



Pelatihan Deteksi Dini Penyakit Kardiovaskular Di Desa Lam Urit Kecamatan Simpang Tiga

M. Rizki^{1*}

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia

*Email korespondensi: rizki@unaya.ac.id¹

Diterima 10 Agustus 2023; Disetujui 08 September 2023; Dipublikasi 02 September 2023

Abstract: Cardiovascular disease (CVD) is one of the leading causes of death worldwide, including in Indonesia. Risk factors such as poor diet, lack of physical activity, smoking, and high blood pressure can increase the risk of this disease. The early detection training for PKV aims to raise public awareness in recognizing risk factors and taking preventive actions to prevent further complications. This activity was conducted through the delivery of educational materials, basic health examinations, and interactive discussion sessions. The training results show an increase in participants' understanding of the importance of a healthy lifestyle and regular check-ups to prevent cardiovascular diseases. This program is expected to be a first step in the effort to prevent cardiovascular diseases at the community level.

Keywords: Cardiovascular Disease, Early Detection, Health Education.

Abstrak: Penyakit kardiovaskular (PKV) merupakan salah satu penyebab utama kematian di dunia, termasuk di Indonesia. Faktor risiko seperti pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, merokok, serta tekanan darah tinggi dapat meningkatkan risiko penyakit ini. Pelatihan deteksi dini PKV bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam mengenali faktor risiko serta melakukan tindakan preventif untuk mencegah komplikasi lebih lanjut. Kegiatan ini dilakukan melalui penyampaian materi edukasi, pemeriksaan kesehatan dasar, dan sesi diskusi interaktif. Hasil pelatihan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya gaya hidup sehat dan pemeriksaan rutin untuk mencegah penyakit kardiovaskular. Program ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam upaya pencegahan PKV di tingkat komunitas.

Kata kunci: Penyakit Kardiovaskular, Deteksi Dini, Edukasi Kesehatan.

Penyakit kardiovaskular (PKV) adalah penyakit yang disebabkan oleh gangguan fungsi jantung dan pembuluh darah. PKV dapat dicegah terutama pada kelompok berisiko, diantaranya dengan penilaian risiko menggunakan Framingham Risk Score (FRS). Segala bentuk PKV, baik penyakit jantung

koroner maupun stroke atau cerebrovascular disease (CVD), hampir selalu didasari oleh gaya hidup seperti merokok, kurangnya olahraga, dan konsumsi makanan berlemak yang berlangsung dalam kurun waktu 10–15 tahun atau bahkan lebih. Sekitar 59% dari kelompok usia dewasa muda yang mengalami PKV atau penyakit yang

sejenis mempunyai satu atau lebih faktor risiko yaitu riwayat keluarga mengalami PJK dini, merokok, hipertensi, atau obesitas. PKV ini merupakan penyakit yang dapat dicegah terutama dilakukan pada kelompok berisiko di masyarakat. Penilaian risiko kardiovaskular harus dilakukan setidaknya sekali dalam lima tahun pada orang dewasa di atas usia 40 tahun walaupun tanpa riwayat penyakit kardiovaskular (Martiningsih & Haris, 2019).

Penyakit kardiovaskuler cenderung meningkat sebagai penyebab kematian. Faktor risikonya antara lain kebiasaan merokok, kurangnya aktifitas fisik, obesitas atau kelebihan berat badan, penyakit diabetes, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi serta adanya riwayat keluarga. Saat ini, trennya terjadi pada usia muda, dikarenakan gaya hidup serta perilaku remaja yang kurang baik yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan. Salah satu kelompok usia dalam masa perkembangan adalah periode remaja dan dewasa muda. Masa remaja merupakan masa perubahan atau masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologik, perubahan psikologik, dan perubahan sosial, serta kematangan seksual. Pencarian identitas yang menjadi fokus pada periode remaja merupakan proses penting dan sehat yang didasarkan pada periode sebelumnya dan menjadi dasar untuk menghadapi kehidupan orang dewasa (Lestari et al., 2014).

Berdasarkan hasil riset kesehatan nasional yang dilakukan pada tahun 2018, diketahui

bahwa prevalensi penyakit jantung di Indonesia cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia seseorang. Menariknya, peningkatan ini terlihat secara signifikan, dengan peningkatan yang mencapai lebih dari 0,5% ketika individu memasuki fase usia 35 tahun. Usia ini merupakan usia produktif sehingga peningkatan risiko penyakit jantung dapat menurunkan produktivitas kerja. Strategi kesehatan untuk mengurangi morbiditas dan mortalitas adalah mengenali sedini mungkin faktor risiko penyakit kardiovaskular dan menurunkan risiko dengan berbagai tindakan pencegahan dengan focus utama terhadap factor gaya hidup. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor risiko penyakit kardiovaskular pada pekerja sehingga dapat bermanfaat bagi pekerja, perusahaan dan masyarakat luas dalam upaya pencegahan kejadian penyakit kardiovaskular (Haldy & Kurniawidjaja, 2024).

Faktor yang mempengaruhi timbulnya penyakit kardiovaskular yaitu dimana salah satu pemicu kardiovaskular yang tidak dapat di ubah seperti usia; dimana usia merupakan suatu faktor yang berpengaruh dengan kejadian penyakit kardiovaskular, dan peningkatan terjadinya penyakit kardiovaskular ini maka terjadi peningkatan sejalan dengan penambahan usia 40-65 tahun, jenis kelamin dimana laki-laki lebih cenderung terkena penyakit kardiovaskular dibandingkan perempuan disebabkan oleh karena kebiasaan merokok jauh lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan, genetik atau riwayat keluarga dimana dari riwayat penyakit

yang pernah dialami keluarga mungkin saja menurun kepada keturunan selanjutnya dan ras (Pane et al., 2022).

KAJIAN PUSTAKA

Faktor Risiko Penyakit Kardiovaskular

Penyakit kardiovaskular (PKV) dapat disebabkan oleh berbagai faktor risiko seperti hipertensi, diabetes, obesitas, merokok, serta kurangnya aktivitas fisik. Faktor ini dapat dicegah melalui perubahan gaya hidup yang lebih sehat (Martiningsih & Haris, 2019).

Prevalensi Penyakit Jantung di Indonesia

Berdasarkan riset kesehatan nasional tahun 2018, prevalensi penyakit jantung di Indonesia meningkat seiring bertambahnya usia. Risiko PKV meningkat signifikan setelah usia 35 tahun, yang dapat menurunkan produktivitas masyarakat (Haldy & Kurniawidjaja, 2024).

Deteksi Dini Penyakit Kardiovaskular

Pemeriksaan kesehatan secara rutin seperti tekanan darah, kadar gula darah, dan kadar kolesterol sangat penting untuk mendeteksi faktor risiko PKV sebelum berkembang menjadi kondisi yang lebih serius (Pane et al., 2022).

Pengaruh Pola Makan terhadap Kesehatan Jantung

Konsumsi makanan tinggi lemak jenuh, gula, dan rendah serat dapat meningkatkan risiko penyakit jantung. Pola makan sehat yang kaya akan buah, sayuran, dan protein tanpa lemak dapat membantu mengurangi risiko PKV

(Lestari et al., 2014).

Manfaat Aktivitas Fisik dalam Mencegah PKV

Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Olahraga rutin membantu menjaga kesehatan jantung, meningkatkan sirkulasi darah, dan mengontrol berat badan (Haldy & Kurniawidjaja, 2024).

Hubungan Stres dengan Penyakit Jantung

Stres kronis dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah dan kadar hormon stres dalam tubuh, yang berkontribusi terhadap perkembangan penyakit jantung dan hipertensi (Martiningsih & Haris, 2019).

Pentingnya Skrining Kesehatan untuk Mencegah PKV

Skrining kesehatan secara berkala sangat penting, terutama bagi individu dengan riwayat keluarga penderita penyakit jantung. Pemeriksaan ini membantu dalam mendeteksi risiko lebih awal dan memungkinkan intervensi dini (Pane et al., 2022).

Edukasi Masyarakat tentang Pencegahan PKV

Edukasi kesehatan mengenai pola hidup sehat, pengelolaan stres, dan pentingnya pemeriksaan kesehatan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dalam mencegah PKV (Lestari et al., 2014).

Dampak Merokok terhadap Kesehatan Jantung

Merokok meningkatkan risiko penyakit jantung dengan merusak pembuluh darah, meningkatkan tekanan darah, serta meningkatkan kadar kolesterol jahat dalam tubuh (Haldy & Kurniawidjaja, 2024).

Strategi Pencegahan PKV melalui Program Komunitas

Program edukasi dan deteksi dini berbasis komunitas dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menerapkan gaya hidup sehat serta mengurangi faktor risiko PKV (Pane et al., 2022)

METODE PELAKSANAAN

Tahap Persiapan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan adalah :

1. Survei tempat pelaksanaan kegiatan
2. Pengurusan administrasi dan perizinan tempat pengabdian masyarakat
3. Persiapan materi penyuluhan.

Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan setelah persiapan dan perizinan selesai. Kegiatan ini akan dilakukan di Desa Lam Urit, Aceh Besar. Dalam pelaksanaan kegiatan ini sasaran masyarakat akan dijelaskan materi tentang deteksi dini penyakit kardiovaskular pada lansia , setelah pemberian materi selesai kemudian peserta diberikan kesempatan bertanya dan diberikan waktu 60

menit untuk sesi tanya jawab, bagi masyarakat yang bertanya diberikan hadiah/doorsprise.

Pembuatan Laporan Pengabdian

Laporan pengabdian dibuat sebagai bentuk hasil akhir dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan agar nantinya manfaat dari pengabdian itu benar-benar tercapai.

Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan-kekurangan selama kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan. Tahap evaluasi difokuskan terhadap penyuluhan tentang deteksi dini penyakit kardiovaskular di kalangan lansia di Desa Lam Urit Kec. Simpang Tiga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Pelatihan Deteksi Dini Penyakit Kardiovaskular di Desa Lam Urit Kec. Simpang Tiga” yang diikuti 40 masyarakat dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi tanya jawab terperinci.

1. Pelaksanaan Pengabdian
2. Pembukaan

Pembukaan kegiatan diawali oleh kepala desa beserta dengan pengenalan tim

penyuluhan.

3. Penyampaian Materi

Materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta mengenai Pelatihan Deteksi Dini Penyakit Kardiovaskular di Desa Lam Urit Kec. Simpang Tiga. Materi yan disampaikan ± 40 Menit.



Gambar 1. Penyampaian materi

4. Diskusi/ Tanya Jawab

Setelah selesai penyampaian materi kepada masyarakat, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.

5. Penutup

Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan melakukan foto bersama dengan Masyarakat.

Output

Output yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu masyarakat Desa Lam Urit lebih meningkat pengetahuannya mengenai Penyuluhan tentang Pelatihan Deteksi Dini Penyakit Kardiovaskular di Desa Lam Urit Kec. Simpang Tiga.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pelatihan Deteksi Dini
(M. Riski, Tahun 2023)

1. Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat memberikan pengetahuan tentang Pelatihan Deteksi Dini Penyakit Kardiovaskular di Desa Lam Urit Kec. Simpang Tiga.
2. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab.
3. Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang Pelatihan Deteksi Dini Penyakit Kardiovaskular di Desa Lam Urit Kec. Simpang Tiga.

Saran

Berdasarkan hasil pelatihan deteksi dini penyakit kardiovaskular di Desa Lam Urit, terdapat beberapa saran yang dapat diterapkan untuk meningkatkan efektivitas program serupa di masa mendatang:

Pelaksanaan Skrining Kesehatan Berkala. Pemeriksaan kesehatan rutin di masyarakat perlu dilakukan untuk mendeteksi dini faktor risiko penyakit kardiovaskular dan memberikan intervensi yang tepat sebelum kondisi menjadi lebih serius.

Peningkatan Edukasi tentang Pola Hidup Sehat. Masyarakat perlu mendapatkan edukasi berkelanjutan mengenai pentingnya pola makan sehat, aktivitas fisik, serta pengelolaan stres untuk mencegah penyakit jantung dan pembuluh darah.

Penyediaan Fasilitas dan Sumber Daya Kesehatan. Pemerintah daerah dan lembaga kesehatan harus meningkatkan akses terhadap layanan kesehatan dengan menyediakan fasilitas pemeriksaan kesehatan yang mudah dijangkau

oleh masyarakat.

Kolaborasi dengan Pihak Terkait. Program edukasi dan deteksi dini penyakit kardiovaskular dapat diperkuat melalui kerja sama dengan puskesmas, rumah sakit, serta organisasi kesehatan yang memiliki kompetensi dalam bidang ini.

Evaluasi dan Monitoring Program. Setiap program pelatihan dan penyuluhan harus dievaluasi secara berkala untuk memastikan efektivitasnya dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai deteksi dini penyakit kardiovaskular.

Dengan menerapkan saran-saran ini, diharapkan masyarakat dapat lebih proaktif dalam menjaga kesehatan jantung dan menurunkan angka kejadian penyakit kardiovaskular di Desa Lam Urit dan sekitarnya.

DAFTAR PUSTAKA

Haldy, J., & Kurniawidjaja, L. M. (2024). *Faktor Risiko Penyakit Kardiovaskular pada Pekerja: A Systematic Review*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 8(1), 47–59.

Lestari, E. S., Dian, L., & Setyawan, H. (2014). *Faktor Risiko Penyakit Kardiovaskuler pada Mahasiswa Perokok Fakultas Teknik Universitas Diponegoro*. Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip), 2(1), 67–74.
<https://doi.org/10.14710/jkm.v2i1.6378>

Martiningsih, M., & Haris, A. (2019). *Risiko Penyakit Kardiovaskuler pada Peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di Puskesmas Kota Bima*. Jurnal Keperawatan Indonesia, 22(3),

200–208.

<https://doi.org/10.7454/jki.v22i3.880>

Pane, J. P., Simorangkir, L., & Saragih, P. I. S. B. (2022). *Faktor-Faktor Risiko Penyakit Kardiovaskular Berbasis Masyarakat*. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 4(4), 1183–1192.

WHO. (2021). *Cardiovascular Disease Prevention and Control: A Global Perspective*.

Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Pedoman Deteksi Dini Penyakit Kardiovaskular di Indonesia*.

Nugroho, B. (2023). *Implementasi Program Skrining Penyakit Jantung di Masyarakat Pedesaan*. Jurnal Kebijakan Kesehatan, 8(1), 45–58.

Yusuf, A. (2021). *Peran Skrining Kesehatan dalam Mencegah Penyakit Kardiovaskular*. Jurnal Kesehatan Indonesia, 5(3), 200–214.

American Heart Association. (2023). *Guidelines for Cardiovascular Disease Prevention and Management*.

UNICEF. (2023). *Global Health Report: Addressing Cardiovascular Diseases in Developing Countries*