



PENERAPAN CATATAN AKTIFITAS FISIK, DIET, ISTIRAHAT & KELOLA STRESS PADA IBU RUMAH TANGGA DI RT.2 RW.4 GAYUNGAN, SURABAYA

Afif Kurniawan^{1)*}, Marline Merke Mamesah¹⁾, Roberto A Geonardo¹⁾

¹⁾ S1 Administrasi Rumah Sakit, Stikes Adi Husada, Surabaya

*Penulis Korespondensi, E-mail : kurniawanafif96@gmail.com

Submitted: 24 September 2023, Revised: 10 October 2023, Accepted: 25 October 2023.

ABSTRACT

Introduction & Aim: This PPM activity is motivated by the high incidence of non-communicable diseases such as cardiovascular disease. The epidemiological transition of this disease describes a tendency towards degenerative diseases which is determined by people's behavior. Based on a survey conducted in RT 2 RW 4, Gayungan, Surabaya City, most of the residents suffer from high blood pressure. High blood pressure is a type of cardiovascular disease. The aim of this activity is to provide education on healthy lifestyles to avoid the risk of contracting CHD to residents. **Method of Activity:** This community service is carried out by providing education about cardiovascular disease and its prevention. At the end of the education, being given a notebook of daily activities can be a motivation to continue to behave in a healthy way to manage stress. **Results:** This activity was carried out on Jl. Dukuh Menanggal RT 2 RW 4 Gayungan sub-district, Surabaya City. Education is provided through PowerPoint media, leaflets, and daily recording sheets to improve healthy living and manage stress. After being given counseling, the level of knowledge of residents increased. To be able to implement what they have learned, residents are provided with personal notes as a reminder to live healthily. **Discussion:** survey results show that the majority of residents still lack regular physical activity. Cardiovascular disease is prone to attack people who lack physical activity. Physical exercise and sports activities will increase cardiac output, redistribution of blood flow, and reduce cholesterol and blood fat levels. Eating foods with balanced nutrition, as well as fruit and vegetables can provide additional vitamins, antioxidants, and fiber that the body needs. **Conclusion** living a healthy lifestyle with regular physical activity and eating more fruit and vegetables can avoid degenerative diseases.

Keywords: Cardiovascular, Healthy Lifestyle, Managing Stress, Pain.

ABSTRAK

Pendahuluan & Tujuan: kegiatan PPM ini dilatarbelakangi dengan tingginya penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular. Transisi epidemiologi penyakit tersebut menggambarkan adanya kecenderungan penyakit degeneratif yang ditentukan oleh perilaku Masyarakat. Berdasarkan survey yang dilakukan di RT 2 RW 4, Gayungan, Kota Surabaya sebagian besar warganya menderita darah tinggi. Darah tinggi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan edukasi pola hidup sehat untuk menghindari resiko terkena PJK kepada warga. **Metode Pelaksanaan:** pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan edukasi tentang penyakit kardiovaskular dan pencegahannya. Diakhir edukasi diberikan buku catatan aktifitas sehari-hari bisa menjadi motivasi untuk terus berperilaku hidup sehat mengelola stress. **Hasil Kegiatan :** kegiatan ini dilakukan di Jl. Dukuh Menanggal RT 2 RW 4 kecamatan gayungan Kota Surabaya. Edukasi diberikan dengan bantuan media *powerpoint*, *leaflet*, serta lembar catatan harian untuk meningkatkan hidup sehat dan mengelola stress. Setelah diberikan penyuluhan, tingkat pengetahuan warga meningkat. untuk dapat melaksanakan apa yang telah dipelajari, warga dibekali dengan catatan pribadi sebagai pengingat untuk hidup sehat. **Diskusi :** hasil survey menunjukkan sebagian besar warga masih kurang dalam aktifitas fisik secara rutin. Penyakit kardiovaskular rentan menyerang orang yang kurang beraktifitas fisik. Aktifitas Latihan fisik dan olahraga akan memberikan peningkatan curah jantung, redistribusi aliran darah serta menurunkan kadar kolesterol dan lemak darah. Makan makanan dengan gizi seimbang, serta buah dan sayuran dapat memberikan tambahan vitamin, antioksidan serta serat yang dibutuhkan tubuh. **Kesimpulan :** penerapan hidup sehat dengan rutin beraktifitas fisik, serta memperbanyak makan buah dan sayur bisa menghindarkan dari penyakit degeneratif.

Kata kunci: Kardiovaskular, Mengelola Stres, Pola Hidup Sehat, Sakit



1. PENDAHULUAN

Penyakit jantung koroner (PJK) adalah penyakit yang disebabkan adanya plak yang menumpuk di dalam arteri koroner yang mensuplai oksigen ke otot jantung. Penyakit ini termasuk bagian dari penyakit kardiovaskuler yang paling umum terjadi. Penyakit kardiovaskuler merupakan gangguan dari jantung dan pembuluh darah termasuk stroke, penyakit jantung rematik dan kondisi lainnya (WHO, 2020). Menurut statistik dunia, ada 9,4 juta kematian setiap tahun yang disebabkan oleh penyakit kardiovaskuler dan 45% kematian tersebut disebabkan oleh penyakit jantung koroner. Diperkirakan angka tersebut akan meningkat hingga 23,3 juta pada tahun 2030 (Wong, 2014).

salah satu penyakit kardiovaskular yang terus menerus menempati urutan pertama di Indonesia adalah penyakit jantung koroner. Menurut survei *Sample Registration System* angka kematian penyakit jantung koroner 12,9% dari seluruh kematian. Prevalensi penyakit jantung koroner berdasarkan diagnosis dokter yang dilakukan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 sebesar 0,5% sedangkan berdasarkan diagnosis dokter atau gejala sebesar 1,5%. Hasil Riskesdas ini menunjukkan penyakit jantung koroner berada pada posisi ketujuh tertinggi Penyakit Tidak Menular (PTM) di Indonesia (Tim Riskesdas, 2014).

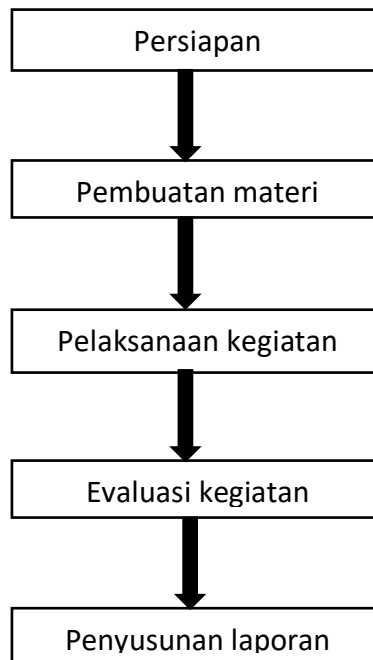
Hasil survey awal di Jl. Dukuh Menanggal RT 2 RW 4 kec. gayungan Kota Surabaya adalah banyak warganya mengalami hipertensi, diabetes, stroke, dan kolesterol tinggi. Hal-hal tersebut merupakan faktor risiko yang bisa menyebabkan seseorang terkena Penyakit Jantung Koroner (PJK). salah satu Upaya pencegahan melalui deteksi dini faktor risiko dan upaya pengendaliannya sangat penting dilakukan. Bagi kebanyakan orang, PJK dapat dicegah dengan gaya hidup sehat jantung. Namun, apabila seseorang memiliki PJK memerlukan perubahan gaya hidup sehat jantung, rutin minum obat-obatan, dan pembedahan, atau kombinasi terapi pengobatan untuk mencegah masalah serius (Sugiyanti et al., 2022). Oleh karena itu, tema pengabdian Masyarakat yang diberikan adalah pemberian edukasi pencegahan penyakit jantung koroner dengan pedoman Catatan Harian "ADIK (Aktifitas fisik, Diet, Istirahat & Kelola stress)". Pedoman ini berisikan catatan setiap harinya apakah sudah mengkonsumsi sayur, mengkonsumsi buah, telah berolahraga minimal 30 menit, dan apakah sudah meminum air putih sebanyak 1,5 liter perhari. Catatan ini berguna untuk pedoman hidup sehat dan mengurangi resiko terkena penyakit PJK.

2. METODE PELAKSANAAN

Langkah awal kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah survey ke Jl. Dukuh Menanggal RT 2 RW 4 yang akan dijadikan sebagai lokasi kegiatan pengabdian masyarakat. Langkah selanjutnya adalah melakukan persiapan dengan pembagian kerja serta pembuatan materi yang akan di sampaikan kepada. Hasil dari kegiatan semua panitia



melakukan evaluasi kegiatan dan menyusun laporan akhir kegiatan pengabdian masyarakat. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat terlihat pada gambar 1.



Gambar 1. Metode Pelaksanaan kegiatan penyuluhan media sosial

Pengabdian masyarakat ini diawali dengan sesi pemberian materi tentang penyakit PJK dan cara pencegahannya. Poin-poin yang disampaikan dalam sesi materi yaitu pengenalan penyakit jantung; siapa saja yang bisa terkena penyakit jantung (usia, JK); faktor risiko; penanganan dini; cara pencegahan; dan penggunaan catatan Catatan Harian “ADIK”. Sesi pertama, tim memberikan penjelasan Penyakit Jantung Koroner (PJK). Sesi selanjutnya adalah memberikan buku catatan ADIK beserta cara pengisiannya. Cara pengisian hanya dengan memberikan tanda “v” pada kolom yang sudah disediakan. Pemberian tanda dilakukan setelah pemilik buku telah melakukan kegiatan tersebut. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan secara langsung di lokasi. Target warga yang hadir dalam kegiatan ini adalah 20 orang.



Gambar 2. Buku catatan harian ADIK



3. HASIL KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul "Pencegahan Penyakit PJK dengan catatan ADIK" sudah selesai dilaksanakan. Dengan jumlah warga yang hadir sebanyak 14 orang

Tabel 1. Rekapitulasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

PERSIAPAN	
Tahapan	Hasil
Pembentukan panitia kegiatan	Susunan Panitia
Administrasi kegiatan	Surat Permohonan ijin pengabdian masyarakat, daftar hadir peserta, dan daftar hadir panitia
Pembuatan materi, leaflet, dan catatan si Adik	Materi berupa power point, leaflet PJK, serta catatan si Adik yang akan di bagikan kepada semua warga yang hadir
Pelaksanaan	
Tahapan	Hasil
Pemateri	Materi disampaikan dengan baik dan jelas
Fasilitator	Fasilitator membantu audien mengarahkan kuesioner yang akan diisi oleh warga serta membagikan leaflet kepada audien dan tidak ada hambatan
Peserta (Antusias)	Peserta antusias mendengarkan antusias memberikan pertanyaan di sela sela pemateri memberikan penjelasan
Pertanyaan dari audience	Untuk pertanyaan dari warga memberikan 2 pertanyaan kepada masing-masing pemateri
Penutup	
Tahapan	Hasil
Evaluasi kegiatan	Lebih dari 70% warga yang berpartisipasi pada kegiatan pengabdian masyarakat memahami materi dan dapat menjawab pertanyaan dari kami terkait materi penyakit jantung coroner.
Laporan Kegiatan	Pembuatan laporan akhir dan draft artikel pengabdian masyarakat

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari minggu tanggal 11 November 2022 dan bertempat di salah satu rumah warga. Jumlah warga yang ikut dalam kegiatan penyuluhan ini berjumlah 14 orang dari target 20 orang. Rangkaian kegiatan dimulai dengan pengenalan, bincang-bincang terkait kegiatan sehari-hari dan pengisian lembar pretest. Sesi berikutnya adalah pemberian materi dan diskusi. Sesi terakhir adalah pengisian lembar posttest dan pembagian hadiah hiburan. Hasil uji pretest dan posttest menunjukkan ada peningkatan pengetahuan ($p < 0,05$) dan selisih rata-rata nilai adalah 12,71 poin.



Gambar 3. Sesi Perkenalan



Gambar 4. pengisian pretes pre test, leaflet, catatan harian, dan Pembagian Konsumsi beserta Pengisian Absensi oleh Seksi Registrasi.



Gambar 5. Sesi pemberian materi dan panduan pengisian catatan harian

Sering makan makanan berlemak tinggi terutama lemak jenuh merupakan salah satu penyebab penyakit jantung koroner. Lemak jenuh membentuk plak-plak lemak yang disebut ateroma. Ateroma akan menyebabkan aterosklerosis. Aterosklerosis adalah suatu keadaan arteri besar dan kecil yang ditandai oleh endapan lemak, trombosit, makrofag dan leukosit di seluruh lapisan tunika intima dan akhirnya ke tunika media.

Faktor resiko PJK dibagi menjadi 3. Faktor yang dapat dicegah, faktor yang tidak dapat dicegah, dan faktor tambahan. Faktor yang dapat dicegah antara lain merokok, hipertensi, kolesterol, obesitas, kurang olahraga, dan diabetes. Faktor yang tidak dapat dicegah antara lain usia dan riwayat keluarga. Faktor tambahan antara lain stress dan alkohol.

Cara pencegahan PJK diantaranya bisa dengan "PATUH". (1) periksa kesehatan secara rutin dan mengikuti anjuran dari dokter; (2) atasi PJK pengobatan dengan tepat dan teratur; (3)



tetap diet dengan gizi yang seimbang; (4) upayakan aktifitas fisik dengan aman; dan (5) hindari asap rokok, alkohol, dan zat karsinogenik lainnya. Hasil posttest (tabel 2) menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan setelah pemberian materi.

Tabel 2. Hasil pretest dan Posttest

Skor	Pretest	Posttest
Minimum	40	60
Maksimum	74	85
Rata-rata	59,43	72,14
Standar deviasi	9,83	8,48
Uji Wilcoxon Signed Rank Test	0,001 (<0,05)	

4. PEMBAHASAN

Penyakit jantung koroner lebih banyak pada kelompok yang beraktifitas fisik ringan (Franklin et al., 2023). Sementara itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Rondonuwu (2020) menunjukkan bahwa aktifitas fisik sama dengan berolahraga dan menganggap bahwa sesuatu yang berkeringat adalah olahraga. Hal ini juga terjadi pada warga di RT 2 RW 4, sebagian besar warga masih kurang dalam beraktifitas fisik secara rutin hal tersebut terjadi atas dasar faktor kesadaran pentingnya beraktifitas fisik untuk kesehatan.

Melakukan olahraga dengan intensitas sedang selama 30 menit sehari dapat menurunkan risiko terjadinya PJK (Waspadji et al., 2003). Aktivitas latihan fisik akan memengaruhi perubahan pada sistem kardiovaskular, yakni terkait peningkatan curah jantung dan redistribusi aliran darah. Pengaruh positif lainnya dari olahraga secara teratur yakni pada penurunan kadar kolesterol dan lemak darah, penurunan tekanan darah sistolik, peningkatan kadar HDL lipoprotein, serta perbaikan sirkulasi koroner (Karmilawati et al., 2018). Olahraga sangat bermanfaat untuk menyehatkan badan. Sebaliknya, kurang berolahraga atau kurang aktivitas fisik dapat menimbulkan berbagai macam penyakit. Kegiatan olahraga sebaiknya dilakukan sebanyak 3—5 kali dalam seminggu. Hal tersebut dapat menghindari penumpukan kolesterol pada pembuluh darah yang merupakan risiko dari PJK (Amelia et al., 2022).

Buah dan sayuran merupakan makanan sumber vitamin dan antioksidan serta serat yang dibutuhkan oleh tubuh. Vitamin dan antioksidan dari buah dan sayuran berfungsi menghindari lemak LDL teroksidasi di dalam pembuluh darah dan menimbulkan plak sehingga terjadi penyumbatan pembuluh darah. Semakin banyak konsumsi buah dan sayur maka akan semakin bermanfaat terhadap kesehatan jantung. Serat yang terdapat dalam buah dan sayur berfungsi menghambat absorpsi lemak dan secara tidak langsung dapat menurunkan kadar kolesterol sehingga risiko PJK juga menurun (Anggraini & Hidajah, 2018). diet vegetarian juga bermanfaat dalam mengendalikan berat badan, kandungan lipid dalam darah, serta tekanan darah yang berhubungan dengan kejadian dan kematian PJK (Ranuh et al., 2020).



5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penyakit hanya bisa kita cegah atau dapat kita kurangi dampak kerugian yang di timbulkan. Minimnya aktifitas fisik, kurang makan buah dan sayur, serta tidak bisa mengelola stress adalah salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya jantung koroner. Mempunyai buku catatan seperti "Catatan Harian ADIK" merupakan salah satu motivasi agar bisa menghindari penyakit dengan cara pola hidup sehat, rajin aktifitas fisik, serta mengelola stress yang ada di dalam diri kita.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, R., Wijaya, H., Rusdiana, R., & Widjaja, S. S. (2022). Risk of Cardiovascular Complication Among Type 2 Diabetes Mellitus Patients in Medan, Indonesia. A Cross-sectional Study. *Medical Archives*, 76(5), 324.
- Anggraini, D. D., & Hidajah, A. C. (2018). Hubungan antara Paparan Asap Rokok dan Pola Makan dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner pada Perempuan Usia Produktif. *Amerta Nutrition*, 2(1), 10–16.
- Franklin, B. A., Wedig, I. J., Sallis, R. E., Lavie, C. J., & Elmer, S. J. (2023). Physical Activity and Cardiorespiratory Fitness as Modulators of Health Outcomes: A Compelling Research-Based Case Presented to the Medical Community. *Mayo Clinic Proceedings*, 98(2), 316–331. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2022.09.011>
- Karmilawati, K., Hernawan, A. D., & Alamsyah, D. (2018). Faktor Resiko Kejadian Penyakit Jantung Koroner pada Pekerja Sektor Formal (Studi Kasus Pada Pasien Rawat Jalan di Rsud Dr. Seodarlo Pontianak). *Jumantik*, 4(2).
- Ranuh, I. G. M. R. G., Shonafi, K., & Bagus, R. (2020). The Relationship Between Vegetarian Diet and The Risk of Coronary Heart Disease. *Cardiovascular Cardiomatologic Journal*, 1(1), 1–5.
- Rondonuwu, R., Tuegeh, J., Bahuwa, S., & Sarimin, D. S. (2020). Aktivitas Fisik dan Penyakit Jantung Koroner. *PROSIDING Seminar Nasional Tahun 2020 ISBN: 978-623-93457-1-6*, 60–68.
- Sugiyanti, A., Sopiyan, D., Rahayu, S., Fajarini, M., Purwaningsih, E., Syifa, A. N., & Hizam, Y. A. (2022). Pemberian Informasi Kesehatan Kepada Keluarga Penunggu Pasien Tentang Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesosi*, 5(2), 56–63.
- Tim Riskesdas. (2014). Pokok-pokok Hasil Riskesdas Indonesia Tahun 2013: Buku 1. *Cetakan Kedua. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Litbangkes*.
- Waspadji, S., Suyono, S., Sukardji, K., & Hartati, B. (2003). Pengkajian status gizi: studi epidemiologi. *Jakarta: Balai Penerbit FKUI*.
- WHO. (2020). *The top 10 causes of death*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>
- Wong, N. D. (2014). Epidemiological studies of CHD and the evolution of preventive cardiology. *Nature Reviews Cardiology*, 11(5), 276–289.