



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)

HANG TUAH PEKANBARU

Jl. Mustafa Sari No. 5 Tangkerang Selatan Pekanbaru, Telp. (0761) 33815 Fax. (0761) 863648
email : stikes.htp@gmail.com teln Mendiknas : 226/D/O/2002 Website : www.htp.ac.id

SURAT PERINTAH TUGAS

Nomor: 11/STIKes-HTP/III/2020

yang bertandatangan dibawah ini Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru dengan ini menugaskan kepada:

Nama : Winda Septiani, SKM, M.Kes
: Yuyun Priwahyuni, SKM, M.Kes
: M. Kamali Zaman, SKM, M.KL
: Rita Afni, SST, M.Kes
: Mahasiswa

Jabatan : Dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Untuk mengadakan pengabdian tentang Penyakit Degenerative, Gizi Seimbang dan Pemeriksaan Kesehatan pada Kelompok Majelis Ta'lim Mesjid Al Ma'ruf di Suka Karya Kelurahan Tuah Karya Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru. yang dilaksanakan pada Semester Genap T.A 2019/2020

Demikian surat penugasan ini dibuat, agar dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Pekanbaru, 03 Maret 2020
Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru

(H. Ahmad Hanafi, SKM, M.Kes)
NIK 10306114265

ILMU KESEHATAN MASYARAKAT

LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



**PENYAKIT DEGENERATIF, GIZI SEIMBANG DAN PEMERIKSAAN
KESEHATAN PADA KELOMPOK MAJLIS TAQLIM MASJID AL MA'RUF
DI SUKA KARYA KELURAHAN TUAH KARYA TAMPAN KOTA
PEKANBARU**

OLEH :

- 1. M. Kamali Zaman, SKM, M.KL (KETUA) NIDN; 1010118902**
- 2. Winda Septiani, SKM, M.Kes ANGGOTA) NIDN; 1011099001**
- 3. Yuyun Priwahyuni, SKM, M.Kes (ANGGOTA) NIDN; 1002028101**
- 4. Rita Afni, SST,, M.Kes (ANGGOTA) NIDN; 1014118701**
- 5. Mahasiswi Prodi Kesmas dan Kebidanan**

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
STIKES HANG TUAH PEKANBARU
TAHUN 2019**

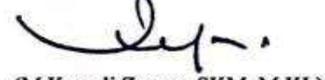
HALAMAN PENGESAHAN

- | | | |
|---|-----------------------------------|--|
| 1 | Judul | : Penyakit Degenerative, Gizi Seimbang dan Pemeriksaan Kesehatan pada Kelompok Majelis Ta'lim Mesjid Al Ma'ruf di Suka Karya Kelurahan Tuah Karya Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru. |
| 2 | Bidang | : Kesehatan Masyarakat |
| 3 | Ketua Tim Pengusul | |
| | a. Nama | : M. Kamali Zaman, SKM, MKL |
| | b. NIDN | : 1010118902 |
| | c. Pangkat/Golongan | : IIIB |
| | d. Jabatan fungsional/struktural | : Asisten Ahli |
| | e. Sedang melakukan pengabdian | : |
| | f. Program Studi | : Prodi Kesehatan Masyarakat |
| | g. Bidang Keahlian | : Kesehatan Lingkungan |
| | h. Alamat Kantor/Telp./Fax/E-mail | : Jl Mustafa Sari No 5 Pekanbaru |
| | i. Alamat Rumah/Telp./Fax/E-mail | : Jl Suka Karya, Blok C No. 06, Pekanbaru |
| 4 | Jumlah Anggota (maks. 3 anggota) | |
| | a. Nama Anggota I | : Winda Septiani, SKM, M.Kes |
| | b. Nama Anggota II | : Yuyun Priwahyuni, SKM, M.Kes |
| | c. Nama Anggota III | : Rita Afni, SST, M.Kes |
| 5 | Bentuk Kegiatan | : Sosialisasi Penyakit Degeneratif, Gizi Seimbang dan Pemeriksaan Kesehatan (Diabetes Millitus, Asam Urat dan Hipertensi) |
| 6 | Lokasi Kegiatan | : Masjid Al Ma'ruf, Majelis Ta'lim |
| 8 | Biaya yang Diperlukan | |
| | a. Sumber dari DIPA STIKes HTP | : 1.686.000,- |
| | b. Sumber lain | : |
| | c. Jumlah | : 1.686.000,- |

Mengetahui:
Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru


(H. Ahmad Hanafi, SKM, M.Kes)
No. Reg. 10306114265

Pekanbaru, 25 November 2019
Ketua Pelaksana


(M. Kamali Zaman, SKM, M.KL)
NIDN 1010118902

Menyetujui:
Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat
STIKes Hang Tuah Pekanbaru


(Agus Alam, SKM, M.Kes)
NIDN 1005088702

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Yang Maha Kuasa karena atas rahmat dan ridhonya_Nya sehingga kami dapat menyusun laporan kemajuan hasil pengabdian masyarakat oleh Program Studi Kesehatan Masyarakat berupa “Penyakit Degeneratif, Gizi Seimbang dan Pemeriksaan Kesehatan” . Penyelenggaraan pengabdian masyarakat ini ditujukan untuk menambahkan pengetahuan dan kemampuan dalam menjaga kebersihan diri agar dapat terhindar dari segala keluhan penyakit kulit.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh tim pengabdian kepada masyarakat Program Studi Kesehatan Masyarakat yang bekerjasama dengan pengurus Masjid Al Ma'ruf. Penulis yakin bahwa dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat serta dalam penulisan laporan ini masih terdapat kelemahan dan keterbatasan. Dari itu penulis mengharapkan masukan yang membangun dari semua.

Wassalam

Tim Pengabdian

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR LAMPIRAN	iv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Kegiatan	3
C. Manfaat Kegiatan	3
D. Luaran yang diharapkan	4
BAB II SOLUSI PERMASALAHAN.....	6
A. Pemberian Informasi dan Edukasi.....	6
B. Pemeriksaan Kesehatan	7
BAB III MATERI DAN METODE.....	9
A. Kerangka pemecahan masalah	9
B. Khalayak sasaran antara yang strategi	11
C. Keterkaitan	11
D. Rancangan evaluasi	11
E. Metode kegiatan	12
BAB IV RENCANA DAN JADWAL KERJA.....	13
A. Identifikasi Masalah	13
B. Prioritas Masalah.....	13
C. Alternatif Penyelesaian Masalah.....	14
BAB V HASIL PENGABDIAN.....	15
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini di negara berkembang telah terjadi pergeseran penyebab kematian utama yaitu dari penyakit menular ke penyakit tidak menular. Kecenderungan transisi ini dipengaruhi oleh adanya perubahan gaya hidup, urbanisasi dan globalisasi. Salah satu jenis penyakit tidak menular tersebut adalah penyakit bawaan atau penyakit degeneratif.

Penyakit degeneratif adalah penyakit yang menyebabkan terjadinya kerusakan atau penghancuran terhadap jaringan dan organ tubuh manusia. Proses kerusakan ini dapat disebabkan oleh faktor bertambahnya usia seseorang dan memiliki pola gaya hidup yang tidak sehat. Penyakit Degeneratif erat kaitannya dengan gizi karena ketidak seimbangan zat gizi mikro dan makro serta kurangnya aktivitas fisik atau olahraga, masyarakat pada saat ini gemar mengkonsumsi makanan-makanan tinggi lemak seperti Junk food, fast food, serta bahan pengawet seperti *monosodium glutamate* dan *tartrazine* dengan kadar yang tinggi. Mengonsumsi yang berlemak jenuh akan menimbulkan masalah baru bagi kesehatan yaitu tidak terkontrolnya berat badan (Obesitas) sehingga penambahan berat badan ini akan memunculkan penyakit seperti Diabetes Melitus, Hipertensi, asam Urat.

Menurut Badan Kesehatan Dunia WHO tahun 2015 , kematian akibat Penyakit Degeneratif diperkirakan akan terus meningkat di seluruh dunia, peningkatan terbesar akan terjadi di negara-negara menengah dan miskin. Lebih dari dua pertiga (70%) dari populasi global akan meninggal akibat penyakit tidak menular seperti kanker, penyakit jantung, stroke dan diabetes. Dalam jumlah total, pada tahun 2030 diprediksi akan ada 52 juta jiwa kematian per tahun karena penyakit tidak menular, naik 9 juta jiwa dari 38 juta jiwa pada saat ini.

Di provinsi Riau Prevalensi Angka Kematian akibat penyakit degeneratif ini cenderung naik sebesar 30 % pada tahun 2017, yang tersebar dari beberapa daerah di Provinsi Riau. Gejala umum dari penyakit degeneratif adalah 1) seseorang memasuki usia lansia akan sering mengalami gejala-gejala seperti gemeteran pada bagian tubuh, tangan, kaki, kepala, rahang, serta kekakuan pada otot-otot dan menimbulkan rasa sakit pada persendian sehingga dapat menghilangkan keseimbangan, kelincahan dalam melakukan pergerakan, 2) penyakit degeneratif ini dapat menimbulkan perubahan mental, perilaku, seperti: menurunnya daya ingat, hilangnya motivasi dan berujung pada depresi. 3) Berkurangnya tenaga secara otomatis akan mengurangi produktivitas kerja. Menurut Departemen Kesehatan ada beberapa alternatif dalam pencegahan:

- a. Batasi asupan gula (baik camilan, soft drink, coklat).
- b. Kurangi asupan purin (dari bahan makanan, misalnya: jerohan, alkohol, sarden, burung dara, unggas, kaldu daging, emping, tape).
- c. Diet rendah lemak. (lemak tinggi pada kuning telur, keju, kepiting, udang, kerang, cumi, susu dan santan).
- d. Cegah kegemukan (untuk orang Asia BMI ideal = 18.5- 22.9 kg/m²).
- e. Hindari asupan garam yang berlebihan.
- f. Berhenti merokok.
- g. Latihan/olahraga harian sekitar 300 kkal perhari atau jalan 3 km.
- h. Tidur 6 jam per hari.
- i. Berhenti minum alkohol.
- j. Medical check up teratur, terutama yang berusia > 40 th, lakukan tiap 3, 6 dan 12 bulanan.

Suka Karya merupakan salah satu daerah industri yang ada di daerah pekanbaru, dan daerah dengan tingkat pertumbuhan, migrasi dan urbanisasi yang tinggi. RT 004/ RW 027 Kelurahan Tuah Karya Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru, dimana di wilayah tersebut terdapat beberapa pasar tradisional, dan restoran cepat saji, Perhotelan, Toko-toko jajanan, sangat mudah diakses oleh

masyarakat. Mengingat kemudahan tersebut terjadinya ketidakseimbangan pola konsumsi masyarakat dan diduga berlebihan.

Menilik pentingnya peran serta dalam penegakan pilar-pilar penanganan pencegahan penyakit degeneratif dengan gizi seimbang, kami tertarik untuk memberikan penyuluhan penyakit degeneratif dan gizi seimbang serta diadakan serangkaian pemeriksaan kesehatan sebagai bagian dari pengabdian kepada masyarakat di Suka Karya Pekanbaru.

B. Tujuan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

1. Memberikan pemahaman kepada kelompok Majelis Ta'lim Masjid Al Ma'ruf tentang pentingnya mengetahui dan menghindari penyakit degenerative dengan menerapkan gizi seimbang
2. Memberikan penyuluhan terhadap kelompok Majelis Ta'lim Masjid Al Ma'ruf tentang apa sajakah kiat – kiat yang harus dilakukan setiap harinya untuk menghindari penyakit degeneratif.
3. Menumbuhkan kesadaran kepada kelompok Majelis Ta'lim Masjid Al Ma'ruf agar mau menerapkan pola hidup sehat.
4. Memberikan tips – tips yang tepat agar mampu melakukan pengobatan secara cepat secara mandiri ketika telah mengalami keluhan – keluhan terkait penyakit degenerative.

C. Manfaat Kegiatan Pengabdian Masyarakat

1. Adapun manfaat dalam pengabdian ini adalah :
 - a) Manfaat untuk masyarakat
 - Diketuainya jenis penyakit degenartif yang tertinggi kelompok Majelis Ta'lim Kelurahan Tuah Karya Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru.

- Mendapatkan pelayanan penyuluhan tentang penyakit degeneratif dan gizi seimbang kepada Majelis Ta'lim Kelurahan Tuah Karya Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru.
 - Mengetahui manajemen pencegahan dan pengontrolan akibat dari penyakit degeneratif kepada Majelis Ta'lim Kelurahan Tuah Karya Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru.
- b) Manfaat untuk tim pelaksana
- Terlaksananya dharma ketiga dari Tri Dharma Perguruan Tinggi
 - Dapat menerapkan ilmu di bidang kesehatan klinis dan komunitas di masyarakat.
 - Diketuainya status penyakit degeneratif akibat gizi tidak seimbang sehingga bisa dimasukkan ke dalam penyempurnaan pembelajaran di perguruan tinggi
- c) Manfaat untuk Perguruan tinggi
- Progam Studi Kesehatan Masyarakat STIKes Hang Tuah Pekanbaru lebih dikenal dalam peranannya membangun kesehatan masyarakat.
 - Progam Studi Megister Ilmu Kesehatan Masyarakat Stikes Hang Tuah Pekanbaru membantu program pencegahan timbulnya penyakit degeneratif dan gizi tidak seimbang.

D. Luaran yang diharapkan

Luaran yang diharapkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah adanya kesadaran dari para kelompok Majelis Ta'lim termasuk pengelola Masjid Ta'lim demi menciptakan kesejahteraan masyarakat yang peduli kesehatan, serta mengurangi resiko terhadap timbulnya berbagai macam penyakit degeneratif. Sehingga dalam waktu jangka panjang pola hidup sehat

sudah tertanam dalam diri masyarakat dan diharapkan dapat menciptakan masyarakat yang sejahtera dan bebas dari penyakit.

BAB II

SOLUSI PERMASALAHAN

A. Memberikan Edukasi mengenai Penyakit Degeneratif

Penyakit Degeneratif adalah penyakit yang bersifat tidak menular, kronis (menahun), timbul karena semakin menurunnya (kemunduran) kondisi dan fungsi organ tubuh seiring dengan proses penuaan. Ada beberapa faktor penyebab terjadinya penyakit degeneratif antara lain :

- a. Adanya hubungan antara transisi demografi, epidemiologi, dan kesehatan.
- b. Perubahan metabolisme tubuh yang ditandai penurunan produksi hormon testosteron untuk laki-laki dan estrogen untuk perempuan biasanya mulai tampak pada usia 65 tahun ke atas.
- c. Pergeseran pola penyakit dari penyakit infeksi ke penyakit non-infeksi (degeneratif).
- d. Gizi tidak seimbang

Ada beberapa penyakit degeneratif yang umum terjadi dimasyarakat

a. Hipertensi

Adalah hipertensi (tekanan darah tinggi) atau sering dikenal dengan ”

Silent Killer” adalah tekanan darah yang lebih tinggi dari normal.

Klasifikasi

- Normal

Sistol (mmHg) < 120, diastole (mmHg) <80

- Pre hipertensi
Sistol (mmHg) 120- 139, diastole (mmHg) 80-89
- Hipertensi ringan
Sistole 140-160, diastole 90-95 mmHg
- Hipertensi sedang
Sistole 160-179, diastole 100-109 mmHg
- Hipertensi Berat
Sistole , ≥ 180 , diastole ≥ 110 mmHg

b. Asam urat

Adalah asam yang berbentuk kristal yang merupakan hasil akhir dari metabolisme purin (bentuk turunan nukeloprotein) yaitu salah satu komponen asam nukleat yang terdapat pada inti sel-sel tubuh.

Klasifikasi Asam Urat

- pria berkisar 3,5 – 7 mg/dl
- perempuan 2,6 – 6 mg/dl

c. Diabetes militus

Diabetes Millitus adalah sekumpulan gejala yang timbul pada seseorang yang mengalami peningkatan kadar gula darah (glukosa) akibat kekurangan hormon insulin

- Sebelum makan : 70-130 mg/dL
- Dua jam setelah makan : kurang dari 180 mg/Dl

- Gula darah puasa (8 jam tidak makan) : kurang dari 100 mg/Dl
- Menjelang tidur : 100-140 mg/Dl

B. Pemeriksaan Kesehatan

Dalam pengabdian ini akan direncanakan ada 2 kegiatan yang rencananya akan dilakukan yang pertama adalah sosialisasi berupa penyuluhan tentang penyakit degeneratif, gizi seimbang dalam kegiatan ini rencananya sosialisasi dan penyuluhan akan diadakan di masjid Al Ma'ruf jalan suka karya dan ditutup dengan kegiatan pemeriksaan kesehatan yang mencakup pemeriksaan diabetes mellitus, asam urat dan hipertensi.

Setelah itu harapannya informasi yang diberikan kepada seluruh masjid taqlim dapat dilakukan pada kehidupan sehari-hari.

BAB III

MATERI DAN METODE

A. Kerangka Pemecahan Masalah

a. Perencanaan

Pendekatan yang dilajukan untuk mewujudkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat adalah melalui peningkatan perilaku hidup sehat. Dibawah ini akan diuraikan beberapa perencanaan program dalam kegiatan penyakit degenerative, gizi seimbang dan pemeriksaan kesehatan pada kelompok Majelis Ta'lim masjid Ak Ma'ruf Kelurahan Tuah Karya Kecamatan Tampan kota Pekanbaru tahun 2019, antara lain terdiri dari :

1. Masjid Al Ma'ruf

- a) Mensosialisasikan dari Masjid Al Ma'ruf ke Ketua Majelis Ta'lim tentang rencana pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat secara mandiri yang menggunakan dana penunjang pelayanan dan pengabdian kepada masyarakat.
- b) Rapat koordinasi dan organisasi dengan Ketua Majelis Ta'lim untuk menentukan hari dan waktu yang tepat untuk melakukan kegiatan pengabdian ini.

b. Pelaksanaan

Penyelenggaraan pengabdian masyarakat ini perlu di dukung dengan pemberian pemahaman prinsip dasar tentang faktor risiko penyakit degeneratif yang dapat dilakukan di kehidupan sehari – hari, dengan adanya pola hidup sehat, adanya pemeriksaan rutin (berkala) tentang penyakit degenaratif dan gizi seimbang yang melibatkan tim pemeriksa kesehatan (mahasiswi bidan) yang sudah terlatih.

Dalam pelaksanaan kegiatan, perlu dipertimbangkan beberapa hal sebagai berikut :

- a) Apabila memungkinkan, hari pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di pagi sampai dengan siang hari.
- b) Apabila disepakati nantinya kelompok majlis ta'lim tidak harus malu dalam berbagi cerita mengenai keluhan – keluhan, pengalaman yang dirasakan terkait penyakit degenerative.

Adapun kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “penyakit degeneratif, gizi seimbang dan pemeriksaan kesehatan pada kelompok masjid ta'lim masjid Al Ma'ruf adalah sebagai berikut :

1. Persiapan :
 - a. Penyusunan rencana pertemuan
 - b. Menyiapkan materi penyuluhan
2. Pelaksanaan pertemuan :
 - a. Pembukaan atau do'a.
 - b. Menyampaikan materi mengenai penyakit degeneratif (diabetes mellitus, asam urat dan hipertensi)
 - c. Menyampaikan materi khusus membahas mengenai gizi seimbang dan pola hidup sehat serta perilaku apa saja yang harus diterapkan sebelum mengonsumsi makanan.
 - d. Pemeriksaan Kesehatan untuk penyakit diabetes mellitus, asam urat dan hipertensi
 - e. Tanya jawab
 - f. Penutup atau doa.

c. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi akan memberikan informasi tentang suatu kecenderungan keberhasilan maupun sebaliknya, menilai manajemen yang

sedang berjalan dan membuat alternatif langkah selanjutnya, dalam kegiatan praktik pengabdian ini adalah :

1. Tim Pengabdian Masyarakat bertanggung jawab atas kelancaran kegiatan pengabdian, hasil kegiatan dilaporkan setiap diakhir kegiatan.
2. Tim pengabdian masyarakat akan melakukan monitoring kegiatan di lapangan, berupa laporan maupun observasi langsung kepada kelompok majlis ta'lim selanjutnya akan ditindak lanjuti dalam bentuk laporan diumpun balik.
3. Evaluasi program mempresentasikan hasil pencapaian serta kendala yang dialami dilapangan untuk menemukan alternatif pemecahan masalah.

B. Khalayak Sasaran Antara yang Strategi

Khalayak sasaran pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi, observasi langsung dan pemeriksaan kesehatan adalah kelompok majlis ta'lim masjid Al Ma'ruf yang ada di jalan suka karya yang nantinya akan diberikan pemahaman langsung dalam menerapkan pola hidup sehat sesuai dengan keluhan penyakit degenerative nya.

C. Keterkaitan

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini memiliki keterkaitan dengan pengelola dan petugas kesehatan yang ada dilingkungan masjid Al Ma'ruf yang nantinya diharapkan para masyarakat (majlis ta'lim) dapat memeriksakan kesehatannya secara berkala secara terus menerus di faskes kesehatan terdekat.

D. Rancangan Evaluasi

Evaluasi adalah penilaian terhadap penyerapan materi dan pemeriksaan kesehatan yang telah dilakukan kepada kelompok majlis ta'lim masjid Al Ma'ruf. Evaluasi dilaksanakan dalam bentuk : mengulas kembali materi sosialisasi beserta praktik dengan tanya jawab dan membahas penyelesaian masalah.

Indikator pencapaian :

- a) Kelompok Majelis Ta'lim mampu menjawab pertanyaan yang diajukan oleh pemateri dengan cara menanyakan penerapan pola hidup sehat
- b) Kelompok Majelis Ta'lim menerapkan langsung pada kehidupan sehari-hari dengan kemauan serta kemampuan diri sendiri.
- c) Kelompok Majelis Ta'lim yang mengalami penyakit degeneratif mendapatkan pengobatan dari tenaga kesehatan (dokter) yang bekerjasama dengan tim pengabdian masyarakat.

E. Metode Kegiatan

Dalam pengabdian ini direncanakan ada 2 kegiatan yang rencananya akan dilakukan yang pertama adalah sosialisasi berupa penyuluhan tentang penyakit degeneratif, gizi seimbang dalam kegiatan ini rencananya sosialisasi dan penyuluhan akan diadakan di masjid Al Ma'ruf jalan suka karya dan ditutup dengan kegiatan pemeriksaan kesehatan yang mencakup pemeriksaan diabetes mellitus, asam urat dan hipertensi.

BAB IV

RENCANA DAN JADWAL KERJA

A. Identifikasi Masalah

1. Waktu dan Tempat

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan di Masjid Al Ma'ruf pada tanggal 22 November 2019.

2. Metode

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilakukan dengan cara:

a. Observasi

Tim Pengabdian Kepada Masyarakat meninjau dan melihat dimana lokasi masjid 1 'Ma'ruf yang dapat digunakan pada saat kegiatan pengabdian. Subyek pengabdian adalah kelompok majlis ta'lim Masjid Al Ma'ruf yang berjumlah 48 orang.

b. Wawancara

Tim Pengabdian Kepada Masyarakat mewawancarai pengelola Masjid Al Ma'ruf dan ketua majlis ta'lim untuk membicarakan rencana kegiatan yang akan dilakukan.

c. Sosialisasi penyakit degenerative, gizi seimbang dan pemeriksaan kesehatan ditujukan kepada kelompok majlis ta'lim

B. Prioritas Masalah

Sosialisasi penyakit degenerative, gizi seimbang dan pemeriksaan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku masyarakat (majlis ta'lim) dalam menghindari dan mengatasi keluhan – keluhan yang ada seputar kesehatan serta dapat melakukan bentuk – bentuk kegiatan yang mendukung dan menjaga kesehatan. Tentunya kegiatan ini dapat menumbuhkan keinginan dalam menerapkan pola hidup yang sehat.

C. Alternatif Penyelesaian Masalah

1. Penyebarluasan informasi dan pemeriksaan kesehatan kepada kelompok majlis ta'lim melalui kegiatan-kegiatan yang mencerminkan perilaku hidup sehatn, Dengan melakukan sosialisasi dan praktik apa saja yang harus dilakukan agar terhindar dari penyakit.
2. Meminta agar kelompok majlis ta'lim dapat melakukan pemeriksaan rutin dan berkala untuk mendeteksi ada atau tidaknya penyakit degenerative.

BAB V

HASIL PENGABDIAN

A. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan penyakit degenerative pada majlis ta'lim yang dilaksanakan oleh tim pengabdian kepada masyarakat dari Prodi Kesmas STIKes Hang Tuah Pekanbaru yang dilaksanakan pada hari jumat tanggal 22 November 2019.

Kegiatan ini dilakukan meliputi persiapan pertemuan hari sebelumnya dan pada hari H yang agendanya adalah penyuluhan yang disampaikan oleh satu tim pengabdian kepada masyarakat tentang penyakit degenerative dan gizi seimbang. Persiapan awal dimulai dengan menentukan jadwal pertemuan, menyiapkan tempat yang mencakup meja, sound system, menyiapkan materi penyuluhan penyakit degeneratif dan ditutup dengan diskusi/sharing serta pemeriksaan kesehatan dengan para jamaah majlis ta'lim.

Penyuluhan penyakit degeneratif dan gizi seimbang bagi kelompok Majelis Ta'lim Masjid Al Ma'ruf Kota Pekanbaru diikuti oleh berbagai usia. Majelis Ta'lim ini terdiri dari 48 orang ibu-ibu, Namun demikian pada saat kegiatan dilakukan sehabis sholat Asyar ada beberapa orang bapak-bapak jamaah Masjid Al Ma'ruf yang ingin ikut serta didalam kegiatan ini hingga akhirnya kegiatan ini di ikuti oleh bapak dan ibu jamaah Masjid Al Ma'ruf. Penyuluhan diberikan menggunakan LCD (infokus) tentang penyakit degeneratif dan gizi seimbang. Penyuluhan diberikan bersamaan dengan dilakukannya pengukuran tekanan darah, pemeriksaan gula darah dan pemeriksaan asam urat. Jumlah yang memeriksakan tekanan darahnya sebanyak 35 orang. Jumlah yang mengalami hipertensi berat adalah 16 orang dan pemeriksaan asam urat sebanyak 28 orang. Jumlah yang mengalami asam urat adalah 18 orang

PENYULUHAN PENYAKIT DEGENERATIF DAN GIZI SEIMBANG DI KELURAHAN LEMBAH DAMAI KECAMATAN RUMBAI PESISIR KOTA PEKANBARU



**PROGRAM STUDI
KESEHATAN MASYARAKAT**

**Tim Pengabmas (Dosen) &
Mahasiswa**

PENYAKIT DEGENERATIF



OBESITAS



HIPERTENSI



PJK



DIABETES
MELLITUS



HIPERKOLESTEROL



KEMATIAN

Pengertian Penyakit Degeneratif

Penyakit degeneratif adalah penyakit yang menyebabkan terjadinya kerusakan atau pengahancuran terhadap jaringan dan organ tubuh manusia. Proses kerusakan ini dapat disebabkan oleh faktor bertambahnya usia seseorang dan memiliki pola gaya hidup yang tidak sehat.

Penyakit Degenratif Yang Umum Terjadi Di Masyarakat



- **Diabetes Militus**



- **Hipertensi**



- **Asam urat**

Pengertian Diabetes Militus



Diabetes Militus suatu penyakit kronik yang kompleks disertai berbagai kelainan metabolik akibat gangguan hormonal

Tipe Diabetes Militus



Tipe I Bergantung Insulin



Tipe II Tidak Bergantung Insulin



SEPULUH GEJALA

DIABETES MELITUS

**YANG
PERLU
ANDA
WASPADAI**

1



Sering buang air kecil, terutama pada malam hari.

2

Cepat merasa lapar dan dahaga.



3



Berat badan menurun, sebaliknya nafsu makan bertambah.

4



Cepat merasa lelah dan mengantuk.

5

Mudah timbul bisul atau abses dengan kesembuhan yang lama.



6



Gatal-gatal, terutama pada kelamin bagian luar.

7



kesemutan

8

Gairah sex menurun.



9

Penglihatan kabur, ditandai dengan seringnya berganti ukuran-kacamata.



10

Ibu yang melahirkan bayi lebih dari 4 Kg.



DIABETES Melitus atau lebih dikenal dengan penyakit kencing manis adalah sindrom meningkatnya kadar gula dalam darah yang dapat mengakibatkan komplikasi yang meliputi hampir semua organ tubuh anda. Kenalilah gejala-gejala diabetes sejak dini dengan cara mendapatkan informasi yang lengkap dan memadai.

Faktor Resiko

Usia >20 tahun

Aktivitas kurang/
olahraga dan pola
makan tidak sehat

Hipertensi

Riwayat
keluarga

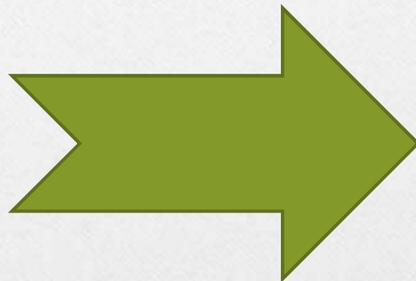
Obesitas



Kadar Gula Dalam Tubuh

- 1. Sebelum makan : 70-130 mg/dl**
- 2. Dua jam setelah makan : kurang dari 180 mg/dl**
- 3. Gula darah puasa (8 jam tidak makan) : kurang dari 100 mg/dl**
- 4. Menjelang tidur : 100-140 mg/dl**

**Komplikasi
Diabetes
Militus**



**Akut(kematian)
Kebutaan
Kaki busuk (ganggren)**

Pengelolaan Diabetes Militus



Perencanaan Diet

Contoh menu sehari makan penderita Diabetes

Pagi

- 1. Nasi 100 gr**
- 2. Telur balado
½ butir**
- 3. Sayur rebus
100 gr**
- 4. 1 buah jeruk**
- 5. Snack jam
10.00 wib
anekah buah
potong**

Siang

- 1. Nasi 150 gr**
- 2. Ikan asam
manis 50 gr**
- 3. Tahu/tempe
1 potong**
- 4. 1 mangkok
sayuran
berkuah**
- 5. 1 buah jeruk**

Malam

- 1. Nasi 100 gr**
- 2. Pare tumis
udang 50 gr**
- 3. Tempe
bumbu 1
potong**
- 4. Rebus
wortel 100
gr**
- 5. 1 buah
pisang**

B



A



C

A1. Nasi Putih

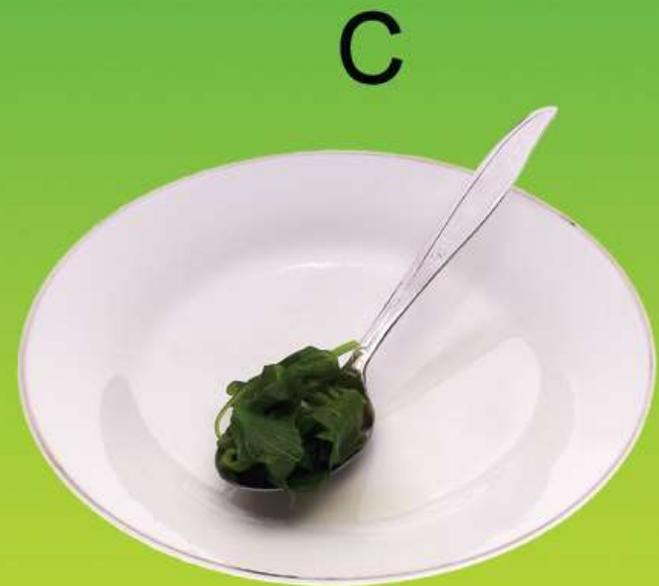
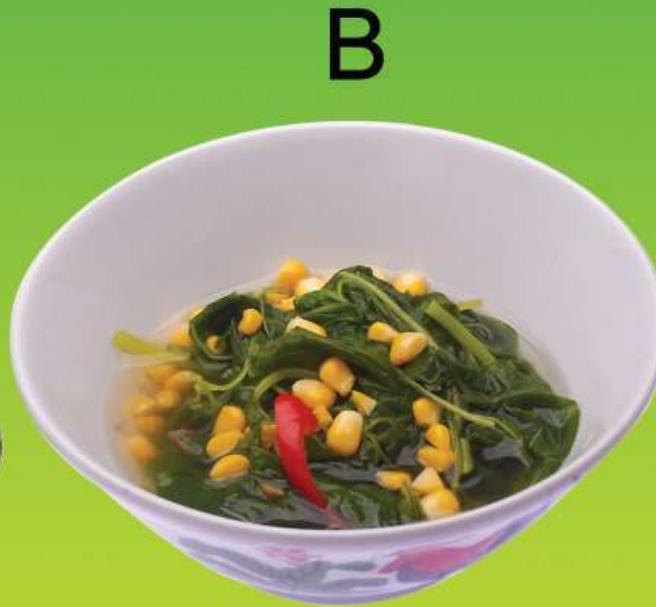
A. 1 Porsi Besar	300 g
B. 1 Porsi Sedang	200 g
C. 1 Porsi Kecil	100 g



B.59 Telur Rebus Balado

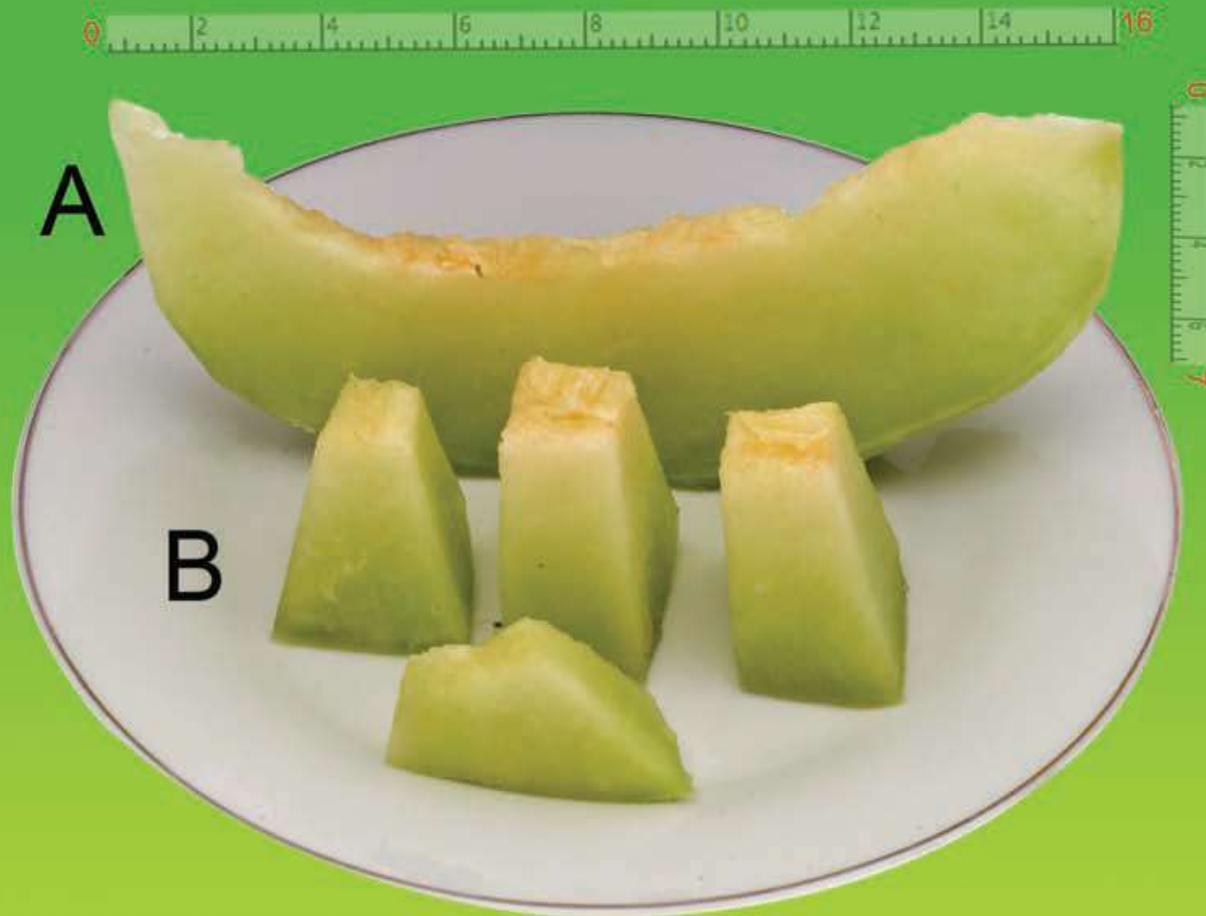
1 butir

60 g



C.3 Sayur Bayam Bening

- | | |
|-------------------|-------|
| A. 1 Sendok Sayur | 15 g |
| B. 1 Mangkok | 100 g |
| C. 1 Sdm | 10 g |



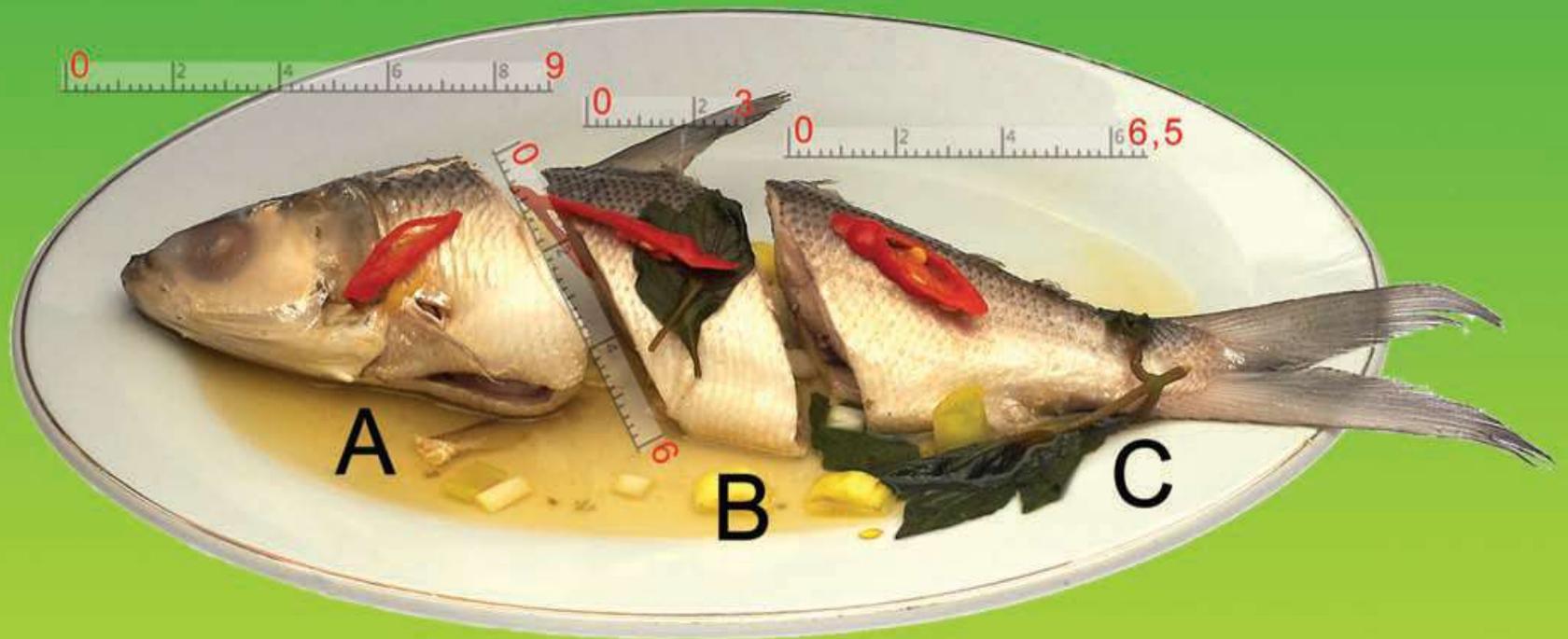
D.22 Melon

A. 1 ptg besar

100 g

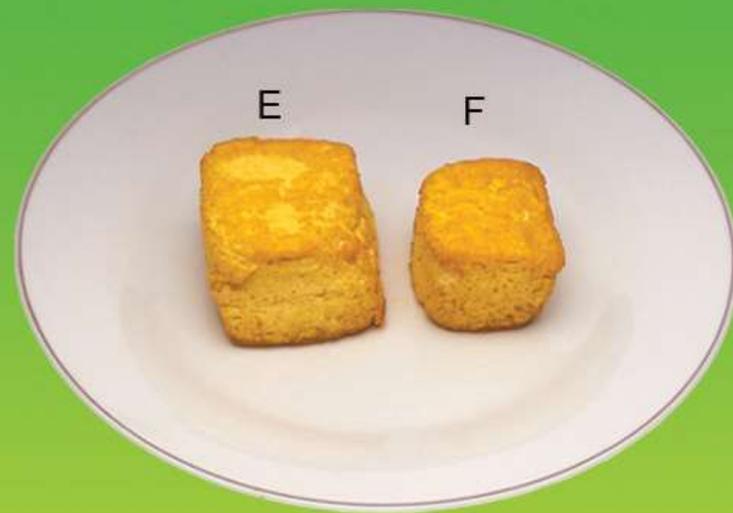
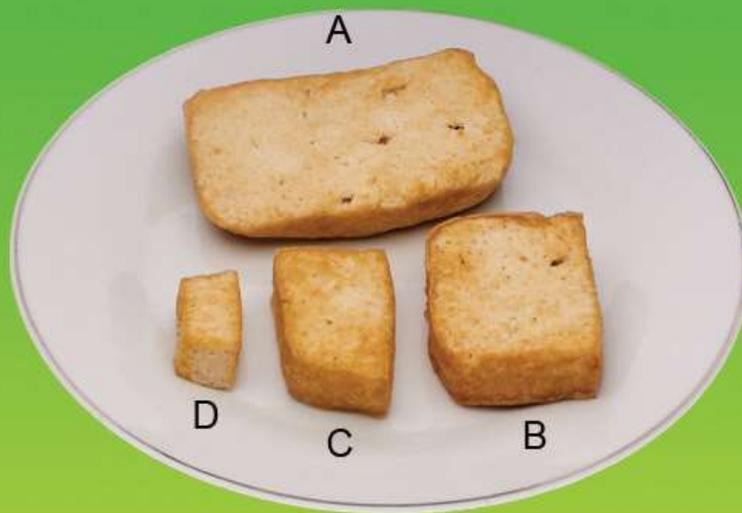
B. 1 ptg dadu

20 g



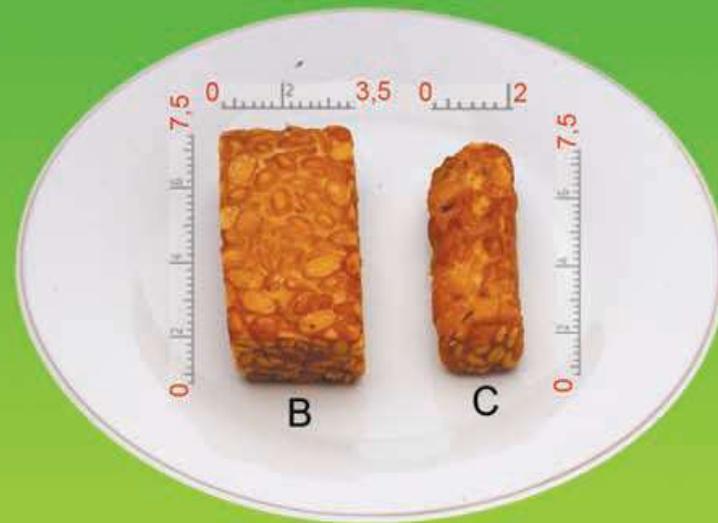
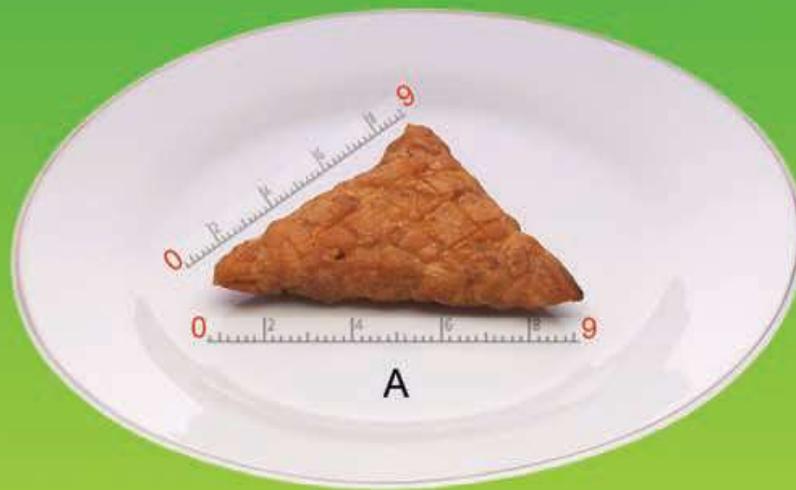
B.23 Ikan Bandeng Kuah

- | | |
|------------------------|------|
| A. 1 Ptg Bagian Kepala | 30 g |
| B. 1 Ptg Bagian Badan | 50 g |
| C. 1 Ptg Bagian Ekor | 40 g |



B.63 Tahu Goreng

A. 1 ptg besar	80 g
B. 1 ptg sedang	40 g
C. 1 ptg kecil	20 g
D. 1 ptg kecil	5 g
E. 1 bh sedang	40 g
F. 1 bh kecil	30 g



B.65 Tempe Goreng

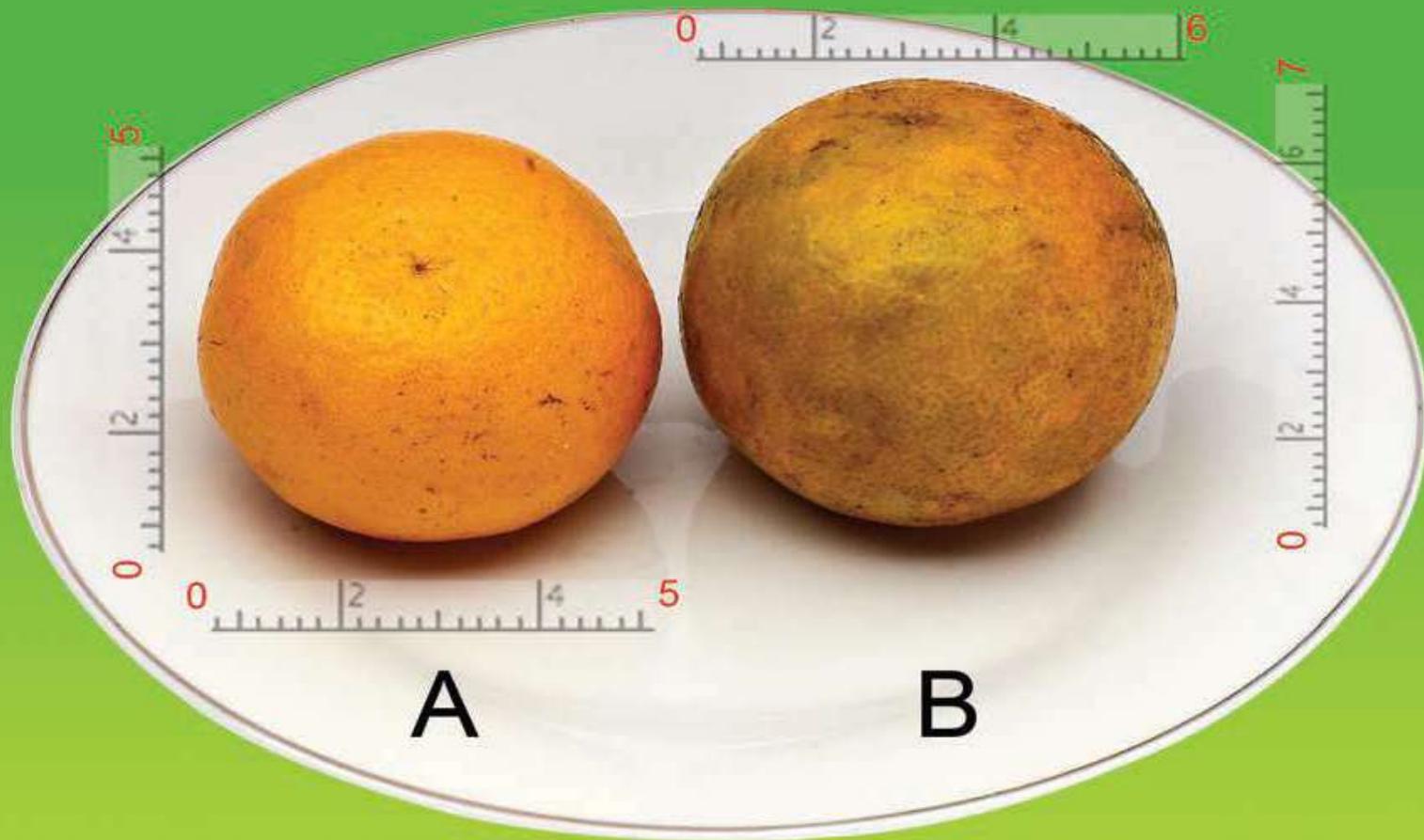
- | | |
|------------------|------|
| A. 1 bh segitiga | 30 g |
| B. 1 ptg besar | 50 g |
| C. 1 ptg sedang | 25 g |



D.30 Pisang Ambon / Pisang Meja

1 bh

100 g



D.15 Jeruk Medan

- | | |
|----------------|-------|
| A. 1 bh sedang | 60 g |
| B. 1 bh besar | 100 g |

Tips Makan Sehat

- 1. Pilih makanan sehat**
- 2. Hati-hati memilih makanan pengganti bila lapar**
- 3. Variasikan makanan**
- 4. Gunakan piring kecil**
- 5. Kunyah perlahan**
- 6. Pilih makanan rendah lemak**
- 7. Tingkatkan konsumsi makanan berserat (IG rendah)**
- 8. Kurangi garam dan batasi gula**



Hipertensi

Klasifikasi Hipertensi

Normal sistol <120 dan diastol <80 mmhg

**Pre hipertensi
Sistol 120-139 dan diastol 80-90**

**Hipertensi ringan
Sistol 140-160 dan diastol 90-95 mmhg**

**Hipertensi sedang
Sistol 160-179 mmhg – diastol 100-109 mmhg**

Hipertensi berat sistol > 180 dan diastol > 110 mmHg



Penyebab Hipertensi

- 1. Keturunan**
- 2. Gaya hidup yang tidak sehat**
- 3. Kebiasaan merokok**
- 4. Memakan makanan yang banyak mengandung tinggi garam**
- 5. Stress**

Tanda Dan Gejala Hipertensi

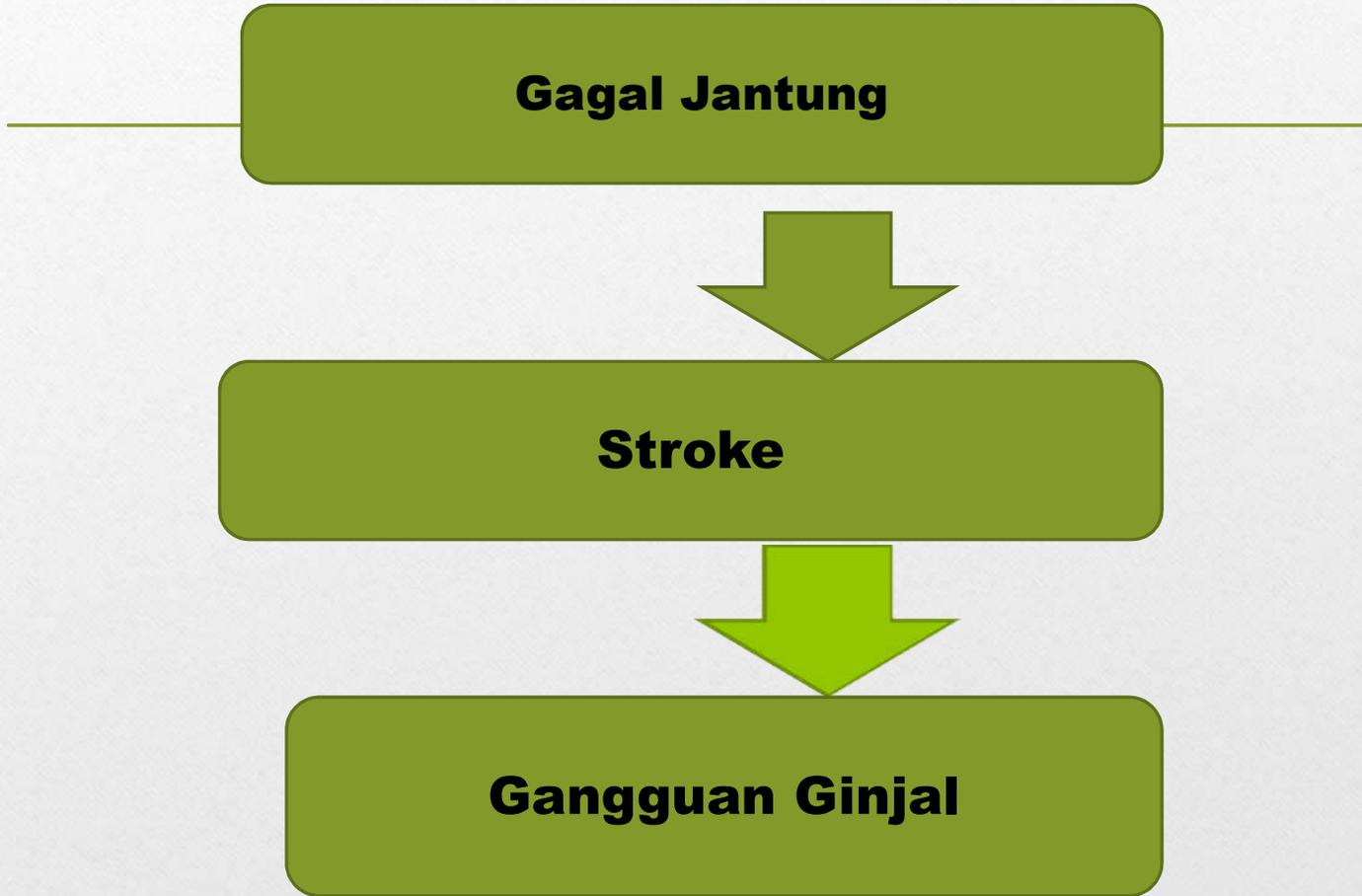
- 1. Sakit kepala**
- 2. Rasa berat di tengkuk**
- 3. Mudah emosi/marah**
- 4. Jantung berdebar-debar**
- 5. Sesak napas**
- 6. Kelelahan**
- 7. Mata berkunang-kunang**
- 8. Sukar tidur**

Akibat Lanjut

Gagal Jantung

Stroke

Gangguan Ginjal



Cara Perawatan Hipertensi

1. Mengatur makanan
2. Berolah raga
3. Berhenti merokok
4. Istirahat yang cukup
5. Menghindari minuman beralkohol
6. Mengendalikan berat badan
7. Periksakan kesehatan secara teratur ke pelayanan kesehatan



Pencegahan Hipertensi

Contoh Menu Sehari Penderita Hipertensi

Pagi

**Nasi telur dadar
Tumis
kangkung
Teh manis**

Siang

**Nasi
Ikan bumbu
rujak
Tempe goreng
Sayur asem
Pisang**

Malam

**Nasi sumur
ayam
Tahu tim pedes
Sayur wortel
dan kol
Jeruk**

**Pukul 10.00 wib salad buah
Pukul 16.00 wib kue nagasari**

Asam Urat



ASAM URAT

- **Adalah apabila kadar asam urat dalam darah meningkat, dapat terjadi penimbunan asam urat pada sendi sendi tangan atau kaki, sehingga menyebabkan rasa sakit.**

Penyebab

- **Faktor Keturunan**
- **Penyakit Diabetes Melitus**
- **Adanya Gangguan Ginjal Dan Hipertensi**
- **Tingginya Asupan Makanan Yang Mengandung Purin**
- **Berat Badan Yang Berlebih (Obesitas)**
- **Jumlah Alkohol Yang dikonsumsi**
- **Penggunaan Obat-obatan Kimia Yang Bersifat Diuretik/Analgetik Dalam Waktu Lama**

Tanda dan Gejala



- **Kesemutan Dan Linu**
- **Nyeri Pada Malam Hari Atau Pagi Hari**
- **Pembekakan Pada Persendian**
- **Nyeri Pada Sendi Terjadi Berulang Kali**
- **Biasa Di Sendi Jari Kaki, Tangan, Dengkul, Tumit Dan Pergelangan Tangan**

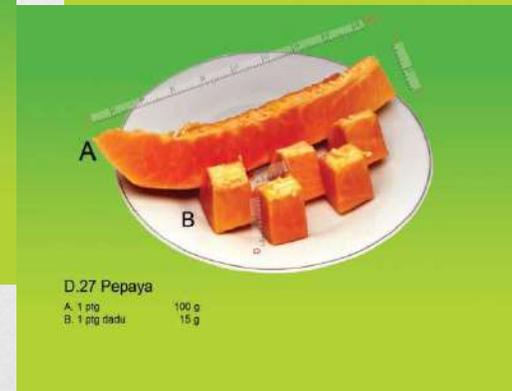
Faktor Yang Mempengaruhi

- **Penumpukan Zat Purin**
- **Keturunan**
- **Obesitas**
- **Konsumsi Alkohol Berlebih**
- **Penggunaan Obat Tertentu**
- **Faktor Usia**
- **Kurang Minum**

Menu makan penderita asam urat

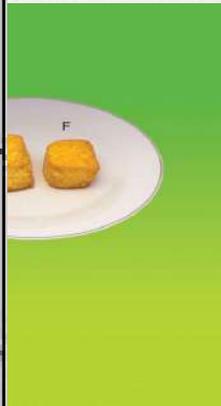
Menu Pagi

Nasi	1 gelas
Omelet Sayuran	1 butir telur + sayuran 1/2 gelas
Teh Manis	1 gelas
Pepaya	1 potong sedang



Menu Slang

Nasi	1 gelas
Ayam bumbu Kecap	1 Potong Kecil = 25 gram
Tahu Bacem	1 Potong Kecil = 25 gram
Sayur Asem	1/2 Gelas
Pepaya	1 potong sedang



Menu Malam

Nasi	1/2 Gelas
Empal Daging	1 Potong Kecil = 25 gram
Semur Tahu	1 Potong Kecil = 25 gram
Tumis Sawi	1/2 Gelas
Pisang	1 buah



C.5 Tumis Sawi

A. 1 Sdm
B. 1 Piring

15 g
100 g



B.1 Daging Sapi Goreng/Empal

1 potong

50 gr

Gizi Seimbang



Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal.

Contoh gizi seimbang



Contoh ukuran makan perhari





Terimakasih



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)

HANG TUAH PEKANBARU

Jl. Mustafa Sari No. 5 Tangkerang Selatan Pekanbaru, Telp. (0761) 33815 Fax. (0761) 863648
email : stikes.htp@gmail.com teln Mendiknas : 226/D/O/2002 Website : www.htp.ac.id

SURAT PERINTAH TUGAS

Nomor: 11/STIKes-HTP/III/2020

yang bertandatangan dibawah ini Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru dengan ini menugaskan kepada:

Nama : Winda Septiani, SKM, M.Kes
: Yuyun Priwahyuni, SKM, M.Kes
: M. Kamali Zaman, SKM, M.KL
: Rita Afni, SST, M.Kes
: Mahasiswa

Jabatan : Dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Untuk mengadakan pengabdian tentang Penyakit Degenerative, Gizi Seimbang dan Pemeriksaan Kesehatan pada Kelompok Majelis Ta'lim Mesjid Al Ma'ruf di Suka Karya Kelurahan Tuah Karya Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru. yang dilaksanakan pada Semester Genap T.A 2019/2020

Demikian surat penugasan ini dibuat, agar dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Pekanbaru, 03 Maret 2020
Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru

(H. Ahmad Hanafi, SKM, M.Kes)
NIK 10306114265



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)

HANG TUAH PEKANBARU

Jl. Mustafa Sari No. 5 Tangkerang Selatan Pekanbaru, Telp. (0781) 33615 Fax. (0781) 003646
email : info.stikes@hangtuahpekanbaru.ac.id tsin Mendiknas : 226/D/D/2002 Website : www.hangtuahpekanbaru.ac.id

No : 12/STIKes-HTP/XI/2019/2206
Lamp. : -
Perihal : Permohonan Rekomendasi Izin
Pengabdian Dosen

Pekanbaru, 19 November 2019

Kepada Yth.
Ketua Majelis Taqlim Masjid Al Ma'ruf
di-
Pekanbaru

Dengan hormat,

Bersama ini kami sampaikan kepada Bapak/Ibu, bahwa dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru bermaksud akan melakukan pengabdian dalam rangka memenuhi kewajiban/tugas-tugas dalam melakukan tridharma perguruan tinggi, sebagai berikut:

Nama : (1) Winda Septiani, SKM., M. Kes, (NIDN : 1011099001)
(2) Yuyun Priwahyuni, SKM., M. Kes, (NIDN : 1002028101)
(3) M.Kamali Zaman, SKM., MKL, (NIDN : 1010118902)
(4) Rita Afni, SST, M. Kes, (NIDN : 1014118701)
Sri Desmawati (Mahasiswa)
Sanita Putri (Mahasiswa)

Tempat Penelitian : Kota Pekanbaru

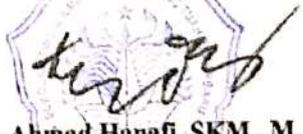
Judul Penelitian : Penyakit Degeneratif, Gizi Seimbang dan Pemeriksaan Kesehatan Pada Kelompok Majelis Taqlim Al Ma'ruf di Suka Karya Kecamatan Sialang Munggu Tampan Kota Pekanbaru

Sehubungan dengan ini kami sangat mengharapkan kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan rekomendasi izin pengabdian sehingga pengabdian yang dimaksud dapat berjalan sebagaimana mestinya dan selesai tepat pada waktunya.

Demikianlah dapat kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Ketua,


H. Ahmad Hanafi, SKM., M. Kes

No Reg : 10306114265