

UPAYA PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR (PTM) DAN DEMONSTRASI MAKANAN SELINGAN BERBAHAN PANGAN LOKAL

Indra Domili^{1*}, M. Anas Anasiru², Yusni Igrisa³ Maya Kumalasari⁴

^{1,2,4} Program Studi Diploma 3 Gizi, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Gorontalo, Indonesia

³ Program Studi Diploma 3 Kebidanan, Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Gorontalo, Indonesia

indra.domili76@gmail.com¹, anasanasiru62@gmail.com²,

yusniigrisa@poltekkesgorontalo.ac.id³, mayakumalasari@poltekkesgorontalo.ac.id⁴

ABSTRAK

Abstrak : Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah salah satu yang merupakan penyebab kematian di dunia. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menyebutkan bahwa Provinsi Gorontalo termasuk dalam 10 besar provinsi dengan prevalensi PTM tertinggi secara nasional. Lansia di Desa Poowo Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango sebagian besar menderita penyakit tidak menular (PTM) berdasarkan hasil Posbindu. Salah satu cara untuk mengatasi PTM pada lansia yaitu melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin serta mengkonsumsi makanan yang sehat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan melakukan pemeriksaan kesehatan kepada 42 orang lansia di Desa Poowo Kecamatan Kabila berupa pemeriksaan kesehatan. Lansia yang mengalami masalah kesehatan diberikan konseling gizi, kemudian dilakukan demonstrasi pembuatan makanan selingan menggunakan bahan pangan lokal. Hasil kegiatan berdampak positif bagi lansia dimana 100% lansia telah melakukan pemeriksaan kesehatan berupa pemeriksaan tekanan darah, gula darah dan kolesterol, peningkatan pengetahuan sebesar 61,9% pada lansia dilakukan melalui konseling gizi serta aktif mengikuti kegiatan demonstrasi makanan selingan menggunakan bahan lokal.

Kata Kunci: Pencegahan Penyakit Tidak Menular; Demonstrasi Makanan Lokal.

Abstract: *Non-Communicable Diseases (NCD) is one of the leading causes of death in the world. Basic Health Research Data (Riskesdas) 2018 states that Gorontalo Province is included in the top 10 Provinces with the highest prevalence of NCDs nationally. The elderly in Poowo Village, Kabila District, Bone Bolango Regency mostly suffer from non-communicable diseases (PTM) based on the results of Posbindu. One way to overcome PTM in the elderly is to carry out regular health checks and consume healthy foods. This community service activity aims to carry out health checks for 42 elderly people in Poowo Village, Kabila District in the form of health checks. Elderly who experience health problems are given nutritional counseling, then a demonstration of making snacks using local food is carried out. The results of the activity have a positive impact on the elderly where 100% of the elderly have carried out health checks in the form of checking blood pressure, blood sugar and cholesterol, increasing knowledge in the elderly after nutrition counseling and being active in snack demonstration activities using local ingredients*

Keywords: *Prevention Non-Communicable Diseases; Local Food Demonstration.*



Article History:

Received: 26-08-2022

Revised : 30-09-2022

Accepted: 11-10-2022

Online : 15-10-2022



*This is an open access article under the
CC-BY-SA license*

A. LATAR BELAKANG

Penyakit tidak menular (PTM) adalah penyakit atau kondisi medis yang tidak dapat ditularkan dari satu individu ke individu lainnya. Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyebab kematian di dunia. Indonesia merupakan salah satu Negara yang menghadapi masalah baik penyakit menular ataupun Penyakit Tidak Menular (PTM). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menyebutkan bahwa Provinsi Gorontalo termasuk dalam 10 besar Provinsi dengan prevalensi Penyakit Tidak Menular (PTM) tertinggi secara nasional (Kemenkes RI, 2018).

Penyakit yang tergolong ke dalam PTM antara lain adalah Penyakit kardiovaskuler (jantung, atherosklerosis, hipertensi, penyakit jantung koroner dan stroke), diabetes melitus serta kanker. Penyakit tidak menular (PTM), juga dikenal sebagai penyakit kronis, tidak ditularkan dari orang ke orang, mereka memiliki durasi yang panjang dan pada umumnya berkembang secara lambat (Asmin et al., 2021). Penyakit tidak menular dapat dicegah dengan menghindari faktor resiko antara lain perilaku merokok, pola makan yang tidak seimbang, konsumsi makanan yang mengandung Zat Adiktif, kurang berolah raga serta kondisi lingkungan yang buruk terhadap kesehatan (Utama et al., 2019)(Trisnowati, 2018).

Penelitian pada lansia di Desa Poowo Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango tahun 2019 menunjukkan 63 orang lansia yang dikategorikan dalam usia 45-60 tahun (*middle age*) sebanyak 14 orang, Usia 60-75 tahun (*elderly*) sebanyak 44 orang dan Usia 75-90 tahun (*old*) sebanyak 5 orang. Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan lansia memiliki tekanan darah tinggi sebanyak 61 orang (96,83%), glukosa darah sewaktu tinggi sebanyak 33 orang (52,38%), kolesterol tinggi sebanyak 42 orang (66,67%) dan asam urat tinggi sebanyak 31 orang (49,21%). Data ini menunjukkan bahwa lansia di Desa Poowo Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango sebagian besar menderita penyakit tidak menular (PTM) (Tumenggung, 2019).

Perlunya kegiatan menggerakkan dan memajukan masyarakat untuk hidup sehat dengan mengubah pola hidup. Pencegahan jauh lebih baik daripada pengobatan ketika datang suatu penyakit, dengan meningkatnya prevalensi PTM, diperlukan edukasi dan dukungan kepada masyarakat serta menerapkan upaya pencegahan berupa deteksi dini atau skrining PTM, terutama pada kelompok berisiko. Masyarakat harus selalu diajak untuk melakukan upaya pencegahan penyakit (Indriyawati et al., 2018) (Kartika & Rachmawati, 2017). Makanan yang dikonsumsi diantara dua waktu makan sering disebut Makanan selingan, dianjurkan sebesar 10-15% dari kebutuhan dan dapat dikonsumsi 2-3 kali sehari, masyarakat dapat membuat makanan selingan tersebut sendiri tanpa harus membeli dengan menggunakan bahan yang mudah diperoleh dan memenuhi asupan zat gizi (Ristina, et all, 2021).

Demonstrasi pembuatan makanan selingan yang sehat dan bergizi perlu dilakukan dengan menggunakan bahan baku jagung yang merupakan sumber pangan lokal serta bahan lainnya yang ada di Provinsi Gorontalo, untuk menambah keterampilan dalam mengolah makanan selingan yang sehat (Anasiru M. Anas, 2020). Tujuan kegiatan pengabdian ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan PTM melalui konseling gizi serta pemilihan bahan makanan yang beragam dan penggunaan bahan makanan melalui kegiatan demonstrasi pembuatan makanan selingan menggunakan bahan local serta melakukan pemeriksaan kesehatan sebagai upaya pencegahan atau *skrining* PTM.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kegiatan kolaborasi dosen Program Studi Diploma III Gizi dengan dosen Program Studi Diploma III Kebidanan sebanyak 4 orang. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah pemeriksaan kesehatan, konseling gizi serta demonstrasi makanan selingan pada lansia sejumlah 42 orang. Adapun

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada saat kegiatan posyandu lansia bertempat di Kantor Desa Poowo Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango. Adapun langkah-langkah pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat

No	Jenis Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Indikator
1	Pra Kegiatan	Kegiatan koordinasi terkait perencanaan waktu pelaksanaan kegiatan.	- Terlaksananya koordinasi dengan Kepala Desa dan kader desa lansia
2	Pelaksanaan Kegiatan	- Pemeriksaan kesehatan yaitu melakukan pemeriksaan kesehatan berupa tekanan darah, gula darah, dan kolesterol - Demonstrasi snack bar dengan menggunakan bahan lokal yaitu pisang goroho dan jagung - Konseling gizi	- Semua lansia melakukan pemeriksaan kesehatan dan mengikuti demonstrasi - Pemberian konseling gizi tentang gizi seimbang pada lansia
3	Evaluasi	- Lansia yang melakukan pemeriksaan kesehatan - Peningkatan pengetahuan setelah konseling gizi	- Semua lansia melakukan pemeriksaan kesehatan - Terjadinya peningkatan pengetahuan setelah pemberian konseling

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan pada saat posyandu lansia di Desa Poowo Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolanggo, dengan jumlah peserta 42 orang.

1. Pemeriksaan Kesehatan.

Pemeriksaan Kesehatan berupa tekanan darah, gula darah, dan kolesterol, dapat dilihat pada Gambar 1 dan Gambar 2.



Gambar 1. Pemeriksaan gula darah dan kolesterol



Gambar 2. Pemeriksaan Tekanan darah

Berdasarkan penyebabnya hipertensi dibedakan menjadi 2 kelompok yaitu hipertensi essensial atau hipertensi primer yang tidak diketahui penyebabnya dan hipertensi sekunder yaitu penyebabnya dapat ditentukan antara lain kelainan pembuluh darah, ginjal, gangguan kelenjar tiroid (*hipertiroid*), penyakit kelenjar adrenal (*hiperaldosteronisme*). Pengukuran Gula darah yang dilakukan pada lansia menggunakan pemeriksaan Gula Darah Sewaktu (GDS). Istilah GDS (Gula Darah Sewaktu) yaitu tes gula darah yang dilakukan pada saat kapanpun walaupun sesudah makan. Hasilnya menggambarkan kadar gula darah. Jika hasil menunjukkan >200 mg/dl (11,1 mmol/L) maka orang tersebut dinyatakan menderita gula darah (Kemenkes, 2019). Kadar kolesterol total yang baik dalam darah adalah kurang dari 200 mg/dl, termasuk kategori tinggi bila kadarnya mencapai 240 mg/dl atau lebih. Faktor yang menjadi penyebab kolesterol tinggi diantaranya adalah faktor keturunan dan pola hidup yang kurang sehat (Kementrian Kesehatan RI, 2014).

2. Demonstrasi

Makanan selingan berupa *bars* ini dipilih dengan mempertimbangkan kemudahan dalam konsumsinya. Bahan baku yang dipilih adalah jagung yang merupakan sumber pangan lokal, jagung merupakan penyumbang terbesar kedua setelah padi dalam subsektor tanaman pangan di Provinsi Gorontalo, murah dan mudah dijumpai serta memiliki nilai serat tinggi. Demonstrasi makanan selingan, dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Demonstrasi dan food bar

3. Konseling Gizi

Kegiatan konseling gizi diberikan pada lansia yang mengalami masalah Kesehatan, hal ini di dasarkan pada hasil pemeriksaan tekanan darah, gula darah dan kolesterol. Materi konseling gizi berupa gizi seimbang pada lansia dengan menggunakan media leaflet. Konseling dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami menjadi hal yang sangat penting untuk membina hubungan emosional dan kontak psikologis yang baik pada lansia, sehingga terwujud kesukarelaan dan keterbukaan (Pasmawati, 2017). Kegiatan konseling dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Konseling gizi

4. Evaluasi hasil kegiatan

Hasil pemeriksaan kesehatan tekanan darah pada lansia di Desa Poowo Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango secara rinci, dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan tekanan darah pada lansia

No	Kategori tekanan darah	n	%
1	Normal	20	47,7
2	Prehipertensi	8	19,0
3	Hipertensi (stage 1)	6	14,3
4	Hipertensi (stage 2)	8	19,0
Total		42	100

Penderita tekanan darah tinggi berisiko dua kali lipat menderita penyakit jantung koroner. Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tidak menular yang menjadi masalah kesehatan penting di seluruh dunia karena prevalensinya yang cukup tinggi dan terus meningkat serta hubungannya dengan penyakit kardiovaskuler, stroke, retinopati, dan gagal ginjal (Kemenkes, 2019). Analisa data dalam Penelitian pemanfaatan Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) Penyakit Tidak Menular (PTM) pada penderita hipertensi menggunakan uji statistik Rho Spearman didapatkan nilai signifikan (P Value) $0,004 < 0,05$, sehingga terdapat hubungan pengetahuan penderita hipertensi dengan pemanfaatan Posbindu PTM (Fuadah & Rahayu, 2018). Hasil pemeriksaan kesehatan gula darah sewaktu pada lansia di Desa Poowo Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango secara rinci dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan gula darah pada lansia

No	Kategori Gula darah	n	%
1	Normal	39	92,9
2	Tinggi	3	7,1
Total		42	100

Diabetes Mellitus (DM) merupakan gangguan metabolik dengan karakteristik hiperglikemi karena kelainan kelainan insulin yang disebabkan gangguan kerja dan atau sekresi insulin. DM tipe 2 merupakan 90% dari seluruh kategori diabetes mellitus. Lansia secara alami juga akan menghadapi masalah yaitu perburukan kondisi kesehatan. Salah satu penyakit yang menyertai lansia adalah Diabetes Mellitus (Asmin et al., 2021). Langkah awal pencegahan diabetes adalah mendeteksi faktor- faktor risiko DM yang mungkin terjadi. Dilihat dari penelitian sebelumnya bahwa faktor perilaku, sosiodemografi dan life style serta kondisi klinis atau mental dapat memengaruhi kejadian diabetes mellitus (Milita et al., 2021). Berikut hasil pemeriksaan kesehatan kolesterol pada lansia di Desa Poowo Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango secara rinci dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Pemeriksaan kolesterol pada lansia

No	Kategori kolesterol	n	%
1	Tinggi	12	28,6
2	Agak Tinggi	8	19,0
3	Baik	22	52,4
	Total	42	100

Sumber kolesterol ada dua yaitu kolesterol eksogen yang bersal dari makanan yang kita makan sehari-hari, dan kolesterol endogen yang dibuat didalam sel tubuh terutama hati. Bahan makanan yang mengandung tinggi kolesterol adalah kuning telur, daging merah, otak, dan hati. Kolesterol tidak disintesis oleh tumbuhan, sayur dan buah-buahan (Asmara, 2016). Masih terdapatnya lansia di Desa Poowo yang mengalami masalah kolesterol sehingga perlu memberikan edukasi tentang makanan selingan yang sehat dengan menggunakan bahan lokal.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat pada lansia di Desa Poowo Kecamatan Kabila berdampak positif bagi lansia sebesar 81%, hal ini ditunjukkan dengan 42 orang (100%) lansia telah melakukan pemeriksaan kesehatan berupa pemeriksaan tekanan darah, gula darah dan kolesterol. Peningkatan pengetahuan sebesar 61,9% pada lansia setelah dilakukan konseling gizi serta keaktifan lansia mengikuti kegiatan demonstrasi *food bar*. Saran bagi kegiatan selanjutnya berupa pendampingan bagi lansia yang bermasalah sehingga bisa meningkatkan derajat kesehatan bagi lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat menghaturkan terima kasih kepada Kepala Desa Poowo Kecamatan Kabila yang telah memberikan dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan kepada lansia yang ada di Desa Poowo sehingga dapat berjalan dengan baik, serta ucapan terima kasih atas dukungan Kader Desa yang dengan ikhlas membantu tim pengabdian masyarakat, serta lansia yang berpartisipasi aktif selama mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat.

DAFTAR RUJUKAN

- Anasiru M. Anas, I. Domili. (2020). Analisis Nilai Gizi Dan Daya Terima Food Bar Berbasis Jagung (*Zea Mays L*) Dan Pisang Goroho (*M. Accuminafe*) Sebagai Alternatif Makanan Selingan Penderita Diabetes Melitus Tipe 2.
- Asmara, R. (2016). Gambaran Kadar Kolesterol Total Pada Lansia. *Revista Brasileira de Ergonomia*, 3(2), 80–91.
- Asmin, E., Tahitu, R., Que, B. J., & Astuty, E. (2021). Penyuluhan Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat. *Communnity Development Journal*, 3(3), 940–944.
- Fuadah, D. Z., & Rahayu, N. F. (2018). Pemanfaatan POS Pembinaan Terpadu (POSBINDU) Penyakit tidak Menular (PTM) pada Penderita Hipertensi.

- Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 5(1), 020–028.
- Indriyawati, N., Widodo, W., Widyawati, M. N., Priyatno, D., & Jannah, M. (2018). Skrining Dan Pendampingan Pencegahan Penyakit Tidak Menular Di Masyarakat. *Link*, 14(1), 50.
- Kartika, V., & Rachmawati, T. (2017). Peranan Agen Perubahan Dalam Pengendalian Penyakit Tidak Menular (Ptm) Di Kecamatan Indihiang, Kota Tasikmalaya. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 20(4), 182–190.
- Kemendes. (2019). *Buku pedoman manajemen penyakit tidak menular. 2*.
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kemendrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kemendrian Kesehatan RI. (2014). pedoman umum pos pembinaan terpadu penyakit tidak menular edisi satu cetakan ke dua kementerian kesehatan RI
- Milita, F., Handayani, S., & Setiaji, B. (2021). Kejadian Diabetes Mellitus Tipe II pada Lanjut Usia di Indonesia (Analisis Riskesdas 2018). *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 17(1), 9–20.
- Pasmawati, H. (2017). Pendekatan Konseling Untuk Lansia. *Jurnal Syi'ar*, 17(1), 49–60.
- Ristina, Arie Dwi, Rossa Kurnia Ekasari, Rizki Laili, D. H. (2021). *Ilmu Gizi Dasar*.
- Trisnowati, H. (2018). Pemberdayaan Masyarakat untuk Pencegahan Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular (Studi pada Pedesaan di Yogyakarta) Community Empowerment to Prevent Risk Factors of Non Communicable Diseases (Case in A Rural Communities of Yogyakarta). *Jurnal MKMI*, 14(1), 17–25.
- Tumenggung, I. (2019). *Pencegahan Penyakit Tidak Menular Di Desa Poowo Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango*. Nama Jurnal? Volume? Issue? Halaman?
- Utama, F., Rahmiwati, A., Alamsari, H., & Lihwana, M. A. (2019). Gambaran Penyakit Tidak Menular di Universitas Sriwijaya. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 52–64.