



**PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PENYAKIT DEGENERATIF PADA MASYARAKAT DI DESA JORING NATOBANG KOTA PADANGSIDIMPUAN**

*HEALTH EDUCATION ABOUT DEGENERATIF DISEASES IN THE COMMUNITY IN JORING NATOBANG VILLAGE, PADANGSIDIMPUAN CITY*

**Febrina Angraini Simamora<sup>1\*</sup>, Dina Mariana Manurung<sup>2</sup>, Nanda Masraini Daulay<sup>3</sup>, Latifah Hannum<sup>4</sup>, Abil Azhari<sup>5</sup>, Khofifah Annisa<sup>6</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Prodi Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan, Padangsidempuan, Indonesia

<sup>4,5,6</sup>Prodi Profesi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan, Padangsidempuan, Indonesia

\* febrina.angraini@yahoo.com

**Abstrak**

Penyakit degeneratif merupakan penyakit tidak menular. Penyakit ini disebabkan oleh adanya penurunan fungsi dari sel dan organ-organ tubuh secara alamiah karena proses penuaan. Selain itu, penyakit degeneratif juga disebabkan oleh gaya hidup seperti aktivitas fisik yang kurang dan pola makan yang tidak sehat. Penyakit degeneratif yang sering terjadi adalah hipertensi, diabetes mellitus, obesitas yang dapat menyebabkan komplikasi mikrovaskuler dan makrovaskler. Hipertensi dan diabetes mellitus merupakan salah satu penyakit degeneratif yang sering terjadi, tidak hanya pada orang tua tetapi sekarang telah bergeser ke anak muda. Rendahnya pengetahuan tentang penyakit menyebabkan seseorang enggan untuk melakukan pemeriksaan secara berkala, sehingga meningkatkan angka kesakitan dan kematian. Pendidikan Kesehatan tentang penyakit dirasa perlu untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat agar upaya promotif dan preventif dapat ditingkatkan. Promosi kesehatan ini dilakukan pada masyarakat dalam upaya pencegahan penyakit degeneratif. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan penyakit degfeneratif dikalangan ibu-ibu serta sebagai upaya untuk mengatasi masalah timbulnya penyakit degeneratif pada usia dewasa madya. Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan ada peningkatan rata rata pengetahuan dari 5,72 menjadi 8,35. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dilaksanakan dengan baik hal ini ditinjau dari kelancaran acara dan partisipasi masyarakat. Peningkatan kualitas Kesehatan perlu dilakukan dengan menumbuhkan kesadaran dan peningkatan pengetahuan tentang pencegahan penyakit degeneratif.

**Kata Kunci: Penyakit Degeneratif, Pendidikan Kesehatan, Masyarakat**

**Abstract**

*Degeneratif disease is a non-communicable disease. This disease is caused by a decrease in the function of cells and organs naturally due to the aging process. In addition, degenerative diseases are also caused by lifestyle such as lack of physical activity and unhealthy eating patterns. Degenerative diseases that often occur are hypertension, diabetes mellitus, obesity which can cause microvascular and macrovascular complications. Hypertension and diabetes mellitus are degenerative diseases that often occur, not only in the elderly but have now shifted to young people. Low knowledge about the disease causes a person to be reluctant to carry out regular examinations, thereby increasing morbidity and mortality. Health education about disease is deemed necessary to increase public knowledge so that promotive and preventive efforts can be increased. This health promotion is carried out in the community in an effort to prevent degenerative diseases. The purpose of this activity is to increase knowledge about prevention of degenerative diseases among mothers and as an effort to overcome the problem of degenerative diseases in middle adulthood. The results of community service activities show that there is an average increase in knowledge from 5.72 to 8.35. Community service activities can be carried out properly in terms of the smooth running of the event and community participation. Improving the quality of health needs to be done by raising awareness and increasing knowledge about the prevention of degenerative diseases.*

**Keywords: Degeneratif Disease, Health Education, Community**

## PENDAHULUAN

Degeneratif merupakan proses berkurangnya fungsi sel saraf secara bertahap tanpa sebab yang diketahui. Kondisi ini berakibat pada sel saraf yang sebelumnya berfungsi normal menjadi lebih buruk sehingga tak berfungsi sama sekali. Penyebab penyakit sering tidak diketahui, termasuk diantaranya kelompok penyakit yang dipengaruhi oleh faktor keturunan. Degeneratif menunjukkan proses yang lebih cepat dari kerusakan neuron, myelin dan jaringan dengan akibat timbulnya produk-produk degeneratif dan reaksi penghancuran sel yang hebat. Penyakit seperti itu menunjukkan adanya penurunan daya tahan sel saraf dan mengakibatkan kematian sel lebih cepat (1).

Secara alamiah, sel tubuh juga mengalami penurunan dalam fungsinya akibat proses penuaan. Dalam proses tersebut seseorang akan dapat terkena berbagai penyakit kronik seperti penyakit kardiovaskuler, obesitas dan diabetes melitus (2). Penurunan fungsi sel juga dapat terjadi pada penyakit degeneratif. Tetapi yang dimaksud penyakit degeneratif disini adalah penurunan fungsi sel sebelum waktunya. Penyakit degeneratif dapat dicegah dengan cara meminimalkan faktor-faktor risiko penyebabnya. Perubahan gaya hidup hal konsumsi makanan ini terutama dipicu oleh peningkatan di sector pendapatan ekonomi, kesibukan kerja yang tinggi dan promosi makanan trendy asal barat, utamanya fast food yang populer di Amerika dan Eropa, namun tidak diimbangi dengan pengetahuan dan kesadaran gizi. Akhirnya budaya makan berubah menjadi tinggi lemak jenuh dan gula, serta rendah serat dan rendah zat gizi mikro (3).

Konsep diatas menunjukkan bahwa proses penuaan dan penyakit degeneratif dari sel mempunyai proses dasar yang sama. Semakin bertambahnya usia seseorang, maka semakin terasa adanya penyakit-penyakit, seperti : terasa kaku-kaku, kesulitan tidur, gemetar, hingga adanya disfungsi organ tubuh tertentu. Inilah yang disebut penyakit degeneratif, yaitu penyakit yang tidak diketahui penyebabnya sehingga sulit disembuhkan kecuali hanya dicegah dan diminimalisasi baik rasa maupun dampaknya bagi tubuh. Penyakit ini sejak usia tiga puluhan tahunpun sudah bisa menyerang, apalagi pada usia 40, 50 dan 60 tahun, untuk itu perlu diwaspadai dan dicegah sedini mungkin timbulnya penyakit ini (1).

Hingga saat ini penyakit degeneratif telah menjadi penyebab kematian terbesar di dunia. Hampir 17 juta orang meninggal lebih awal setiap tahun akibat epidemi global penyakit degeneratif (4). Fakta mencengangkan, ternyata epidemi global ditemukan lebih buruk di banyak negara dengan pendapatan nasional rendah dan sedang, di mana 80% kematian penyakit degeneratif terjadi di beberapa negara tersebut. Negara yang dimaksud, yaitu Brazilia, Kanada, Cina, India, Nigeria, Pakistan, Rusia, Inggris, dan Tanzania (5,6).

Di Indonesia transisi epidemiologi menyebabkan terjadinya pergeseran pola penyakit, di mana penyakit kronis degeneratif sudah terjadi peningkatan. Penyakit degeneratif merupakan penyakit tidak menular yang berlangsung kronis seperti penyakit jantung, hipertensi, diabetes, kegemukan dan lainnya. Kontributor utama terjadinya penyakit kronis adalah pola hidup yang tidak sehat seperti kebiasaan merokok, minum alkohol, pola makan dan obesitas, aktivitas fisik yang kurang, stres, dan pencemaran lingkungan. Sehingga Indonesia menanggung beban ganda penyakit di bidang kesehatan, yaitu penyakit infeksi masih merajalela dan ditambah lagi dengan penyakit-penyakit kronik degeneratif (7,8).

Umumnya penyakit degeneratif dialami oleh lansia, namun akhir-akhir ini kasus tersebut telah terjadi diusia dini. Beberapa contoh penyakit degeneratif diantaranya jantung, stroke, hipertensi, diabetes melitus. Tidak jarang ditemukan penyakit degeneratif telah berkomplikasi dengan penyakit lain, hingga menyebabkan terjadinya peningkatan kasus kesakitan dan kematian. Meskipun penyakit degeneratif tidak dapat disembuhkan, namun penyakit ini dapat dikendalikan dengan mengatur pola hidup seperti diet, olahraga, konsumsi buah dan sayur dan obat-obatan (9, 11).

Beberapa kasus penyakit degeneratif dipicu oleh minimnya informasi dan pengetahuan akan penyakit tersebut. Adanya perubahan gaya hidup karena peningkatan pendapatan finansial dan kesibukan yang tinggi, serta trendy *fast food* yang tidak diiringi oleh pengetahuan nutrisi dan gizi, juga turut memicu terjadinya penyakit degeneratif. Sehingga, pencegahan dini penyakit degeneratif dapat dilakukan dengan pengetahuan akan gaya hidup sehat dan mengenali ciri awal terjadinya penyakit tersebut (12).

Desa Joring Natobang merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Padangsidimpuan Angkola Julu Kota Padangsidimpuan Sumatera Utara. Hasil observasi ditemukan bahwa terdapat beberapa kasus penyakit degeneratif yang menyerang sejak dini dan lansia pada masyarakat di lokasi tersebut. Hasil wawancara diperoleh data bahwa masyarakat setempat masih sangat awam mengenai penyakit degeneratif dan penyuluhan tentang penyakit degeneratif masih sangat langka. Berdasarkan hal tersebut tim pengabdian menganggap bahwa penyuluhan tentang penyakit degeneratif sangat penting dilakukan di lokasi tersebut. Kegiatan penyuluhan dapat dilakukan melalui pengabdian masyarakat yang juga merupakan salah satu bagian dari tridarma perguruan tinggi. Edukasi mengenai kesehatan yang didukung oleh publik yang memiliki wawasan kesehatan merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat. Tujuan kegiatan ini yaitu memberikan edukasi atau pemahaman kepada masyarakat sasaran tentang hal-hal yang berkaitan dengan penyakit degeneratif.

## **BAHAN DAN METODE**

Langkah awal proses kegiatan pengabdian yaitu memberikan pretes secara lisan kepada para peserta, terkait hal-hal yang berkaitan dengan penyakit degeneratif. Hal ini bertujuan untuk mengukur sampai dimana pemahaman para peserta. Setelah pretest, kemudian dilanjutkan dengan edukasi berupa penyampaian materi dan menggunakan metode ceramah. Penyampaian materi menggunakan laptop dan layar LCD. Hal ini dimaksudkan agar proses transfer dan visualisasi materi dapat lebih mudah. Tahap selanjutnya yaitu diskusi dan tanya jawab. Para peserta dipersilahkan mengajukan pertanyaan kepada para pemateri atau tim pelaksana pengabdian jika masih ada yang belum mereka pahami. Tahap terakhir yaitu posttest atau pemberian test (pertanyaan-pertanyaan) secara lisan kepada para peserta. Hal ini bertujuan untuk mengukur ketercapaian tujuan kegiatan pengabdian yang dilihat dari adanya peningkatan pengetahuan para peserta setelah diberikan edukasi.

## **WAKTU DAN TEMPAT**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 11 April 2023 di rumah kepala lingkungan 2 Desa Joring Natobang Kecamatan Padangsidimpuan Angkola Julu, yaitu pada pukul 16.00 wib hingga 18.00 WIB sore. Kegiatan ini dilaksanakan pada sore hari karena alasan kesibukan atau pekerjaan para peserta yang terdiri dari bapak-bapak dan ibu-ibu warga desa yang merupakan petani, dimana siang hari mereka gunakan untuk bekerja di sawah atau kebun, sehingga waktu yang kosong hanya dapat dilakukan pada sore atau malam hari saja.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Edukasi tentang penyakit degeneratif dilaksanakan pada tanggal 11 April 2023 di rumah Kepala Lingkungan 2 Desa Joring Natobang Kecamatan Padangsidimpuan Angkola Julu. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini yaitu 22 orang dengan rentang usia yang beragam. Kegiatan pengabdian ini diawali dengan perkenalan tim pengabdian yang disampaikan oleh kepala desa, sekaligus mengucapkan terima kasih kepada tim pengabdian atas kerelaannya memberikan edukasi kepada peserta.

Tahap selanjutnya yaitu penyampaian materi yang diselingi games berupa kuis sebagai pretest. Hal ini dimaksudkan untuk mengukur pemahaman para peserta serta memberikan semangat kepada para peserta agar tidak mengantuk karena dilakukan pada sore hari. Hasil pretest menunjukkan bahwa pengetahuan peserta tentang penyakit degeneratif masih sangat minim. Meskipun ada beberapa yang menjawab, ternyata hal tersebut merupakan informasi yang mereka peroleh saat berobat ke puskesmas karena mereka didiagnosis terindikasi dengan penyakit degeneratif. Hal ini membuat tim menjadi semakin bersemangat untuk melakukan transfer ilmu tentang penyakit degeneratif.

Edukasi mengenai penyakit degeneratif merupakan hal yang sangat dibutuhkan, sebagai upaya promotif dan preventaif dari penyakit tersebut. Penyampaian materi dilakukan dengan ceramah dan menggunakan bantuan powerpoint. Hal ini membuat para peserta terlihat sangat antusias karena adanya visualisasi dari materi yang dijabarkan. Setelah diberikan penjelasan tentang penyakit degeneratif, maka selanjutnya dilakukan kembali posttest untuk menilai apakah terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang penyakit degeneratif.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan masyarakat Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Tentang penyakit Degeneratif**

| N | Pengetahuan | Pengetahuan |              |
|---|-------------|-------------|--------------|
|   |             | Mean        | Selisih Mean |
| 1 | Pretest     | 5,72        | 2,63         |
| 2 | Posttest    | 8,35        |              |

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan ada peningkatan rata rata pengetahuan dari 5,72 menjadi 8,35. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dilaksanakan dengan baik hal ini ditinjau dari kelancaran acara dan partisipasi masyarakat. Peningkatan kualitas kesehatan perlu dilakukan dengan menumbuhkan kesadaran dan peningkatan pengetahuan tentang pencegahan penyakit degeneratif.



**Gambar. Memberikan Penjelasan Mengenai Materi Penyuluhan dan berfoto bersama**

Pengetahuan itu sendiri tidak bisa berdiri sendiri, karena itu dengan dukungan pendidikan yang dimiliki seseorang maka akan menunjang pada pengetahuan atau kemampuan yang dimiliki seseorang untuk lebih baik dan lebih maju. Jadi dalam hal ini pendidikan berfungsi sebagai alat bantu untuk memberikan dan mengajarkan berbagai pengetahuan khususnya pengetahuan tentang cara menurunkan tingkat stress dan penyakit degeneratif. Sehingga diharapkan, melalui pendidikan yang telah ditempuh oleh seseorang dapat membantu dan mempermudah seseorang untuk dapat memahami dan menguasai pengetahuan tentang kesehatan. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat Pendidikan

yang ditempuh seseorang maka tingkat pengetahuan dalam hal pemahaman mengenai sesuatu objekpun akan lebih mudah (13,14).

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan (15) menunjukkan tingkat pengetahuan masyarakat tentang pencegahan penyakit degeneratif sebelum pemberian promosi kesehatan mengalami perbedaan sebelum dan sesudah promosi kesehatan. Tingkat pengetahuan masyarakat tentang pencegahan penyakit degeneratif sesudah pemberian promosi kesehatan naik dari rata rata pengetahuan 6,61 menjadi 13,80 begitu juga sikap masyarakat rata rata sebelum 9,61 menjadi 14,47. Sehingga terdapat pengaruh promosi kesehatan terhadap tingkat pengetahuan dan sikap masyarakat tentang pencegahan penyakit degeneratif.

Berbagai upaya dilakukan untuk mencegah penyakit degeneratif, salah satunya dengan jalan kaki. Jalan kaki menurut penelitian dapat menurunkan berat badan sehingga otomatis akan menekan pengaruh penyakit degeneratif. Jalan kaki memiliki banyak keunggulan selain sederhana, dapat dilakukan dimana saja siapa saja, selain itu aman untuk semua umur khususnya bagi lanjut usia yang rentan terserang penyakit degeneratif dan aman juga dilakukan sebagai aktivitas fisik dalam dan pasca sakit kardiovaskuler asalkan sesuai dengan anjuran dokter. Selain dapat menghindari dan menekan penyakit degeneratif, jalan kaki juga dapat secara tidak langsung dapat mengurangi kemacetan lalu lintas dan meningkatkan kedisiplinan waktu bagi anak sekolah dan masyarakat dan secara tidak langsung dapat mengurangi polusi udara jika jalan kaki dijadikan sebagai gerakan kesehatan dan program pemerintah dalam meningkatkan kebugaran/ taraf kesehatan serta dapat sarana untuk menjalin kerjasama dan kedekatan diantara masyarakat dan pemerintah, atasan dan bawahan, karyawan dan pemimpin, seluruh masyarakat dalam lingkup tertentu (16).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat terlaksana dengan baik dan berhasil. Hal ini ditinjau dari kelancaran acara dan partisipasi dari masyarakat yang mengikuti. Masyarakat yang hadir sangat puas dan meminta agar kegiatan penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan kolesterol, kadar gula darah, asam urat, karena hal ini sangat membantu masyarakat untuk menjaga kesehatan. Setelah kegiatan dilakukan, masyarakat yang mengikuti kegiatan pengetahuannya meningkat dan memahami bahwa pemeriksaan kesehatan sangat bermanfaat dan penting dilakukan baik dalam keadaan sehat atau sakit untuk mengetahui kesehatan diri, sehingga tidak terlambat untuk mencegah terjadinya penyakit degeneratif.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Kepala Desa Joring Natobang atas izin pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat yang telah diberikan, kepada masyarakat yang mengikuti kegiatan dan kepada seluruh panitia yang telah mempersiapkan kegiatan dengan sebaik-baiknya yang telah memberikan dukungan, fasilitas dan sarana prasarana selama melaksanakan pengabdian kepada masyarakat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Suiroaka I. 9 Penyakit Degeneratif dari Perspektif Preventif: Mengenal, Mencegah dan Mengurangi Faktor Resiko 9 Penyakit Degeneratif. Jakarta: Medical Book; 2012.
2. Fridalni N. Pengenalan Dini Penyakit Degeneratif. J Abdimas Saintika. 2019;1:45–50.
3. Dhani SR, Yamasari Y. Rancang Bangun Sistem Pakar Untuk Mendiagnosa Penyakit Degeneratif. J Manaj Inform. 2014;3(2):17–25.
4. Nugroho PS. Jenis Kelamin dan Umur Berisiko Terhadap Obesitas pada Remaja di Indonesia.

- An-Nadaa J *Kesehat Masy.* 2020;7(2):110–4.
5. Handajani A, Betty R, Herti M. Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Pola Kematian pada Penyakit Degeneratif di Indonesia. *Bul Penelit Sist Kesehat.* 2010;13(1):42–5.
  6. Suharto Y. *Penyakit Degeneratif dan Pencegahannya.* 2020.
  7. Kementerian Kesehatan RI. *Profil kesehatan indonesia tahun 2021.* 2021.
  8. Putra IWA, Berawi KN. Empat Pilar Penatalaksanaan Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Majority.* 2015;4(9):8–12.
  9. Simamora F, Manurung DM, Ramadhini D. Pendidikan Kesehatan 4 Pilar Penatalaksanaan DM Pada Penderita Diabetes Mellitus di Desa Manunggang Jae Kota Padangsidempuan. *JUKESHUM J Pengabdi Masy.* 2021;1(1):7–11.
  10. Simamora FA. Pendidikan Kesehatan Penyakit Jantung Koroner pada Kelompok Usia Dewasa Madya di Perumahan Sabungan Indah Kelurahan Sabungan Jae Kecamatan Padangsidempuan. *J Pengabdi Masy Aufa.* 2021;3(3):139–43.
  11. Dwisatyadini M. Pemanfaatan Tanaman Obat Untuk Kesehatan Keluarga. *Core.* 2017;237–70.
  12. Hafisah H, Alang H, Hastuti H, Sri Yusal M. Peningkatan Pengetahuan Tentang Penyakit Degeneratif Pada Masyarakat Petani di Desa Laliko Sulawesi. *Kreat J Community Empower.* 2022;1(2):63–71.
  13. Isfaizah, Widyaningsih A. Menurunkan Tingkat Stres dan Penyakit Degeneratif dengan Pendekatan Focus Grup Discussion di PT Kayu Lapis Indonesia. *Indones J Community Empower.* 2019;1161(2010):37–43.
  14. Amila A, Sembiring E, Aryani N. Deteksi Dini Dan Pencegahan Penyakit Degeneratif Pada Masyarakat Wilayah Mutiara Home Care. *J Kreat Pengabdi Kpd Masy.* 2021;4(1):102–12.
  15. Sarman, Fauzan MR, Rumaf F, Akbar H. Promosi Kesehatan Dalam Pencegah Penyakit Degeneratif Pada Siswa di SMK Negeri 1 Kotamobagu. *J Pengabdi kepada Masyarakat Nusant.* 2022;3(1):225–31.
  16. Hasibuan R. Terapi Sederhana Menekan Gejala Penyakit Degeratif. *J Ilmu Keolahragaan.* 2018;8(2):78–93.