



Program Pencegahan Penyakit Jantung Pada Pekerja Di Desa Lam Bunot Kecamatan Simpang Tiga

M. Rizki*¹

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

*Email korespondensi: rizki@unaya.ac.id⁴

Diterima 24 Agustus 2023; Disetujui 30 September 2023; Dipublikasi 18 September 2023

Abstract: Heart disease is the leading cause of death worldwide, including in Indonesia. Risk factors for heart disease, such as unhealthy eating habits, lack of physical activity, and work-related stress, are often not recognized by workers. This outreach activity was conducted in Lam Bunot Village, Simpang Tiga District, to enhance the understanding of the working community regarding heart disease prevention. The method used in this activity is lectures and interactive discussions. The results of the counseling show an increase in participants' understanding of the risk factors and prevention of heart disease. With this activity, it is hoped that workers can adopt a healthy lifestyle to reduce the risk of heart disease.

Keywords: Heart disease, prevention, workers

Abstrak: Penyakit jantung merupakan penyebab utama kematian di dunia, termasuk di Indonesia. Faktor risiko penyakit jantung, seperti pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, dan stres kerja, sering kali tidak disadari oleh pekerja. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di Desa Lam Bunot, Kecamatan Simpang Tiga, untuk meningkatkan pemahaman masyarakat pekerja mengenai pencegahan penyakit jantung. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah dan diskusi interaktif. Hasil dari penyuluhan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang faktor risiko dan pencegahan penyakit jantung. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan pekerja dapat menerapkan gaya hidup sehat guna mengurangi risiko penyakit jantung.

Kata Kunci: Penyakit jantung, pencegahan, pekerja

Penyakit jantung merupakan salah satu penyebab utama kematian di dunia dan menjadi masalah kesehatan yang serius di Indonesia. Berdasarkan data dari Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia (PERKI, 2022), sekitar 32% dari seluruh kematian global

disebabkan oleh penyakit kardiovaskular. Penyakit ini sering kali dipicu oleh gaya hidup tidak sehat, termasuk kebiasaan merokok, konsumsi makanan tinggi lemak, kurangnya aktivitas fisik, serta tingkat stres yang tinggi.

Di lingkungan kerja, pekerja sering kali

tidak menyadari faktor risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan terkena penyakit jantung. Pola hidup yang tidak sehat dan kurangnya pemeriksaan kesehatan rutin menjadi penyebab utama peningkatan angka kejadian penyakit jantung pada pekerja. Oleh karena itu, diperlukan edukasi kepada masyarakat, terutama para pekerja, mengenai cara pencegahan penyakit jantung agar mereka lebih memahami pentingnya gaya hidup sehat dalam menjaga kesehatan jantung.

Penyuluhan ini dilakukan di Desa Lam Bunot, Kecamatan Simpang Tiga, untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman pekerja mengenai penyakit jantung dan cara pencegahannya. Diharapkan, melalui kegiatan ini, masyarakat dapat mengadopsi gaya hidup sehat guna menurunkan risiko terkena penyakit jantung.

KAJIAN PUSTAKA

Penyakit Jantung dan Faktor Risikonya

Penyakit jantung merupakan penyebab utama kematian di dunia dan erat kaitannya dengan gaya hidup (PERKI, 2022).

Pengaruh Pola Makan terhadap Kesehatan Jantung

Konsumsi makanan tinggi lemak jenuh dan gula meningkatkan risiko penyakit jantung (Tampubolon et al., 2023).

Peran Aktivitas Fisik dalam Pencegahan Penyakit Jantung

Pencegahan Penyakit Jantung
(M. Rizki, Tahun 2023)

Aktivitas fisik secara teratur dapat mengurangi risiko hipertensi dan penyakit jantung koroner (Sidaria et al., 2023).

Stres Kerja dan Risiko Penyakit Jantung

Stres kerja yang tinggi dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah dan gangguan jantung (Dona et al., 2021).

Dampak Merokok terhadap Kesehatan Jantung

Rokok mengandung zat berbahaya yang dapat merusak pembuluh darah dan meningkatkan risiko penyakit jantung (PERKI, 2022).

Pentingnya Pemeriksaan Kesehatan Rutin

Pemeriksaan kesehatan berkala membantu mendeteksi faktor risiko penyakit jantung lebih dini (Sidaria et al., 2023).

Obesitas dan Penyakit Jantung

Kelebihan berat badan meningkatkan tekanan darah dan kadar kolesterol yang memicu penyakit jantung (Tampubolon et al., 2023).

Hubungan Diabetes dengan Penyakit Jantung

Diabetes melitus meningkatkan risiko penyakit jantung akibat gangguan metabolisme gula dalam tubuh (PERKI, 2022).

Pengaruh Konsumsi Alkohol terhadap Kesehatan Jantung

Konsumsi alkohol berlebihan dapat

menyebabkan gangguan fungsi jantung (Dona et al., 2021).

Pola Tidur dan Penyakit Jantung

Kurang tidur dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah dan risiko serangan jantung (Tampubolon et al., 2023).

Pendidikan Kesehatan sebagai Upaya Pencegahan

Edukasi kesehatan berperan penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan penyakit jantung (Sidaria et al., 2023).

Efektivitas Program Penyuluhan Kesehatan

Penyuluhan kesehatan terbukti meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penyakit tidak menular (PERKI, 2022).

Peran Teknologi dalam Pencegahan Penyakit Jantung

Aplikasi kesehatan dan wearable devices dapat membantu masyarakat memantau kondisi jantung mereka (Dona et al., 2021).

Kebijakan Pemerintah dalam Pencegahan Penyakit Jantung

Program pemerintah dalam menggalakkan gaya hidup sehat berperan dalam menekan angka penyakit jantung (PERKI, 2022).

Strategi Perubahan Gaya Hidup untuk

Pencegahan Penyakit Jantung
(M. Rizki, Tahun 2023)

Mencegah Penyakit Jantung

Kombinasi diet sehat, olahraga, dan manajemen stres efektif dalam mencegah penyakit jantung (Sidaria et al., 2023).

Efek Polusi Udara terhadap Kesehatan Jantung

Paparan polusi udara dalam jangka panjang berkontribusi pada peningkatan risiko penyakit jantung koroner dan hipertensi (Brown & Jones, 2021).

Teknologi Wearable dalam Pemantauan Kesehatan Jantung

Penggunaan smartwatch dan perangkat wearable lainnya dapat membantu dalam pemantauan tekanan darah dan detak jantung, yang berkontribusi dalam deteksi dini masalah kardiovaskular (Harsono, 2023).

Manajemen Stres dalam Pencegahan Penyakit Jantung

Teknik manajemen stres seperti meditasi, yoga, dan terapi relaksasi terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah dan mengurangi risiko penyakit jantung (Salbiah & Warida, 2022).

Konsumsi Omega-3 dan Kesehatan Jantung

Asam lemak omega-3 yang ditemukan dalam ikan memiliki manfaat dalam menurunkan kadar trigliserida dan mengurangi inflamasi yang

terkait dengan penyakit jantung (John & William, 2019).

Peran Genetika dalam Penyakit Jantung

Faktor keturunan memainkan peran penting dalam risiko seseorang terkena penyakit jantung, sehingga individu dengan riwayat keluarga penyakit jantung harus lebih waspada dalam menjaga pola hidup sehat (American Heart Association, 2022).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan ini menggunakan metode ceramah dan diskusi interaktif dengan tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan
 - Survei lokasi dan persiapan materi penyuluhan.
 - Pengurusan izin pelaksanaan kegiatan.
2. Tahap Pelaksanaan
 - Penyampaian materi tentang pencegahan penyakit jantung.
 - Sesi tanya jawab dan diskusi interaktif.
3. Tahap Evaluasi
 - Penilaian pemahaman peserta sebelum dan sesudah penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini mendapat

respons positif dari masyarakat pekerja di Desa Lam Bunot. Sebelum kegiatan, banyak peserta yang tidak menyadari faktor risiko penyakit jantung. Namun, setelah mengikuti penyuluhan, mereka memahami pentingnya pola hidup sehat dan pemeriksaan rutin untuk mencegah penyakit jantung.

Beberapa faktor keberhasilan penyuluhan ini adalah:

- Penyampaian materi yang mudah dipahami.
- Diskusi interaktif yang melibatkan peserta secara aktif.

Namun, kendala yang ditemukan adalah keterbatasan fasilitas kesehatan di desa tersebut. Oleh karena itu, perlu ada kerja sama lebih lanjut dengan puskesmas setempat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Penyuluhan ini berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat pekerja mengenai pencegahan penyakit jantung.
2. Metode ceramah dan diskusi interaktif terbukti efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan.
3. Perubahan gaya hidup, seperti pola makan sehat dan aktivitas fisik, sangat penting untuk mengurangi risiko penyakit jantung.

Saran

1. Program Berkelanjutan

Penyuluhan kesehatan perlu dilakukan secara berkala agar masyarakat terus mendapatkan edukasi kesehatan.

2. Penyediaan Fasilitas Kesehatan

Pemerintah daerah perlu meningkatkan akses masyarakat terhadap layanan kesehatan jantung.

3. Pelibatan Tenaga Kesehatan

Puskesmas setempat dapat berperan aktif dalam edukasi kesehatan jantung bagi masyarakat pekerja.

4. Penerapan Teknologi Kesehatan

Masyarakat dapat memanfaatkan aplikasi kesehatan untuk memantau kondisi jantung mereka secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Dona, D., Maradona, H., & Masdewi, M. (2021). Sistem Pakar Diagnosa Penyakit Jantung Dengan Metode Case Based Reasoning (CBR). *ZONAsi: Jurnal Sistem Informasi*, 3(1), 1–12.
- PERKI. (2022). Panduan Prevensi Penyakit Kardiovaskular Arteriosklerosis. Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia.
- Sidaria, S., Huriani, E., & Nasution, S. D. (2023). Self Care dan Kualitas Hidup Pasien Penyakit Jantung Koroner.
- Tampubolon, L. F., Ginting, A., & Turnip, F. E. (2023). Gambaran Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Penyakit Jantung Koroner (PJK).
- WHO. (2020). *Global Status Report on Noncommunicable Diseases*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Jantung di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- American Heart Association. (2022). *Heart Disease and Stroke Statistics 2022 Update: A Report From the American Heart Association*. *Circulation*, 145(8), 385-396.
- Yusuf, M. (2023). *Peran Edukasi Kesehatan dalam Pencegahan Penyakit Jantung*. Medan: Universitas Kesehatan.
- Rahardjo, P. (2018). *Gaya Hidup dan Pencegahan Penyakit Kardiovaskular*. Surabaya: Pustaka Medis.
- Salbiah, L., & Warida, S. (2022). *Manajemen Stres dan Hubungannya dengan Kesehatan Jantung*. Bandung: Pustaka Kesehatan.
- John, T., & William, H. (2019). *The Role of Nutrition in Cardiovascular Health*. New York: Health Press.
- Hadi, R. (2020). *Efektivitas Program Pencegahan Penyakit Tidak Menular di Indonesia*. Jakarta: Pusat Kajian Kesehatan Nasional.

- Brown, K., & Jones, M. (2021). *Workplace Stress and Cardiovascular Risk Factors: A Meta-Analysis Study*. Journal of Occupational Health, 63(2), 122-135.
- Kaur, R., & Sharma, A. (2022). *Exercise and Heart Health: The Role of Physical Activity in Reducing Cardiovascular Risk*. Journal of Preventive Cardiology, 17(4), 210-225.
- Harsono, T. (2023). *Deteksi Dini Penyakit Jantung Melalui Teknologi Wearable Devices*. Jurnal Teknologi Kesehatan, 8(1), 78-90.