan. Cara mengendalikan stress sebagai berikut: Mengeluarkan semua unek unek atau pikiran negatif yang dipendam, Olahraga secara teratur, Meditasi, Jaga diri dengan konsumsi makanan yang sehat dan bergizi, istirahat yang cukup, menghindari rokok, hindari mengkonsumsi alkohol dan obat obatan terlarang. Menjalani hobi, Jalani hidup.

Pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) berfokus pada tindakan untuk mengurangi risiko dan mencegah munculnya penyakit yang bukan disebabkan oleh infeksi, seperti penyakit jantung, stroke, diabetes, kanker, dan penyakit paru obstruktif kronis dengan pencegahan primer, sekunder, sersier. Jenis Perilaku Kesehatan adalah Perilaku sehat: Kebiasaan positif seperti makan bergizi, olahraga, istirahat cukup. Perilaku berisiko: Kebiasaan negatif seperti merokok, konsumsi alkohol berlebihan, kurang olahraga, pola makan tinggi lemak/gula. Perilaku pencarian kesehatan: Tindakan seseorang saat merasa sakit, misalnya pergi ke fasilitas kesehatan atau mengobati sendiri. Perilaku kepatuhan terhadap pengobatan: Tingkat ketaatan pasien terhadap instruksi medis. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Kesehatan : Individu: Pengetahuan, kepercayaan, motivasi, pengalaman. Sosial: Dukungan keluarga, pengaruh teman, norma sosial. Lingkungan: Akses terhadap layanan kesehatan, tempat tinggal, kebijakan pemerintah. Ekonomi: Pendapatan, biaya layanan kesehatan, Pendidikan .Penerapan dalam Pencegahan PTM : Mengedukasi masyarakat tentang risiko dan gejala awal PTM. Mempromosikan perubahan perilaku sehat (diet, olahraga, berhenti merokok). Menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku sehat (misalnya jalur pejalan kaki, kantin sehat, larangan rokok). Tidak merokok dan menghindari paparan asap rokok sebagai faktor risiko utama PTM.



Gambar 2. Penjelasan sebelum melakukan pemeriksaan dan pre test

4. METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui tahapan sebagai berikut; tahap pertama adalah pendekatan sosial. Kegiatan ini dilaksanakan berupa pertemuan dengan penanggung jawab Lab Kesda. Dalam tahap ini dilakukan pula persiapan administrasi dimulai dengan penyusunan dan mengajukan surat ijin kegiatan.. Tahap pelaksanaan Pendidikan kesehatan mengenai penanganan dan pencegahan PTM dilakukan di Laboratorium Kesehatan dan Kalibrasi Daerah Garut pada tanggal 16 April 2024. Pendidikan kesehatan ini dilakukan kepada 20 peserta yang mengunjungi laboratorium dengan berbagai alasan. Pendidikan kesehatan dimulai dengan melakukan pre test, kemudian dilakukan pemberian penerangan dengan media leaflet dan banner serta demonstrasi cara mencuci tangan yang benar, memberikan materi dan diskusi, dan diakhiri dengan melaksanakan posttest untuk mengevaluasi kembali pengetahuan peserta setelah dilakukan pendidikan kesehatan. Kegiatan ini berlangsung selama 20 menit. Dalam pelaksanaannya, peserta antusias dalam menerima materi dan ikut aktif dalam pelaksanaan diskusi yang dilakukan. Dalam proses diskusi yang dilakukan, beberapa peserta saling berbagi pengalamannya mengenai pencegahan dan penanganan PTM, Pada pendidikan kesehatan ini metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi Penelitian (Aktifah),2022) menyatakan edukasi dengan metode ceramah dan diskusi terbukti dapat meningkatkan pengetahuan. Dengan digunakannya media seperti leaflet, maka pengetahuan yang melibatkan tahapan kegiatan yang membutuhkan imajinasi untuk lebih memahami keterampilan akan lebih meningkat. Adanya stimulus visual dapat membuahkan hasil belajar yang lebih baik untuk tugas-tugas mengingat, mengenali dan menghubungkan fakta dan konsep. Tahap terakhir adalah tahap evaluasi, pada tahap ini dimaksudkan untuk melihat tingkat pengetahuan masyarakat setelah dilaksanakan kegiatan. Kegiatan pendidikan kesehatan ini menggunakan metode pembelajaran ceramah dan diskusi yang dilaksanakan di Laboratorium Kesehatan dan Kalibrasi Daerah Garut. Media pendidikan kesehatan menggunakan banner dan leaflet untuk menyampaikan informasi . Hal ini sesuai dengan penelitian (Kaper, 2019) yang menunjukkan bahwa untuk mencapai sebuah pemahaman, diperlukan sebuah penjelasan baik secara langsung maupun lewat berbagai pengalaman yang berkaitan dengan penyakit PTM dan cara mengatasinya.



Gambar 3. Foto Kegiatan Penjelasan materi

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Lab Kesda tentang pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) dengan Perilaku CERDIK. Kegiatan pendidikan kesehatan ini diikuti oleh 20 orang Masyarakat. Materi penyuluhan yang diberikan adalah Pencegahan PTM, Faktor resiko utama PTM Pendekatan Efektif perilaku dalam kesehatan, Komponen perilaku kesehatan Jenis perilaku Kesehatan, Faktor yang mempengaruhi perilaku Kesehatan, Penerapan pencegahan PTM, Perilaku CERDIK. Sebelum dilakukan pendidikan kesehatan terlebih dahulu dilakukan pretest dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan dilakukan posttest. dapat dilihat jawaban pada setiap item paling banyak menjawab benar pada pertanyaan mengenai lama melakukan aktivitas fisik atau berolahraga yaitu sebanyak 9 orang. Sedangkan yang menjawab salah paling banyak pada pertanyaan mengenai batas konsumsi gula dalam satu hari yaitu sebanyak 15 orang.

Rata rata nilai hasil pretest sebesar 68 poin dan rata rata nilai posttest sebesar 96 poin. Ada peningkatan pengetahuan setelah dilakukan pendidikan kesehatan sebesar 28 poin. Diharapkan setelah selesai kegiatan ini akan berdampak pada meningkatnya pengetahuan dan kemampuan dalam melaksanakan upaya pencegahan PTM. Dampak dari adanya peningkatan pengetahuan serta kemampuan masyarakat tersebut merupakan potensi yang baik dalam menjaga dan meningkatkan Kesehatan individu dan keluarganya.

b. Pembahasan

Berdasarkan data yang di dapatkan masih banyak Masyarakat yang menderita penyakit tidak menular, sebagai upaya pencegahan untuk mengatasi permasalahan tersebut telah dilakukan kegiatan pendidikan kesehatan tentang pentingnya pencegahan penyakit tidak menular dengan perilaku CERDIK. Hasil kegiatan menunjukkan rata-rata nilai hasil pretest sebesar 68 poin dan rata-rata nilai posttest sebesar 98 poin. Ada peningkatan pengetahuan setelah dilakukan pendidikan kesehatan sebesar 28 poin. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilaksanakan oleh (Nurjannah & Astuti, 2022) bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan.

Kebiasaan yang sering dilakukan oleh Masyarakat yaitu merokok, sedangkan dalam perilaku CERDIK diantaranya harus "Enyahkan Asap Rokok" karena rokok merupakan salah satu bagian dari NAPZA sebab mengandung nikotin yang dapat menyebabkan adiksi. Satu batang rokok mengandung 600 bahan kimia yang jika dibakar menghasilkan 7000 senyawa kimia dan 69 diantaranya dapat terakumulasi di dalam tubuh sehingga beracun dan memicu munculnya kanker (Harsa, 2020). Secara umum, ketika rokok dihisap, zat yang dihasilkan terbagi menjadi dua fase, yaitu fase gas dan fase partikel. Senyawa benzena dan formaldehida adalah zat berbahaya dan karsinogenik yang dapat menyebabkan iritasi pada saluran pernapasan, mata, dan hidung (Wicaksono Sulistiono, 2021). Tar adalah zat dengan konsistensi lengket yang dapat melekat pada paru-paru, sehingga meningkatkan risiko infeksi paru-paru dan dalam jangka panjang dapat menyebabkan kanker paru-paru (Harsa, 2020). Adrenalin yang diproduksi secara berlebihan dapat mempercepat detak jantung dan mendorong

akumulasi trombosit, yang dapat menyebabkan penggumpalan dalam pembuluh darah, memicu munculnya penyakit tidak menular (KhotimahAgustine, 2023). Kombinasi berbagai zat berbahaya dalam rokok dapat mengakibatkan berbagai penyakit tidak menular seperti katarak, kanker, kerusakan paru, karies, stroke, hipertensi, gagal ginjal, gangguan reproduksi, penyakit jantung, tukak lambung, dan lain-lain (MaulinaSawitri), 2022).

Penyakit tidak menular banyak disebabkan juga oleh gaya hidup yang tidak sehat. Pasien yang melakukan pemeriksaan di Laboratorium Kesehatan dan Kalibrasi Daerah Garut kebanyakan merupakan pasien dengan PTM seperti hiperlipidemia, diabetes mellitus, dan asam urat yang disebabkan karena ketidakpatuhan pasien pada gaya hidup sehat. Ketidakpatuhan tersebut berakibat pada kekambuhan pasien. Hasil analisis mengindikasikan bahwa mayoritas populasi di berbagai negara mengalami keterbatasan dalam aktivitas fisik yang memadai untuk mempertahankan kesehatan (Guthold, 2018). Gaya hidup inaktif dan pola makan yang tidak seimbang adalah penyebab utama kenaikan angka obesitas dan isu kesehatan yang menyertainya. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengenali dan menerapkan strategi yang efisien dalam meningkatkan aktivitas fisik demi meningkatkan kebugaran fisik masyarakat. Salah satu untuk meningkatkan Kesehatan fisik Masyarakat yang mudah dan murah untuk dilakukan adalah Yoga. Yoga didefinisikan sebagai upaya untuk mengendalikan pikiran dari berbagai perubahan atau distraksi (Heriyanti, 2021) Pesatnya perkembangan yoga tidak lepas dari manfaat yang dapat diperoleh oleh para praktisi. Yoga telah terbukti memiliki manfaat baik secara moral, fisik, mental, maupun spiritual.

Gizi seimbang sangat dibutuhkan untuk menjaga Kesehatan, tetapi ini sering diabaikan oleh Masyarakat, gizi seimbang yaitu dapat mengacu pada asupan zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk memelihara jaringan tubuh, dengan memastikan bahwa asupan harian dan kebutuhan tubuh seimbang. Ini penting untuk mengkonsumsi beragam jenis makanan sehari-hari, sehingga kekurangan zat gizi dalam satu jenis makanan dapat ditambahkan dari jenis makanan lain untuk mencapai keseimbangan gizi (Dewi, 2020). Pengukuran Indeks Massa Tubuh bertujuan untuk mendeteksi dini risiko gizi buruk dan obesitas (Oktariza, 2023). Pengukuran fleksibilitas bertujuan untuk mengevaluasi tingkat kelenturan relatif dan/atau elastisitas jaringan otot. Indikator fleksibilitas dapat diperoleh dari rentang gerak suatu sendi atau kombinasi beberapa sendi (Dewi, 2023).

Selain yang berhubungan dengan fisik dalam kehidupan sehari-hari sering terjadi stress dan ini merupakan masalah yang tidak dirasakan akibatnya apabila tidak diselesaikan dengan baik, menurut beberapa hasil penelitian bahwa stres merupakan kondisi yang tidak nyaman karena adanya suatu tekanan dan ketegangan dari luar diri seseorang ataupun akibat dari respon emosional seseorang terhadap sesuatu yang ada di luar dirinya ((Muslim, 2020). Stres dapat mengakibatkan perubahan fisiologis seperti peningkatan tekanan darah, detak jantung yang lebih cepat, penurunan sistem imun, tangan yang berkeringat, ketegangan emosional, serta perubahan suasana hati (Muslim, 2020). Stres memberikan pengaruh tertentu terhadap individu, seperti kualitas tidur, kesehatan fisik, kesehatan mental, penyalahgunaan narkoba, serta berdampak pada performa akademik siswa (Pascoe, 2020). Karena itu, stres perlu

dihindari dan ditangani agar tidak mengganggu kehidupan individu. Terdapat berbagai metode untuk mengurangi stres, seperti menjauh dari penyebab stres, mencari dukungan dari orang lain, mendapatkan bantuan profesional, dan mengumpulkan informasi untuk menangani stres (Folkman, 2020). Di samping itu, stres sementara juga bisa dikurangi dengan menerapkan teknik grounding. Teknik grounding adalah salah satu metode psikoterapi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan konsentrasi pada pengalaman yang dialami saat ini ((Riyanto, 2021) .

Pendidikan kesehatan yang dilaksanakan oleh tim pengabdian dari lembaga perguruan tinggi ini merupakan salah satu strategi yang tepat untuk mengatasi permasalahan terkait dengan upaya pencegahan PTM. Menurut penulis lembaga pendidikan memiliki peran sangat strategis dalam mengatasi masalah kesehatan Masyarakat.. Pemberian pendidikan kesehatan ini berhasil memberikan tambahan pengetahuan mengenai pentingnya pencegahan PTM .Dengan adanya penambahan pengetahuan mengenai pentingnya pencegahan PTM Kegiatan yang sudah dilaksanakan diharapkan dapat merubah gaya hidup masyarakat, sehingga terhindar dari penyakit penyakit yang menyebabkan PTM, yang tanpa disadari sudah melekat dimasyarakat . Kegiatan ini diharapkan berkelanjutan secara mandiri oleh petugas LabKesda dengan membuat jadwal khusus secara rutin bagi pengunjung sebelum memberikan pelayanan ,dan bisa koordinasi secara berkala dengan Puskesmas Pembangunan untuk melaksanakan kegiatan pendidikan kesehatan secara rutin baik di balai desa maupun di Posyandu sehingga dapat meningkatkan kesadaran dan motivasi pengunjung, pasien maupun keluarga pasien dan masyarakat dalam pencegahan dini PTM, sehingga masyarakat dapat mencegah terjadinya PTM .

6. KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan mengenai “Cegah PTM dengan CERDIK” telah dilaksanakan di UPT Laboratorium Kesehatan dan Kalibrasi Daerah Garut, dengan hasil adanya peningkatan pengetahuan pasien dan keluarga dan masyarakat, diharapkan meningkatkan pula untuk memperbaiki gaya hidupnya, menyadari dampak dan cara mengatasinya sehingga menjadi lebih sehat dengan perilaku CERDIK.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Abdjul, R. L., & Herlina, S. (2020). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dewasa Dengan Pneumonia : Study Kasus. 2(2), 102-107.
- Annashr, N. N., Maharani, R., & Heriana, C. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Pernafasan Pada Pekerja Pt. X Kabupaten Sumedang. *Prepotif : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 554-563. <https://doi.org/10.31004/Prepotif.V6i1.2911>
- Dewi, N. M. U. K., & Laksmi, P. A. (2020). Meningkatkan Kesehatan Di Masa Pandemi Covid-19. *The Journal Publishing*, 1(4 Se-), 1-120. <http://Thejournalish.com/ojs/index.php/books/article/view/79>
- Ekasari, M., Suryati, E., Badriah, S., Narendra, S., & Amini, F. (2021). Hipertensi: Kenali Penyebab, Tanda Gejala, Dan Penanganannya. Kementerian Kesehatan RI: Poltekkes Jakarta.

- Folkman, S. (2020). Stress: Appraisal And Coping. *Encyclopedia Of Behavioral Medicine*, 2177-2179. https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_215
- Febriani, N., Handiyani, H., & Kuntarti, K. (2019). Pentingnya Persiapan Dalam Pendidikan Kesehatan Pada Pasien Di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 181-186.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide Trends In Insufficient Physical Activity From 2001 To 2016: A Pooled Analysis Of 358 Population-Based Surveys With 1.9 Million Participants. *The Lancet. Global Health*, 6(10), E1077-E1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109x\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109x(18)30357-7)
- Harsa, S. V., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2020). Pengaruh Paparan Asap Rokok Terhadap Kadar Hormon Adiponektin Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Diabetes Melitus Tipe 2 The Effect Of Cigarette Smoking On Adiponectin Hormone Levels As A Risk Factor Of Type 2 Diabetes Mellitus. *Majority*, 9, 1-8. <https://jke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/2698/2691>
- Heriyanti, K. (2021). Yoga Jalan Merealisasikan Keseimbangan Pikiran Dan Kesehatan Tubuh. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.25078/jyk.v4i1.1691>
- Kemkes Ri (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia). Brosur Diet Rendah Purin.
- Kementerian Kesehatan Ri Direktorat Bina Gizi Subdit Bina Gizi Klinik 2011.
- Kelishadi R. (2019). Life-Cycle Approach For Prevention Of Non-Communicable Disease. *Advances In Experimental Medicine And Biology*, 1121, 1-6. https://doi.org/10.1007/978-3-030-10616-4_1
- Kemkes Ri. (2018, September 16). Aktivitas Fisik. Retrieved April 4, 2024, From Penyakit Tidak Menular Indonesia: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/p2ptm/obesitas/berapa-lama-seseorang-melakukan-aktivitas-fisik-p2ptm>
- Kemkes Ri. (2020, Desember 25). Bagaimana Cara Mencegah Penyakit Tidak Menular. Retrieved April 22, 2024, From Penyakit Tidak Menular Indonesia: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/bagaimana-cara-mencegah-penyakit-tidak-menular>
- Rokom. (2024, January 9). Pentingnya Pemeriksaan Rutin. Retrieved April 23, 2024, From Sehat Negeriku: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/blog/20240109/5444667/pentingnya-pemeriksaan-rutin-41>
- Kusumayanti, D., Wardani, Nk., Sugiani, Pps. (2014). Diet Mencegah Dan Mengatasi Gangguan Asam Urat. *Jurnal Ilmu Gizi Volume 5 Nomor 1, Februari 2014* : 69 - 78
- Khotimah, E., & Agustine, M. (2023). Perbedaan Kadar Glukosa Darah Perokok Aktif Dengan Bukan Perokok Terhadap Pasien Mcu. *Jurnal Medika Hutama*, 4(02 Januari), 3374- 3377. <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/jmh/article/view/624>
- Maulina, N., & Sawitri, H. (2022). Pemberdayaan Desa Sehat Dengan Pembinaan Rumah Tanpa. *Jurnal Vokasi*, 6(2), 152-157.
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192-201.

- Madyaningrum, E., Kusumaningrum, F., Wardani, R., Susilaningrum, A., & Ramadhani, A. (2020). Buku Saku Kader Pengontrolan Asam Urat Di Masyarakat. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat Dan Keperawatan (Fk-Kmk) Ugm P2ptm
- Nurhayati. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Terjadinya Penyakitgout (Asam Urat) Di Desa Limran Kelurahan Pantoloan Boya Kecamatan Taweli. *Jurnal Kesmas*, 7(6), 134-147.
- Notoatmodjo, S. (2019). Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku.
- Nurjannah, M., & Astuti, Z. (2022). Penyuluhan Kesehatan Pertolongan Tersedak Untuk Orang Awam Di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(2), 607-614.
- Oktariza, R. T., Liani, L. M., Suarni, E., Rosita, Y., & Indriyani, I. (2023). Hubungan Volume Konsumsi Harian Minuman Ringan Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Remaja. *Mesina (Medical Scientific Journal)*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.32502/msj.v4i1.5784>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The Impact Of Stress On Students In Secondary School And Higher Education. *International Journal Of Adolescence And Youth*, 25(1), 104-112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Riyanto, D., Made, N., Sulistiowati, D., & Imelisa, R. (2021). The Effect Of Grounding Technique Therapy Towards Reducing The Anxiety Level Of Students In The Final Level Of Master Of Nursing Jenderal Achmad Yani University Cimahi. *Transforming Healthcare In Every Direction During Covid-19*, 4(1), 27-40.
- Purwandari, N. P. (2022). Gambaran Pola Makan Pada Penderita Asam Urat Di Desa Gondang Manis. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 9(1), 34-43.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia.
- Riyanto, D., Made, N., Sulistiowati, D., & Imelisa, R. (2021). The Effect Of Grounding Technique Therapy Towards Reducing The Anxiety Level Of Students In The Final Level Of Master Of Nursing Jenderal Achmad Yani University Cimahi. *Transforming Healthcare In Every Direction During Covid-19*, 4(1), 27-40.
- Wijayakusuma, H. (2006). Atasi Asam Urat Dan Reumatik. Jakarta: Puspa Swara