



PEMERIKSAAN KESEHATAN UNTUK DETEKSI DINI PTM SEBAGAI UPAYA MEWUJUDKAN PROGRAM GERMAS

Kodir^a, Margiyati^b

^akodir.odenk@gmail.com, Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

^bmargiyati@gmail.com, Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

Ringkasan

Pola penyakit mengalami transisi epidemiologi yang awalnya didominasi oleh penyakit menular berubah menjadi penyakit tidak menular (PTM). WHO melaporkan tahun 2013 PTM merupakan penyebab utama kematian di dunia. Data dari Dinas Kesehatan Jawa Tengah tahun 2017 juga menyebutkan 55,76 % PTM didominasi penyakit hipertensi, peringkat ke dua diduduki Diabetes Melitus sebesar 20,57% dan sisanya PTM lainnya. Tingginya kejadian PTM ini disebabkan oleh pola hidup masyarakat yang kurang sehat, sehingga pemerintah melaksanakan tindakan pengendalian PTM dengan melibatkan seluruh komponen bangsa dalam memasyarakatkan paradigma sehat melalui GERMAS. GERMAS merupakan gerakan nasional yang mengedepankan upaya promotif dan preventif, dengan cara 1) Melakukan aktivitas fisik 30 menit per hari, 2) Mengonsumsi buah dan sayur; dan 3) Memeriksa kesehatan secara rutin. Deteksi dini PTM melalui pemeriksaan kesehatan rutin merupakan salah satu upaya pengendalian PTM yang perlu digencarkan untuk mencegah timbulnya penyakit yang lebih lanjut karena tidak semua penyakit mempunyai gejala yang jelas dan baru diketahui setelah pemeriksaan kesehatan. Kurangnya pengetahuan masyarakat akan pentingnya pemeriksaan kesehatan dan tempat pemeriksaan kesehatan yang kurang strategis menjadikan masyarakat enggan memeriksakan diri sehingga memicu peningkatan PTM. Intervensi keperawatan yang disusun untuk mengatasi masalah pemeliharaan kesehatan tidak efektif di atas antara lain melalui pelaksanaan “Pemeriksaan Kesehatan untuk Deteksi Dini PTM sebagai Upaya Mewujudkan Program GERMAS” oleh Tim Pengabdian Masyarakat Akper Kesdam IV/Diponegoro.

Kata kunci: Pemeriksaan Kesehatan, Deteksi Dini PTM, GERMAS

BAB 1

PENDAHULUAN

Pola penyakit mengalami transisi epidemiologi yang awalnya didominasi oleh penyakit menular berubah menjadi penyakit tidak menular (PTM). Penyakit tidak menular (PTM) adalah penyakit non infeksi yang berlangsung seumur hidup dan membutuhkan pengobatan dan perawatan jangka panjang. Laporan *World Health Received April 30, 2019; Revised Mei 2, 2019; Accepted Mei 22, 2019*

Organisation (WHO) tahun 2013 menunjukkan bahwa PTM merupakan penyebab utama kematian di dunia, yaitu 63% dari semua kematian tahunan. Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa hipertensi (9,4%), diabetes melitus (2,1%), dan stroke (12,1 %) masuk dalam daftar 10 penyakit tidak menular yang jumlahnya tidak sedikit di Indonesia. Data dari Dinas Kesehatan Jawa Tengah tahun 2017 juga menyebutkan 55,76 % PTM didominasi penyakit hipertensi, peringkat ke dua diduduki Diabetes Melitus sebesar 20,57% dan sisanya PTM lainnya.

Tingginya kejadian PTM disebabkan oleh pola hidup masyarakat yang kurang sehat, sehingga pemerintah melaksanakan tindakan pengendalian PTM dengan melibatkan seluruh komponen bangsa dalam memasyarakatkan paradigma sehat melalui GERMAS. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. GERMAS merupakan gerakan nasional yang mengedepankan upaya promotif dan preventif, tanpa mengesampingkan upaya kuratif-rehabilitatif. GERMAS dilakukan dengan cara: Melakukan aktifitas fisik, Mengonsumsi sayur dan buah, Tidak merokok, Tidak mengonsumsi alkohol, Memeriksa kesehatan secara rutin, Membersihkan lingkungan, dan Menggunakan jamban. Pelaksanaan tahap awal, GERMAS secara nasional dimulai dengan berfokus pada tiga kegiatan, yaitu: 1) Melakukan aktivitas fisik 30 menit per hari, 2) Mengonsumsi buah dan sayur; dan 3) Memeriksa kesehatan secara rutin.

Deteksi dini PTM melalui pemeriksaan kesehatan rutin merupakan salah satu upaya pengendalian PTM yang perlu digencarkan. Pemeriksaan kesehatan atau *Medical Check-Up* dilakukan untuk mempertahankan kesehatan dan diperlukan untuk mencegah timbulnya penyakit yang lebih lanjut. Mendeteksi penyakit yang mungkin timbul merupakan hal yang sangat penting, karena tidak semua penyakit mempunyai gejala yang jelas, terkadang kita baru mengetahui penyakit tersebut saat melakukan pemeriksaan kesehatan. Pentingnya pemeriksaan kesehatan ini tertuang dalam Permenkes nomor 43 tahun 2016 tentang SPM bidang kesehatan bagi pemerintah daerah kabupaten/ kota disebutkan bahwa pelayanan kesehatan pada usia produktif menyebutkan bahwa setiap warga negara usia 15-59 tahun mendapatkan skrining kesehatan sesuai standar, pada usia lanjut menyebutkan bahwa setiap warga negara usia 60 tahun keatas mendapatkan skrining kesehatan sesuai standar, skrining

kesehatan sesuai standar dapat dilakukan di puskesmas dan jaringannya termasuk Posbindu PTM.

Kesadaran masyarakat dalam melakukan pemeriksaan kesehatan rutin menjadi salah satu kunci strategi pengendalian PTM. Beberapa faktor yang menghambat perilaku melaksanakan pemeriksaan kesehatan adalah kurangnya pengetahuan masyarakat akan pentingnya MCU dan tempat pemeriksaan kesehatan yang kurang strategis. Perawat merupakan komponen tenaga kesehatan terbesar yang dapat memberikan penguatan pada pelayanan kesehatan primer dalam deteksi dini PTM serta melaksanakan promosi pencegahan PTM sesuai siklus hidup. Perawat dapat melaksanakan strategi kemitraan dengan sektor lainnya untuk mendukung pelaksanaan program GERMAS ini salah satunya bermitra dengan fasilitas pendukung kesehatan lain dibawah naungan Kesdam IV/Diponegoro.

Dalam rangka memperingati HUT TNI yang ke-73 dan HUT Kesad yang ke-68, bagian dukungan kesehatan di bawah naungan Kesdam IV/Diponegoro seperti Rumah Sakit dan institusi pendidikan Akper Kesdam IV/Diponegoro menjalin kerjasama untuk melaksanakan promosi kesehatan dengan membuka STAND dalam pameran Alutsista di Bandara Ahmad Yani Semarang. Kegiatan tersebut akan menarik minat berbagai golongan masyarakat di sekitar Semarang untuk berkunjung. Analisis fenomena tersebut menjadi latar belakang tim pengabdian masyarakat Akper Kesdam IV/Diponegoro untuk melaksanakan kegiatan “Pemeriksaan Kesehatan untuk Deteksi Dini PTM sebagai Upaya Mewujudkan Program GERMAS” sebagai bentuk intervensi keperawatan yang disusun untuk mengatasi masalah pemeliharaan kesehatan tidak efektif. Harapannya dengan diadakannya rangkaian kegiatan tersebut dapat memfasilitasi masyarakat di Kota Semarang untuk melaksanakan pemeliharaan kesehatan secara dini untuk mengendalikan PTM.

Tujuan Umum:

Melaksanakan Pemeriksaan Kesehatan untuk Deteksi Dini PTM sebagai Upaya Mewujudkan Program GERMAS

Tujuan Khusus:

1. Masyarakat mengetahui manfaat pemeriksaan kesehatan secara rutin
2. Masyarakat melaksanakan pemeriksaan kesehatan : tekanan darah, gula darah, kolesterol, dan asam urat
3. Masyarakat mengetahui kondisi kesehatan dari hasil pemeriksaan tekanan darah, gula darah, kolesterol, dan asam urat
4. Masyarakat mengetahui tindakan pengendalian dan pencegahan PTM melalui penyuluhan kesehatan individu.
5. Masyarakat dapat mengetahui beberapa terapi komplementer yang dapat dilaksanakan untuk pengendalian PTM
6. Masyarakat dapat memanfaatkan program rehabilitasi yang disediakan untuk mendukung proses pengendalian PTM

Manfaat

1. Bagi Masyarakat Kota Semarang
Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan pada masyarakat tentang pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan untuk mendeteksi dini adanya PTM sehingga masyarakat dapat berperan aktif dalam pengendalian PTM melalui program GERMAS.
2. Bagi Akper Kesdam IV/Diponegoro
Kegiatan ini diharapkan sebagai sarana untuk meningkatkan motivasi pendidik dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu Pengabdian kepada masyarakat, mengimplementasikan skill dan sebagai fasilitator dalam memberikan pelayanan asuhan keperawatan yang sinergi dengan program GERMAS
3. Bagi Perawat Komunitas
Memberikan masukan dan gambaran kepada perawat agar dapat memberikan asuhan keperawatan melalui strategi kemitraan, promosi kesehatan, dan pemberdayaan masyarakat dalam program GERMAS sehingga terwujud perilaku hidup sehat khususnya dalam pemeliharaan kesehatan untuk pengendalian PTM ditatanan masyarakat.
4. Bagi Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

Pelaksanaan kegiatan merupakan strategi kemitraan, promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat untuk mengatasi masalah pemeliharaan kesehatan tidak efektif yang menjadi salah satu indikator keberhasilan dari program pengabdian masyarakat yang direkomendasikan oleh LP2M untuk mendukung aktualisasi dosen dalam mengimplementasikan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

5. Bagi Puskesmas

Kegiatan ini dapat mendukung program Puskesmas dalam pengendalian PTM (Penyakit Tidak Menular) pada masyarakat melalui GERMAS.

BAB 2. LUARAN YANG DIHARAPKAN

Target dan luaran dari pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Peningkatan pengetahuan tentang manfaat melaksanakan pemeriksaan fisik secara rutin pada masyarakat Kota Semarang
2. Deteksi dini PTM khususnya hipertensi, DM, kolesterolemia, dan Arthritis Gout pada masyarakat Kota Semarang
3. Peningkatan pengetahuan masyarakat dalam pencegahan dan perawatan PTM di wilayah Kota Semarang
4. Peningkatan pengetahuan dan pemanfaatan terapi komplementer yang dapat dilaksanakan untuk pengendalian PTM pada masyarakat di Kota Semarang
5. Peningkatan pemanfaatan program rehabilitasi yang disediakan untuk mendukung proses pengendalian PTM pada masyarakat di Kota Semarang

BAB 3. METODE PELAKSANAAN

Berikut adalah metode yang dipakai dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat “Pemeriksaan Kesehatan untuk Deteksi Dini PTM sebagai Upaya Mewujudkan Program GERMAS”:

a. Rapat Koordinasi

Tim Pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro bersama tim dukungan kesehatan di jajaran Kesdam IV/Diponegoro melaksanakan musyawarah

untuk menentukan kesepakatan tentang pelaksanaan kegiatan pengendalian PTM melalui pemeriksaan kesehatan sebagai upaya mendukung program GERMAS

b. Screening

Tim Pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro melakukan pemeriksaan tekanan darah, gula darah, asam urat, kolesterol pada masyarakat yang berkunjung di pameran Alutsista Bandara Ahmad Yani Semarang.

c. Penyuluhan Kesehatan

Tim Pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro melaksanakan penyuluhan kesehatan tentang manfaat pemeriksaan kesehatan secara rutin serta cara perawatan dan pencegahan PTM (Hipertensi, Hiperkolesterolemia, DM, Arthritis Gout). Penyuluhan kesehatan ini dikonsepsi menggunakan metode penyuluhan individu secara langsung dengan tema sesuai dengan hasil setelah klien menjalani pemeriksaan tekanan darah, gula darah, asam urat, kolesterol.

d. Penerapan Complementary Therapy

Tim Pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro memberikan terapi ceragem oleh instruktur yang telah tersertifikasi. Terapi komplementer yang memanfaatkan sinar infrared ini dapat melancarkan peredaran darah sehingga sangat membantu pemeliharaan kesehatan pada pasien hipertensi, DM, asam urat, dan PTM lainnya.

e. Rehabilitasi

Tim Pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro bekerjasama dengan tenaga fisioterapi dari berbagai RS Kesdam IV/Diponegoro untuk memfasilitasi masyarakat yang membutuhkan fisioterapi seperti terapi nyeri dengan biomeedical engineering elektromedik dan terapi melancarkan aliran darah dengan Vacumed.

f. Pendampingan

Setelah mendapat penyuluhan dari Tim Pengabdian Masyarakat, masyarakat diarahkan untuk melaksanakan anjuran perawatan dan pencegahan PTM dan melaksanakan kontrol rutin bulanan ke fasilitas pelayanan kesehatan terdekat seperti RS Bhakti Wiratamtama

Semarang dengan pendampingan melalui komunikasi elektronik dari Tim Pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro selama 1 bulan.

g. Monitoring

Setelah rangkaian kegiatan pendampingan berakhir tim melaksanakan monitoring dan evaluasi pada lansia dilakukan melalui RS Bhakti Wiratamtama Semarang.

BAB 4. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

Institusi Akper Kesdam melalui lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat berperan dalam mengkoordinasikan tim pengisi kegiatan yang memenuhi kualifikasi yaitu memiliki pengetahuan tentang pemeriksaan kesehatan (tekanan darah, kolesterol, gula darah, dan asam urat), GERMAS dan PTM. Tim pengisi kegiatan bekerja sama dengan pihak terkait seperti bagian dukungan kesehatan yaitu RS di bawah naungan Kesdam IV/Diponegoro dalam pelaksanaan kegiatan. Tim pengabdian masyarakat terdiri dari Dosen keperawatan komunitas beserta mahasiswa Akper Kesdam IV/Diponegoro. Dosen yang terlibat berjumlah dua orang yang sudah memiliki pengetahuan dan ketrampilan dasar yang dibutuhkan dalam kegiatan ini. Staf pengajar ini mengampu beberapa mata kuliah yang terkait dalam tema/ materi terkait. Untuk mahasiswa sendiri akan berperan sebagai fasilitator dalam membantu penyelenggaraan kegiatan. Mahasiswa yang terlibat adalah mahasiswa tingkat dua yang juga sudah memiliki pengetahuan dan ketrampilan dasar dalam pelaksanaan kegiatan.

BAB 5. HASIL KEGIATAN

Dari hasil rapat koordinasi tanggal 1-4 Oktober 2018 yang dilakukan tim pengabmas didapatkan data :

1. Dalam rangka peringatan HUT TNI ke-73 dan HUT Kesad ke-68 Tim Pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro bersama tim dukungan kesehatan di jajaran Kesdam IV/Diponegoro yang meliputi seluruh rumah sakit tentara sepakat akan melaksanakan pengabdian masyarakat berupa rangkaian kegiatan pengendalian PTM karena PTM saat ini terus mengalami peningkatan angka kejadian melalui pemeriksaan kesehatan sebagai upaya mendukung program

GERMAS pada tanggal 5-7 Oktober 2018 di pameran Alutsista Bandara Ahmad Yani Semarang dengan sasaran adalah warga masyarakat Kota Semarang yang berkunjung pada pameran tersebut.

2. Kegiatan ini memasang target 500 klien/hari selama 3 hari untuk dilakukan pemeriksaan kesehatan berupa pengukuran BB dan TB, pengukuran tekanan darah, pengukuran gula darah, pengukuran asam urat dan pengukuran kolesterol. Mitra yang bergabung dalam kegiatan ini baik dalam penyiapan habis pakai ataupun sebagai tenaga pelayanan kesehatan adalah perawat baik dari RS ataupun mahasiswa keperawatan Akper Kesdam IV/Diponegoro, laboratoris, dan dokter dari RS Kesdam IV/Diponegoro. Selain Pemeriksaan kesehatan tim juga melengkapi fasilitas pelayanan dengan penyuluhan kesehatan, pemberian terapi komplementer, dan rehabilitasi oleh fisioterapis.

Hasil pelaksanaan kegiatan tanggal 5-7 Oktober 2018 :

1. Tanggal 5 Oktober 2018 pameran Alutsista dibuka pada pukul 09.00 WIB dan stand Pengabmas mulai menerima pelayanan untuk masyarakat. Kegiatan pemeriksaan kesehatan (tekanan darah, gula darah, asam urat, kolesterol) yang dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan individu sesuai hasil pemeriksaan, penerapan terapi ceragem dan rehabilitasi oleh fisioterapi mendapat antusiasme yang luar biasa dari masyarakat Kota Semarang. Sejak shift pagi pukul 09.00-15.00 WIB dan shift siang pukul 15.00-21.00 tim dikunjungi 385 orang yang 13% diantaranya terdeteksi ditempat memiliki indikasi hipertensi, DM, hiperkolesterolemia, dan artritis Gout. Sebanyak 18% memiliki PTM tidak terkontrol karena kurangnya pemahaman tentang perawatan dan pengendalian PTM.
2. Tanggal 6 Oktober 2018 pameran Alutsista dibuka pada pukul 07.00 WIB dan stand Pengabmas mulai menerima pelayanan untuk masyarakat. Kegiatan pemeriksaan kesehatan (tekanan darah, gula darah, asam urat, kolesterol) yang dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan individu sesuai hasil pemeriksaan, penerapan terapi ceragem dan rehabilitasi oleh fisioterapi mendapat antusiasme yang luar biasa dari masyarakat Kota Semarang. Sejak shift pagi pukul 07.00-15.00 WIB dan shift siang pukul 15.00-21.00 tim dikunjungi 415 orang yang

15% diantaranya terdeteksi ditempat memiliki indikasi hipertensi, DM, hiperkolesterolemia, dan artritis Gout. Sebanyak 21 % memiliki PTM tidak terkontrol karena kurangnya pemahaman tentang perawatan dan pengendalian PTM.

3. Tanggal 7 Oktober 2018 pameran Alutsista dibuka pada pukul 07.00 WIB dan stand Pengabmas mulai menerima pelayanan untuk masyarakat. Kegiatan pemeriksaan kesehatan (tekanan darah, gula darah, asam urat, kolesterol) yang dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan individu sesuai hasil pemeriksaan, penerapan terapi ceragem dan rehabilitasi oleh fisioterapi mendapat antusiasme yang luar biasa dari masyarakat Kota Semarang. Sejak shift pagi pukul 07.00-15.00 WIB dan shift siang pukul 15.00-21.00 tim dikunjungi 435 orang yang 17 % diantaranya terdeteksi ditempat memiliki indikasi hipertensi, DM, hiperkolesterolemia, dan artritis Gout. Sebanyak 18 % memiliki PTM tidak terkontrol karena kurangnya pemahaman tentang perawatan dan pengendalian PTM.

Analisa kemungkinan penyebab masalah dapat dikelompokkan menjadi: *MAN, MONEY, METHODE, MATERIAL, MACHINE*. Setelah dianalisa kelebihan dan kekurangan didapatkan hasil, *Man*: terdapatnya sumber daya manusia dalam jumlah yang memadai, tetapi masih kurang dalam pengetahuan tentang pentingnya GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) khususnya untuk melakukan pemeriksaan kesehatan rutin dan perawatan PTM. *Money*: keterbatasan ekonomi pada warga ragu untuk memeriksakan kesehatan karena khawatir harus membayar biaya pemeriksaan. *Method*: kurangnya pengetahuan mengakibatkan masyarakat kurang sadar pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin serta kurangnya jumlah POSBINDU dan posyandu lansia di tingkat masyarakat menjadikan pemeriksaan menjadikan penurunan minat untuk pemeriksaan karena beberapa lokasi puskesmas dirasakan tidak strategis. *Material*: keterbatasan dana membuat sebagian warga enggan periksa ke fasilitas pelayanan kesehatan karena beberapa warga masyarakat dengan tingkat ekonomi menengah ke bawah meskipun fasilitas pemeriksaan gratis, mereka harus membayar biaya transportasi dan meninggalkan pekerjaan. *Machine*: Peralatan untuk melaksanakan pemeriksaan kesehatan yang

tersedia di posbindu atau posyandu mayoritas hanya tersedia spigmomanometer untuk memeriksa tekanan darah saja sedangkan untuk pemeriksaan laboratorium sederhana masih terbatas.

Alternatif pemecahan masalah yang disepakati dalam rapat koordinasi yaitu meliputi diadakannya kegiatan “Pemeriksaan Kesehatan untuk Deteksi Dini PTM sebagai Upaya Mewujudkan Program GERMAS” dengan rangkaian kegiatan pemeriksaan kesehatan berupa pengukuran BB dan TB, pengukuran tekanan darah, pengukuran gula darah, pengukuran asam urat dan pengukuran kolesterol, penyuluhan kesehatan, pemberian terapi komplementer, dan rehabilitasi oleh fisioterapis. Tim Pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro melaksanakan strategi kemitraan dengan bekerjasama dengan pihak RS dibawah naungan Kesdam IV/Diponegoro baik laboratoris, dokter, dan fisioterapisnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anies. 2006. Waspada Ancaman Penyakit Tidak Menular. Jakarta: PT.Elex Media Komputindo.
- Bustan, M.N. 2007. Epidemiologi Penyakit Tidak Menular. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djojodibroto, D. R. 2001. Seluk Beluk Pemeriksaan Kesehatan. Jakarta : Pustaka populer Obor
- Fauzi, Isma. 2014. Buku Pintar Deteksi Dini Gejala dan Pengobatan Asam Urat, Diabetes, dan Hipertensi. Yogyakarta: ARASKA.
- Kemendes. Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2015.
- Prof. Dr. Suhariningsih, Ir.,dkk. 2011. Kajian Biofisika Terhadap Keamanan Dan Manfaat Terapi Ceragem. Sentra Pengembangan Dan Penerapan Pengobatan Tradisional (Sentra P3t) Provinsi Jawa Timur
- Rahajeng, E. 2012. Upaya Pengendalian Penyakit Tidak Menular di Indonesia. Jurnal Informasi Kesehatan vol 2. Direktorat PPTM, P2PL Kementrian Kesehatan RI.
- Samsudrajat, A. 2012. Promosi dan Pencegahan Penyakit Tidak Menular. Karya Ilmiah Stikes Kapuas Raya Sintang.
- Wiarso, G. 2013. Budaya Hidup Sehat. Yogyakarta: Gosyen Publishing.