

PKM PASIEN PUSKESMAS DADOK-TUNGGUL-HITAM TENTANG GAYA HIDUPORANG-DENGAN-FAKTOR-RISIKO DAN PENYANDANG PENYAKIT-TIDAK- MENULAR DI ERA PANDEMI COVID-19

Erdanela Setiawati¹, Fidiariani Sjaaf²,
Suharni³

^{1,2,3}Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah
Padang

Email: erdanelasetiawati@fk.unbrah.ac.id

ABSTRACT

During COVID-19 pandemic, people with Non-Communicable-Diseases (NCD) and people with risk-factors for NCDs are a population that is very vulnerable to being infected with COVID-19. NCD is a comorbid disease that worsens the condition of people infected with COVID-19, even with a high fatality rate. Having only one comorbid disease, the risk of death is 6.5 times higher than those without. COVID-19 and NCDs have a reciprocal effect, NCDs increase susceptibility to COVID-19, and COVID-19 increases NCD risk-factors. NCD is the result of a combination of genetic, physiological, environmental and behavioral factors. There is no quick fix with vaccines or drugs. There is poor self-management in NCD patients during the COVID-19 pandemic, as well as disruption of public-health-services that NCD patients rely on. People need to understand lifestyle to prevent NCD risk-factors so they don't become a vulnerable group that is easily infected due to ignorance. Dadok-Tunggul-Hitam Public-Health-Center (Puskesmas) is an outpatient health center in Koto-Tengah District, Padang city. Data from the puskesmas, from 4,547 hypertensive patients, who received health services 942 patients (84.8%). Of 364 Diabetes Mellitus patients, who received health services 293 patients (80.5%). Many NCD patients in the working area of the Puskesmas do not go to the puskesmas for treatment. The purpose of PKM: to increase the knowledge and skills of Puskesmas patients about NCD. PKM in the form of transfer of science and technology with the method of Education and Training. PKM to patients at the Dadok- Tunggul-Hitam Health-Center has been carried out on Saturday 26/06/2021 by implementing health protocols. Results: all participants (15 people) were able to answer questions about NCD well and were able to practice proper hand washing and mask wearing techniques. Conclusion: there is an increase in the knowledge and skills of patients at the Dadok-Tunggul-Hitam Health-Center about NCD after PKM.

Keyword: COVID-19, Risk Factors, Lifestyle, Comorbid Disease, Non-Communicable Diseases (NCD)

| 1

Published by

Asosiasi Dosen PkM Indonesia (ADPI)

Jl. Komp Unand Padang Besi, Kec Lubuk Kilangan Kota Padang Sumatera Barat

Kode Pos 25166|Email: info@adpi-indonesia.id

Phone: +6282386622140



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

ABSTRAK

Selama pandemi COVID-19, penyandang Penyakit-Tidak-Menular (PTM) dan orang-orang dengan faktor risiko PTM merupakan populasi yang sangat rentan terinfeksi COVID-19. PTM adalah penyakit komorbid yang memperburuk kondisi orang yang terinfeksi COVID-19, bahkan dengan fatality rate tinggi. Punya satu penyakit komorbid saja, risiko kematiannya 6,5 kali lipat lebih tinggi dibandingkan yang tidak punya. COVID-19 dan PTM memiliki efek timbal balik, PTM meningkatkan kerentanan terhadap COVID-19, dan COVID-19 meningkatkan faktor risiko PTM. PTM merupakan hasil kombinasi faktor genetik, fisiologis, lingkungan dan perilaku. Tidak ada perbaikan yang cepat dengan vaksin atau obat. Ada manajemen diri yang buruk pada pasien PTM selama pandemi COVID-19, juga terganggunya layanan kesehatan masyarakat yang sangat diandalkan pasien PTM. Masyarakat perlu memahami gaya hidup untuk cegah faktor risiko PTM agar tidak menjadi kelompok rentan yang mudah terinfeksi karena ketidaktahuan. Puskesmas Dadok- Tunggul-Hitam adalah puskesmas rawat jalan di Kecamatan Koto-Tengah kota Padang. Data puskesmas, dari 4.547 penderita hipertensi, yang mendapatkan pelayanan kesehatan 942 pasien (84.8%). Dari 364 penderita DM, yang mendapatkan pelayanan kesehatan 293 pasien (80.5%). Banyak pasien PTM di wilayah kerja Puskesmas yang tidak berobat ke puskesmas. Tujuan pengabdian: meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pasien Puskesmas tentang PTM. Pengabdian berupa transfer IPTEK dengan metode Penyuluhan dan Pelatihan. Telah dilaksanakan pengabdian kepada pasien Puskesmas Dadok-Tunggul-Hitam pada Sabtu 26/06/2021 dengan menerapkan protokol kesehatan. Hasil: semua peserta (15 orang) mampu menjawab pertanyaan tentang PTM dengan baik dan mampu mempraktikkan teknik cuci tangan dan pakai masker yang benar. Kesimpulan: ada peningkatan pengetahuan dan keterampilan pasien Puskesmas Dadok-Tunggul-Hitam tentang PTM setelah PKM.

Kata Kunci: COVID-19, Faktor Risiko, Gaya Hidup, Penyakit Komorbid, Penyakit-Tidak-Menular (PTM)

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) disebut juga penyakit kronis, penyakit yang tidak bisa pindah dari seseorang ke orang lain, biasanya perkembangannya berjalan perlahan dalam jangka waktu yang lama (kronis degeneratif)¹. PTM disebut juga penyakit yang bukan disebabkan oleh infeksi kuman (bakteri atau virus). Menurut Kemenkes, 14 jenis PTM terbanyak tahun 2016 adalah: 1)Hipertensi, 2) Diabetes Melitus Tipe2, 3)Asma Bronchial, 4)Obesitas, 5)Cedera KLL, 6)Diabetes Mellitus Tipe 1, 7)Penyakit jantung koroner, 8)Gagal Jantung, 9)PPOK, 10)Stroke 11)Osteoporosis, 12)Cedera Jatuh, 13)Kanker payudara, 14) Penyakit Ginjal Kronik². Menurut WHO, penyakit kardiovaskular (serangan

| 2

Published by

Asosiasi Dosen PkM Indonesia (ADPI)

Jl. Komp Unand Padang Besi, Kec Lubuk Kilangan Kota Padang Sumatera Barat

Kode Pos 25166|Email: info@adpi-indonesia.id

Phone: +6282386622140



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

jantung dan stroke) menyumbang sebagian besar kematian PTM, (17,9 juta orang setiap tahun), diikuti oleh kanker (9,3 juta), penyakit pernapasan kronis seperti PPOK dan asma (4,1 juta), dan diabetes (1,5 juta). Keempat kelompok penyakit ini menyumbang lebih dari 80% dari semua kematian dini PTM. Lebih dari 15 juta dari semua kematian yang dikaitkan dengan PTM terjadi antara usia 30 dan 69 tahun¹.

Data Riskesdas tahun 2018 menyebutkan prevalensi PTM dan faktor risiko PTM terus meningkat : Prevalensi tekanan darah tinggi pada penduduk usia 18 tahun keatas meningkat dari 25,8% menjadi 34,1%; Prevalensi obesitas penduduk usia 18 tahun ke atas meningkat dari 14,8 % menjadi 21,8%; Prevalensi merokok penduduk usia ≤ 18 tahun meningkat dari 7,2%. menjadi 9,1%. Prevalensi Asma pada penduduk semua umur menurun dari 4,5% menjadi 2,4%; Prevalensi Kanker meningkat dari 1,4 permil menjadi 1,8 permil; Prevalensi Stroke pada penduduk umur ≥ 15 tahun meningkat dari 7 menjadi 10,9 per mil; Prevalensi penyakit ginjal kronis ≥ 15 tahun meningkat dari 2,0 per mil menjadi 3,8 per mil; Prevalensi Diabetes Melitus pada penduduk umur ≥ 15 tahun meningkat dari 6,9 % menjadi 10,9%; Prevalensi aktivitas fisik kurang pada penduduk umur ≥ 10 tahun meningkat dari 26,1% menjadi 33,5%; Prevalensi konsumsi buah/sayur kurang pada penduduk umur ≥ 5 tahun meningkat dari 93,5% menjadi 95,5%.³

Selama masa pandemi COVID-19, penyandang PTM dan orang-orang dengan faktor risiko PTM merupakan populasi yang sangat rentan terinfeksi COVID-19. PTM adalah penyakit comorbid (yang memperburuk kondisi) orang yang terinfeksi COVID-19 dengan fatality rate yang cukup tinggi. Berdasarkan data sementara yang diperoleh dari 3 negara yaitu Wuhan, AS dan Indonesia menunjukkan bahwa pasien Covid-19 yang meninggal memiliki karakteristik usia lanjut dan dengan penyakit penyerta Hipertensi, DM, penyakit Jantung, Asma, penyakit Ginjal Kronik dan Keganasan^{4,5}.

COVID-19 dan PTM memiliki efek timbal balik satu sama lain; PTM meningkatkan kerentanan terhadap COVID-19, dan COVID-19 meningkatkan faktor risiko terkait PTM. PTM merupakan hasil kombinasi faktor genetik, fisiologis, lingkungan dan perilaku. Tidak ada perbaikan yang cepat dengan vaksin atau obatnya. Keterpaparan pasien PTM terhadap faktor risiko PTM-nya meningkat di tengah pandemi. Ada manajemen diri yang buruk pada pasien PTM di tingkat komunitas selama pandemi. COVID-19 pun mengganggu layanan kesehatan masyarakat yang sangat diandalkan pasien PTM⁶. Puskesmas Dadok Tunggul Hitam adalah puskesmas rawat jalan yang berada di kota Padang, terletak di Kecamatan Koto Tangah. Jumlah kunjungan pasien ke puskesmas rata-rata 4.280 per bulan. Dari 4.547 jumlah estimasi penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun yang mendapatkan pelayanan kesehatan 942 atau 84.8%. Dari 364 orang penderita DM, yang mendapatkan pelayanan kesehatan



sesuai standar sebanyak 293 (80.5%). Dari data ini, banyak pasien PTM di wilayah kerja Puskesmas Dadok Tunggul Hitam yang masih tidak datang melakukan cek kesehatan rutin dan berkala ke puskesmas.

Masyarakat/pasien Puskesmas Dadok Tunggul Hitam perlu memahami dan melaksanakan Adaptasi Kebiasaan Baru Pencegahan dan Pengendalian PTM dari Kemenkes agar tidak menjadi kelompok rentan yang mudah terinfeksi karena ketidaktahuan. Banyak masyarakat yang sadar dirinya telah memiliki faktor risiko namun tidak peduli, dan tidak berusaha untuk keluar dari kelompok berisiko karena seringkali pasien penyandang PTM tanpa disertai keluhan dan gejala yang mengganggu. Disaat keluhan timbul, kemungkinan masyarakat sudah terlambat menyadari bahwa telah mengidap PTM dan menjadi penyandang PTM, yang selanjutnya harus patuh berobat sesuai anjuran dokter sepanjang hidupnya. Perlu dilakukan penyuluhan atau pemberdayaan masyarakat tentang program pencegahan dan pengendalian PTM agar populasi masyarakat sehat tetap terjaga kesehatan dan kebugarannya, populasi masyarakat yang memiliki faktor risiko dapat dipantau dan dicegah menjadi penyandang PTM dan penyandang PTM dapat tetap terkontrol penyakitnya dengan patuh berobat sesuai anjuran dokter⁷.



Gambar Konsep Adaptasi Kebiasaan Baru Pencegahan dan Pengendalian (PTM) Sumber: Kemenkes (2020)

Salah satu cara paling penting untuk mengurangi kematian akibat PTM adalah dengan mengubah gaya hidup yang tidak sehat. PTM sering disebut sebagai penyakit gaya hidup, karena itu sebagian besar PTM dapat dicegah. Gaya Hidup (*Life Style*) orang dengan faktor risiko dan penyandang PTM di era COVID-19 dapat dilakukan dengan adaptasi⁷.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah metode langsung karena Puskesmas Dadok Tunggul Hitam termasuk zona hijau. Pengabdian dilakukan dengan menerapkan *physical distancing* dan menggunakan masker. Kegiatannya berupa penyuluhan dan pelatihan yang dilakukanselama satu hari. Dalam kegiatan ini mitra berpartisipasi sebagai membantu menyediakan tempat, sarana dan prasarana tambahan untuk penyuluhan dan pelatihan.

Materi PKM sebagai berikut:

- 1) Pengetahuan tentang Gaya Hidup Orang Dengan Faktor Risiko dan Penyandang PTM di Era Pandemi COVID-19 kepada masyarakat/pasien Puskesmas Dadok Tunggul Hitam dengan metode penyuluhan (aspek pendidikan)
- 2) Teknik atau cara cuci tangan yang benar dan teknik pakai masker yang benar dengan metode pelatihan (demonstrasi)(aspek promosi kesehatan)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Telah dilaksanakan PKM hari Sabtu tanggal 26 Juni 2021. Kegiatan penyuluhan dan pelatihan ini berjalan lancar dan respon pasien puskesmas peserta PKM cukup baik. Peserta yang hadir berjumlah 15 orang. Evaluasi dilakukan dengan tanya jawab dan meminta peserta pelatihan mempraktikkan hasil pelatihan. Peserta dapat menjawab pertanyaan tentang Gaya Hidup Orang Dengan Faktor Risiko dan Penyandang PTM di Era Pandemi COVID-19 dengan baik dan peserta telah terampil mempraktikkan teknik cuci tangan yang benar dan teknik pakai masker yang benar.

KESIMPULAN DAN SARAN

- a. Pasien Puskesmas Dadok Tunggul Hitam telah paham tentang Gaya Hidup Orang Dengan Faktor Risiko dan Penyandang PTM di Era Pandemi COVID-19, yaitu:
 1. Suka dirumah saja karena penyandang PTM itu rentan, terutama yang berusia di atas 50 tahun dengan penyakit penyerta seperti DM, hipertensi, gagal ginjal, kanker, penyakit jantung, paru kronik, dan gangguan imunologis lain
 2. Meningkatkan daya tahan tubuh
 3. Suka mengonsumsi makanan yang bergizi, hindari gula, garam dan lemak berlebihan,
 4. Suka mengonsumsi multivitamin (bila diperlukan dan setelah dikonsultasikan dengan Dokter melalui telepon/ HP),
 5. Suka jaga jarak (*physical distancing*) minimal 1,5-2 meter, menghindari kerumunan atau keramaian,
 6. Suka cuci tangan dengan sabun dan air mengalir selama 20 detik atau lebih. Jika tidak



- memungkinkan menggunakan hand sanitizer yang mengandung 60% alkohol,
7. Suka menggunakan masker bila keluar rumah. Ketika batuk dan bersin, menutup hidung dan mulut dengan tisu. Hindari menyentuh wajah, hidung, mata, dan lainnya sebelum mencuci tangan,
 8. Suka berjemur 15-20 menit setiap hari,
 9. Suka melakukan aktivitas fisik 30 menit/hari atau sesuai saran Dokter. Jika bekerja di rumah. Setiap duduk 30 menit, istirahatlah,
 10. Cukup beristirahat (tidur 6-8 jam sehari).
 11. Tidak suka merokok dan kena asap rokok. Merokok meningkatkan risiko infeksi dan akan memperparah komplikasi akibat Covid-19,
 12. Curhat pada orang yang dikenal dan dipercaya bila merasa stres, bingung dan takut,
 13. Suka saling menguatkan di antara keluarga, tetangga dan teman, karena rasa kasih sayang bisa menjadi obat,
 14. Suka beribadah, baca buku dan, dengarkan musik. Tidak pencemas
 15. Bila mengalami gejala infeksi saluran nafas: Demam, batuk, sesak nafas, segera melapor ke petugas kesehatan/ datang ke IGD terdekat
 16. Bagi Penyandang PTM:
 - Pasien Hipertensi, Rutin memeriksa tekanan darah di rumah, memperhatikan peningkatannya. Karena gejalanya sering tidak dirasakan, dapat berupa nyeri kepala, jantung berdebar, penglihatan kabur, leher kaku.
 - Pasien DM, Rutin memeriksa gula darah di rumah dan memperhatikan tanda peningkatan gula darah seperti : sering buang air kecil terutama pada malam hari, sering merasa kehausan, lelah, lesu, sakit kepala.
- b. Masyarakat / pasien telah mampu melakukan teknik cuci tangan yang benar dan teknik pakai masker yang benar sehabis pelatihan.
- Saran: Bagi pasien puskesmas Dadok Tunggul Hitam penyandang PTM: diharapkan rajin melakukan cek kesehatan. Bagi Mitra/ Puskesmas Dadok Tunggul Hitam: diharapkan bisa mengadakan acara penyuluhan secara rutin di puskesmas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Puskesmas Dadok Tunggul Hitam atas semua fasilitas, sarana dan prasarana yg telah diberikan selama pengabdian ini. Bagi Institusi Universitas Baiturrahmah, Terima kasih atas semua yang telah diberikan, seperti dukungan, bantuan moril dan materil, kemudahan-kemudahan hingga kegiatan pengabdian dapat terlaksana dengan baik dan sukses.



REFERENSI

- WHO. Noncommunicable diseases. Key fact. 2021 (diunduh 31 Mai 2021). Tersedia dari: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>.
- Kemenkes RI. (2017). Buku Profil Penyakit Tidak Menular (PTM) Tahun 2016. Jakarta.
- Riskesmas (Riset Kesehatan Dasar) 2018, Balitbangkes, Kemenkes RI.
- Zhou, F., Yu, T., Du, R., Fan, G., Liu, Y., Liu, Z., Xiang, J., Wang, Y., Song, B., Gu, X., Guan, L., Wei, Y., Li, H., Wu, X., Xu, J., Tu, S., Zhang, Y., Chen, H., & Cao, B. (2020). Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with COVID-19 in Wuhan, China: a retrospective cohort study. *Lancet* (London, England), 395(10229), 1054–1062. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30566-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30566-3)
- Al-Tawfiq, J. A., Leonardi, R., Fasoli, G., & Rigamonti, D. (2020). Prevalence and fatality rates of COVID-19: What are the reasons for the wide variations worldwide?. *Travel medicine and infectious disease*, 35, 101711. <https://doi.org/10.1016/j.tmaid.2020.101711>.
- Yadav, U. N., Rayamajhee, B., Mistry, S. K., Parsekar, S. S., & Mishra, S. K. (2020). A Syndemic Perspective on the Management of Non-communicable Diseases Amid the COVID-19 Pandemic in Low- and Middle-Income Countries. *Frontiers in public health*, 8, 508. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00508>
- Kemenkes RI. (2020). Buku Panduan Adaptasi Kebiasaan Baru Dalam Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. Jakarta.

