

Peningkatan Pengetahuan Mengenai Penyakit Kardiovaskular dan Manfaat Konsumsi Sayur dan Buah Pada Masyarakat Desa Pasir Angin, Cileungsi, Jawa Barat

Tuti Wiyati^{a,1,*}, Nurhasna^{a,2}, Ni Putu Ermi Hikmawantia^{a,3}

^a Fakultas Farmasi dan Sains, Universitas Prof. Dr. Hamka, Jakarta

¹ tuti.wiyati@uhamka.ac.id *, ² nurhasnah@uhamka.ac.id, ³ hikmawanti.ermi@gmail.com

* corresponding author: tuti.wiyati@uhamka.ac.id

ARTICLE INFO

Article history

Received : April, 2023

Revised : May, 2023

Accepted : May, 2023

Keywords

Education,
Cardiovascular Disease,
Vegetables,
Fruits.

ABSTRACT

Cardiovascular disease is still at the top cause of death in Indonesia and globally. Cardiovascular diseases include hypertension, stroke, and heart disease. Knowledge is still ignored and also an unhealthy lifestyle caused increasing worse risk of its. The aim was to educate about the knowledge of cardiovascular disease and the importance of consuming vegetables and fruits as preventive and treatment of its in community of Pasir Angin Village, Cileungsi, West Java. The implementation method started with education through explanation of cardiovascular disease followed by providing information on the content of active compounds in vegetables and fruits that is beneficial for its. The succeeded of this activity was analyzed by the average pre-test and post-test and feed back that actually seemed by some reacted of participants on discussed session. From the results has known that the knowledge of participants before being given education was 65%, increasing to 81%. Conclusion: cardiovascular disease education is still very much needed in communities widely.

A. Pendahuluan

Penyakit kardiovaskular terus mengalami peningkatan kasus. Menurut hasil riset kesehatan di Indonesia pada tahun 2018 terjadi peningkatan sebanyak 1,5% dibandingkan tahun-tahun sebelumnya (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Penyakit kardiovaskular merupakan abnormasilitas fungsi jantung dan pembuluh darah. Penyakit hipertensi, stroke, penyakit jantung koroner, gagal jantung termasuk dalam penyakit kardiovaskular. Beberapa faktor seperti dislipidemia, obesitas, dan konsumsi makanan tidak sehat termasuk kedalam faktor yang bisa dimodifikasi pada resiko penyakit ini (Dipiro et al., 2020). Pengurangan konsumsi makanan tinggi kolesterol, penurunan berat badan dan peningkatan kesadaran akan kesehatan jantung menjadi upaya penting dalam pengurangan resiko fatal pada penyakit kardiovaskular (Fandizal et al., 2020). Oleh sebab itu edukasi akan hal-hal terkait penyakit kardiovaskular menjadi penting sebagai upaya peningkatan kualitas kesehatan di Indonesia.

Makanan yang mengandung tinggi lemak dan kolesterol meningkatkan resiko penyakit jantung dan pembuluh darah. Sayuran dan buah-buahan sangat baik dikonsumsi pada penderita sakit jantung koroner dan penyakit kardiovaskular lain. Kandungan senyawa kimia seperti serat dan senyawa antioksidan dapat mengurangi resiko keparahan akibat penyakit kardiovaskular. Asupan serat mampu menurunkan kadar kolesterol yang nantinya akan menurunkan resiko penumpukan plak di pembuluh darah (Pertiwi et al., 2020). Sayuran dan buah pada umumnya kaya akan serat maupun senyawa antioksidan. Beberapa sayuran dan buah yang bermanfaat pada pasien *hipertensi*, *dislipidemia*, *stroke*, dan penyakit jantung koroner antara lain, mentimun, semangka, lemon, seledri, tomat, buah naga, apel. Konsumsi buah dan sayur menjadi kurang terlalu diminati dikarenakan masih terbatasnya pengetahuan akan kandungan kimia yang bermanfaat dari buah dan sayur bagi pencegahan maupun penyembuhan penyakit kardiovaskular.

Edukasi merupakan salah satu cara untuk memberikan informasi yang benar kepada masyarakat terkait pengetahuan penyakit kardiovaskular. Edukasi juga membantu memberikan motivasi kepada masyarakat untuk melakukan perilaku hidup sehat, salah satunya dengan mengonsumsi sayur dan buah (Indasari et al., 2022). Pentingnya meningkatkan pengetahuan akan kesehatan di masyarakat menciptakan ide edukasi penyakit kardiovaskular di desa Pasir Angin, Cileungsi. Berdasarkan informasi ketua RT setempat diketahui masyarakat desa rata-rata usia warga 20 tahun hingga 40 tahun. Hal ini tentunya menjadi SDM yang potensial dalam memberikan informasi kepada keluarga nantinya. Gambaran ini juga mendorong dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat program kemitraan masyarakat (PKM) di desa Pasir Angin, Cileungsi, Jawa Barat.

B. Kajian Literatur

Penyakit kardiovaskular secara definisi merupakan penyakit yang terkait dengan jantung dan pembuluh darah. Jenis penyakit ini dapat berupa gagal jantung, hipertensi, hiperlipidemia, stroke, dan penyakit jantung koroner (Dipiro et al., 2020). Pasien yang menderita penyakit ini harus mengonsumsi obat secara teratur sepanjang hidup dan merubah pola hidup menjadi pola hidup sehat. Salah satu cara untuk menjada pola hidup sehat adalah mengonsumsi makanan tinggi sayur dan buah (Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia, 2021). Sayur dan buah mengandung nutrisi yang baik untuk jantung dan pembuluh darah, antara lain: vitamin A, vitamin C, likopen, asam amino *strulin*, vitamin E, dan lain-lain. kandungan senyawa aktif inilah yang dapat membantu proses relaksasi atau pelebaran pembuluh darah (Fandizal et al., 2020).

C. Metode

Sebelum pelaksanaan kegiatan terlebih dahulu dilakukan survey ke desa Pasir Angin Cileungsi satu bulan sebelum acara untuk menganalisis kebutuhan yang diperlukan saat kegiatan edukasi. Penyuluhan dan edukasi dilaksanakan secara *offline* di wilayah mitra di lapangan RT 05 RW 13 desa Pasir Angin Cileungsi, Jawa Barat. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian sebagai berikut,

1. Pengisian kuesioner terkait penyakit kardiovaskular dan pengetahuan masyarakat terkait sayur dan buah serta kandungan senyawa yang bermanfaat untuk penyakit kardiovaskular
2. Penyuluhan dan edukasi dimulai dengan topik penyakit kardiovaskular dilanjutkan dengan penyuluhan buah dan sayur pada penyakit kardiovaskular
3. Diskusi dan tanya jawab materi yang sudah disampaikan
4. Post-test terkait penyakit kardiovaskular dan pengetahuan masyarakat terkait sayur dan buah serta kandungan senyawa yang bermanfaat untuk penyakit kardiovaskular
5. Pemberian *doorprize* dan *souvenir* kepada para peserta.

Pada saat sebelum dilakukan penyuluhan setiap peserta diberikan lembar kuesioner yang berisi pertanyaan yang terkait dengan materi penyakit kardiovaskular dan buah atau sayur yang bermanfaat untuk penyakit kardiovaskular. Setelah kegiatan penyuluhan dan diskusi, setiap peserta diberi kuesioner dengan pertanyaan yang sama seperti pretest sehingga nanti mendapatkan gambaran keberhasilan setelah diberi penyuluhan dan edukasi. *Doorprize* diberikan kepada para peserta yang bisa menjawab pertanyaan terkait materi saat diskusi. *Souvenir* diberikan untuk memberikan kenangan kegiatan pengabdian masyarakat kepada setiap peserta.

D. Hasil dan Pembahasan

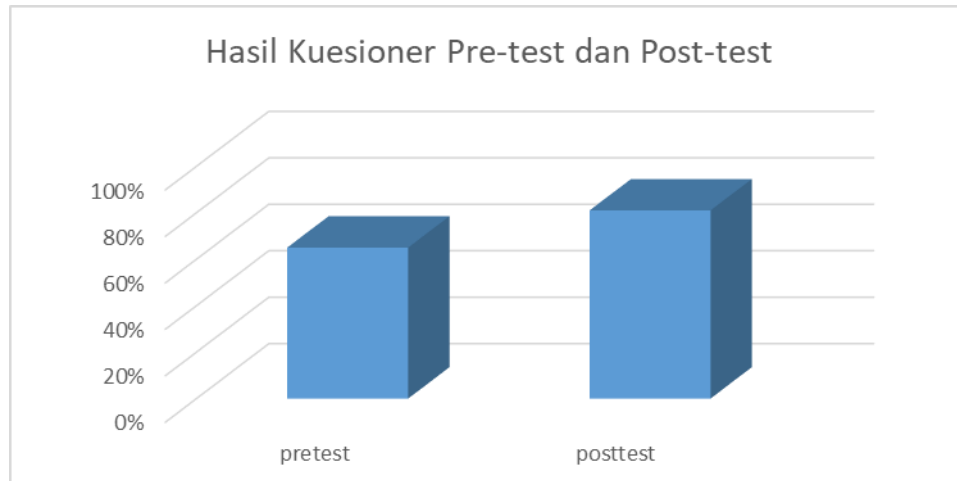
Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan secara *offline* di lapangan RT 05 RW 013 desa Pasir Angin Cileungsi, Jawa Barat dengan tetap menerapkan protokol kesehatan. Peserta yang hadir sebanyak 25 orang ibu-ibu kader PKK setempat (Gambar 1). Sebelum peserta mengikuti acara diwajibkan memakai masker dan mencuci tangan terlebih dahulu. Panitia pelaksana kegiatan menyediakan masker dan hand sanitizer selama acara berlangsung.

Sebelum dilaksanakan kegiatan edukasi, para peserta diberikan kuesioner *pre-test*. Kuesioner terdiri dari 7 macam pertanyaan terkait materi penyakit kardiovaskuler dan materi sayur dan buah yang bermanfaat untuk mencegah ataupun membantu penyembuhan penyakit kardiovaskular. Pertanyaan *pre-test* juga diberikan lagi saat *post-test* untuk mengetahui tingkat keberhasilan pemberian edukasi kepada para peserta mitra. Sebanyak 65% peserta mampu menjawab benar pertanyaan pretest. Saat *post-test* para peserta diberikan kembali kuesioner yang sama sehingga mampu mengukur keberhasilan saat pemaparan materi.



Gambar 1. Foto Kegiatan Pengabdian Masyarakat di desa Pasir Angin, Cileungsi, Jawa Barat

Dari hasil jawaban para peserta, sebagian besar masih belum mengetahui faktor resiko penyebab penyakit kardiovaskular, gejala klinis penyakit jantung koroner, dan pemanfaatan buah dan sayur untuk pencegahan dan pengobatan penyakit kardiovaskular. Pada saat edukasi diberikan penjelasan mengenai trend penyakit kardiovaskular yang cenderung meningkat dari tahun ke tahun, gejala klinis ketika menderita *hipertensi*, *diabetes mellitus*, penyakit jantung koroner, faktor resiko, dan upaya menjaga kesehatan tubuh bagi penderita penyakit kardiovaskular. Gejala klinis saat mengalami penyakit jantung antara lain: rasa nyeri dan tidak nyaman di bagian dada hingga menjalar ke lengan, sesak nafas, mual muntah, keringat dingin, pusing hingga pingsan (Dipiro et al., 2020). Gejala berat saat terkena penyakit jantung ini masih jarang diketahui oleh para peserta kegiatan pengabdian



Gambar 2. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Peserta

Edukasi juga dilanjutkan dengan pemaparan mengenai buah-buahan dan sayur yang bermanfaat untuk penyakit kardiovaskular. Sayuran diketahui memiliki kandungan serat yang tinggi dan rendah kalori. Beberapa sayuran yang bermanfaat untuk penyakit kardiovaskular antara lain: seledri, wortel, bayam, sawi, dan lain-lain. Kandungan serat pada sayur mampu menurunkan resiko kejadian hipertensi (Yasril & Rahmadani, 2020). Buah-buahan juga sangat bermanfaat untuk penyakit kardiovaskular. Pada saat edukasi dijelaskan beberapa buah yang bisa bermanfaat untuk penyakit kardiovaskular antara lain: anggur, delima, *blueberry*, alpukat, jambu biji, lemon, semangka, timun, manga, tomat dan buah-buahan lain yang kaya antioksidan. Kandungan vitamin dan mineral, polifenol, serat, asam amino pada buah sangat bermanfaat untuk menurunkan resiko penyakit hipertensi dan penyakit pada jantung dan pembuluh darah (Fandizal et al., 2020). Saat sesi diskusi dan tanya jawab para peserta sangat antusias bertanya seperti berat badan ideal untuk mengukur kemungkinan menjadi faktor resiko, olahan buah atau sayur yang baik dikonsumsi sebagai pencegahan ataupun pengobatan penyakit jantung, gejala penyakit jantung, dan lain-lain. Antusiasme dari peserta menjadi nilai positif adanya kegiatan pengabdian ini.

Saat sesi *doorprize* menjadi saat yang ditunggu-tunggu oleh setiap peserta. Hadiah yang diberikan antara lain: satu set mangkok, gelas atau mug, perlengkapan dapur, dan perlengkapan rumah tangga lainnya yang tentu saja sangat bermanfaat bagi para peserta. Sesi *doorprize* adalah ketika pembicara memberikan pertanyaan terkait materi dan para peserta diminta untuk menjawab pertanyaan tersebut dengan baik dan benar, salah satu contohnya adalah kandungan senyawa apakah dari buah yang bermanfaat untuk mencegah penyakit kardiovaskular, macam-macam penyakit kardiovaskular termasuk apa saja, dan lain-lain. Setiap peserta sangat antusias terlihat dari banyaknya peserta yang mengangkat tangannya untuk menjawab pertanyaan dari narasumber.

Dari kegiatan ini pencapaian yang diharapkan adalah peserta kegiatan meningkat peengetahuan dan pemahamannya dilihat dari hasil kuesioner, Berdasarkan data post-test setelah pemaparan materi edukasi dapat diketahui terjadi peningkatan pemahaman peserta terkait penyakit kardiovaskular dan pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah agar terhindar dari penyakit kardiovaskular. Saat pre-test pengetahuan peserta rata-rata sebanyak 65% naik menjadi 81% (Gambar 2). Edukasi ini sangat bermanfaat untuk pengelolaan kesehatan setiap orang yang beresiko penyakit kardiovaskular. Hasil penelitian Koirin dkk. menyebutkan adanya peningkatan pengetahuan penyakit hipertensi setelah pemberian edukasi (Fandizal et al., 2020).

E. Kesimpulan

Adanya peningkatan pengetahuan peserta mitra setelah diberikan edukasi penyakit kardiovaskular dan pentingnya mengonsumsi buah dan sayur sebesar 16%. Edukasi masih menjadi pilihan yang baik untuk meningkatkan pengetahuan dan motivasi masyarakat dalam pola hidup sehat.

F. Daftar Pustaka

- Dipiro, J. T., Yee, G. C., Posey, L. M., Haines, S. T., Nolin, T. D., & Ellingrod, V. (2020). *Pharmacotherapy: A Pathophysiologic Approach. 3rd Edition. In Pharmacotherapy: A Pathophysiologic Approach. 3rd Edition (Vol. 11, Issue 4).*
- Fandizal, M., Sani, D. N., & Astuti, Y. (2020). The Effect of Lemon, Watermelon, and Cucumber Infused Water to Decrease Blood Pressure. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 10(04), 172–177. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v10i04.680>
- Indasari, R. D., Susanto, H., & Monica, E. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Phbs Dan Protokol Kesehatan Pada Warga Pacitan Sebagai Upaya Pencegahan Covid 19. *Sainsbertek Jurnal Ilmiah Sains & Teknologi*, 2(2), 98–106. <https://doi.org/10.33479/sb.v2i2.157>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil Utama Riskesdas*. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf
- Perhimpunan Dokter Hipertensi indonesia. (2021). Konsesus Penatalaksanaan Hipertensi 2021. In *Perhi*. http://www.inash.or.id/upload/event/event_Update_konsensus_2019123191.pdf
- Pertiwi, A., Haniarti, & Usman. (2020). Hubungan Asupan Serat Dengan Kadar Kolesterol Pada Penderita Penyakit Jantung Koroner Rawat Jalan Di Rsud Andi Makkasau Kota Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.31850/makes.v3i1.285>
- Yasril, A. I., & Rahmadani, W. (2020). Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Sikolos Kota Padang Panjang Tahun 2019. *Jurnal Sehat Mandiri*, 15(2), 33–43. <https://doi.org/10.33761/jsm.v15i2.222>