



Pemberian Edukasi Pencegahan Gagal Jantung Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan

Ahmad Fauziansyah*¹, Mohammad Fahrul Arifin², Moh. Ubaidillah Faqih³, Karyo⁴, Rizqa Wahdini⁵

Sarjana Ilmu Keperawatan¹

Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban, ahmadfauziansyah1@gmail.com

Sarjana Ilmu Keperawatan^{2,3,4}

Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban, fahrularifin95@gmail.com

Diploma Tiga Keperawatan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada⁵, rizqawahdini9@gmail.com

Info Artikel

Diajukan : 14 Mei 2024

Diterima : 12 Agustus 2024

Diterbitkan : 25 Agustus 2024

Abstract

The level of knowledge can influence whether a person takes preventive measures against the risk of disease. People with high blood pressure, diabetes, high cholesterol and obesity are at risk of developing heart failure. The risk can be prevented if the sufferer is aware and adopts a healthy lifestyle. The aim of this non-profit activity is to spread knowledge about risk factors and proactively increase the number of people affected by risk groups. The partners of this charity are residents of Semanding Village who are included in the risk group for heart failure. The methods used by the team are lectures and demonstrations, community service activities lead to increased knowledge before and after training, this is shown by seven questions that can be answered before training 2-3 and post training 5-6. It was concluded that health education provided to people at risk of heart failure will most likely increase knowledge, prevention efforts and positive attitudes of the community towards heart failure.

Keywords: Education, Prevention, Heart Failure

Abstrak

Tingkat pengetahuan dapat mempengaruhi apakah seseorang melakukan tindakan pencegahan terhadap risiko penyakit, penderita tekanan darah tinggi, diabetes, kolesterol tinggi, dan obesitas berisiko terkena penyakit gagal jantung. Risiko dapat dicegah jika penderitanya sadar dan menerapkan pola hidup sehat. Tujuan dari kegiatan nirlaba ini adalah untuk menyebarkan pengetahuan tentang faktor risiko dan secara proaktif meningkatkan jumlah orang yang terkena dampak kelompok risiko, mitra amal ini adalah warga Desa Semanding yang termasuk kelompok risiko penyakit gagal jantung. Metode yang digunakan tim adalah ceramah dan demonstrasi, kegiatan pengabdian kepada masyarakat menyebabkan peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah pelatihan, hal ini ditunjukkan dengan tujuh pertanyaan yang dapat dijawab sebelum pelatihan 2-3 dan pasca pelatihan 5-6. Disimpulkan bahwa pendidikan edukasi kesehatan yang diberikan pada masyarakat berisiko penyakit gagal jantung kemungkinan besar akan meningkatkan pengetahuan, upaya pencegahan, dan sikap positif masyarakat



terhadap penyakit gagal jantung.

Kata kunci : Edukasi, Pencegahan, Gagal Jantung

Pendahuluan

Gagal jantung adalah suatu kondisi dimana jantung tidak dapat mempertahankan aliran darah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Gagal jantung terjadi karena jantung tidak mampu memompa darah ke seluruh tubuh untuk memenuhi kebutuhan kesehatan dan nutrisi. Gagal jantung kongestif adalah suatu keadaan dimana salah satu atau kedua bagian jantung tidak mampu memompa darah sehingga menyebabkan aliran darah terganggu dan akibatnya terjadi penggumpalan darah pada jantung, yang pada akhirnya tidak terjadi penyakit . gejala dan sirkulasi sistemik gejala gagal jantung (NHS, 2018).

Insiden penyakit jantung koroner di seluruh dunia berjumlah 17 juta dan angka kematian sebesar 8,7 juta pada tahun 2015. Di Amerika Serikat, sekitar 5,7 juta orang menderita gagal jantung, dan 670.000 kasus baru didiagnosis setiap tahunnya. (Farnood et al., 2022). Insiden penyakit jantung tinggi di seluruh dunia. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), antara tahun 2016 dan 2008, 17,5 juta orang meninggal karena penyakit kardiovaskular, yang merupakan 31% dari seluruh kematian di dunia. Di negara berkembang, terdapat sekitar 400.000 hingga 700.000 kasus per tahun. (Otto, 2018). Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar Kementerian Kesehatan Indonesia (Riskesdas), prevalensi penyakit jantung di Indonesia mencapai 1,5%, dan jenis kelamin yang didiagnosis dokter adalah 1,3% pada pria dan 1,6% pada wanita. Saat ini, angka kematian berdasarkan akomodasi dan diagnosis medis adalah 1,6% di perkotaan dan 1,3% di pedesaan. Prevalensi penyakit jantung di Provinsi Bali sebesar 1,3% berdasarkan indikasi medis sepanjang tahun (Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023

Berdasarkan informasi yang tersaji di atas, penyakit jantung, khususnya gagal jantung, merupakan penyakit yang serius. Selain itu, penderita gagal jantung seringkali mendapat pengobatan terus menerus karena kambuh (Lusiani Lusiani and Nurhayati Adnan, n.d.). Salah satu masalah keperawatan yang timbul pada pasien gagal jantung adalah risiko penurunan curah jantung. Pada penderita penyakit jantung, penurunan curah jantung disebabkan oleh kegagalan ventrikel kiri dan peningkatan tekanan vena pulmonal sehingga menyebabkan pasien kesulitan menjaga kesehatan dan kebugaran pernafasan (Hany, 2022)

Pengelolaan faktor risiko gagal jantung memerlukan perhatian khusus. Faktor risiko dapat dikendalikan dengan mengurangi kebiasaan merokok, menghindari obesitas, menurunkan kadar kolesterol tinggi dan meningkatkan kewaspadaan terhadap faktor risiko (Kristinawati et al., 2018). Mengontrol faktor risiko gagal jantung lainnya memerlukan perubahan gaya hidup, perawatan pencegahan, dan perencanaan kesehatan yang tepat. Ada banyak faktor risiko gagal jantung yang harus diketahui untuk mencegah dan mengurangi risiko penyakit jantung koroner di masyarakat (Biologi et al., 2020). Survei yang dilakukan di Kathmandu mengenai kesadaran akan faktor risiko kardiovaskular mengungkapkan bahwa responden memiliki sedikit pengetahuan tentang faktor risiko kardiovaskular, khususnya faktor risiko yang dapat dimodifikasi. Penelitian ini sejalan dengan tingkat pengetahuan tentang penyakit kardiovaskular di Nigeria yang masih sedikit pengetahuan tentang pencegahan dan pengobatan terkait terjadinya penyakit dini (Lumi et al., 2021).



Oleh karena itu, tujuan bakti sosial ini adalah untuk menjelaskan faktor risiko gagal jantung dan mencegah peningkatan penyakit jantung pada kelompok risiko tinggi di wilayah Samanding.

Metode

Metode pembelajaran di susunan dalam 2 tahapan yaitu :

1. Membuat materi sebagai bahan edukasi
Sumber daya dan platform dibuat berdasarkan tren sosial. Bahasanya sangat menarik untuk meningkatkan minat pembaca. Artikel edukasi memuat informasi seperti pengertian, tanda dan gejala, faktor risiko, pencegahan gagal jantung, dan pengobatan gagal jantung. Pengajaran juga diberikan melalui display yang menampilkan gambar pembuluh darah dan jantung, termasuk gambar pencegahan gagal jantung. (Hany, 2021).
2. Tahapan mempersiapkan pengabdian Masyarakat
 - a. Rapat pembentukan dan kordinasi anggota
Mempersiapkan dan menyatukan kesadaran anggota dengan ketua. Rapat tersebut membahas permasalahan umum mengenai kesiapan program, langkah pelaksanaan dan pembagian tugas masing-masing anggota.
 - b. Rapat pembentukan tim dan identifikasi sasaran responden
Kordinasi tim bertujuan untuk pembagian tugas didalam pengabdian masyarakat
 - c. Pertemuan dengan kelompok sasaran sekaligus monitoring dan evaluasi
Pertemuan dengan kelompok sasaran dilakukan sekaligus melangsungkan kegiatan pengabdian Masyarakat dan melakukan evaluasi kegiatan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan bakti sosial dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 13 Januari 2023 pukul 08.00 WIB di kantor desa Semanding dengan peserta kelompok yang menderita penyakit jantung sebanyak 69 orang. Lingkungan Keperawatan di Lembaga Ilmu Kesehatan Nahdat Ulama, Toban. Kegiatan bakti sosial diawali dengan absensi, skrining BB dan TBC, dilanjutkan dengan skrining kesehatan dan edukasi pencegahan gagal jantung pada kelompok risiko dan diskusi. Hasil pengabdian masyarakat, dan pelatihan pencegahan gagal jantung, dapat memberikan efek positif terhadap peningkatan pengetahuan, praktik pencegahan dan sikap peserta terhadap gagal jantung. Hal ini ditunjukkan dengan jumlah pertanyaan yang dijawab oleh audiens setelah pelatihan lebih baik dibandingkan sebelum pelatihan.

Pendidikan kesehatan merupakan serangkaian kegiatan yang bertujuan untuk membentuk perilaku manusia yang sehat. Tujuan pendidikan kesehatan adalah meningkatkan derajat kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit, mempertahankan kondisi kesehatan yang ada, mengoptimalkan fungsi dan peranan pasien selama sakit, serta membantu pasien dan keluarganya mengatasi permasalahan kesehatan (Kristinawati et al., 2019).

Pendidikan kesehatan tentang gagal jantung merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan upaya pencegahan gagal jantung terutama pada kelompok risiko tinggi (Saputra et al., 2021). Pendidikan kesehatan gagal jantung merupakan pendidikan dan pelatihan pengetahuan dan keterampilan pencegahan gagal



jantung bagi masyarakat khususnya kelompok risiko gagal jantung untuk mendukung perubahan perilaku guna mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Pendidikan kesehatan yang berkelanjutan dapat berkontribusi pada pencegahan gagal jantung yang efektif. Semakin banyak orang yang mendapatkan manfaat dari pendidikan kesehatan masyarakat yang dipimpin oleh dosen dan mahasiswa IIKNU Tuban.

Pengetahuan dan upaya preventif yang dapat dilakukan antara lain perubahan gaya hidup, olahraga, pemilihan pola makan yang baik dan sehat serta menghindari rokok dan alcohol (Hudiyawati et al., 2022). memaparkan penelitian serupa bahwa pencegahan penyakit gagal jantung dapat dilakukan dengan pola makan yang sehat dan seimbang, rutin berkonsultasi dengan dokter dan apoteker, serta rutin berolahraga, berhenti merokok dan minum minuman keras, serta menjalani hidup normal dan bahagia. Penelitian ini menjelaskan bahwa untuk meningkatkan kualitas kesehatan jantung seseorang diperlukan pengobatan secara fisik dan psikis, pola makan yang buruk dan gaya hidup yang tidak sehat menjadi penyebab terjadinya penyakit kardiovaskular.

Penelitian yang dilakukan oleh Fund menunjukkan bahwa mengonsumsi karbohidrat, makanan tinggi lemak dan kolesterol, tidak proporsional dengan jumlah serat, merupakan penyebab utama gagal jantung. Mengonsumsi lemak jenuh dan kolesterol meningkatkan low-density lipoprotein (LDL), yang menyebabkan lemak jenuh memecah otot-otot keras dan mencegahnya. (Fitriyan et al., 2019).

Makan dengan baik, melakukan perubahan gaya hidup dan berolahraga adalah beberapa cara untuk menjaga kesehatan jantung. Menurut penelitian Selviana, aktivitas fisik mampu menurunkan risiko gangguan jantung. Aktivitas fisik yang teratur selama 30 hingga 60 menit sehari membantu tubuh terutama pemecahan kolesterol dan lemak sehingga dapat mengontrol kadar kolesterol dalam darah. Aktivitas fisik yang dianjurkan untuk pencegahan penyakit jantung koroner antara lain: berenang, bersepeda, aerobik, jogging, dan jalan kaki. (Irawati et al., 2019).

Selain mengatur pola makan dan olah raga, kebiasaan merokok yang baik juga harus disebarluaskan, karena kebiasaan menghisap rokok elektrik dan sigaret merupakan hal yang terus dilakukan masyarakat. Penelitian Pricilia menunjukkan risiko penyakit jantung meningkat hingga 4 kali lipat pada perokok aktif dan perokok pasif. Merokok dapat menyebabkan penyakit jantung karena tingginya kadar nikotin. Nikotin yang beredar dalam tubuh dapat merangsang keluarnya hormon adrenalin dan meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah serta mengubah kadar lemak dan meningkatkan kadar LDL serta menurunkan kadar HDL. Jika hal ini terjadi, LDL darah akan terlepas ke pembuluh darah dan membentuk plak atau trombus. (Sukmadewi, 2019).

Salah satu fasilitas yang disediakan pemerintah untuk mengurangi dan memantau masalah kesehatan jiwa adalah fasilitas Posbindu di masyarakat. Posbindu merupakan wujud partisipasi masyarakat dalam deteksi dini dan pemantauan faktor risiko penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, yang dilakukan secara bersama, rutin, setiap waktu. Kegiatan posbandu dapat membantu penderita penyakit kronis, mengurangi stres dan meningkatkan taraf hidup masyarakat, karena masyarakat Posbindu dapat melakukan

penelitian kesehatan secara berkala dan mendapat nasehat serta pelatihan dari tenaga medis atau pengelola posbindu (Darsih & Prihatiningsih, 2021).

Jika faktor risiko penyakit jantung diabaikan dan tidak ditangani dengan baik, maka dapat menimbulkan masalah serius seperti penyakit otak, jantung, ginjal, mata, dan pembuluh darah, termasuk stroke, jantung koroner, gagal jantung, ginjal, darah. (Lumi et al., 2021).



Gambar 1 Pengabdian Kepada Masyarakat



Gambar 2 Pengabdian Kepada Masyarakat



Kesimpulan

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan melalui pendidikan atau pendidikan kesehatan dengan metode presentasi dan demonstrasi dapat meningkatkan pengetahuan, upaya pencegahan, dan sikap positif warga Desa Semanding terhadap penyakit gagal jantung.

Referensi

- Biologi, J., Sains, F., Uin, T., & Malang, M. (2020). Hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat kecemasan pada pasien gagal jantung. *El-Hayah*, 4(2), 81–90. <https://eprints.ums.ac.id/id/eprint/83024>
- Darsih, S., & Prihatiningsih, D. (2021). *HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN SELF-CARE PADA PASIEN GAGAL JANTUNG: LITERATURE REVIEW*. <http://digilib.unisayogya.ac.id/6037/>
- Farnood, A., Johnston, B., & Mair, F. S. (2022). *An analysis of the diagnostic accuracy and peer- peer health information provided on online health forums for heart failure. June 2021*, 187–200. <https://doi.org/10.1111/jan.15009>
- Fitriyan, I., ... D. D.-C. and, & 2019, undefined. (n.d.). Hubungan Pengetahuan Dan Self Care (Perawatan Diri) Dengan Kualitas Hidup Pasien Gagal Jantung di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Kemiling Kota. *Download.Garuda.Kemdikbud.Go.Id*. Retrieved May 14, 2024, from <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2226212&val=13791&title=Hubungan%20Pengetahuan%20Dan%20Self%20Care%20perawatan%20diri%20Den%20gan%20Kualitas%20Hidup%20Pasien%20Gagal%20Jantung%20Di%20Wilayah%20Kerja%20Puskesmas%20Ranap%20Inap%20Kemiling%20Kota%20Bandar%20Lampung>
- Hany, A. (2021). *Modul buku saku perawatan gagal jantung di rumah*.
- Hany, A. (2022). "Family empowerment and family ability to self-care for heart failure patients in the intermediate care room Keywords'." *Internasional Journal of Public Health Science* 11, no. 1 (2022): 248-253.
- Hudiyawati, D., ... T. P.-J. J. A., & 2022, undefined. (n.d.). UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN SELF CARE PADA PENDERITA GAGAL JANTUNG SELAMA MASA PANDEMI. *Ejournal.Bhamada.Ac.Id*. Retrieved May 14, 2024, from <https://ejournal.bhamada.ac.id/index.php/JABI/article/view/411>
- Irawati, H. R., Afiyanti, Y., & Sudaryo, M. K. (2019). *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*. <https://doi.org/10.20885/JKKI.Vol10.Iss3.art7>
- Kristinawati, B., Nurul Khasanah, R., Keperawatan Medikal Bedah, D., Studi Ilmu Keperawatan, P., Ilmu Kesehatan, F., Muhammadiyah Surakarta, U., Profesi Keperawatan, M., & Studi Keperawatan, P. (2018). *Perawatan diri pada pasien gagal jantung*. <https://repository.unar.ac.id/jspui/handle/123456789/800>
- Kristinawati, B., Research, R. K.-P. U., & 2019, undefined. (n.d.). Hubungan Pelaksanaan Edukasi dengan Kemampuan Self Care Management Pasien Gagal Jantung. *Repository.Urecol.Org*. Retrieved May 14, 2024, from <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/682>



- Lumi, A., Joseph, V., JBM, N. P.-J. B., & 2021, undefined. (2021). Rehabilitasi Jantung pada Pasien Gagal Jantung Kronik. *Ejournal.Unsrat.Ac.Id*, 13(3), 309–316. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.3.2021.33448>
- NHS. (2018). *heart failure*. <https://www.nhs.uk/conditions/heart-failure/>
- Otto. (2018). Transitioning from acute to community care: The value of a Heart Failure Support & Education Group meeting. *Heart & Lung*, 47(6), 658–659. <https://doi.org/10.1016/j.hrtlng.2018.10.019>
- “Program Multidisiplin Pasien Gagal Jantung Kronik untuk Menurunkan Ang” by Lusiani Lusiani and Nurhayati Adnan. (n.d.). Retrieved May 14, 2024, from <https://scholarhub.ui.ac.id/jpdi/vol11/iss1/7/>
- Saputra, I., ... D. H.-M. N., & 2021, undefined. (n.d.). Hubungan Pengetahuan Tentang Perawatan Diri Terhadap Aktivitas Sehari-Hari Pada Pasien Gagal Jantung Di Puskesmas Gedong Air Kota Bandar. *Ejurnalmalahayati.Ac.Id*. Retrieved May 14, 2024, from <https://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/3191>
- Sukmadewi, S. (2019). *Hubungan Pengetahuan tentang Gagal Jantung dengan Rawat Inap Ulang pada Pasien Gagal Jantung di RS. Saiful Anwar Malang*. <http://repository.ub.ac.id/175539/>
- Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 - Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan | BKPK Kemenkes*. (n.d.). Retrieved May 14, 2024, from <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>