

**UPAYA KEMANDIRIAN KELUARGA SEHAT PADA
WARGA BINAAN DI WILAYAH RT 01/09 KELURAHAN JATIWARNA
MELALUI PENGUATAN RUMAH PANGAN MANDIRI
DAN PEMANTAUAN KESEHATAN**

Retno Martini Widhyasih, Bagya Mujianto, Rahmi Susanti
Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Jakarta III
Email: retnomartiniw@gmail.com

ABSTRACT

The Community Service Program, Department of Medical Laboratory Technology, Poltekkes, Ministry of Health, Jakarta III, is a real implementation activity of the scientific disciplines of lecturers and the results of a survey of needs from residents. Through a situational analysis of the target of community service, the location of the community service was determined in the RT01/09 area of Jatiwarna Village, Bekasi City. The selection was based on the idea that the Jakarta III Health Polytechnic was located in a residential area. From observations, although the level of understanding of the residents around the Jakarta III Health Polytechnic regarding health was still not very good, their motivation to live a healthy life for themselves and their families was very high. This motivation certainly needs to be supported by the Poltekkes Kemenkes Jakarta III community who already have the ability and understanding of health better. The strategy in implementing this community service begins with field observations and data collection by asking for input from local community leaders to identify problems. Furthermore, in the implementation of activities in active partnership with cadres and administrators of the Neighborhood Association. The activities carried out include monitoring health and increasing the availability of food in sufficient quantities at all times is an undeniable necessity. It is hoped that every household is expected to optimize its resources, including the yard, in providing food for the family. The basic principles of Rumah Pangan Mandiri are: (i) use of environmentally friendly yards designed for food security and self-sufficiency, (ii) food diversification based on local resources, (iii) conservation of food genetic resources (plants, livestock, fish), and (iv) increased community welfare.

Keywords: *healthy family, health monitoring, independent food house*

ABSTRAK

Program Pengabdian Masyarakat Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Jakarta III, merupakan kegiatan implementasi nyata dari disiplin keilmuan dosen dan hasil survei kebutuhan dari warga. Melalui analisa situasi terhadap sasaran dari pengabdian masyarakat, maka ditetapkan lokasi dari pengabdian masyarakat dilakukan di wilayah RT01/09 Kelurahan Jatiwarna, kota Bekasi. Pemilihan di dasarkan pada pemikiran bahwa Poltekkes Jakarta III berada di lingkungan pemukiman penduduk yang dari pengamatan meskipun tingkat pemahaman warga sekitar Poltekkes Jakarta III mengenai kesehatan masih belum terlalu baik, namun motivasi mereka untuk hidup sehat bagi diri dan keluarganya sangat tinggi. Motivasi itu tentunya perlu didukung oleh civitas Poltekkes Kemenkes Jakarta III yang telah mempunyai kemampuan dan pemahaman terhadap kesehatan secara lebih baik. Strategi dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini diawali dengan observasi lapangan dan pengumpulan data dengan meminta masukan dari tokoh masyarakat sekitar untuk identifikasi masalah. Selanjutnya dalam pelaksanaan kegiatan bermitra aktif dengan kader dan pengurus Rukun Tetangga. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi pemantauan kesehatan dan peningkatan ketersediaan pangan dalam jumlah yang cukup sepanjang waktu merupakan keniscayaan yang tidak terbantahkan. Berharap, setiap rumah tangga diharapkan mengoptimalkan sumberdaya

yang dimiliki, termasuk pekarangan, dalam menyediakan pangan bagi keluarga. Prinsip dasar Rumah Pangan Mandiri adalah: (i) pemanfaatan pekarangan yang ramah lingkungan dan dirancang untuk ketahanan dan kemandirian pangan, (ii) diversifikasi pangan berbasis sumber daya lokal, (iii) konservasi sumberdaya genetik pangan (tanaman, ternak, ikan), dan (iv) peningkatan kesejahteraan masyarakat.

Kata kunci : keluarga sehat, pemantauan kesehatan, rumah pangan mandiri

PENDAHULUAN

Sehat merupakan kondisi yang maksimal baik dari segi fisik, mental dan sosial hingga bisa melakukan suatu aktivitas dengan optimal. Permasalahan kesehatan utama dalam kesehatan masyarakat harus mendapat perhatian semua pihak tidak hanya pemerintah. Seluruh pihak memiliki tanggung jawab dan perhatian untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan lingkungan dan pola hidup sehat.

Melalui analisa situasi terhadap sasaran dari pengabdian masyarakat, maka ditetapkan lokasi dari pengabdian masyarakat dilakukan di wilayah RT01/09 Kelurahan Jatiwarna, kota Bekasi. Pemilihan di dasarkan pada pemikiran bahwa Poltekkes Jakarta III berada di lingkungan pemukiman penduduk yang dari pengamatan meskipun tingkat pemahaman warga sekitar Poltekkes Jakarta III mengenai kesehatan masih belum terlalu baik, namun motivasi mereka untuk hidup sehat bagi diri dan keluarganya sangat tinggi. Motivasi itu tentunya perlu didukung oleh civitas Poltekkes Kemenkes Jakarta III yang telah mempunyai kemampuan dan pemahaman terhadap kesehatan secara lebih baik.

Pada masa pandemik Covid pada tahun 2021 perlu peningkatan pemahaman masyarakat terhadap protokol kesehatan dan Penyakit Tidak Menular (PTM). Penderita PTM umumnya karena Diabetes Mellitus dan Hipertensi, yang jumlahnya dari waktu ke waktu semakin meningkat. Hal ini menyebabkan perlunya pengelolaan terhadap penyakit kronis tersebut. Selain itu, juga perlu dilakukan pemantauan untuk penyakit gout dan risiko terhadap aterosklerosis dengan pemeriksaan asam urat dan kolesterol darah (p2ptm.kemkes.go.id)

Dalam kondisi kehidupan pada masa pandemik, dimana harga kebutuhan hidup semakin melambung tinggi, pasar yang sangat kompetitif, seringkali kita dihadapkan pada kondisi yang tidak efisien. Kondisi tersebut jika tidak diatasi, akan membuat penurunan kualitas kesehatan dalam diri masing masing individu di masyarakat.

Selain melakukan pemantauan kesehatan, juga perlu dilakukan peningkatan ketersediaan pangan dalam jumlah yang cukup sepanjang waktu merupakan keniscayaan yang tidak terbantahkan. Diharapkan setiap rumah tangga mengoptimalkan sumberdaya yang dimiliki, termasuk pekarangan, dalam menyediakan pangan bagi keluarga. Prinsip dasar

Rumah Pangan Mandiri adalah pemanfaatan pekarangan yang ramah lingkungan dan dirancang untuk ketahanan dan kemandirian pangan, konservasi sumberdaya genetik pangan (tanaman, ternak, ikan). Diharapkan dengan terwujudnya lingkungan dan perilaku sehat serta meningkatnya kemampuan masyarakat tersebut diatas, derajat kesehatan individu, keluarga dan masyarakat dapat ditingkatkan secara optimal.

METODE

Metode yang diterapkan dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat pada RT01/RW09 Kelurahan Jatiwarna meliputi 3 tahap yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahapan persiapan terdiri atas: (1) Pengumpulan data terhadap program kerja dari Puskesmas Jatiwarna Bekasi dan mengidentifikasi hambatan/ masalah/ keterbatasan yang terjadi pada program Puskesmas tersebut. (2) Observasi terhadap wilayah yang akan menjadi binaan kegiatan pengabmas. Observasi dilakukan terhadap karakteristik demografi dan kondisi lingkungan dan warga sehingga layak untuk ditetapkan menjadi daerah binaan. (3) Pendalaman terhadap masalah, dengan melakukan pertemuan dan diskusi dengan tokoh masyarakat setempat, sekaligus merundingkan kebutuhan masyarakat yang dapat diimplementasikan dalam kegiatan pengabmas.

Pelaksanaan kegiatan melalui penyuluhan terkait protokol kesehatan (penggunaan dan pelepasan masker dengan benar, cara melakukan dekontaminasi masker, penggunaan *hand sanitizer*) kepada masyarakat dan pemantauan Kesehatan berupa pemeriksaan laboratorium untuk gula darah, asam urat dan kolesterol, pemberian paket budikdamber (budidaya ikan lele dalam ember), serta pendampingan perawatan budidaya ikan lele dalam ember. Kegiatan dilakukan bekerjasama dengan kader dan pengurus RT01/RW09 Kelurahan Jatiwarna.

Tahap Evaluasi meliputi rekomendasi dari hasil pemeriksaan laboratorium pada warga yang mempunyai hasil abnormal. Rumah Pangan Mandiri dievaluasi dengan melakukan pemantauan terhadap keberhasilan pemeliharaan ikan lele dalam ember sampai didapatkan ikan lele yang siap panen selama 3 bulan pemeliharaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Lokasi pelaksanaan pengabdian masyarakat adalah wilayah kerja Puskemas Kelurahan Jatiwarna yaitu di RT01/09 Kelurahan Jatiwarna, Kecamatan Pondok Melati. Jumlah penduduk sebanyak 199 Kepala Keluarga dengan rata-rata jumlah penghuni sebanyak 4 orang. Usia mulai balita sampai dengan manula sejumlah 678 orang. Hasil kegiatan pemeriksaan

Kesehatan meliputi pemeriksaan tekanan darah, glukosa darah sewaktu, asam urat dan kolesterol yang ditujukan pada penduduk usia produktif. Hasil pemeriksaan tekanan darah pada 106 penduduk terlihat pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil pemeriksaan tekanan darah berdasarkan umur dan jenis kelamin

Umur (tahun)	Tekanan darah (Katagori)					Tekanan darah (katagori)				
	Laki-laki					Perempuan				
	1*	2*	3*	4*	5*	1*	2*	3*	4*	5*
26 – 35	1	0	0	0	0	10	1	1	0	0
36 – 45	0	0	0	0	0	4	3	4	5	0
46 – 55	2	2	0	4	0	16	6	9	2	0
56 – 65	2	1	0	4	0	1	5	2	6	1
> 65	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1
Jumlah	6	4	1	9	1	32	16	17	18	2
Total	21					85				

Keterangan *): 1. Normal (TDS < 120 mmHg dan TDD < 80 mmHg)
 2. Pra hipertensi (TDS 120-139 mmHg atau TDD 80-89 mmHg)
 3. Hipertensi tingkat I (TDS 140-159 mmHg atau TDD 90-99 mmHg)
 4. Hipertensi tingkat 2 (TDS >160 mmHg atau TDD > 100 mmHg)
 5. Hipertensi sistolik terisolasi (TDS >140 mmHg atau TDD <90 mmHg)

Sumber : Joint National Commite on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment or High Pressure VII (JNC-2003)

Berdasarkan hasil pada tabel 1, responden perempuan sebanyak 85 orang dan laki-laki sebanyak 21 orang. Jumlah responden perempuan 4 kali lebih banyak dari laki-laki. Hal ini dikarenakan yang jumlah penduduk lebih banyak perempuan dan lebih rajin datang pada kegiatan pemeriksaan Kesehatan. Hasil pemeriksaan pada laki-laki terbanyak didapatkan hipertensi tingkat 2 dengan rentang umur 46-65 tahun. Hasil pemeriksaan pada perempuan didapatkan hipertensi tingkat 1 dan 2 dengan rentang umur 36-65 tahun. Beberapa penyebab yang dapat menyebabkan hipertensi adalah umur, jenis kelamin, riwayat keluarga dengan hipertensi, kebiasaan mengonsumsi makanan asin, berlemak dan kebiasaan merokok. Namun dalam kegiatan ini belum dilakukan pendalaman lebih lanjut terkait faktor predisposisi tersebut.

Hipertensi yang tidak terkontrol akan menimbulkan berbagai komplikasi, bila mengenai jantung kemungkinan dapat terjadi infark miokard, jantung koroner, gagal jantung kongestif, bila mengenai otak terjadi stroke, ensefalopati hipertensif, dan bila mengenai ginjal terjadi gagal ginjal kronis, sedangkan bila mengenai mata akan terjadi retinopati hipertensif. Dari berbagai komplikasi yang mungkin timbul merupakan penyakit yang sangat serius dan

berdampak terhadap psikologis penderita karena kualitas hidupnya rendah terutama pada kasus stroke, gagal ginjal, dan gagal jantung. Tekanan darah yang tinggi umumnya meningkatkan risiko terjadinya komplikasi tersebut. Hipertensi yang tidak diobati akan mempengaruhi semua sistem organ dan akhirnya memperpendek harapan hidup sebesar 10-20 tahun (WHO, 2018).

Tabel 2. Hasil pemeriksaan glukosa darah sewaktu, asam urat dan kolesterol berdasarkan umur dan jenis kelamin

Umur (tahun)	Glukosa darah sewaktu				Asam Urat				Kolesterol			
	L		P		L		P		L		P	
	N	Ab	N	Ab	N	Ab	N	Ab	N	Ab	N	Ab
26 – 35	4	0	4	0	0	0	7	4	0	0	4	1
36 – 45	3	0	11	0	1	1	7	4	1	0	4	2
46 – 55	3	1	24	2	4	3	19	10	1	1	5	11
56 - 65	7	1	13	1	7	2	6	9	2	2	3	5
'>65	4	0	3	2	2	1	2	3	1	1	1	1
Jumlah	21	2	55	5	14	7	41	30	5	4	17	20
Total	23		60		21		71		9		37	

Keterangan : NN Glukosa darah sewaktu : < 180 mg/dL

NN Asam urat perempuan : < 6 mg/dL

NN Asam urat laki-laki : < 7 mg/dL

NN Kolesterol : < 200 mg/dL

Sumber : www.p2ptm.kemkes.go.id

Pada tabel 2, memperlihatkan hasil pemeriksaan terhadap parameter glukosa darah sewaktu, asam urat dan kolesterol berdasarkan umur dan jenis kelamin. Jumlah warga yang melakukan pemeriksaan bervariasi antara jenis pemeriksaan dan jenis kelamin. Hal ini didasarkan atas keluhan yang dirasakan oleh warga dan ditindaklanjuti dengan pemeriksaan secara *Point of Care Testing*. Hasil pemeriksaan glukosa darah sewaktu terhadap 83 warga, didapatkan 5 orang perempuan dan 2 orang laki-laki dengan kadar melebihi normal dan setelah dikonfirmasi telah mengidap Diabetes Melitus antara 2-5 tahun. Dari hasil wawancara didapatkan dengan DM yang terkontrol.

Pemeriksaan asam urat dilakukan terhadap 92 warga. Dari 21 warga laki-laki didapatkan 7 orang dengan kadar abnormal dan dari 71 warga perempuan didapatkan 30 orang dengan kadar asam urat abnormal. Beberapa faktor yang meningkatkan risiko seseorang alami penyakit asam urat, seperti memiliki riwayat keluarga dengan kondisi asam urat, berlebihan dalam mengonsumsi makanan yang mengandung purin tinggi, seperti daging, jeroan, dan makanan laut. Penyakit asam urat yang tidak segera diatasi dapat membahayakan pengidap

asam urat karena sebabkan komplikasi kesehatan, seperti kerusakan sendi, batu ginjal dan penyakit jantung koroner.

Hasil pemeriksaan kolesterol terhadap 46 warga RT01/RW09 Kelurahan Jatiwarna didapatkan 4 warga laki-laki dan 20 warga perempuan dengan hasil kadar kolesterol di atas normal dengan rentang umur terbanyak pada 46 – 55 tahun. Bila dikaitkan dengan faktor predisposisi, maka umur di atas 40 tahun mulai menunjukkan adanya perubahan metabolisme yang dapat menyebabkan gangguan dan meningkatnya risiko penyakit degeneratif.

Dalam rangka meningkatkan pengetahuan dalam memutus rantai penularan dari Covid 19 maka dilakukan penyuluhan dan peragaan terhadap protokol kesehatan meliputi cara menggunakan dan melepas masker dengan benar, cuci tangan yang benar dan penggunaan hand sanitizer (Gambar 1). Kegiatan ini dapat diterima warga dengan sangat antusias dan senang. Selanjutnya dalam meningkatkan sistem imunitas tubuh dilakukan dengan kegiatan Rumah Pangan Mandiri berupa Budikdamber (Budidaya Ikan lele dalam ember) terhadap 12 warga. Kegiatan ini dilakukan selama tiga bulan sampai diperoleh ikan lele yang siap panen dan dapat di konsumsi untuk keluarga (Gambar 2 dan 3).



Gambar 1. Kegiatan pemeriksaan kesehatan, penyuluhan protokol kesehatan, penggunaan dan pelepasan masker secara benar (dok.tim pengabmas TLM,2021)



Gambar 2. Kegiatan pemberian paket Budikdamber (Budidaya ikan Lele dalam ember dan bibit kangkung) (dok.tim pengabmas TLM, 2021)



Gambar 3. Pemantauan kegiatan budidaya sayuran kangkung dan lele dalam ember (dok.tim pengabmas TLM, 2021)

SIMPULAN DAN SARAN

Program IPteks bagi masyarakat di RT 01 RW09 diperoleh data hasil pemeriksaan pemantauan kesehatan dari warga dan diberikan rekomendasi bila didapatkan hasil abnormal. Tersampainya penyuluhan untuk menyadarkan masyarakat terkait protokol kesehatan untuk memutus rantai penyebaran Covid 19. Terselenggaranya Rumah Pangan Mandiri dengan kegiatan Budikdamber, menstimulasi menjadi peternak di rumah. Diharapkan dapat menjadi pemenuhan kebutuhan sayur dan lauk keluarga secara berkala.

DAFTAR PUSTAKA

- WHO. 2018. Global Health Estimates 2016: *Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region*, 2000- 2016. Geneva: World Health Organization.
- Yuliaji, S., et al.,2020. Hipertensi pada Remaja di Kabupaten Semarang. *Jurnal Penelitian Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia* (1) (2020) 16
- Kemendes RI. 2011 Pedoman Interpretasi Data Klinik. 2011.
- W.H.O. Pedoman Teknik dasar Untuk Laboratorium Kesehatan (alih bahasa oleh: Chairlan dan Estu Lestari.; (Ed) Mahode. A.A.). EGC. Jakarta. 2011. Hal.294.
- www.p2ptm.kemkes.go.id, 2021., Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian penyakit
- Joint National Commite on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment or High Pressure VII (JNC-2003)