

Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat

18 Mei 2024, Hal. 489-496

e-ISSN: 2686-2964

Upaya peningkatan pemahaman lansia terhadap penyakit tidak menular untuk berperilaku CERDIK dan PATUH di BanguntapanLeonny Dwi Rizkita¹, Afifah Khoiru Nisa², Rizka Ariani³, Windy Aristiani⁴, Indah Rahmawati⁵, Muhammad Vitrandu Roeslan Afany⁶, Raihanah Arifah Ariyanti⁷

Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, Jl. Ringroad Selatan, Kragilan, Tamanan, Kec. Banguntapan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55191

e-mail : leonny.rizkita@med.uad.ac.id**ABSTRAK**

Tetap sehat meski di usia tua adalah harapan semua orang terutama di saat telah menjadi lansia. Meskipun menjadi tua adalah hal yang tidak terelakkan, menjaga kondisi organ tubuh agar tetap sehat bukan hal yang tidak mungkin. Salah satu cara ialah dengan pengendalian dan pencegahan penyakit dengan perilaku hidup sehat. Perilaku hidup sehat dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap yang baik. Dengan peningkatan jumlah kejadian penyakit tidak menular pada lansia di Indonesia, perlu dilakukan pendekatan yang holistik terhadap lansia dengan memberikan penyuluhan yang bersifat kontinuitas. Kementerian Kesehatan memiliki program gerakan masyarakat sehat berupa CERDIK dan PATUH dalam pengendalian kejadian penyakit tidak menular. Untuk mendukung program dari Kementerian Kesehatan dan sebagai perwujudan tridharma perguruan tinggi, dilakukan suatu kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada lansia di Kabupaten Bantul pada tanggal 26 November dan 10 Desember 2023 yang dilaksanakan antara tim pengabdian dari Fakultas Kedokteran UAD dan Pimpinan Cabang Muhammadiyah (PCM) Banguntapan Utara di Kantor Desa Baturetno. Tujuan dari pelaksanaan pengabdian ialah untuk memperkaya pemahaman serta peningkatan kesadaran terhadap perilaku CERDIK dan PATUH sebagai teknik preventif penyakit tidak menular. Metode kegiatan pengabdian berupa ceramah, tanya jawab serta evaluasi pemahaman dalam bentuk kuis. Dampak yang diperoleh dari kegiatan yaitu peningkatan keingintahuan dan pengetahuan berdasarkan pertanyaan dari kuis pasca penyuluhan.

Kata kunci : CERDIK, PATUH, penyakit tidak menular, penyuluhan kesehatan

ABSTRACT

Stay healthy even in older ages is not impossible. Although aging is unavoidable, to maintain good health could be done through certain strategies. One of many strategies available to gain the good condition is by applying healthy life behavior. Persistent knowledge and attitude could affect health status. With rising cases number of non-communicable disease in Indonesian elderly, holistic approach is necessary to prevent further complications. Ministry of Health programs CERDIK and PATUH to give prevention strategies that can be easily to be applied by people, especially by elderly about this problem. To support this movement, a community service is conducted by Faculty of Medicine UAD collaborates with PCM Banguntapan Utara on November, 27th 2023 in urban village office of Baturetno. The purpose of this community service is to provide counselling and presentation regarding to non-communicable diseases, specifically about many sign and symptoms related and how to prevent them through CERDIK and PATUH movements. The method of this activity is interactive

lecture method with Q&A session at the end of presentation and evaluation by giving quiz. For the evaluation, the impact obtained from the community service activity is increasing curiosity and knowledge after the presentation based on the quiz result.

Keywords : CERDIK, PATUH, non-communicable disease, health promotion

PENDAHULUAN

Indonesia diperkirakan akan mencapai *Old Ageing Population Era* di awal tahun 2040 seiring dengan penambahan jumlah lansia yang melebihi 10%. Kenaikan dari tahun 2010 hingga ke tahun 2035 dapat mencapai lebih dua kali lipat dan tren ini akan terus meningkat setiap dekade berikutnya. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa populasi berusia di atas 60 tahun di seluruh dunia akan mencapai angka 2 milyar di tahun 2050 dan hampir 80% tersebar di negara menengah ke bawah dan tengah (1). Lansia adalah kelompok masyarakat yang tergolong rentan untuk terkena berbagai jenis penyakit oleh karena menurunnya banyak fungsi fisiologis organ tubuh akibat proses penuaan (2). Riset Kesehatan Dasar (2018) Indonesia melaporkan bahwa kenaikan kasus penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, penyakit jantung coroner, hipertensi, hingga stroke dapat mencapai lebih dari 5% dari tahun 2013 ke tahun 2018. Faktor risiko tertinggi yang tercatat antara lain perilaku merokok, konsumsi minuman beralkohol, aktivitas fisik dan intake buah dan sayur yang kurang dari ideal (3).

Penyakit tidak menular banyak ditemukan pada lansia dan secara epidemiologi akan terus meningkat seiring dengan semakin cepatnya penambahan jumlah lansia tiap tahunnya. Meskipun proses penuaan adalah hal yang tidak bisa dihindari, tetapi mempertahankan kondisi fisik ideal meski dalam usia tua sangat bisa dilakukan. Tujuannya ialah untuk mendapatkan kehidupan masa tua yang berkualitas (4). Sebagian besar faktor risiko penyakit tidak menular berasal dari hal-hal yang dapat dimodifikasi seperti *lifestyle* dan pola jenis nutrisi yang dikonsumsi sehari-hari. Sehingga, kunci yang paling utama ialah dengan meningkatkan kepedulian dan pengenalan terhadap faktor risiko yang terkait (5).

Di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), terutama di Kabupaten Bantul, cakupan jumlah pelayanan kesehatan untuk penderita hipertensi masih rendah yaitu 11,5%. Dalam setahun, pemeriksaan status tekanan darah minimal dilakukan 6 kali namun jumlah penderita hipertensi yang memeriksakan dirinya terbilang cukup rendah dibandingkan wilayah lain di DIY. Tidak hanya hipertensi, penyakit tidak menular lain seperti Diabetes Melitus (DM) juga memperlihatkan tren yang sama terutama di wilayah Banguntapan, Kab. Bantul. Pada tahun 2022, cakupan penderita DM Tipe II yang melakukan pemeriksaan rutin untuk *screening* masih terbilang rendah yaitu hanya 30,2%. Berdasarkan data yang diperoleh oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul (2022), cakupan pelayanan kesehatan pada kedua penyakit tidak menular tersebut rendah karena masih rendahnya tingkat kesadaran dan kepatuhan pasien untuk kembali kontrol ke puskesmas serta pencatatan dan pelaporan belum dapat memotret data dari luar puskesmas (6). Kesadaran dan kepatuhan dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya ialah melalui penyuluhan. Studi yang dilakukan oleh Silvanasari et al (2022) di Kab. Jember memperlihatkan bahwa sejumlah 80% peserta lansia (n=16) pengetahuannya meningkat setelah mendapatkan program penyuluhan terkait hipertensi (7). Hal yang sama juga ditemukan pada studi yang dilakukan di Magelang oleh Pertiwi & Nurlaili (2023) terkait pemberian penyuluhan penyakit tidak menular kepada peserta lansia dan sebanyak peningkatan hingga 76% melalui kuesioner pre dan post-test (8).

Sebagai wujud pelaksanaan kegiatan tridharma perguruan tinggi, maka dilakukanlah suatu kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan dari permasalahan yang ditemukan

dan disampaikan oleh mitra. Mitra merupakan ketua majelis kesehatan Pimpinan Cabang Muhammadiyah (PCM) Banguntapan Utara dan hipertensi merupakan penyakit terbanyak yang diderita oleh jama'ah dan menjadi bagian dari program kesehatan PCM Banguntapan Utara. Dengan demikian, diinisiasi suatu program pengabdian berupa penyuluhan penyakit tidak menular (PTM) pada jama'ah lansia PCM Banguntapan Utara. Tujuan dari dilaksanakannya kegiatan penyuluhan penyakit tidak menular ini untuk memberikan pelayanan ilmu dan peningkatan kesadaran kepada lansia yang sebagian besar merupakan penderita hipertensi dan diabetes melitus di Kec. Banguntapan Utara. Diharapkan dengan adanya penyuluhan tersebut akan semakin meningkatkan pemahaman dan berdampak terhadap perilaku dan kebiasaan lansia terkait kesehatan lansia melalui strategi CERDIK dan PATUH.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Minggu, 26 November dan 10 Desember 2023 di Kantor Desa Baturetno, Banguntapan, Kab. Bantul, DIY. Partisipan kegiatan penyuluhan merupakan lansia yang juga adalah jama'ah Jihad Pagi (Pengajian Ahad) Pagi PCM Banguntapan Utara. Jumlah lansia ialah 50 orang yang bertempat tinggal di Wiyoro Lor, Wiyoro Kidul, Mantup, dan Gilang, Banguntapan. Metode pengabdian yang dilakukan berupa penyuluhan dan pemberian materi terkait penyakit tidak menular dan dilanjutkan dengan pemberian kuis untuk menguji kemampuan penerimaan informasi yang didapatkan pasca pemberian materi dari narasumber. Pelaksana utama dari kegiatan pengabdian merupakan gabungan dari tim dosen dan mahasiswa FK UAD sejumlah 5 dosen dan 3 mahasiswa. Mitra kegiatan pengabdian ini merupakan PCM dan Aisyiyah Banguntapan Utara yang juga ikut membantu selama proses pelaksanaan kegiatan pengabdian antara lain menyediakan partisipan ruangan dan konsumsi *snack*. Di akhir pelaksanaan, diberikan pula melalui Ketua Majelis Kesehatan PCM Banguntapan Utara pamphlet dari materi penyuluhan sebagai media informasi berisi *take home message* bagi partisipan. Kegiatan monitoring dilakukan dengan mengamati adanya interaksi antara peserta dengan narasumber serta peningkatan antusiasme partisipan selama dan setelah materi penyuluhan disampaikan. Evaluasi kemudian dilakukan dengan menilai kemampuan partisipan dalam menjawab pertanyaan dari narasumber pasca pemberian materi.

HASIL, PEMBAHASAN DAN DAMPAK

1. Kondisi Mitra

Mitra kegiatan pengabdian ini merupakan Majelis Kesehatan PCM Banguntapan Utara dan Aisyiyah Banguntapan Utara yang fokus programnya juga menitikberatkan pada peningkatan kemandirian lansia dan sehat. Dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan, mitra memberikan fasilitas berupa ruangan, meja dan kursi, *sound system* dan konsumsi. Saat pelaksanaan kegiatan, mitra juga membantu dalam mengkondisikan partisipan lansia yang juga merupakan jama'ah Jihad Pagi di Kantor Desa Baturetno.

2. Penyuluhan Penyakit Tidak Menular pada Lansia

Materi penyuluhan berfokus pada tanda dan gejala, cara mengidentifikasi dengan mudah serta strategi pencegahan terhadap penyakit tidak menular terbanyak pada lansia seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, gagal ginjal kronis, dan kanker. Materi disampaikan dalam waktu 60 menit yang diawali dengan memberikan pertanyaan pra materi dan diakhiri dengan pemberian kuis pasca presentasi materi. Kondisi partisipan lansia saat penyuluhan sangat kondusif, tampak memperhatikan. Beberapa lansia juga tampak mencatat dan bertanya terkait bagaimana penanganan dan mencegah komplikasi dari penyakit tidak menular yang sebelumnya sudah diderita oleh partisipan. Sebagian besar partisipan lansia merupakan penderita hipertensi dan sudah terdaftar sebagai peserta di fasyankes pertama puskesmas maupun klinik pratama dekat kediaman masing-masing.

Namun, beberapa partisipan mengaku pelayanan informasi tidak rutin didapatkan dan hanya diperoleh di waktu-waktu tertentu saja, seperti momentum prolanis saja.

Berikut merupakan karakteristik partisipan kegiatan penyuluhan CERDIK dan PATUH yang telah dilaksanakan :

Tabel 1. Karakteristik partisipan berdasarkan rentang usia

No	Rentang Usia (tahun)	Jumlah	Persentase (%)
1.	41-50	2	4
2.	51-60	7	14
3.	61-70	22	44
4.	71-80	19	38
Jumlah		50	100

Berdasarkan tabel 1, rentang usia partisipan yang terbanyak ialah pada rentang 61-70 tahun dengan jumlah sebanyak 22 orang (44%), diikuti pada rentang usia 71-80 sebanyak 19 orang (38%).

Tabel 2. Karakteristik partisipan berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
1.	Laki-Laki	14	28
2.	Perempuan	36	72
Jumlah		50	100

Berdasarkan tabel 2, partisipan didominasi oleh para jama'ah lansia perempuan sebanyak 36 orang (72%) dan sisanya ialah jama'ah laki-laki sebanyak 14 orang (28%).

Untuk mengetahui gambaran umum pemahaman partisipan terkait materi penyuluhan yang telah diberikan, narasumber dan anggota pengabdian kemudian memberikan pertanyaan mengenai langkah mudah dalam pencegahan dan pengendalian PTM yang dapat dilakukan oleh masyarakat luas. Terdapat 2 partisipan yang dapat menjawab dan salah satunya dapat menjawab dengan sempurna (Gambar 1). CERDIK merupakan akronim untuk cek kondisi kesehatan secara berkala, enyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik, diet yang sehat dan kalori seimbang, istirahat yang cukup, kelola stress di rutinitas kehidupan. PATUH merupakan akronim untuk periksa kesehatan rutin dan ikuti anjuran dokter, atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, tetap diet dengan gizi seimbang, upayakan aktivitas yang aman, hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik lainnya. CERDIK dan PATUH merupakan dua strategi umum dalam pengendalian dan pencegahan penyakit tidak menular dalam bentuk perilaku-perilaku berorientasi sehat (Gambar 2). Keseluruhan germas CERDIK dan PATUH menjadi strategi wajib yang harus diketahui oleh masyarakat terutama jika berkaitan dengan mereka yang juga menderita kesakitan yang sama. Selain itu, peningkatan pemahaman CERDIK dan PATUH juga wajib dimiliki oleh kader yang terutama banyak bersinggungan dalam menangani dan membantu pasien lansia yang menderita penyakit tidak menular, dalam hal ini ialah anggota Aisyiyah PCM Banguntapan Utara yang juga sebagai mitra kegiatan pengabdian (9).



Gambar 1. Penyuluhan materi PTM dan penyerahan hadiah bagi partisipan yang dapat menjawab pertanyaan pasca penyuluhan

CERDIK dan PATUH merupakan program gerakan masyarakat sehat (germas) yang khusus dikeluarkan oleh pemerintah Republik Indonesia melalui Kementerian Kesehatan terutama dalam pengendalian PTM. Dalam suatu pengabdian yang dilakukan oleh Sari et al (2023), penyuluhan perilaku CERDIK dan PATUH dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku partisipan (10). Diharapkan dengan diterapkannya CERDIK dan PATUH maka kesadaran juga semakin meningkat dan perilaku sadar akan kesehatan akan menjadi lebih baik (11). Namun, menurut sudut pandang pelaksana pengabdian ini melihat bahwa belum semua partisipan lansia menerapkan perilaku CERDIK dan PATUH meskipun sebagian besar merupakan penderita hipertensi maupun diabetes melitus sejak lama. Antusiasme partisipan yang besar selama penyuluhan menunjukkan partisipan ingin lebih banyak mengetahui apa itu CERDIK dan PATUH dan macam-macam PTM yang dapat dicegah dengan perilaku tersebut.

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam meningkatkan kesadaran beraktivitas dengan berorientasi terhadap kesehatan terutama pada lansia. Pendidikan kesehatan yang baik dan tersampaikan dengan metode yang menyenangkan akan berdampak positif sehingga secara langsung pengetahuan, kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat untuk hidup sehat dan aktif berperan serta dalam upaya kesehatan (12).



Gambar 2. Brosur CERDIK dan PATUH yang dipresentasikan oleh narasumber

3. Penyerahan Pamflet

Media informasi dapat berasal dari berbagai sumber. Pamflet merupakan salah satu bentuk media bergambar dan sederhana yang banyak berisi variasi hal-hal yang bersifat lebih informatif dan mudah untuk dipahami bagi awam. Sebagian bagian dari implementasi penyuluhan yang telah dilakukan dan agar membantu menyediakan informasi yang valid bagi partisipan lansia, maka tim pengabdian juga turut menyerahkan pamflet berisi penyakit tidak menular serta strategi perilaku CERDIK dan PATUH. Pamflet secara umum berisi terkait informasi yang mudah dibaca dan diingat terkait definisi penyakit tidak menular, jenis-jenis penyakit tidak menular yang sering diderita oleh lansia, dan strategi gerakan masyarakat sehat untuk CERDIK dan PATUH (Gambar 3).



Gambar 3. Penyerahan pamflet kepada Ketua Majelis Kesehatan PCM Banguntapan Utara

Perubahan tingkah laku seseorang harus didasari atas besaran pengetahuan dan stimulus yang didapatkan dari luar. Penyuluhan sebagai salah satu media interaktif dalam kedokteran preventif adalah bagian yang paling penting dalam menyediakan pengetahuan yang baik. Penilaian dan persepsi terhadap suatu tindakan akan dianggap baik apabila suatu tindakan tersebut menjadi hal yang lumrah dan diterima oleh masyarakat luas. Untuk

itu, penting dalam memberikan paparan atau stimulus yang terus-menerus sehingga terjadi perbaikan pola pikir dan berakhir pada kemandirian dalam menilai suatu hal (13). Transmisi informasi yang benar salah satunya dimulai dengan keingintahuan dan penggunaan media pamflet atau brosur akan sangat membantu terutama pada lansia yang notabene masih awam terhadap teknologi (11).

SIMPULAN

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan PTM kepada partisipan jama'ah lansia Jihad Pagi PCM Banguntapan Utara di Baturetno, Kab. Bantul, dapat disimpulkan bahwa kegiatan berlangsung kondusif dengan adanya antusiasme yang besar dari partisipan. Penyuluhan berupa materi pengenalan gejala, tanda serta strategi perilaku CERDIK dan PATUH sebagai sarana pelayanan informasi mengenai penyakit-penyakit tidak menular. Diharapkan partisipan dapat mempraktikkan perilaku CERDIK dan PATUH setelah mendapatkan penyuluhan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian menghanturkan banyak terima kasih kepada Majelis Kesehatan PCM Banguntapan Utara dan Aisyiyah Banguntapan Utara sebagai mitra utama yang turut berkontribusi selama pelaksanaan penyuluhan. Selain itu, ucapan terimakasih juga disampaikan kepada LPPM UAD sebagai pemberi dana sehingga seluruh kegiatan di Banguntapan Utara ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTKA

1. Basrowi RW, Rahayu EM, Khoe LC, Wasito E, Sundjaya T. The road to healthy ageing: What has indonesia achieved so far? *Nutrients*. 2021 Oct 1;13(10):1–11.
2. Rodgers JL, Jones J, Bolleddu SI, Vanthenapalli S, Rodgers LE, Shah K, et al. Cardiovascular risks associated with gender and aging. Vol. 6, *Journal of Cardiovascular Development and Disease*. MDPI; 2019.
3. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018.
4. Kristina SA, Kuncoro DH. A Survey of Quality of Life among Elderly Population in Yogyakarta: A Questionnaire-Based Study *Journal of Global Pharma Technology A Survey of Quality of Life among Elderly Population in Yogyakarta: A Questionnaire-Based Study*. Article in *Journal of Global Pharma Technology*. 2020;12(6):547–52.
5. Poloska A, Gjonej R, Akshija I. Evaluation of Patients' Knowledge Regarding Chronic Non-Communicable Diseases. *South East Eur J Public Health*. 2024;22:1–14.
6. Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul. Profil Kesehatan Kabupaten Bantul Tahun 2022. Kabupaten Bantul; 2022.
7. Silvanasari IA, Maurida N, Vitaliati T. Peningkatan Pengetahuan Penyakit Tidak Menular: Hipertensi pada Lansia Increasing Knowledge of Non-Communicable di: Hypertension in Elderly. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Stikes Pemkab Jombang*. 2022;VIII(2).
8. Pertiwi NFA, Nurlaili H. Peningkatan Pengetahuan Lansia Mengenai Penyakit Tidak Menular di Desa Polengan Kabupaten Magelang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia*. 2023 Jun 29;2(2):124–7.
9. Prastiwi D, Anung Anindhita M, Heri Pornomo dan, Studi Profesi Ners P, Ilmu Kesehatan F, Pekalongan U, et al. Edukasi Cegah Penyakit Tidak Menular dengan CERDIK dan PATUH. *Jurnal ABDIMAS*. 2021;2:20–5.
10. Sari N, Dewi LA, Rafliansyah R, Ramadani AB, Zainuddin FA, Marzuki MF, et al. Penyuluhan Perilaku CERDIK dan PATUH sebagai Upaya Penanggulangan Hipertensi

- pada Lansia di Desa Tonasa, Takalar. Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat. 2023 Jan 16;4(1):1–10.
11. Suwanti I, Studi Keperawatan P, Keperawatan Dian Husada Mojokerto A, Studi Ilmu Keperawatan P, Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang S. Sosialisasi Perilaku CERDIK dalam Pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM) pada Masyarakat. Jurnal Masyarakat Mandiri dan Berdaya. 2022;1(3):11–9.
 12. Nuraeni A, Darni Z, Keperawatan PS, Fatmawati S, Diploma P, Keperawatan T. Peningkatan Pengetahuan Lansia Melalui Edukasi Pencegahan Penyakit Tidak Menular Dengan Gerakan CERDIK dan PATUH. BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. 2024;5(1):306–13.
 13. Dewi NLPT, Wati NMN, Jayanti DMAD, Lestari NKY, Sudarma IN. Edukasi Metode CERDIK Dan PATUH Modifikasi Gaya Hidup Sehat Dalam Upaya Mencegah Kejadian Stroke Berulang. Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat. 2022 Aug 31;42–52.