

PENDAMPINGAN MASYARAKAT MENGENALI FAKTOR PEMBERAT (COMORBID) COVID – 19

Dheni Koerniawan^{1*}, Sanny Frisca², Sri Indaryanti³, Theresia Anita⁴, MK. Fitriani

Fruitasari⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Katolik Musi Charitas
e-mail co Author: *¹koerniawan314@gmail.com

ABSTRAK

Masa pandemi Covid-19 mengakibatkan setiap masyarakat perlu mengatur pola hidup dan aktivitas protokol kesehatan untuk mencegah terinfeksi coronavirus. Penderita penyakit komorbid seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan juga kelompok ibu hamil memiliki risiko terinfeksi Covid-19 lebih tinggi dibandingkan kelompok masyarakat lainnya. Pentingnya upaya pencegahan promotif dan preventif dapat dilakukan dalam bentuk edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan sikap sehingga diharapkan dapat merubah perilaku menjadi lebih sehat. Mitra sebagai bagian dari masyarakat juga memiliki kondisi penyakit penyerta dari lima besar yaitu hipertensi, diabetes mellitus, dan kehamilan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mitra untuk merubah perilaku menjadi lebih sehat. Kegiatan dilakukan di daerah Sukawinatan Palembang. Hasil post-test menunjukkan bahwa mitra mengetahui penularan Covid-19, setelah vaksin tetap menggunakan masker, tekanan darah dan gula darah yang terkontrol mengurangi risiko terinfeksi Covid-19, kondisi hamil berisiko tinggi terinfeksi dan perlu memeriksakan kehamilan minimal sebanyak 6 kali, dan penting melakukan latihan fisik atau olahraga meskipun 15 menit serta menghindari kerumunan.

Kata Kunci : Covid-19, diabetes mellitus, edukasi kesehatan, hipertensi, ibu hamil, latihan fisik, pandemi

PENDAHULUAN

Virus Corona atau *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2)* adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit karena infeksi virus ini disebut *Covid-19*. Virus Corona dapat menyebabkan gangguan pada sistem pernapasan, pneumonia akut, sampai kematian. SARS-CoV-2 merupakan virus jenis baru dari *coronavirus* yang menular ke manusia pada berbagai kelompok usia. Kelompok rentan yang terjangkit virus ini antara lain bayi, anak-anak, lansia, ibu hamil, maupun ibu menyusui, memiliki kondisi penyerta seperti gangguan ginjal atau gangguan jantung, dan orang dengan imun yang rendah (Ausrianti, Andayani, Surya, & Suryani, 2020). Kelompok rentan dengan penyakit penyerta positif *Covid-19* antara lain hipertensi (50,4%), diabetes mellitus (37,6%), penyakit jantung (16,9%), kehamilan (9,9%), dan penyakit paru obstruksi kronis (PPOK) (5,4%). *Coronavirus* menyebar secara *airborne* melalui droplet ketika individu yang terinfeksi batuk,

bersin, atau berbicara, lalu kemudian dapat masuk melalui hidung, mulut, dan mata. Selain itu, kemudian teridentifikasi bahwa virus berikatan dengan reseptor *angiotensin- converting enzyme 2 (ACE-2)* di dinding pembuluh darah (endotel) (Kumar, Singhal, Khandia, & Munjal, 2020), sehingga penderita hipertensi menjadi rentan terinfeksi *Covid-19*. Begitu juga, risiko terinfeksi bagi penderita diabetes mellitus karenan tingginya indeks glikemik memicu replikasi virus di mitokondria (Lim, Hyun Bae, Kwon, & Nauck, 2021)

Salah satu faktor meningkatnya kasus ini disebabkan oleh pengetahuan dan perilaku masyarakat dalam pencegahan *Covid-19* yang belum sepenuhnya tepat. ketidakpatuhan tersebut dapat disebabkan oleh disinformasi atau tidak sampainya informasi, atau masyarakat yang telah mencoba melakukan kemudian tidak melakukannya lagi karena mengalami atau merasakan kendala ketika melakukannya. Tindakan intensif untuk mengurangi penularan *Covid-19* dari orang ke orang diperlukan untuk mengendalikan wabah ini terutama pada populasi rentan terutama dengan komorbiditas hipertensi, diabetes, dan ibu hamil (Hikmawati & Setiyabudi, 2020; Kurniasari & Arifandini, 2015). Saat ini masih banyak ibu hamil tidak melaksanakan protokol kesehatan dalam keseharian dan kurangnya pengetahuan terhadap *Covid-19* serta pencegahannya. Upaya yang bisa dilakukan dalam memberikan pengetahuan terkait tindakan pencegahan penularan *Covid-19* salah satunya melalui video edukasi online (Safitri, 2021).

Berdasarkan fenomena lapangan tersebut maka dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mengajak mitra (masyarakat) di Sukawinatan yang memiliki penyakit penyerta hipertensi, diabetes mellitus, dan kehamilan perlu memahami risiko yang dimiliki dengan melakukan pendampingan serta edukasi dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, sikap warga untuk merubah perilaku menjadi lebih sehat.

METODE

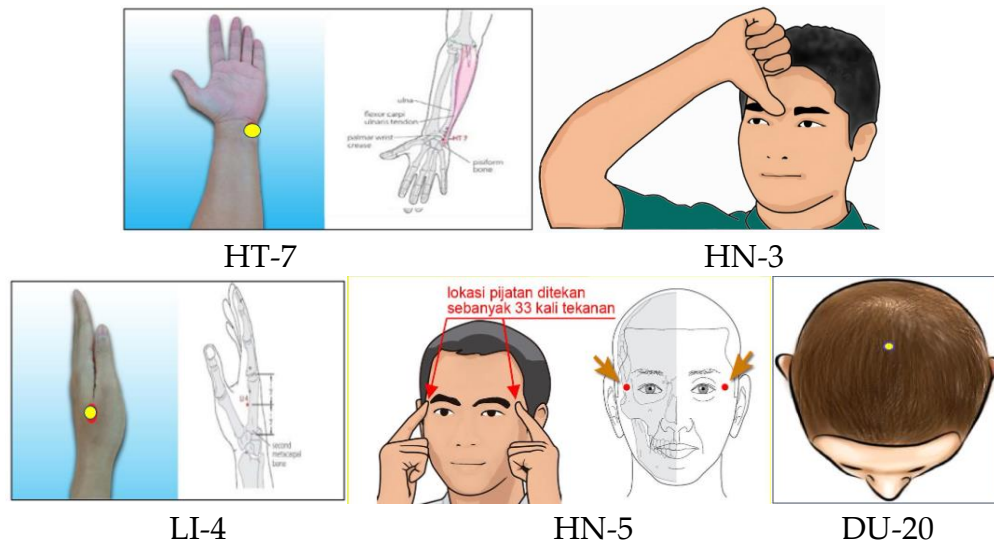
Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat Tim merancang pengelolaan berupa edukasi hipertensi, diabetes mellitus, dan kehamilan sebagai komorbid serta upaya menjaga kesehatan fisik dan spiritual sesuai dengan kompetensi tim. Kegiatan dilakukan dalam bentuk edukasi kesehatan dan senam sehat. Jumlah warga yang mengikuti kegiatan sebanyak 15 orang dengan memberikan materi dan video dilakukan *pretest* dan *posttest* terkait *Covid-19*, diabetes mellitus, hipertensi, kehamilan dan latihan fisik selama masa pandemi. Hari kedua dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan gula darah sewaktu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Langkah-langkah Kegiatan

- a. Solusi yang ditawarkan tim pengabdian kepada mitra berupa edukasi kesehatan dan pemeriksaan kesehatan sesuai dengan faktor komorbid yang menjadi fokus permasalahan.

b. Hari pertama kegiatan dilakukan pre-test dan edukasi kesehatan yang meliputi materi mengenai *Covid-19*; hipertensi sebagai komorbid dan tindakan komplementer yang mampu menangani gejala hipertensi, yaitu akupresur (Gambar 1) pada titik HT-7 dan HN-3 untuk mengurangi stres dan kesulitan tidur, titik LI-4, HN-5, dan DU-20 untuk mengurangi sakit kepala; pengaturan pola hidup sehat diabetisi selama *Covid-19*; pemeriksaan ANC rutin dan pola makan sehat bagi ibu hamil; serta aktivitas fisik ringan.



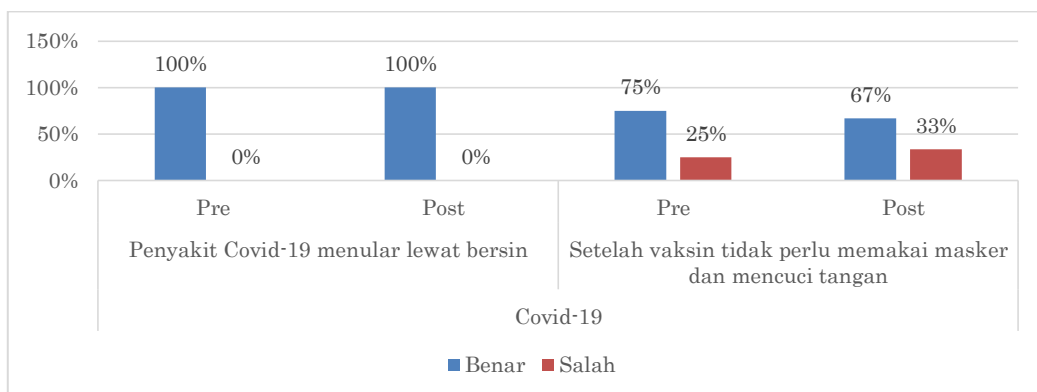
Gambar 1. Titik akupresur yang mengurangi gejala hipertensi (Taslim, 2020)

c. Hari kedua dilakukan pemeriksaan kesehatan yaitu berupa pemeriksaan tekanan darah, gula darah, dan konseling ibu hamil serta post-test.

2. Monitoring dan Evaluasi

a. Pengetahuan tentang *Covid-19*

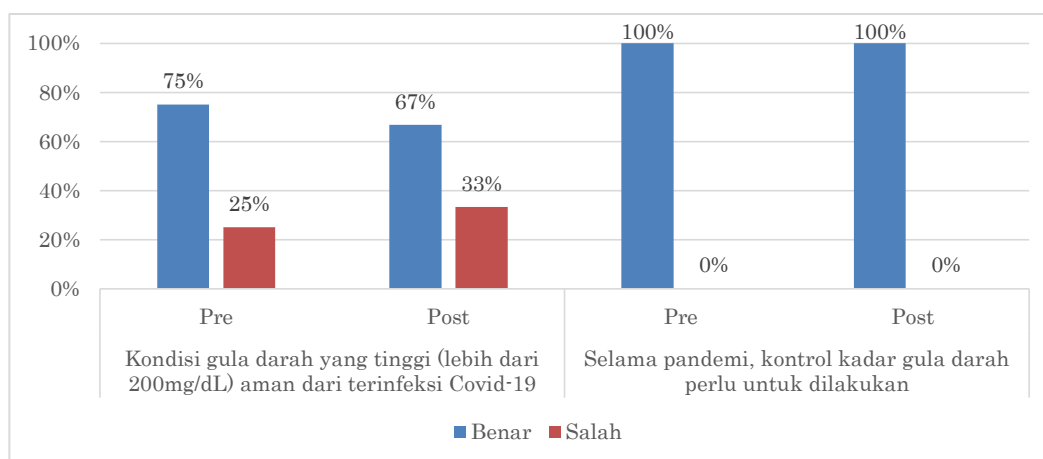
Grafik 1. Perbandingan pengetahuan mitra tentang *Covid-19* sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan.



Mitra telah mengetahui dengan baik bahwa bersin menjadi salah satu cara penularan infeksi coronavirus (SAR-Cov-2), sehingga perlu diwaspadai cara bersin dan juga etika batuk. Selain itu, masih ada mitra yang belum memahami pentingnya menggunakan masker, meskipun telah menerima vaksin bahwa tetap harus menggunakan masker dan mencuci tangan. Namun, tampak pada Grafik 1 bahwa ada peningkatan pengetahuan bahwa penggunaan masker dan mencuci tangan harus tetap dilakukan meskipun sudah menerima vaksinasi. Hasil post-test menunjukkan bahwa edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan mengenai pentingnya memakai masker dan cuci tangan menggunakan sabun, sebagaimana hasil penelitian –penelitian sebelumnya (Adriani, Oktavia, & Febrina, 2021; Simatupang & Simatupang, 2019; Wikurendra, 2018).

b. Pengetahuan tentang Diabetes Mellitus

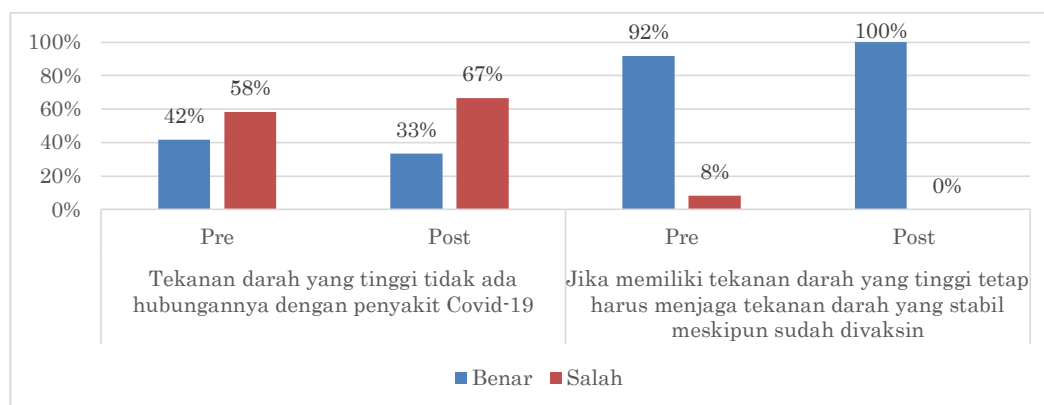
Grafik 2. Perbandingan pengetahuan mitra tentang diabetes mellitus sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan.



Pengetahuan mitra mengenai diabetes mellitus pada Grafik 2 memperlihatkan bahwa lebih banyak mitra yang mengetahui bahwa tingginya kadar glukosa darah berhubungan dengan terinfeksi *Covid-19* dan meningkat jumlahnya setelah diberikan pendidikan kesehatan. Selain itu, seluruh mitra memiliki pengetahuan yang sudah baik untuk tetap menjaga gula darah supaya terkontrol. Studi literatur menunjukkan edukasi dapat meningkatkan efikasi diri untuk patuh terhadap tatalaksana diabetes mellitus sehingga berdampak pada luaran berupa kadar glukosa darah yang terkontrol (Prasaja, Marbun, & Anggraeni, 2021).

c. Pengetahuan tentang Hipertensi

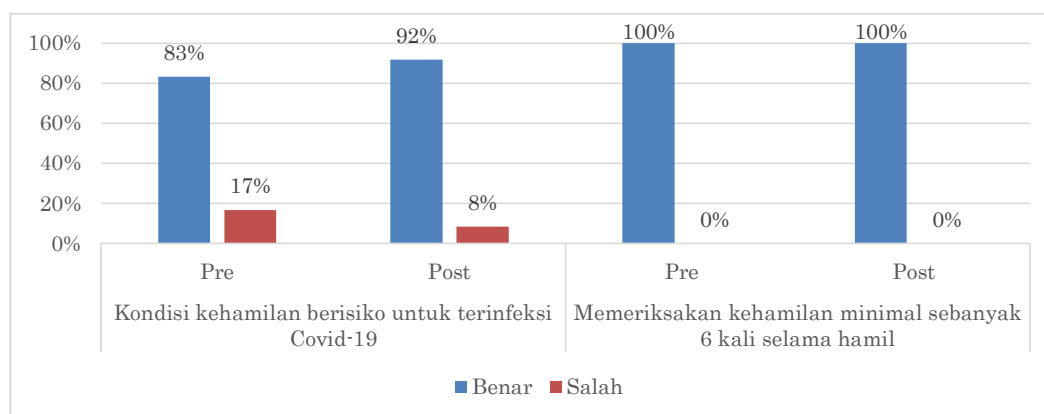
Grafik 3. Perbandingan pengetahuan mitra tentang hipertensi sebelum dan sesudah pendidikan Kesehatan



Grafik 3 menunjukkan bahwa lebih banyak mitra yang mengetahui bahwa hipertensi berhubungan dengan terinfeksi *Covid-19* dan meningkat jumlahnya setelah diberikan pendidikan kesehatan. Selain itu, terjadi peningkatan pengetahuan mitra untuk bahwa menjaga tekanan darahnya supaya terkontrol adalah hal penting meskipun telah divaksinasi. Tekanan darah yang stabil dapat ditangani dengan mengontrol faktor risiko hipertensi (Widiharti, widiyawati, & Fitrihanur, 2020), serta menggunakan terapi komplementer yang telah diimplementasikan dalam kegiatan ini atau dengan teknik relaksasi genggam lima jari (Simanjuntak, Pardede, Sinaga, & Simamora, 2021).

d. Pengetahuan tentang Kondisi Kehamilan

Grafik 4. Perbandingan pengetahuan mitra tentang kehamilan sebelum dan sesudah pendidikan Kesehatan

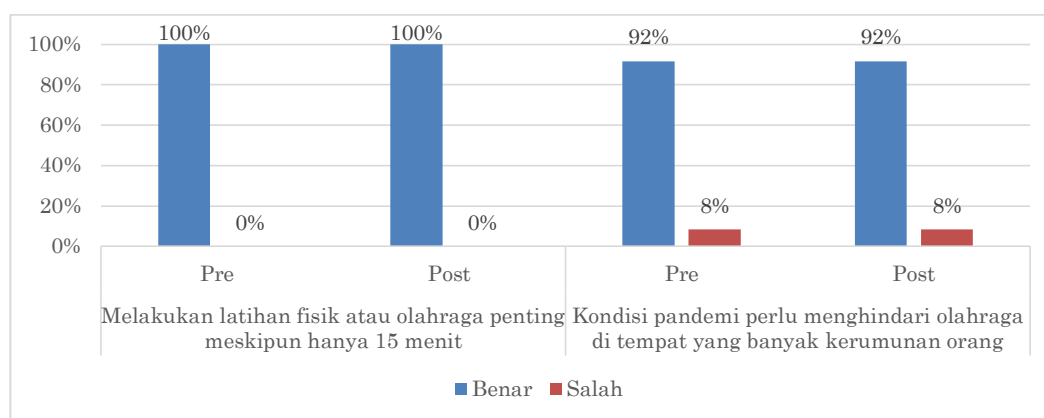


Pendidikan kesehatan yang diberikan tampak dapat meningkatkan pengetahuan mitra terhadap adanya risiko ibu hamil untuk lebih mudah terinfeksi *Covid-19* (Grafik 4) serta tetap memeriksakan kehamilan minimal 6

kali selama hamil. Berbagai penelitian yang disurvei oleh Hinonaung et.al (2021) memperlihatkan bahwa pemeriksaan kehamilan di masa pandemi tetap dilaksanakan karena ibu hamil telah memiliki pengetahuan yang baik dan sikap positif meskipun ada kecemasan tertentu, sehingga kondisi kehamilan ibu dapat terpantau dengan baik.

e. Pengetahuan tentang Latihan Fisik selama Pandemi

Grafik 5. Perbandingan pengetahuan mitra tentang latihan fisik sebelum dan sesudah pendidikan Kesehatan



Persepsi mitra sudah baik dengan menganggap bahwa latihan fisik atau olahraga sangat penting untuk dilakukan meskipun tidak lama (15 menit) dan lebih baik untuk menghindari kerumunan selama olahraga. Olahraga sebagai aktivitas fisik yang dianjurkan untuk meningkatkan imun, juga menjadi salah satu terapi non-farmakologis bagi individu dengan hipertensi dan diabetes mellits, namun tetap memerhatikan jenis yang aman selama masa pandemi (Wicaksono, 2020).

f. Tekanan Darah dan Kadar Gula Darah Sewaktu

Tabel 1. Gambaran hasil pemeriksaan tekanan darah dan kadar gula darah sewaktu

	TDS	TDD	MAP	Tekanan Nadi	Kadar GDS
Mean	142,55	94	93,23	41,08	100,82
Median	128	107	115	47	98
Minimum	96	60	77	20	59
Maksimum	199	123	146	91	166

Mitra memiliki rerata tekanan darah sistolik dan diastolik yang sudah masuk ke dalam kategori hipertensi stage 1 menurut JNC VIII (TDS= 142,55 mmHg dan TDD= 94 mmHg), namun memiliki MAP (92,23 mmHg), tekanan nadi (41,08 mmHg), dan kadar gula darah sewaktu (100,82 mg/dL) yang baik.

KESIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan hasil adanya peningkatan pengetahuan mitra dalam hal penularan *Covid-19*, mencuci tangan dengan sabun, pemeriksaan dan pengontrolan tekanan darah dan gula darah, pemeriksaan kehamilan rutin, dan aktivitas fisik selama masa pandemi. Selain itu, hasil pemeriksaan kesehatan tekanan darah mitra berada pada kategori hipertensi stage 1, namun memiliki kadar glukosa darah yang dalam batas normal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, Oktavia, S., & Febrina, W. (2021). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Terhadap Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun Dalam Upaya Pencegahan Covid-19. *REAL in Nursing Journal*, 4(2), 77–88. <https://doi.org/10.32883/RNJ.V4I2.1268>
- Ausrianti, R., Andayani, R. P., Surya, D. O., & Suryani, U. (2020). Edukasi Pencegahan Penularan Covid 19 serta Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial pada Pengemudi Ojek Online. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 2(2), 59–64. Retrieved from <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/101/82>
- Hikmawati, I., & Setiyabudi, R. (2020). Hipertensi dan Diabetes Militus Sebagai Penyakit Penyerta Utama Covid-19 di Indonesia. *Pengembangan Sumber Daya Menuju Masyarakat Madani Berkearifan Lokal*, 2, 96–100. Purwokerto: LPPM Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Retrieved from <https://semnaslppm.ump.ac.id/index.php/semnaslppm/article/view/224/219%0A> <https://semnaslppm.ump.ac.id/index.php/semnaslppm/article/view/224>
- Hinonaung, J. S. H., Pramardika, D. D., Wuaten, G. A., Mahihody, A. J., & Manoppo, E. J. (2021). Tinjauan Literatur COVID-19 Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 11(01), 44–49. <https://doi.org/10.33221/JIKI.V11I01.958>
- Kumar, U., Singhal, S., Khandia, R., & Munjal, A. (2020). Current scenario of the pandemic covid-19: An overview. *Journal of Experimental Biology and Agricultural Sciences*, Vol. 8, pp. S158–S175. [researchgate.net](https://www.researchgate.net/publication/35158175). [https://doi.org/10.18006/2020.8\(Spl-1-SARS-CoV-2\).S158.S175](https://doi.org/10.18006/2020.8(Spl-1-SARS-CoV-2).S158.S175)
- Kurniasari, D., & Arifandini, F. (2015). Hubungan Usia, Paritas dan Diabetes Mellitus Pada Kehamilan dengan Kejadian Preeklamsia Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbia Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2014. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 9(3), 142–150. <https://doi.org/10.33024/HJK.V9I3.232>
- Lim, S., Hyun Bae, J., Kwon, H.-S., & Nauck, M. A. (2021). COVID-19 and diabetes mellitus: from pathophysiology to clinical management. *Nature Reviews Endocrinology*. <https://doi.org/10.1038/s41574-020-00435-4>
- Prasaja, T., Marbun, R., & Anggraeni, O. (2021). Teori dan Aplikasi Manajemen Kadar Glukosa Darah Penyandang Diabetes Mellitus Tipe II di Indonesia. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi*, 1(2), 20–37. Retrieved from <http://journal.binawan.ac.id/JAKAGI/article/view/156>

- Safitri. (2021). Edukasi Pencegahan Penularan Covid-19 pada Ibu Hamil di Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(2), 165–173. <https://doi.org/10.36565/JAK.V3I2.217>
- Simanjuntak, G. V., Pardede, J. A., Sinaga, J., & Simamora, M. (2021). Mengelola Stres di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Hipnotis Lima Jari. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 54–57. <https://doi.org/10.30994/JCEH.V4I1.114>
- Simatupang, R., & Simatupang, M. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun dengan Air Mengalir Anak SD Di Sekolah Dasar Negeri 157019 Pinangsori 12 Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2018. *JURNAL KEPERAWATAN DAN FISIOTERAPI (JKF)*, 2(1), 67–73. <https://doi.org/10.35451/JKF.V2I1.295>
- Taslim, A. (2020). Manfaat Akupresur dalam Menghadapi New Normal. Retrieved from LKTM Palembang website: <https://docplayer.info/204420489-Manfaat-akupresur-dalam-menghadapi-era-new-normal.html>
- Wicaksono, A. (2020). Aktivitas Fisik yang Aman pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1), 10–15. <https://doi.org/10.23887/JIKU.V8I1.28446>
- Widiharti, W., widiyawati, W., & Fitriyanur, W. L. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 5(2), 61–67. <https://doi.org/10.24929/JIK.V5I2.1089>
- Wikurendra, E. A. (2018). Pengaruh Penyuluhan Cuci Tangan Pakai Sabun Terhadap Sikap mencuci Tangan Siswa kelas IV di SDN Sukomoro I dan III Kecamatan Sukomoro Kabupaten Ngajui. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 7(2), 65–70. <https://doi.org/10.33475/JIKMH.V7I2.21>