

Pendampingan Gerakan Hidup Sehat Melalui Perilaku Cerdik Pada Warga Binaan Rutan Dan Lapas Dalam Meningkatkan Kualitas Hidup

Assistance in Healthy Living Movements Through CERDIK Behavior Among Prisoners to Improve the Quality of Life

¹Siti Nurul Fajriah, ²Ni Luh Astri Indraswari, ¹Supartina Hakim, ³St. Wahida Jalil

¹Jurusan Kesehatan Lingkungan, Poltekkes Kemenkes Makassar

²Jurusan Fisioterapi, Poltekkes Kemenkes Makassar

³ Rutan Kelas I Makassar

Korespondensi: e-mail: *² niluhastri@poltekkes-mks.ac.id

ABSTRACT

Indonesia is facing a situation where communicable diseases (CD) are still a problem but non-communicable diseases (NCD) also show an increasing trend from time to time. Globally, regionally and nationally, in 2030 the epidemiological transition from CD to NCD will become clearer. It is projected that the number of illnesses due to NCDs and accidents will increase and CD will decrease. Based on observations, the NCD problem also occurs among the managers and prisoners of the Sungguminasa Class IIA Women's Prison and the Makassar Class I Detention Center. This is because their limited activities are supported by an unhealthy lifestyle. The aim of this community service is to provide NCD education with CERDIK actions. The method used was counseling and screening for NCD among 96 prisoners in the Sungguminasa Class IIA Women's Prison and 194 prisoners in the Makassar Class I Detention Center. The screening results found that 6.25% of respondents in the Sungguminasa Class IIA Women's Prison and 50% of respondents in the Makassar Class I Detention Center still had smoking habit, 53.1% of respondents in the Sungguminasa Class IIA Women's Prison and 80% of respondents in the Makassar Class I Detention Center had good physical activity, 58.4% of respondents in Class IIA Sungguminasa Women's Prison and 57.2% of respondents in Class I Makassar Detention Center still have unhealthy eating habit. The results of screening for NCD risk factors, the habit of consuming alcohol, showed that 100% of respondents in the Sungguminasa Class IIA Women's Prison no longer consumed alcohol, but there were still 11% of respondents in the Makassar Class I Detention Center who still consumed alcohol. Blood pressure, abdominal circumference, upper arm circumference, cholesterol levels, uric acid levels and blood sugar levels of respondents at both locations obtained results that tended to be normal but need attention so that they do not exceed normal limits and become risk factors for disease. Prison and detention center managers are expected to pay more attention to the activities of the prisoners, especially eating habit, and be able to detect if there are prisoners who shows the signs that lead to NCD and monitor risk factors so that the quality of life of prisoners can be improved.

Keywords: education, screening, NCD, CERDIK

ABSTRAK

Indonesia tengah menghadapi keadaan dimana penyakit menular (PM) masih menjadi masalah tetapi penyakit tidak menular (PTM) juga menunjukkan kecenderungan yang semakin meningkat dari waktu ke waktu. Secara global, regional dan nasional pada tahun 2030 transisi epidemiologi dari PM menjadi PTM semakin jelas. Diproyeksikan jumlah kesakitan akibat PTM dan kecelakaan akan meningkat dan PM akan menurun. Berdasarkan hasil observasi, masalah PTM juga terjadi pada pengelola dan warga binaan Lapas Perempuan Kelas IIA Sungguminasa dan Rutan Kelas I Makassar. Hal ini dikarenakan aktivitas mereka yang terbatas didukung dengan gaya hidup yang kurang sehat. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi PTM dengan Tindakan CERDIK. Metode yang dilakukan adalah dengan penyuluhan dan skrining PTM pada warga binaan di Lapas Perempuan Kelas IIA Sungguminasa sebanyak 96 orang dan Rutan Kelas I Makassar sebanyak 194 orang. Hasil skrining ditemukan 6,25% responden di Lapas Perempuan Kelas IIA Sungguminasa dan 50% responden di Rutan Kelas I Makassar masih memiliki kebiasaan merokok, 53,1% responden di Lapas Perempuan Kelas IIA Sungguminasa dan 80% responden di Rutan Kelas I Makassar sudah cukup melakukan aktivitas fisik, 58,4% responden di Lapas Perempuan Kelas IIA Sungguminasa dan 57,2% responden di Rutan Kelas I Makassar masih memiliki pola makan yang kurang sehat. Hasil skrining faktor risiko PTM yaitu kebiasaan mengkonsumsi alkohol menunjukkan bahwa 100% responden di Lapas Perempuan Kelas IIA Sungguminasa sudah tidak mengkonsumsi alkohol, namun masih terdapat sebanyak 11% responden di Rutan Kelas I Makassar yang masih mengkonsumsi alkohol. Tekanan darah, lingkar perut, lingkar lengan atas (LILA), kadar kolesterol, kadar asam urat, dan kadar gula darah responden pada kedua lokasi diperoleh hasil yang cenderung normal namun perlu mendapat perhatian agar tidak melewati batas normal dan menjadi faktor risiko penyakit. Pengelola lapas dan rutan diharapkan dapat lebih memperhatikan aktivitas para warga binaan terutama pola makan serta mampu mendeteksi jika ada warga binaan yang terlihat memiliki tanda-tanda yang mengarah kepada penyakit tidak menular dan melakukan monitoring terhadap faktor risiko agar kualitas hidup warga binaan dapat ditingkatkan.

Kata kunci: penyuluhan, skrining, PTM, CERDIK

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu aspek penting dari Hak Asasi Manusia (HAM) yang melekat pada setiap individu. Setiap individu, memiliki hak yang sama untuk mendapatkan akses informasi dan pelayanan kesehatan, tidak terkecuali warga binaan di Rumah Tahanan Negara (RUTAN) dan Lembaga Pemasyarakatan (LAPAS) yang harus tetap dijamin pemenuhan hak kesehatannya. Secara eksplisit hak kesehatan diatur dalam Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan. Hal ini juga sejalan dengan amanat Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 tentang pemasyarakatan yang menyatakan bahwa setiap warga binaan berhak mendapatkan pelayanan kesehatan.

Berbagai upaya kesehatan dilaksanakan melalui pencegahan, penyembuhan dan meningkatkan pelayanan kesehatan diantaranya pemberantasan penyakit menular dan tidak menular, peningkatan gizi warga binaan, kesehatan lingkungan, persediaan obat-obatan, penyuluhan kesehatan, dan peralatan medis yang memadai. Hal tersebut bertujuan untuk menunjang proses perawatan dan pelayanan kesehatan, yang dapat diselenggarakan secara berdaya guna, berhasil guna, tertib dan bertanggung jawab, sehingga kesehatan warga binaan dan tahanan di Lapas/Rutan semakin meningkat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan menunjukkan bahwa saat ini perkembangan penyakit yang semakin meningkat di Indonesia yaitu penyakit tidak menular (PTM) kian mengkhawatirkan. Pergeseran pola penyakit telah terjadi, jika dulu PTM biasanya dialami oleh kelompok lanjut usia maka kini mulai mengancam kelompok usia produktif. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi penyakit tidak menular mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013, antara lain penyakit kanker, stroke, ginjal kronis, diabetes melitus, dan hipertensi. Prevalensi penyakit kanker naik dari 1,4% menjadi 1,8%, stroke naik dari 7% menjadi 10,9%, ginjal kronik naik dari 2% menjadi 3,8%, diabetes melitus naik dari 6,9% menjadi 8,5%, dan hipertensi naik dari 25,8% menjadi 34,1%. Kenaikan prevalensi penyakit tidak menular ini berhubungan dengan pola hidup. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa 95,5% masyarakat Indonesia kurang mengonsumsi sayur dan buah, 33,5% masyarakat kurang aktivitas fisik, 29,3% masyarakat usia produktif merokok setiap hari, 31% mengalami obesitas sentral serta 21,8% terjadi obesitas pada dewasa. Kondisi yang dijelaskan pada analisis situasi saat ini juga berisiko terjadi pada warga binaan di rutan dan lapas yang perlu perhatian dari berbagai pihak. Warga binaan harus memiliki kesadaran agar mengetahui kondisi kesehatan dan segera melakukan tindakan pengobatan jika didapati masalah. Saat ini belum ada pemeriksaan rutin PTM yang dilakukan oleh Tim Kesehatan di Lapas/Rutan.

HL Bloem mengidentifikasi bahwa derajat kesehatan masyarakat dipengaruhi oleh 4 faktor yakni; perilaku, lingkungan, pelayanan kesehatan dan keturunan. Faktor perilaku dan faktor lingkungan memegang peran lebih besar 75% pada kondisi derajat kesehatan masyarakat. Perbaikan lingkungan dan perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat perlu dilakukan secara sistematis dan terencana oleh semua komponen bangsa. Kementerian Kesehatan mengajak masyarakat untuk menerapkan perilaku CERDIK dalam mengendalikan penyakit. Berdasarkan hal tersebut maka perlu dilakukan edukasi pada warga binaan di Lapas/Rutan tentang perilaku berisiko kesehatan dengan tindakan CERDIK agar hak pelayanan dan kualitas kesehatan warga binaan bisa lebih dioptimalkan. CERDIK adalah slogan kesehatan yang setiap hurufnya mempunyai makna yaitu; C=Cek kesehatan secara berkala, E=Enyahkan asap rokok, R=Rajin aktifitas fisik, D=Diet sehat dengan kalori seimbang, I=Istirahat cukup dan K= Kelola stress. Perilaku CERDIK ini dapat diterapkan melalui gerakan hidup sehat pada warga binaan rutan dan lapas dalam meningkatkan kualitas hidup. Masalah kesehatan tidak akan dapat diselesaikan oleh sektor pemerintah saja, untuk mengatasinya diperlukan kerja sama yang baik antara pemerintah dan organisasi masyarakat, para ahli, dan masyarakat pada umumnya.

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi PTM dengan tindakan CERDIK dengan meningkatkan pemahaman pengelola dan warga binaan dalam upaya preventif dan promotif PTM serta mengidentifikasi kondisi PTM yang ada agar bisa ditindaklanjuti sehingga kesehatan para pengelola dan warga binaan dapat ditingkatkan. Manfaat lainnya adalah kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat menjadi wadah dalam pengaplikasian ilmu pengetahuan yang telah didapatkan, membantu mengatasi permasalahan keterbatasan sumber daya manusia yang ada dan meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam penanganan masalah kesehatan yang terjadi di Lapas Perempuan Kelas II A Sungguminasa dan Rutan Kelas I Makassar.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Lapas Perempuan Kelas IIA Sungguminasa pada tanggal 2 Mei 2023 dan di Rutan Kelas I Makassar pada tanggal 19 Mei 2023. Khalayak sasaran adalah pengelola dan warga binaan di Lapas Perempuan Kelas IIA Sungguminasa dan Rutan Kelas I Makassar. Target sasaran adalah sebanyak 10% dari total jumlah warga binaan dan pengelola di masing-masing lokasi. Target di Lapas Perempuan Kelas IIA Sungguminasa sebanyak 10 % dari 940 orang atau sekitar 94 orang dan target di Rutan Kelas I Makassar sebanyak 10% dari 1775 orang atau sekitar 177 orang. Jumlah peserta kegiatan

sebanyak 96 orang di Lapas Perempuan Kelas IIA Sungguminasa dan 194 orang di Rutan Kelas I Makassar dimana jumlah tersebut telah melebihi target yang telah ditetapkan di awal. Metode pelaksanaan kegiatan berupa penyuluhan dan skrining PTM. Skrining PTM dilakukan melalui wawancara untuk mengetahui kebiasaan yang dapat menjadi faktor risiko PTM, pemeriksaan tekanan darah, pengukuran lingkar perut, pengukuran lingkar lengan atas (LILA), serta pemeriksaan kadar gula darah, kolesterol, dan asam urat menggunakan alat multichcek. Target capaian adalah diharapkan warga binaan rutan/lapas mengetahui pentingnya menjaga kesehatan untuk meningkatkan derajat kesehatan yang dimulai dari diri sendiri, keluarga, dan masyarakat sehingga kualitas hidup dapat meningkat disertai penurunan risiko terjadinya (PTM) pada warga binaan rutan dan lapas. Keberhasilan program diukur dari seluruh responden yang dilakukan skrining menerima hasil pemeriksaan dan media promosi berupa banner dan leaflet dimanfaatkan/terpasang di kedua lokasi.

Metode Evaluasi. Metode evaluasi dilakukan dengan pemberian pertanyaan kembali. Untuk evaluasi secara keseluruhan, tim pengabdian melakukan *follow up* kepada responden yang hasil skriningnya menunjukkan risiko PTM.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan di Lapas Perempuan Kelas IIA Sungguminasa dan Rutan Kelas I Makassar diikuti oleh sebanyak total 290 orang responden yang terdiri dari warga binaan dan pengelola. Tahapan kegiatan meliputi pelaksanaan skrining PTM dan penyuluhan mengenai perilaku CERDIK. Tahapan proses skrining PTM yaitu:

1. Responden mendatangi meja I untuk mengisi data pribadi.
2. Responden diarahkan menuju meja II untuk diwawancarai mengenai kebiasaan yang dapat menjadi faktor risiko PTM.
3. Responden pergi ke meja III untuk diukur tekanan darahnya.
4. Responden melanjutkan ke meja IV untuk menjalani pemeriksaan antropometri (lingkar perut, LILA, tinggi badan dan berat badan)
5. Responden diperiksa kadar gula darah, kolesterol, dan asam urat di meja V.



Gambar 1. Kegiatan Skrining PTM



Gambar 2. Pengukuran Tekanan Darah



Gambar 3. Pemeriksaan kadar gula darah, kolesterol, dan asam urat

Proses skrining PTM dilakukan oleh tim dosen dan mahasiswa Poltekkes Kemenkes Makassar dari jurusan Keperawatan, Gizi, dan Teknologi Laboratorium Medis. Hasil skrining PTM dapat disajikan sebagai berikut.

a. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah (%)	
	Lapas Perempuan Kelas IIA Sungguminasa	Rutan Kelas I Makassar
Laki-laki	19,8	57,2
Perempuan	80,2	42,8
Total	100	100

Responden yang dilakukan skrining PTM terdiri dari pengelola dan warga binaan di Lapas Perempuan Kelas IIA Sungguminasa dan Rutan Kelas I Makassar. Pada Rutan Kelas I Makassar, mayoritas responden (57,2%) berjenis kelamin laki-laki. Sementara itu di Lapas Perempuan Kelas IIA Sungguminasa sebanyak 80,2% responden adalah warga binaan perempuan dan sebanyak 19 orang (19,8%) merupakan pengelola lapas yang berjenis kelamin laki-laki.

b. Kebiasaan merokok

Kebiasaan Merokok	Jumlah (%)	
	Lapas Perempuan Kelas IIA Sungguminasa	Rutan Kelas I Makassar
Ya	6,25	50
Tidak	93,75	50
Total	100	100

Sebanyak 6,25% responden di Lapas Perempuan Kelas IIA Sungguminasa dan 50% responden di Rutan Kelas I Makassar masih memiliki kebiasaan merokok hingga sekarang. Kebiasaan merokok pada warga binaan perlu mendapatkan perhatian khusus. Kandungan tar dalam rokok dapat menyebabkan kanker dan dapat merusak sel paru-paru. Nikotin dalam rokok juga merupakan zat berbahaya yang dapat menyebabkan kecanduan (adiksi) dan dapat meningkatkan kadar kolesterol jahat dalam tubuh sehingga akhirnya akan berdampak pada jantung. Gangguan paru dan gangguan pernapasan kronik juga dapat terjadi jika memiliki kebiasaan merokok sebab karbonmonoksida serta komponen berbagai gas dan partikulat dalam rokok dapat mengurangi oksigen dalam tubuh. Warga binaan yang tidak merokok juga dapat terkena risiko yang sama akibat menghirup asap rokok dari orang lain (menjadi perokok pasif).

c. Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	Jumlah (%)	
	Lapas Perempuan Kelas IIA Sungguminasa	Rutan Kelas I Makassar
Kurang Aktivitas Fisik	46,9	20
Cukup Aktivitas Fisik	53,1	80
Total	100	100

Sebagian besar responden di Lapas Perempuan Kelas IIA Sungguminasa dan di Rutan Kelas I Makassar telah melakukan cukup aktivitas fisik yaitu selama minimal 30 menit per hari. Sebanyak 51 orang (53,1%) responden di Lapas Perempuan Kelas IIA Sungguminasa termasuk dalam kategori cukup aktivitas fisik dan sebanyak 155 orang (80%) responden di Rutan Kelas I Makassar juga masuk dalam kategori cukup aktivitas fisik. Hasil ini perlu dipertahankan, meskipun para warga binaan hanya melakukan aktivitas sehari-hari di dalam wilayah lapas/rutan tetapi mereka tetap aktif bergerak dan hal ini berdampak pada status kesehatan mereka yang baik. Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga secara sederhana yang sangat penting bagi pemeliharaan fisik, mental dan kualitas hidup sehat. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh warga binaan meliputi olahraga ringan, berjalan-jalan di halaman lapas. Dengan melakukan latihan fisik secara baik, benar dan teratur akan melatih otot dan sendi serta melancarkan peredaran darah dan oksigen dalam tubuh sehingga metabolisme tubuh menjadi optimal. Dampaknya adalah berat badan dapat terkontrol, mencegah peningkatan kolesterol dan kadar gula dalam darah serta mencegah terjadinya hipertensi, kardiovaskular, DM tipe 2, dan berbagai jenis kanker.

d. Pola Makan

Data pola makan responden dilakukan dengan melakukan wawancara mengenai kebiasaan makan sehari-hari. Pola makan responden tergolong normal jika tidak mengonsumsi gula, garam, dan lemak berlebih serta cukup makan buah dan sayur. Distribusi pola makan responden disajikan dalam tabel di bawah ini.

Pola Makan	Jumlah (%)	
	Lapas Perempuan Kelas IIA Sungguminasa	Rutan Kelas I Makassar
Normal	40	42,8
Tidak Sehat	60	57,2
Total	100	100

Responden yang pola makannya dalam kategori normal di Lapas Perempuan Kelas IIA Sungguminasa adalah sebanyak 40 orang (41,6%) dan di Rutan Kelas I Makassar sebanyak 83 orang (42,8%). Responden lainnya masih mengonsumsi gula, garam, dan atau lemak berlebih serta kurang makan buah dan sayur. Hasil yang diperoleh dari kedua lokasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih memiliki pola makan yang kurang sehat sebab makanan yang biasa dikonsumsi di rutan/lapas belum memperhatikan keseimbangan nutrisi. Hal ini perlu menjadi perhatian baik oleh diri sendiri maupun dari pihak rutan/lapas sebab pola makan yang tidak sehat dapat menjadi faktor risiko penyakit tidak menular yang nantinya akan mempengaruhi derajat kesehatan dan kualitas hidup. Konsumsi makanan tinggi kalori seperti makanan olahan yang tinggi lemak dan gula cenderung menyebabkan obesitas sehingga berisiko terkena penyakit jantung koroner dan diabetes mellitus tipe 2. Konsumsi garam yang terlalu sering dan berlebih akan meningkatkan tekanan darah dan berisiko terkena penyakit kardiovaskular.

e. Kebiasaan Mengonsumsi Alkohol

Konsumsi Alkohol	Jumlah (%)	
	Lapas Perempuan Kelas IIA Sungguminasa	Rutan Kelas I Makassar
Ya	0	11
Tidak	100	89
Total	100	100

Skrining terhadap kebiasaan mengonsumsi alkohol responden menunjukkan hasil yang baik dimana seluruh responden (100%) di Lapas Perempuan Kelas IIA Sungguminasa tidak mengonsumsi alkohol dan sebanyak 173 orang (89%) responden di Rutan Kelas I Makassar juga tidak mengonsumsi alkohol. Hasil ini juga menunjukkan bahwa pihak lapas dan rutan sudah mampu mengendalikan peredaran minuman beralkohol di wilayahnya. Konsumsi alkohol secara berlebihan mengakibatkan organ hati/liver bekerja lebih keras. Konsumsi alkohol jenis apapun berhubungan dengan peningkatan kejadian penyakit kardiovaskular dan berbagai jenis kanker seperti kanker laring, esophagus, hati, payudara, dan kolorektal. Konsumsi alkohol juga akan meningkatkan kadar gula dan kalori dalam tubuh sehingga dapat memperburuk penyakit diabetes mellitus. Selain terhindar dari penyakit tidak menular, dengan tidak mengonsumsi alkohol juga berdampak pada keamanan rutan/lapas yang kondusif sebab tidak ada warga binaan yang mabuk hingga membuat kekacauan.

f. Status Hipertensi

Klasifikasi Hipertensi	Jumlah (%)	
	Lapas Perempuan Kelas IIA Sungguminasa	Rutan Kelas I Makassar
Normal	70,8	84,6
Pra-hipertensi	16,6	12,4
Hipertensi tingkat 1	10,4	1,5
Hipertensi tingkat 2	2,2	1,5
Total	100	100

Status hipertensi responden diklasifikasikan ke dalam 4 kategori yaitu tidak hipertensi/tekanan darah normal (<130 mmHg), pra-hipertensi (130-139 mmHg), hipertensi tingkat 1 (140-159 mmHg), dan hipertensi tingkat 2 (>160 mmHg). Hipertensi merupakan gejala peningkatan darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Hipertensi berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular dan diabetes mellitus. Jika terjadi peningkatan kekakuan arteri maka diabetes dapat menurunkan kemampuan pembuluh darah untuk meregang namun meningkatkan tekanan darah rata-rata. Jika terjadi gangguan penanganan insulin maka perubahan dalam cara tubuh memproduksi dan menangani insulin dapat langsung menyebabkan peningkatan tekanan darah.

Sebanyak 68 orang (70,8%) responden di Lapas Perempuan Kelas IIA Sungguminasa dan 164 orang (84,5%) responden di Rutan Kelas I Makassar memiliki tekanan darah normal/tidak hipertensi. Hasil ini perlu dipertahankan agar kualitas hidup warga binaan dapat senantiasa baik hingga mereka berusia lanjut nanti. Meskipun demikian masih ada responden

yang sudah masuk kategori hipertensi dan ini juga harus diperhatikan oleh pengelola lapas. Untuk itu perlu dilakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin kepada seluruh warga binaan sebagai bentuk pemantauan dan pencegahan terhadap penyakit tidak menular.

g. Lingkar Perut

Lingkar Perut	Jumlah (%)	
	Lapas Perempuan Kelas IIA Sungguminasa	Rutan Kelas I Makassar
Ideal	68,7	60
Tidak ideal	31,7	40
Total	100	100

Sebanyak 66 orang (68,7%) responden di Lapas Perempuan Kelas IIA Sungguminasa dan sebanyak 117 orang (60%) responden di Rutan Kelas I Makassar telah memiliki lingkar perut yang ideal. Hasil ini menunjukkan bahwa responden memiliki risiko obesitas yang kecil. Lingkar perut ideal bagi laki-laki adalah <90 cm dan bagi wanita adalah <80 cm. Jika seseorang memiliki lingkar perut melebihi ukuran tersebut maka berisiko mengalami obesitas. Persentase responden yang lingkar perutnya di atas nilai ideal juga masih tinggi sehingga harus segera dilakukan tindakan pencegahan agar angka ini tidak bertambah.

Penyakit kardiovaskular berhubungan dengan obesitas karena pada orang dengan obesitas terdapat gangguan metabolisme sehingga energi tubuh dibawa ke hati untuk diubah menjadi lemak. Hal ini akan meningkatkan kadar lipid darah dan membuat obesitas cenderung mempunyai kolesterol total dan LDL yang lebih tinggi. Keadaan ini dapat mengakibatkan penyumbatan pada pembuluh darah/arterosklerosis yang kemudian berlanjut menjadi penyakit jantung koroner. Orang yang mengalami obesitas akan mempunyai risiko yang lebih besar untuk menderita kanker dan diabetes mellitus. Berat badan kurang dapat meningkatkan risiko terhadap penyakit infeksi sedangkan berat badan lebih akan meningkatkan penyakit degeneratif. Untuk itu dengan mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dapat mencapai usia harapan hidup yang lebih panjang.

h. Lingkar Lengan Atas (LILA)

LILA	Jumlah (%)	
	Lapas Perempuan Kelas IIA Sungguminasa	Rutan Kelas I Makassar
Ideal	99	99
Tidak ideal	1	1
Total	100	100

Hampir seluruh responden baik di Lapas Perempuan Kelas IIA Sungguminasa dan di Rutan Kelas I Makassar memiliki Lingkar Lengan Atas (LILA) yang ideal yaitu di atas 23,5 cm. Hanya 1 orang responden di Lapas Perempuan Kelas IIA Sungguminasa dan 2 orang responden di Rutan Kelas I Makassar yang memiliki LILA kurang dari nilai ideal. Lingkar lengan atas (LiLA) dapat dijadikan sebagai skrining awal dalam menentukan obesitas sentral untuk mengetahui risiko penyakit kardiovaskular. Peningkatan LILA mempengaruhi hipertensi dan HDL kolesterol serta mempengaruhi kadar insulin. Sedangkan jika seseorang memiliki LILA kurang dari 23,5 cm maka berisiko terjangkit Kurang Energi Kronik (KEK).

i. Kadar Kolesterol

Kadar Kolesterol	Jumlah (%)	
	Lapas Perempuan Kelas IIA Sungguminasa	Rutan Kelas I Makassar
Normal	65,7	55,1
Tinggi	34,3	45,9
Total	100	100

Kadar kolesterol responden diklasifikasikan ke dalam 2 kategori yaitu normal jika kadar kolesterol <200 mg/dL dan tinggi jika kadar kolesterol \geq 200 mg/dL. Mayoritas responden memiliki kadar kolesterol dalam batas normal, namun persentase responden yang memiliki kadar

kolesterol melebihi batas normal juga cukup tinggi yaitu sebanyak 33 orang (34,3%) responden di Lapas Perempuan Kelas IIA Sungguminasa dan 89 orang (45,9%) responden di Rutan Kelas I Makassar. Hasil ini perlu mendapat perhatian agar seluruh responden memperhatikan pola makannya dan pihak rutan/lapas diharapkan juga dapat lebih memperhatikan asupan makanan warga binaan. Kebiasaan makan dan kurangnya aktivitas fisik atau berolahraga dapat menjadi faktor risiko terjadinya peningkatan kadar kolesterol Pada orang-orang dengan berat badan berlebih dan perokok juga cenderung memiliki kadar kolesterol darah yang meningkat (hiperkolesterolemia) dan mengakibatkan permasalahan kesehatan seperti aterosklerosis, penyakit jantung koroner, stroke, serta hipertensi.

j. Kadar Asam Urat

Kadar Asam Urat	Jumlah (%)	
	Lapas Perempuan Kelas IIA Sungguminasa	Rutan Kelas I Makassar
Normal	75	91,3
Tinggi	25	8,7
Total	100	100

Kadar asam urat dinyatakan normal jika berada dalam batas 3,4 – 7 mg/dL bagi laki-laki dan berada dalam batas 2,4 – 6 mg/dL bagi perempuan. Mayoritas responden memiliki kadar asam urat normal, hanya 24 orang (25%) responden di Lapas Perempuan Kelas IIA Sungguminasa dan 17 orang (8,7%) responden di Rutan Kelas I Makassar yang memiliki kadar asam urat tinggi. Persentase responden yang memiliki kadar asam urat tinggi di Lapas Perempuan Kelas IIA Sungguminasa tergolong cukup banyak, hal ini dapat dipengaruhi oleh kebiasaan makan mereka yang banyak mengonsumsi sumber purin tinggi seperti gorengan, kacang-kacangan, ayam, sarden, dan jeroan.

k. Kadar Gula Darah Sewaktu

Kadar Gula Darah Sewaktu	Jumlah (%)	
	Lapas Perempuan Kelas IIA Sungguminasa	Rutan Kelas I Makassar
Normal	92,8	95,9
Tinggi	7,2	4,1
Total	100	100

Kadar gula darah yang diukur adalah gula darah sewaktu, dimana dinyatakan normal jika kadar gula darah <200 mg/dL. Hampir seluruh responden memiliki kadar gula darah normal, hanya sebanyak 7 orang (7,2%) responden di Lapas Perempuan Kelas IIA Sungguminasa dan 8 orang (4,1%) responden di Rutan Kelas I Makassar yang kadar gula darahnya melebihi batas normal. Hasil ini cukup baik dan mengindikasikan baiknya pola makan dan aktivitas fisik responden yang teratur serta menandakan bahwa mayoritas responden tidak memiliki faktor risiko diabetes melitus. Pada responden yang memiliki kadar gula darah tinggi dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti penambahan usia, kebiasaan berolahraga, peningkatan indeks massa tubuh (IMT), serta adanya riwayat diabetes mellitus dalam keluarga.

Hasil skrining kesehatan tersebut dapat langsung diketahui oleh responden hanya dalam waktu beberapa menit dan seluruh responden diberikan salinan hasil skrining. Dengan mengetahui hasil pemeriksaan kesehatan mereka, diharapkan tiap individu dapat melakukan upaya-upaya kesehatan untuk meningkatkan kualitas hidup. Selama menunggu giliran skrining, responden dapat sambil menyaksikan video tentang pendekatan CERDIK yang diputar di layar. Fasilitas media promosi pencegahan PTM dengan pendekatan CERDIK telah disediakan di rutan dan lapas berupa banner yang dipasang di tempat strategis. Setelah dilakukan skrining, seluruh responden dikumpulkan untuk memperoleh penyuluhan mengenai pencegahan PTM dengan pendekatan CERDIK dengan media Presentasi Power Point dan dibagikan leaflet yang berisikan materi pencegahan PTM dengan pendekatan CERDIK. Materi penyuluhan disampaikan oleh dr. St. Wahida Jalil selaku dokter yang bertugas di klinik Rutan Kelas I Makassar berkolaborasi dengan Dr. Siti Nurul Fajriah selaku dosen Poltekkes Kemenkes Makassar. Responden antusias mengikuti kegiatan penyuluhan yang ditandai dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan

terkait materi. Mayoritas responden belum pernah mengetahui tentang perilaku CERDIK sehingga melalui penyuluhan ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran responden dalam menerapkan perilaku CERDIK dalam kehidupan sehari-hari serta mampu mengedukasi lingkungan sekitarnya juga.



Gambar 4. Kegiatan Penyuluhan mengenai Perilaku CERDIK

Keberhasilan Kegiatan

Hasil yang dicapai dari pengabdian masyarakat adalah:

1. Bertambahnya wawasan warga binaan setelah diberikan edukasi dalam bentuk ceramah dan diskusi pencegahan PTM dengan pendekatan CERDIK.
2. Warga binaan mampu melakukan edukasi kepada sesama warga binaan untuk pencegahan PTM dengan perilaku CERDIK di Rutan dan Lapas.
3. Warga binaan mampu melakukan edukasi kepada keluarga warga binaan setelah mereka keluar dari Rutan dan Lapas.
4. Bertambahnya motivasi warga binaan tentang manfaat pencegahan PTM bagi diri mereka sendiri dan lingkungan disekitar mereka.
5. Tersedianya fasilitas media promosi pencegahan PTM dengan pendekatan CERDIK (2 media promosi Pencegahan PTM dan Kebugaran Fisik warga binaan), Data Kualitas kebugaran warga binaan rutan dan lapas (kurang lebih 10% dari jumlah warga binaan yang ada)
6. Terlaksananya skrining PTM kepada 96 orang warga binaan di Lapas Perempuan Kelas IIA Sungguminasa dan 194 orang warga binaan di Rutan Kelas I Makassar. Jumlah ini lebih tinggi 2,1% dari target yang telah ditetapkan di awal untuk Lapas Perempuan Kelas II A Sungguminasa dan lebih tinggi 9,6% dari target yang telah ditetapkan di awal untuk Rutan Kelas I Makassar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Sebagian besar responden masih memiliki pola makan yang kurang sehat. Kebiasaan merokok, lingkar perut, aktivitas fisik, dan kadar kolesterol responden diperoleh hasil yang cenderung normal namun perlu mendapat perhatian agar tidak melewati batas normal dan menjadi faktor risiko penyakit.
2. Luaran yang telah tercapai adalah terlaksananya kegiatan skrining PTM, meningkatnya pengetahuan responden, tersedianya Media Promosi pencegahan PTM yang dimanfaatkan di Rutan Kelas I Makassar dan Lapas Perempuan Kelas IIA Sungguminasa, serta terpublikasinya artikel yang memiliki HKI.

Saran

1. Pengelola lapas dan rutan diharapkan dapat lebih memperhatikan aktivitas para warga binaan terutama pola makan serta mampu mendeteksi jika ada warga binaan yang terlihat memiliki tanda-tanda yang mengarah kepada penyakit tidak menular.
2. Perlu dilakukan skrining secara teratur kepada warga binaan sebagai langkah pencegahan terhadap penyakit tidak menular.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Makassar yang telah memberikan hibah pengabdian masyarakat kepada tim pengabdian.

REFERENSI

- Amir, S. M. ., Wungouw, H., & Pangemanan, D. (2015). Kadar Glukosa Darah Sewaktu pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Bahu Kota Manado. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1), 32–40.
- Angraini, R.D. (2014). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT), Aktivitas Fisik, Konsumsi Buah, Sayur dan Kejadian Hipertensi Pulau Kalimantan (Analisis Data Riskedas). Skripsi. Universitas Esa Unggul Jakarta.
- Antimas, N.A., Lestari, H., Afa, J.R. (2017). Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular pada Mahasiswa Universitas Halu Oleo Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(6), 1-12.
- Hastuty, Y. D. (2015). Perbedaan Kadar Kolesterol Orang yang Obesitas dengan Orang yang Non Obesitas. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh*, 1(2), 47–56.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2010. Rencana Operasional Promosi Kesehatan dalam Pengendalian Penyakit Tidak Menular. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kemenkes RI.
- Leiwakabessy, A.Y., Zawawi, W.O.M., Anmama, A.I. (2023). Skrining Penyakit Tidak Menular (Glukosa Darah Sewaktu, Kolesterol, Asam Urat) di Negeri Ureng Kecamatan Leihitu Kabupaten Maluku Tengah Pada Tahun 2021. *Pattimura Mengabdikan Kepada Masyarakat*, 1(1), 76-82.
- Lima, F. V. I., Hataul, I. A. H., & Taihuttu, Y. M. J. (2020). Skrining Kadar Glukosa Darah, Asam Urat, dan Kolesterol di Negeri Seith Kecamatan Leihitu Kabupaten Maluku Tengah. *Bakira UNPATTI Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 70–78.
- Notoadmodjo, S. 2007. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nur, N.N., Efrida, W. (2016). Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular. *Majority*, 5(2), 88-94.
- Nurhidayat, S. (2014). Faktor Risiko Penyakit Kardiovaskular Berbasis Sekolah. Ponorogo: UNMUH Ponorogo Press.
- Simbolon, D., Sryani, D., Yandrizal. (2016). Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular. Yogyakarta: Deepublish.
- World Health Organization. (2003). The WHO Stepwise Approach to Surveillance of Noncommunicable Diseases (STEPS). Switzerland: Noncommunicable Diseases and Mental Health World Health Organization 20 Avenue Appia.