

PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KESADARAN MASYARAKAT TENTANG PENYAKIT JANTUNG KORONER DAN PENCEGAHANNYA MELALUI PROGRAM DETAK HARAPAN DI CAR FREE DAY KOTA KUPANG

Honey I. Ndoen¹, Revalita Riwu², Reskita Makara³, Putri Udin⁴, Siti Adang Djaha⁵

¹Staff Pengajar Prodi Kesmas FKM Undana

²⁻⁵Mahasiswa Prodi Kesmas FKM Undana

*e-mail: honey.ndoen@staf.undana.ac.id

ABSTRAK

Penyakit jantung koroner (PJK) merupakan gangguan fungsi jantung akibat otot jantung kekurangan darah karena adanya penyumbatan atau penyempitan pada pembuluh darah koroner akibat kerusakan pada dinding pembuluh darah (aterosklerosis). Penyakit jantung koroner disebabkan oleh faktor risiko yang tidak dapat diubah seperti usia, jenis kelamin, serta genetik. Penyakit jantung koroner juga dapat disebabkan oleh faktor risiko yang dapat diubah seperti kebiasaan merokok, dislipidemia, hipertensi, kurang aktifitas fisik, obesitas, diabetes mellitus, stress, konsumsi alkohol serta kebiasaan makan yang kurang baik. Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah kelompok berisiko yang berumur >30 tahun di area *car free day*, Kota Kupang. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran kelompok berisiko mengenai faktor risiko dan pencegahan penyakit jantung koroner serta mendorong kelompok berisiko untuk dapat menghindari faktor risiko pemicu timbulnya penyakit jantung koroner dengan menerapkan perilaku hidup sehat. Kegiatan pengabdian yang dilakukan berupa penyuluhan dengan menggunakan metode tanya jawab, simulasi alat peraga jantung dan penjualan sago alpukat yang bermanfaat bagi jantung. Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dari 65,5% menjadi 93% setelah penyuluhan. kelompok sasaran juga menunjukkan kemauan yang kuat untuk memelihara kesehatan jantung mereka dengan menerapkan pola hidup yang sehat.

Kata kunci: *jantung, pola hidup sehat, penyakit jantung koroner*

INCREASING PUBLIC KNOWLEDGE AND AWARENESS ABOUT CORONARY HEART DISEASE AND ITS PREVENTION THROUGH THE DETAK HARAPAN PROGRAM IN CAR FREE DAY KUPANG CITY

Honey I. Ndoen¹, Revalita Riwu², Reskita Makara², Putri Udin², Siti Adang Djaha²

¹Lecturer of Public Health Study Program, FKM Undana

²Student of Public Health Study Program, FKM Undana

*e-mail: honey.ndoen@staf.undana.ac.id

ABSTRACT

Coronary heart disease (CHD) is a disorder of heart function due to a lack of blood in the heart muscle due to blockage or narrowing of the coronary blood vessels due to damage to the blood vessel walls (atherosclerosis). Coronary heart disease is caused by risk factors that cannot be changed such as age, gender and genetics. Coronary heart disease can also be caused by risk factors that can be changed such as smoking habits, dyslipidemia, hypertension, lack of physical activity, obesity, diabetes mellitus, stress, alcohol consumption and poor eating habits. The target of this service activity is the risk group aged >30 years in the car free day area, Kupang City. This activity aims to increase knowledge and awareness of at-risk groups regarding risk factors and prevention of coronary heart disease and encourage at-risk groups to be able to avoid risk factors that trigger coronary heart disease by implementing healthy living behavior. The service activities carried out include counseling using the question and answer method, heart simulation equipment and selling avocado sago which is beneficial for the heart. The results of service activities showed an increase in knowledge from 65.5% to 93% after counseling. The target group also shows a strong will to maintain their heart health by adopting a healthy lifestyle.

Keywords: *heart, healthy lifestyle, coronary heart disease*

PENDAHULUAN

Penyakit jantung koroner (PJK) merupakan salah satu jenis penyakit tidak menular yang menjadi penyebab terbesar kematian di dunia. Penyakit jantung koroner (PJK) merupakan gangguan fungsi jantung akibat otot jantung kekurangan darah karena adanya penyumbatan atau penyempitan pada pembuluh darah koroner akibat kerusakan pada dinding pembuluh darah (aterosklerosis). Hal ini membuat adanya kemungkinan penggumpalan darah pada bagian arteri yang menyempit, sehingga tidak ada lagi darah yang bisa mengalir karena aliran arteri diblok oleh gumpalan darah yang sudah menjadi keras (Iskandar, Hadi and Alfridsyah, 2017)

Penyakit jantung koroner disebabkan oleh faktor risiko yang tidak dapat diubah seperti usia, jenis kelamin, serta genetik. Penyakit jantung koroner juga dapat disebabkan oleh faktor risiko yang dapat diubah seperti kebiasaan merokok, dislipidemia, hipertensi, kurang aktifitas fisik, obesitas, diabetes mellitus, stress, konsumsi alkohol, serta kebiasaan makan yang kurang baik. Pola konsumsi makan yang tidak sehat seperti mengonsumsi karbohidrat yang berlebihan, tinggi lemak serta kolesterol akan berpengaruh terhadap tubuh dan menjadi faktor risiko untuk terkena hipertensi, dislipidemia, diabetes mellitus, serta penyakit jantung koroner.

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2016 melaporkan bahwa kematian yang disebabkan PJK berjumlah 7,4 juta serta 6,7 juta kematian lainnya disebabkan oleh *stroke*. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi tertinggi untuk penyakit kardiovaskuler di Indonesia adalah PJK dengan jumlah sebesar 2.650.340 orang (0,5%). Prevalensi kasus tertinggi dilaporkan berasal dari Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) dengan 137.130 kasus (4,4%) dan terendah di Provinsi Riau sebesar 12.321 kasus (0,8%). Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penyakit kardiovaskuler di Indonesia meningkat menjadi 1,5%. (Balitbangkes, 2018). Berdasarkan data yang diperoleh dari bagian rekam medik Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Prof. Dr. W.Z. Johannes Kupang, jumlah pasien penyakit jantung berdasarkan jenis-jenis penyakit jantung sampai bulan Desember 2018 secara berturut-turut antara lain; penyakit gagal jantung sebanyak 356 pasien, penyakit jantung reumatik kronik sebanyak 128 pasien, penyakit jantung koroner (iskemik) sebanyak 949 pasien, dan penyakit jantung lainnya sebanyak 52 pasien. (Johanis, Tedju Hinga and Sir, 2020) Berdasarkan data tersebut, ditemukan bahwa jumlah kasus penyakit jantung yang paling tinggi yaitu penyakit jantung koroner (iskemik) sebanyak 949 pasien dengan kasus baru hingga Desember 2018 sebanyak 324 kasus. (Naomi, Picauly and Toy, 2021)

Berdasarkan permasalahan yang dijelaskan di atas maka kegiatan dengan nama “Detak Harapan” sebagai bentuk upaya mencegah penyakit jantung koroner pada kelompok berisiko. Detak Harapan adalah sebuah kegiatan insidentil edukasi masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang faktor risiko dan

pencegahan penyakit jantung koroner serta mendorong masyarakat untuk dapat menghindari faktor risiko pemicu timbulnya penyakit jantung koroner dengan menerapkan perilaku hidup sehat. Sasaran program ini adalah kelompok usia >30 tahun karena Penyakit Jantung Koroner (PJK) pada umumnya terjadi pada pasien berusia di atas 40 tahun. Namun, individu dengan usia yang lebih muda juga memiliki risiko untuk mengalami penyakit tersebut. Kategori pasien PJK dengan usia muda berdasarkan penelitian adalah di bawah batas usia 40-45 tahun. Jadi, diputuskan untuk mencakup sasaran dari usia >30. Kegiatan ini dilaksanakan di area *Car Free Day* (CFD) jalan Eltari, depan rumah jabatan Gubernur Provinsi Nusa Tenggara Timur. Pemilihan tempat di *car free day* ini dilatarbelakangi karena *car free day* merupakan tempat untuk masyarakat kota Kupang berolahraga mulai dari anak-anak sampai lanjut usia dan juga setiap *car free day* terdapat kelompok lansia yang mengadakan senam pagi bersama. Hal ini sangat mendukung program Detak Harapan karena dapat mencakup sasaran kelompok umur dan sesuai dengan salah satu upaya pencegahan penyakit jantung koroner yaitu rutin melakukan olahraga dan melaksanakan aktivitas fisik.

METODE

Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan langsung kepada kelompok berisiko dan pembagian *leaflet* sebagai media edukasi dan promosi yang efektif sehingga diharapkan mereka dapat menerapkan gaya hidup sehat dan menjaga kesehatan jantung mereka. Sasaran dari program ini yaitu kelompok berisiko dengan rentang usia > 30 tahun yang berada di area *Car Free Day* (CFD) jalan Eltari, depan rumah jabatan Gubernur Provinsi Nusa Tenggara Timur pada Sabtu, 23 Maret 2024 pukul 06.00 sampai 10.00 WITA. Program ini mencakup beberapa kegiatan mulai dari melakukan koordinasi dengan anggota kelompok serta menyiapkan hal-hal yang diperlukan. Program Detak Harapan mencakup tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Persiapan program dimulai dengan mempersiapkan hal-hal yang dibutuhkan yaitu pemesanan sago alpukat (Pacheco *et al.*, 2022), membuat desain dan mencetak *X-Banner*, *sticker*, dan *leaflet*. (Sangadji and Ayu, 2017) Selain itu juga dilakukan pembuatan alat peraga jantung koroner dan properti yang digunakan untuk foto serta penyusunan soal *pretest* dan *posttest*.

Pada tahap pelaksanaan program, dilakukan penjualan sago alpukat yang bertujuan untuk menarik perhatian orang-orang agar mengunjungi *stan* program Detak Harapan. Lalu dilakukan *pretest* berupa wawancara singkat sebagai salah satu bagian dari tahap evaluasi untuk mengukur atau mengetahui sejauh mana pemahaman kelompok sasaran tentang penyakit jantung koroner sebelum dilakukan intervensi. Setelah mengukur pengetahuan kelompok sasaran, selanjutnya kelompok sasaran diberikan *leaflet* sambil dijelaskan secara singkat, padat dan jelas mengenai isi *leaflet*. Penjelasan ini juga didukung dengan alat peraga jantung koroner agar menunjukkan bagaimana penyakit jantung koroner itu dapat terjadi.

Terakhir, dilengkapi dengan bagian evaluasi setelah penyuluhan yaitu *posttest*. Jika awalnya kita melakukan *pretest* untuk mengukur pengetahuan kelompok sasaran mengenai penyakit jantung koroner sebelum dilakukan intervensi, maka *posttest* bertujuan untuk mengukur pengetahuan kelompok sasaran setelah dilakukan intervensi. Tahap evaluasi ini dilakukan untuk mengetahui apakah tujuan dari program ini tercapai atau tidak, apakah terdapat peningkatan pengetahuan, apakah berhasil atau tidak, apakah efektif atau tidak. Hal-hal ini akan terjawab apabila kita melakukan evaluasi terhadap program yang telah dijalankan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemilihan tempat di *car free day* ini dilatarbelakangi karena *car free day* merupakan tempat berolahraga untuk segala jenis usia mulai dari anak-anak sampai lanjut usia dan juga setiap *car free day* terdapat kelompok lansia yang mengadakan senam pagi bersama. Hal ini sangat mendukung program Detak Harapan karena dapat mencakup sasaran kelompok umur dan sesuai dengan salah satu upaya pencegahan penyakit jantung koroner yaitu aktivitas fisik. Program Detak Harapan menetapkan kelompok sasaran dengan kelompok usia > 30 tahun karena penyakit jantung koroner (PJK) pada umumnya terjadi pada pasien berusia > 40 tahun. Namun, individu dengan usia yang lebih muda juga memiliki risiko untuk mengalami penyakit tersebut. Kategori pasien PJK dengan usia muda berdasarkan penelitian adalah di bawah batas usia 40-45 tahun. Jadi, diputuskan untuk mencakup sasaran dari usia > 30 agar dapat mencegah menderita penyakit jantung koroner.

Pelaksanaan program dimulai ketika kelompok sasaran mendekat atau datang ke *stan* program Detak Harapan, maka dilakukan pengenalan tentang identitas penyelenggara dan penjelasan singkat mengenai program Detak Harapan. Kemudian dilakukan *pretest* berupa tanya jawab atau wawancara singkat mengenai pengetahuan kelompok sasaran tentang penyakit jantung koroner. Pertanyaan ini mencakup penyebab, gejala, dan faktor risiko dari penyakit jantung koroner. Secara umum hasil wawancara *pretest* rata-rata tidak mengetahui apa penyebab terjadinya penyakit jantung koroner. Kebanyakan mengetahui apabila terdapat kasus kematian secara tiba-tiba maka itu adalah efek terburuk dari penyakit jantung dan mereka juga mengetahui bahwa salah satu gejala penyakit jantung koroner adalah nyeri dada. Setelah menggali pengetahuan awal tentang penyakit jantung koroner, selanjutnya dilakukan penyampaian informasi berupa penyuluhan mengenai penyakit jantung koroner yang dilakukan secara langsung kepada kelompok sasaran dengan media *leaflet* yang dibagikan dan dijelaskan tentang apa itu penyakit jantung koroner, apa sebabnya atau apa faktor risikonya, apa gejala-gejalanya, bagaimana cara mengatasinya, dan bagaimana cara mencegahnya. Selain itu, penyampaian informasi juga dibantu dengan alat peraga jantung koroner yang dibuat untuk mengilustrasikan terjadinya penyakit jantung koroner sehingga sasaran lebih mengerti dan tertarik dengan informasi yang diberikan.

Setelah melakukan penyuluhan kepada kelompok sasaran, dilanjutkan dengan pelaksanaan evaluasi berupa *posttest* dengan meminta kelompok sasaran untuk menjawab beberapa pertanyaan terkait penyakit jantung koroner yang sama dengan pertanyaan pada wawancara awal atau *pretest*. Kelompok sasaran juga diminta untuk menuliskan harapan untuk kesehatan jantung mereka.



Figure 1 Penyuluhan dan pembagian leaflet serta penjelasan singkat isi leaflet



Figure 2 Pengisian Pretest dan Posttest



Figure 3 Stan Detak Harapan



Figure 4 Penjualan Sago Alpukat



Figure 5 Dokumentasi bersama

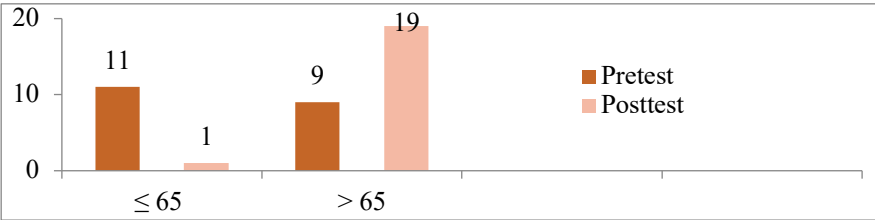
Berdasarkan *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan pada sasaran yaitu kelompok berisiko dengan rentang usia >30 tahun yang berada di area *Car Free Day* (CFD) dengan jumlah 20 orang responden, diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 1. Skor Pengetahuan Kelompok Sasaran Sebelum dan Setelah Penyuluhan

No	Nama	Usia	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	AL	59	70	100
2	SK	43	85	100
3	NR	32	70	100
4	TB	72	60	100
5	AM	55	60	80
6	KF	68	55	80
7	JN	62	55	100
8	MS	63	70	80
9	CT	76	40	60
10	LH	81	65	100
11	SI	43	70	100
12	AK	64	60	80
13	RA	53	65	80
14	TR	62	70	100
15	UD	56	60	100
16	SW	55	60	100
17	AS	60	85	100
18	UA	82	65	100
19	RM	52	75	100
20	SH	52	70	100
Rata-Rata			65,5	93

Hasil pengukuran pengetahuan menggunakan metode *pretest* dan *posttest* menyimpulkan bahwa telah terjadi peningkatan pengetahuan pada responden. Peningkatan pengetahuan tersebut dapat dilihat tabel diatas, dimana nilai rata-rata *pretest* adalah sebesar 65,5, sedangkan nilai rata-rata *posttest* sebesar 93. Responden dengan nilai ≤ 65 memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori rendah, dan responden dengan nilai > 65 memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori tinggi.

Gambar 6. Perubahan Pengetahuan Kelompok Sasaran Sebelum dan Setelah Penyuluhan



Berdasarkan hasil *pretest*, diperoleh bahwa responden yang memiliki pengetahuan dengan kategori rendah sebanyak 11 orang atau sebesar 55% dan responden yang memiliki

pengetahuan dengan kategori tinggi sebanyak 9 orang atau sebesar 45%. Setelah dilakukan penyuluhan serta pembagian *leaflet* dan simulasi alat peraga jantung koroner, responden yang memiliki pengetahuan dengan kategori rendah menurun dari yang tadinya 11 orang menjadi hanya 1 orang dengan persentase 5% dan responden yang memiliki pengetahuan dengan kategori tinggi meningkat dari 9 orang menjadi 19 orang dengan persentase 95%. Dengan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa telah terjadi peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan, pembagian *leaflet*, dan peragaan jantung koroner.

Pengetahuan yang meningkat dapat membuat kelompok sasaran lebih menerapkan pola hidup sehat sehingga dapat terhindar dari penyakit jantung koroner. Hasil yang ada telah membuktikan bahwa program Detak Harapan dapat secara efektif meningkatkan pengetahuan mengenai penyakit jantung koroner dan dapat dikategorikan dalam tahap pencegahan primordial karena sasarannya adalah orang yang sehat, namun bisa saja terpapar dengan faktor risiko penyakit. (Wahidah and Harahap, 2021) Jadi, sebelum terpapar dengan faktor-faktor risiko yang ada, kelompok sasaran sudah mengetahui sehingga dapat menghindari faktor risiko seperti konsumsi makanan yang berlemak dan yang mengandung garam yang tinggi. Dengan adanya peningkatan pengetahuan maka tujuan dari program Detak Harapan telah tercapai. Program yang mengutamakan pada penyuluhan ini, tidak serta merta hanya meningkatkan pengetahuan namun menjadi awal dari terjadinya perubahan perilaku. Tentunya perubahan yang terjadi atau yang diharapkan terjadi adalah perubahan perilaku yang kurang sehat ke perilaku sehat, bukan sebaliknya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pengabdian "Detak Harapan yang telah dilakukan di area *car free day* menunjukkan bahwa telah terjadi peningkatan pengetahuan yang dapat dilihat dari nilai rata-rata sebelum dilakukan intervensi yaitu 65,5 kemudian meningkat menjadi 93 setelah dilakukan intervensi berupa penyuluhan, pembagian *leaflet* dan simulasi alat peraga jantung koroner. Diharapkan masyarakat terutama kelompok berisiko setelah mengetahui informasi terkait pencegahan penyakit jantung koroner dapat lebih menjaga kesehatan serta menghindari faktor risiko yang dapat memicu penyakit jantung koroner.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada seluruh tim *project* detak harapan yang sudah berpartisipasi aktif dalam seluruh proses sampai akhir dan juga bagi masyarakat Kota Kupang yang aktif dalam kegiatan *car freeday* setiap hari sabtu terutama yang mengikuti penyuluhan agar tetap mempraktekan gaya hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Balitbangkes (2018) 'Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf', *Lembaga Penerbit Balitbangkes*, p. hal 156. Available at: [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf).
- Iskandar, I., Hadi, A. and Alfridsyah, A. (2017) 'Faktor Risiko Terjadinya Penyakit Jantung Koroner pada Pasien Rumah Sakit Umum Meuraxa Banda Aceh', *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 2(1), p. 32. Available at: <https://doi.org/10.30867/action.v2i1.34>.
- Johanis, I., Tedju Hinga, I.A. and Sir, A.B. (2020) 'Faktor Risiko Hipertensi, Merokok dan Usia terhadap Kejadian Penyakit Jantung Koroner pada Pasien di RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang', *Media Kesehatan Masyarakat*, 2(1), pp. 33–40. Available at: <https://doi.org/10.35508/mkm.v2i1.1954>.
- Naomi, W.S., Picauly, I. and Toy, S.M. (2021) 'Faktor Risiko Kejadian Penyakit Jantung Koroner', *Media Kesehatan Masyarakat*, 3(1), pp. 99–107. Available at: <https://doi.org/10.35508/mkm.v3i1.3622>.
- Pacheco, L.S. *et al.* (2022) 'Avocado Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in US Adults', *Journal of the American Heart Association*, 11(7). Available at: <https://doi.org/10.1161/JAHA.121.024014>.
- Sangadji, N. and Ayu, I. (2017) 'Epidemiologi Penyakit Tidak Menular (PTM)', in *Epidemiologi Penyakit Jantung Koroner*, pp. 1–88. Available at: [https://lms-paralel.esaunggul.ac.id/pluginfile.php?file=%2F200665%2Fmod_resource%2Fcontent%2F1%2FEpidemiologi Penyakit Jantung Koroner.pdf](https://lms-paralel.esaunggul.ac.id/pluginfile.php?file=%2F200665%2Fmod_resource%2Fcontent%2F1%2FEpidemiologi_Penyakit_Jantung_Koroner.pdf).
- Wahidah, W. and Harahap, R.A. (2021) '[PJK] : PJK (Penyakit Jantung Koroner) VS SKA (Sindrome Koroner Akut) Prespektif Epidemiologi', *Afiasi : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), pp. 54–65. Available at: <https://doi.org/10.31943/afiasi.v1i4.135>.