

Cegah penyakit jantung koroner dengan CERDIK dan PATUH

¹Shinta Tri Rahmawati, ¹Fatuh Rohman, ²Dina Praktika Rosyada, ²Risenda Atha Ramadhanty, ³Salsabila Permata Hati, ⁴Sefia Dwi Anggraeni, ⁵Nela Mahzufa, ⁶Nanang Abdul Kharis, ⁷Iqbaal Syaifudin, ⁸Dwiki Rahman Budi Waluyo, ⁹Suparmi Suparmi*

¹Kedokteran Umum, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Indonesia

²Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Indonesia

³Kedokteran Gigi, Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Indonesia

⁴Kebidanan, Fakultas Farmasi, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Indonesia

⁵Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Indonesia

⁶Teknik Sipil, Fakultas Teknik, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Indonesia

⁷Teknik Elektro, Fakultas Teknik Industri, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Indonesia

⁸Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Indonesia

⁹Bagian Biologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Indonesia

*Corresponding Author

Jl. Raya Kaligawe KM 4 Semarang 50112

E-mail: suparmi@unissula.ac.id

Received:
14 November 2024

Revised:
20 December 2024

Accepted:
29 December 2024

Published:
21 January 2025

How to cite (APA style): Rahmawati, S. T., Rohman, F., Rosyada, D. P., Ramadhanty, R. A., Hati, S. P., Anggraeni, S. D., Mahzufa, N., Kharis, N. A., Syaifudin, I., Waluyo, D. R. B., Suparmi, S. (2024). Cegah penyakit jantung koroner dengan CERDIK dan PATUH. *Community Empowerment Journal*, 2(4), 217-222. <https://doi.org/10.61251/cej.v2i4.88>

Abstrak

Penyakit jantung koroner (PJK) yang sering ditandai dengan nyeri dada secara tiba-tiba. Faktor risiko diantaranya adalah kebiasaan merokok, hipertensi, diabetes mellitus (DM) dan pola makan mengandung banyak lemak, dan stres. Pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk memberikan edukasi bagi warga RW 07, Kelurahan Sembungharjo, Kota Semarang tentang pencegahan PJK. Metode pelaksanaan PkM terdiri dari senam hipertensi, penyuluhan tentang PJK, pemeriksaan tekanan darah dan pengukuran kadar kolesterol. Kegiatan PkM dengan judul Cegah Penyakit Jantung Koroner (PJK) dengan "CERDIK" dan "PATUH" bermanfaat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat untuk pencegahan PJK melalui Cek kesehatan secara teratur, Enyahkan asap rokok, Rajin berolahraga, Diet yang seimbang, Istirahat yang cukup, dan Kelola stress dengan baik (CERDIK); serta Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter, Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, Tetap diet dengan gizi seimbang, Upayakan aktivitas fisik dengan aman, dan Hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik (PATUH).

Kata kunci: edukasi; penyakit jantung koroner (PJK); pola makan; aktivitas fisik

Abstract

Coronary heart disease (CHD) is often marked by sudden chest pain. Risk factors include smoking habits, hypertension, diabetes mellitus (DM), high-fat dietary patterns, and stress. This community service program (PkM) aims to educate the residents of RW 07, Sembungharjo Village, Semarang City, about CHD prevention. The PkM activities comprise hypertension exercise sessions, educational sessions on CHD, blood pressure monitoring, and cholesterol level assessment. The PkM program titled "Prevent Coronary Heart Disease (CHD) with 'CERDIK' and 'PATUH'" is valuable in enhancing community knowledge and awareness regarding CHD prevention through the following strategies: Regular health

checks, Avoiding smoke from cigarettes, Engaging in consistent physical activity, Maintaining a balanced diet, Getting sufficient rest, and Managing stress effectively (CERDIK); along with Regular health check-ups and adhering to medical advice, Treating illnesses with appropriate and consistent medication, Maintaining a nourishing and balanced diet, Ensuring safe physical activity, and Avoiding cigarette smoke, alcohol, and carcinogenic substances (PATUH).

Keywords: education; Coronary heart disease (CHD); diet; physical activity

PENDAHULUAN

Penyakit jantung koroner (PJK) merupakan *multifactorial disease*, salah satunya disebabkan oleh aterosklerosis yaitu penumpukan plak lemak di arteri jantung. Aterosklerosis menyebabkan diameter arteri jantung menyempit dan aliran darah terbatas sehingga otot jantung kekurangan suplai oksigen (Nugroho et al., 2022). Secara global PJK menyebabkan 17,9 juta kematian, dimana 4 dari penderita PJK disebabkan oleh serangan jantung dan stroke (WHO, 2025). PJK dilaporkan menjadi salah satu penyebab utama 56% kematian Di Indonesia disamping kanker dan penyakit paru (Kemenkes-RI, 2019).

Gejala utama dan yang paling banyak dikeluhkan penderita PJK yang berobat ke rumah sakit adalah nyeri dada atau rasa tidak nyaman di dada (angina) baik *de novo* maupun pasca infark (Ridwan et al., 2020). Nyeri dada pada PJK sering tiba-tiba, dimana penyebabnya adalah faktor usia, kebiasaan merokok, hipertensi, diabetes mellitus (DM) dan pola makan mengandung banyak lemak, dan stres (Agrina et al., 2017; Fuchs & Whelton, 2020; Nugroho et al., 2022; Wahidah & Harahap, 2021). Selain itu, PJK juga ditandai dengan sesak napas karena cairan menumpuk di paru-paru, sehingga terjadi kekurangan oksigen pada otot jantung (Wahidah & Harahap, 2021). Mengingat gejala PJK dapat terjadi secara mendadak, maka perlu dilakukan edukasi kepada warga masyarakat tentang pentingnya mencegah PJK.

Hasil survei oleh tim Kulah Kerja Nyata, Universitas Islam Sultan Agung (KKN UNISSULA), Semarang menunjukkan bahwa warga RW 07, Kelurahan Sembungharjo, Kecamatan Genuk, Kota Semarang banyak mengeluhkan hipertensi dan DM. Jika tidak dilakukan pemeriksaan teratur dikhawatirkan dapat menjadi faktor pemicu PJK. Pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk memberikan edukasi bagi warga RW 07 tentang pencegahan PJK. Hasil PkM ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran warga mengenai upaya pencegahan, pengobatan dan perubahan gaya hidup di masyarakat.

METODE PELAKSANAAN

Rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) sebagai upaya pencegahan PJK dilaksanakan di RW 07, Kelurahan Sembungharjo, Kecamatan, Genuk, Kota Semarang. Kegiatan diikuti oleh warga RW VII dari semua kalangan. Mitra dari kegiatan PkM ini adalah Ketua RW VII, yang merupakan ketua tim penggerak PKK RW.

Rangkaian kegiatan PkM yang dilaksanakan terdiri dari 3 tahapan yaitu:

1. Tahap persiapan

Selain survei lapangan, tahapan persiapan meliputi musyawarah persiapan untuk menentukan jenis kegiatan, waktu, dan tempat. Rapat dihadiri oleh tim Kulah Kerja Nyata, Universitas Islam Sultan Agung (KKN UNISSULA), dosen pembimbing KKN, ketua RW, dan ketua RT (Gambar 1).



Gambar 1. Musyawarah pelaksanaan kegiatan PkM

2. Tahapan Pelaksanaan

Tahapan pelaksanaan PkM meliputi beberapa kegiatan antara lain:

- Jalan sehat kemudian dilanjutkan anti-hipertensi yang dipimpin oleh instruktur senam (Gambar 2).
- Penyuluhan tentang penyakit jantung koroner (PJK) (Gambar 3). Penyuluhan diberikan dalam bentuk presentasi oleh tim KKN menggunakan media power point dan diikuti oleh tanya jawab. Materi yang disampaikan berupa definisi, gejala, faktor risiko, dampak, upaya pencegahan, pengobatan dari PJK.
- Pemeriksaan tekanan darah (Gambar 4), dan kadar kolesterol (Gambar 5).

Pemeriksaan tekanan darah bertujuan untuk deteksi dini hipertensi, sedangkan pemeriksaan kadar kolesterol dalam darah bertujuan untuk deteksi dini kadar kolesterol tinggi yang merupakan faktor risiko PJK. Pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital, sedangkan kadar kolesterol diukur secara digital dengan *Point of Care testing* (ACCUpro).

3. Tahap Evaluasi

Keberhasilan pelaksanaan PkM dievaluasi pada akhir KKN yang dilakukan secara diskriptif berdasarkan diskusi dengan warga peserta kegiatan dan mitra.



Gambar 2. Suasana pelaksanaan PkM senam hipertensi



Gambar 3. Penyuluhan tentang PJK



Gambar 4. Pemeriksaan tekanan darah



Gambar 5. Pemeriksaan kadar kolesterol

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diberi judul Cegah Penyakit Jantung Koroner (PJK) dengan "CERDIK" dan "PATUH" yang merupakan akronim Cek kesehatan secara teratur, Enyahkan asap rokokm Rajin berolahraga, Diet yang seimbang, Istirahat yang cukup, dan Kelola stress dengan baik. PATUH sebagai upaya pencegahan PJK terdiri dari: Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter, Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, Tetap diet dengan gizi seimbang, Upayakan aktivitas fisik dengan aman, dan Hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik. Rangkaian kegiatan PkM berjalan dengan lancar dan menunjukkan antusias peserta yang sangat tinggi. Kegiatan ini sejalan dengan kegiatan PkM sebelumnya oleh Suparmi *et al.* (2024) yang melaporkan bahwa kegiatan senam jantung sehat, pemeriksaan kesehatan, penyuluhan, dan konsultasi kesehatan bermanfaat bagi warga RW VIII Kelurahan Sembungharjo, Kota Semarang. Selain itu, pemeriksaan kesehatan dapat mendeteksi hipertensi, anemia dan obesitas bagi peserta PkM (Fasitasari *et al.*, 2024).

Kegiatan senam yang hipertensi yang dilaksanakan bermanfaat untuk mendorong masyarakat agar rajin dalam melakukan aktifitas fisik sehingga dapat terhindar dari penumpukan kadar lemak yang dapat menumpuk di arteri jantung dalam bentuk aterosklerosis. Kegiatan ini sesuai dengan Yanti *et al.* (2021) yang melaporkan bahwa aktifitas fisik seperti senam bermanfaat untuk meningkatkan kualitas kesehatan pada lansia yang mengalami. Senam anti-hipertensi memiliki gerakan khusus penderita hipertensi yang dilakukan selama 20–30 menit dan dilakukan dua kali seminggu. Senam ini meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru serta membakar lemak yang berlebihan karena gerak yang dilakukan untuk menguatkan dan membentuk otot (Helinawati & Agustina, 2024; Sari *et al.*, 2024)

Peserta PkM tampak antusias dalam mengikuti penyuluhan yang dilaksanakan oleh tim PkM. Peserta sangat antusias dalam tanya jawab yang untuk mengetahui lebih lanjut informasi yang diberikan oleh pembicara. Pembicara memberikan edukasi kepada peserta akan pentingnya memperbaiki gaya hidup seperti mengonsumsi makanan gizi seimbang, melakukan aktivitas fisik, menjaga pola tidur dan jika mengonsumsi obat-obatan sebaiknya di bawah pengawasan dokter (Kemenkes-RI, 2015). Upaya pencegahan PJK dapat dilaksanakan dengan pola hidup sehat dan makan makanan yang mengandung antioksidan seperti sayuran dan buah-buahan (Selvia & Vradinatika, 2020). Gaya hidup pasien yang tidak sehat, mengonsumsi banyak lemak, kebiasaan merokok, hipertensi, diabetes melitus, dan kegiatan fisik yang kurang merupakan faktor risiko

penyakit jantung koroner. Faktor-faktor ini sering kali berkembang secara perlahan dan bisa jadi tidak menunjukkan gejala yang jelas pada tahap awal. Oleh karena itu, banyak orang mungkin tidak menyadari bahwa mereka berada dalam risiko tinggi. Kegiatan ini diharapkan dapat menurunkan risiko PJK di masyarakat.

KESIMPULAN

Kegiatan PkM dengan judul Cegah Penyakit Jantung Koroner (PJK) dengan "CERDIK" dan "PATUH" bermanfaat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat untuk pencegahan PJK melalui Cek kesehatan secara teratur, Enyahkan asap rokok, Rajin berolahraga, Diet yang seimbang, Istirahat yang cukup, dan Kelola stress dengan baik (CERDIK); serta Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter, Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, Tetap diet dengan gizi seimbang, Upayakan aktivitas fisik dengan aman, dan Hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik (PATUH).

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Islam Sultan Agung yang mendanai kegiatan PkM ini melalui Kuliah Kerja Nyata Berbudaya Akademik Islami (KKN BudAI) dengan Tema Sinergitas Perguruan Tinggi dan Masyarakat Dalam Pembangunan Berkelanjutan untuk Menuju Indonesia Emas Periode XVIII Tahun 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Agrina, T., Sofia, S. N., & Murbawani, E. A. (2017). Hubungan antara asupan lemak dengan profil lipid pada pasien penyakit jantung koroner. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 6(2), 1301–1311. <https://doi.org/10.14710/Dmj.V6i2.18643>
- Fasitasari, M., Suparmi, S., & Latifah, F. (2024). Pengukuran antropometri dan komposisi tubuh pada masyarakat di Perumahan Sembungharjo Permai Semarang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(4), 1775-1786 <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i4.13968>
- Fuchs, F. D., & Whelton, P. K. (2020). High blood pressure and cardiovascular disease. *Hypertension*, 75(2), 285–292. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.119.14240>
- Helinawati, L., & Agustina, M. (2024). Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada usia pertengahan dengan hipertensi di UPTD Puskesmas Cibeber Kecamatan Cibeber Kabupaten Cianjur Tahun 2023. *Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(2), 170–185. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i2.308>
- Kemenkes-RI. (2019). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor Hk.01.07/Menkes/675/2019 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Sindroma Koroner Akut*. https://kemkes.go.id/app_asset/file_content_download/17012245296566a05128fce1.82988449.pdf
- Kemenkes-RI, D.-P. (2015). *Pedoman umum pengendalian obesitas*. Kemenkes RI.
- Nugroho, S. A., Astutik, E., & Tama, D. T. (2022). Risk factors for coronary heart disease in

productive age group in Indonesia. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 18(2), 99–105.

https://medic.upm.edu.my/upload/dokumen/2022031418411116_MJMHS_0851.pdf

Ridwan, M., Yusni, Y., & Nurkhalis, N. (2020). Analisis karakteristik nyeri dada pada pasien sindroma koroner akut di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Zainoel Abidin Banda Aceh. *Journal of Medical Science*, 1(1), 20–26. <https://doi.org/10.55572/jms.v1i1.5>

Sari, R. P., Nurmayanti, S., Pujingtyas, S., Arabela, S., & Hadydatulmulyah, S. (2024). Implementasi keperawatan komunitas dengan senam hipertensi pada penderita hipertensi di rt 02 rw 04 kelurahan x. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendika*, 3, 105–111. <https://journal.mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/1192>

Selvya, D., & Vradinatika, A. (2020). Fungsi Tomat Sebagai Anti Aterosklerosis Dalam Pencegahan Penyakit Jantung Koroner. *Pena Medika Jurnal Kesehatan*, 10(1). <https://doi.org/10.31941/pmjk.v10i1.939>

Suparmi, S., Fasitasari, M., & Latifah, F. (2024). Upaya pencegahan anemia melalui pemeriksaan kesehatan dan status gizi, serta edukasi pemanfaatan tanaman klorofil daun Katuk. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(1), 1049–1056. <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/jmm.v8i1.20334>

Wahidah, W., & Harahap, R. A. (2021). PJK (Penyakit Jantung Koroner) VS SKA (Sindrome Koroner Akut) Prespektif Epidemiologi. *Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1 SE-Articles), 54–65. <https://doi.org/10.31943/afiasi.v1i4.135>

WHO. (2025). *Cardiovascular diseases*. https://www.who.int/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab_1

Yanti, M., Alkafi, A., & Yulita, D. (2021). Senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 44-52. <https://doi.org/10.33757/jik.v5i1.361>

Conflict of Interest Statement: The authors declare that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright © 2024 Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License \(CC BY\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). The use, distribution or reproduction in other forums is permitted, provided the original author(s) and the copyright owner(s) are credited and that the original publication in this journal is cited, in accordance with accepted academic practice. No use, distribution or reproduction is permitted which does not comply with these terms.