

Siti Rohimah, S.Kep., Ners., M.Kep

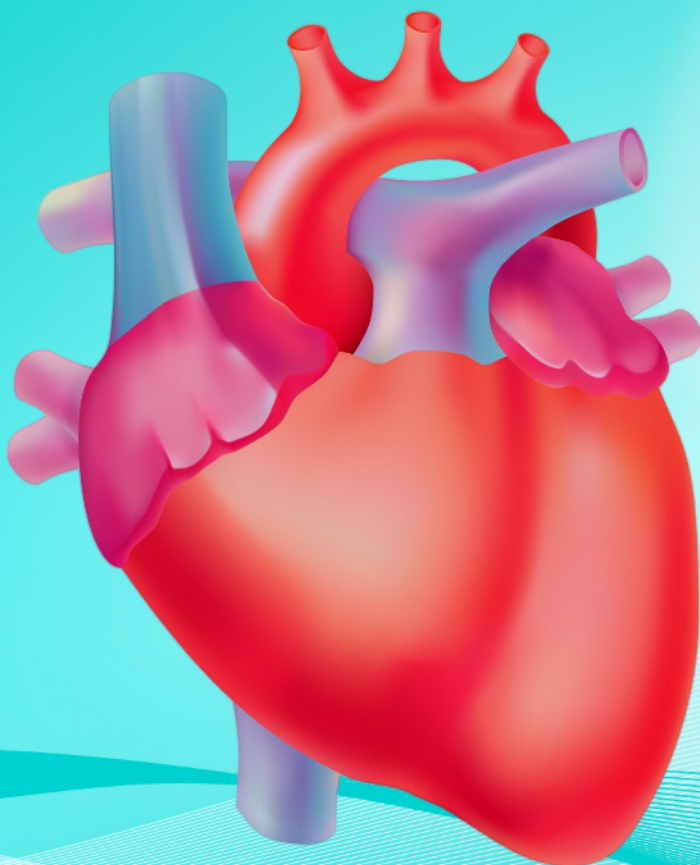


SCHOOLHEART

SEKOLAH CERDAS DALAM HANDLING

OPEN OPPORTUNITIES DAN LANGKAH UNTUK **HASIL EFEKTIF**

DALAM ADANYA RISIKO DAN
TINDAKAN KARDIOVASKULAR



SCHOOLHEART-
Sekolah Cerdas dalam Handling Open
Opportunities dan Langkah untuk Hasil
Efektif dalam Adanya Risiko dan
Tindakan Kardiovaskular

SCHOOLHEART-

Sekolah Cerdas dalam Handling Open Opportunities dan Langkah untuk Hasil Efektif dalam Adanya Risiko dan Tindakan Kardiovaskular

Siti Rohimah, S.Kep., Ners., M.Kep



SCHOOLHEART-

Sekolah Cerdas dalam Handling Open Opportunities dan Langkah untuk Hasil Efektif dalam Adanya Risiko dan Tindakan Kardiovaskular

Penulis:
Siti Rohimah, S.Kep., Ners., M.Kep

Editor:
Meri, M.Imun.

Layouter :
Tim Kreatif PRCI

Cover:
Rusli

Cetakan Pertama : Agustus 2024

Hak Cipta 2024, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151
Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website : www.rcipress.rcipublisher.org
E-mail : rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2024 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
All Right Reserved

- Cet. I – : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2024
; 14,8 x 21 cm
ISBN : 978-623-448-986-6

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang
Hak Cipta Pasal 72

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Pasal 72

Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga buku ini dengan judul " SCHOOLHEART - Sekolah Cerdas dalam Handling Open Opportunities dan Langkah untuk Hasil Efektif dalam Adanya Risiko dan Tindakan Kardiovaskular " dapat diselesaikan dengan baik.

Buku ini disusun sebagai panduan praktis bagi kader Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dalam upaya meningkatkan kemampuan deteksi dini terhadap faktor risiko penyakit tidak menular (PTM), khususnya penyakit kardiovaskular. Pentingnya buku ini terletak pada perannya sebagai alat bantu pendidikan yang bertujuan untuk membekali kader UKS dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan guna mencegah dan menanggulangi kegawatdaruratan kardiovaskular di lingkungan sekolah dan masyarakat. Melalui buku ini, diharapkan kader UKS mampu menjadi agen perubahan yang efektif dalam mempromosikan gaya hidup sehat dan mencegah penyakit serius di kalangan remaja.

Kami menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan buku ini. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis, para kepala sekolah, guru pembimbing, serta seluruh kader UKS yang telah memberikan dukungan dan partisipasi aktif selama proses pengumpulan data dan pelaksanaan pelatihan. Tanpa dukungan dan kerja sama dari berbagai pihak, buku ini tidak akan terwujud.

Akhir kata, semoga buku ini dapat memberikan manfaat yang nyata dan berkelanjutan bagi para kader UKS, serta mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang lebih sehat dan terhindar dari risiko penyakit kardiovaskular.

Siti Rohimah
Ciamis, Agustus 2024

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	I
DAFTAR ISI	III
BAB I PENGANTAR	1
BAB II DASAR-DASAR KESEHATAN SEKOLAH	4
A. Konsep UKS (Usaha Kesehatan Sekolah)	4
1. Definisi Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)	4
2. Sejarah Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)	4
3. Peran dan tanggung jawab kader UKS	5
B. Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular (PTM)	8
1. Definisi dan contoh PTM	8
2. Faktor Risiko Utama	9
C. Fokus pada Penyakit Kardiovaskular	12
D. Pentingnya Pencegahan Sejak Dini	20
BAB III DETEKSI DINI FAKTOR RISIKO KARDIOVASKULAR	23
A. Pengukuran Parameter Kesehatan	23
B. Tahap pelaksanaan	24
BAB IV INTERVENSI DAN EDUKASI KESEHATAN	42
A. Mengembangkan Program Edukasi Kesehatan	42
B. Pencegahan Kegawatdaruratan Kardiovaskular	48
C. Studi Kasus dan Simulasi	51
BAB V PROGRAM SCHOOLHEART	65
DAFTAR PUSTAKA	73

BAB I

PENGANTAR

Pentingnya deteksi dini penyakit tidak menular (PTM) di kalangan usia produktif Guru Penyakit tidak menular (PTM), seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, dan hipertensi, merupakan masalah kesehatan global yang semakin mengancam populasi usia produktif, termasuk guru dan pegawai sekolah. PTM sering kali berkembang secara perlahan dan tidak menunjukkan gejala yang jelas pada tahap awal, sehingga seringkali terabaikan sampai mencapai tahap yang lebih serius. Kondisi ini membuat deteksi dini menjadi sangat penting, terutama di kalangan guru dan pegawai sekolah yang berperan sebagai teladan dalam penerapan gaya hidup sehat di lingkungan sekolah.

Guru dan pegawai sekolah termasuk dalam kelompok usia produktif yang memiliki tanggung jawab besar dalam mendidik dan mengelola institusi pendidikan. Stres pekerjaan, kurangnya aktivitas fisik, dan pola makan yang tidak sehat adalah beberapa faktor risiko yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap PTM di kelompok ini. Deteksi dini faktor risiko PTM pada guru dan pegawai sekolah tidak hanya penting untuk menjaga kesehatan individu, tetapi juga untuk memastikan mereka tetap produktif dan mampu menjalankan tugas-tugas mereka secara optimal.

Selain itu, guru dan pegawai sekolah memiliki peran sentral dalam mengedukasi siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan. Dengan meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mereka tentang PTM, mereka dapat menjadi agen perubahan yang efektif dalam mengarahkan siswa dan

masyarakat sekolah menuju gaya hidup yang lebih sehat . Oleh karena itu, deteksi dini dan upaya pencegahan PTM pada guru dan pegawai sekolah tidak hanya berdampak pada kesehatan mereka sendiri, tetapi juga pada kesehatan generasi mendatang.

Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) merupakan program strategis yang dirancang untuk meningkatkan derajat kesehatan seluruh warga sekolah, termasuk guru dan pegawai sekolah. Dalam konteks pencegahan penyakit tidak menular (PTM), UKS memiliki peran sentral sebagai ujung tombak dalam upaya deteksi dini faktor risiko PTM di lingkungan sekolah. Mengingat PTM seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit kardiovaskular sering kali tidak menunjukkan gejala pada tahap awal, deteksi dini menjadi krusial untuk mencegah perkembangan penyakit yang lebih serius di kalangan tenaga pendidik dan staf sekolah .

Guru dan pegawai sekolah adalah komponen penting dalam ekosistem pendidikan yang tidak hanya bertanggung jawab atas proses pembelajaran, tetapi juga berfungsi sebagai role model bagi siswa dalam hal kesehatan dan perilaku hidup sehat. Dengan demikian, menjaga kesehatan mereka melalui deteksi dini faktor risiko PTM tidak hanya melindungi individu tersebut, tetapi juga memengaruhi lingkungan sekolah secara keseluruhan. Penelitian menunjukkan bahwa PTM di kalangan usia produktif dapat berdampak negatif pada kinerja dan produktivitas kerja, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap kualitas pendidikan .

UKS, dalam kolaborasi dengan masyarakat dan tenaga kesehatan, dapat mengimplementasikan program-program pencegahan dan deteksi dini PTM yang terstruktur dan berkelanjutan. Program-program ini meliputi

pemeriksaan kesehatan rutin, edukasi tentang gaya hidup sehat, serta kampanye sadar kesehatan yang melibatkan seluruh komponen sekolah. Melalui kegiatan tersebut, UKS dapat berkontribusi signifikan dalam menurunkan prevalensi PTM di kalangan guru dan pegawai sekolah, sekaligus memperkuat peran sekolah sebagai institusi yang mempromosikan kesehatan .

Kolaborasi antara UKS dan masyarakat juga memungkinkan terciptanya lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat tidak hanya di sekolah, tetapi juga di rumah dan komunitas sekitar. Hal ini semakin memperkuat efek pencegahan dan deteksi dini PTM, karena siswa, guru, dan masyarakat bersama-sama terlibat dalam upaya kesehatan yang komprehensif. Dengan demikian, UKS berperan sebagai agen perubahan yang tidak hanya bertujuan untuk menjaga kesehatan warga sekolah, tetapi juga untuk mendorong transformasi kesehatan masyarakat secara keseluruhan

BAB II

DASAR-DASAR KESEHATAN SEKOLAH

A. Konsep UKS (Usaha Kesehatan Sekolah)

1. Definisi Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)

Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) adalah program kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan peserta didik di sekolah melalui pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Program ini melibatkan berbagai pihak, termasuk tenaga kesehatan, guru, siswa, dan orang tua, dengan fokus utama pada pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan dasar, serta menciptakan lingkungan sekolah yang sehat dan kondusif bagi pembelajaran.

UKS merupakan bagian integral dari sistem pendidikan dan kesehatan nasional yang dirancang untuk menciptakan generasi muda yang sehat, produktif, dan berdaya saing. Melalui UKS, diharapkan siswa tidak hanya memperoleh pendidikan formal tetapi juga dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan kesehatan yang penting untuk kehidupan mereka di masa depan.

2. Sejarah Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)

Sejarah Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di Indonesia dimulai pada tahun 1956, ketika Kementerian Kesehatan dan Kementerian Pendidikan, Pengajaran dan Kebudayaan (sekarang Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi) sepakat untuk bekerja sama dalam mempromosikan kesehatan di lingkungan sekolah. Kerja sama ini melahirkan program yang dikenal sebagai "Usaha Kesehatan Sekolah" yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan siswa melalui pendekatan terpadu yang

melibatkan pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan, dan pembinaan lingkungan sehat.

Pada tahun 1960-an, UKS mulai dikembangkan secara lebih sistematis dengan dikeluarkannya berbagai kebijakan dan pedoman untuk pelaksanaan UKS di sekolah-sekolah. Puncaknya terjadi pada tahun 1984, ketika pemerintah Indonesia secara resmi menetapkan UKS sebagai salah satu program nasional yang harus dilaksanakan di seluruh sekolah di Indonesia. Ini ditegaskan melalui Surat Keputusan Bersama (SKB) antara Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Kesehatan, serta Menteri Dalam Negeri yang menetapkan pedoman operasional pelaksanaan UKS di seluruh Indonesia.

Sejak saat itu, UKS terus berkembang dengan berbagai inovasi dan pendekatan baru yang disesuaikan dengan tantangan zaman, termasuk menghadapi masalah kesehatan baru yang muncul, seperti penyakit tidak menular (PTM). Pada era modern ini, UKS tidak hanya fokus pada pendidikan kesehatan dan pelayanan kesehatan dasar tetapi juga pada upaya pencegahan penyakit kronis dan promosi gaya hidup sehat di kalangan siswa dan warga sekolah

3. Peran dan tanggung jawab kader UKS

a. Peran Kader Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Kader Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) memiliki peran yang sangat penting dalam upaya meningkatkan kesehatan di lingkungan sekolah. Sebagai perpanjangan tangan dari program UKS, kader UKS bertindak sebagai agen perubahan yang bertugas mempromosikan kesehatan, mencegah penyakit, serta menciptakan lingkungan sekolah yang sehat. Peran utama mereka meliputi:

- b. Pendidikan Kesehatan.** Kader UKS berperan dalam memberikan edukasi kesehatan kepada siswa, guru, dan staf sekolah. Mereka menyampaikan informasi tentang berbagai topik kesehatan, termasuk pentingnya menjaga kebersihan, gizi seimbang, bahaya merokok, serta pencegahan penyakit menular dan tidak menular. Kader UKS juga berperan dalam mengembangkan materi edukasi kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan sekolah.
- c. Deteksi Dini Penyakit.** Salah satu peran penting kader UKS adalah melakukan deteksi dini terhadap faktor risiko penyakit, khususnya penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit kardiovaskular. Kader UKS dilatih untuk melakukan pemeriksaan kesehatan sederhana, seperti pengukuran tekanan darah, indeks massa tubuh (BMI), dan pemantauan kadar gula darah. Hasil dari pemeriksaan ini dapat digunakan untuk mengidentifikasi siswa, guru, atau staf yang berisiko tinggi sehingga dapat segera dirujuk untuk pemeriksaan lebih lanjut.
- d. Pelayanan Kesehatan Dasar** Kader UKS juga terlibat dalam memberikan pelayanan kesehatan dasar di sekolah, seperti pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K), penanganan luka ringan, serta pemberian imunisasi dan vitamin. Mereka bekerja sama dengan petugas kesehatan dari Puskesmas atau Dinas Kesehatan setempat untuk memastikan pelayanan kesehatan di sekolah berjalan dengan baik.
- e. Promosi Kesehatan** Selain memberikan pendidikan kesehatan, kader UKS berperan dalam mempromosikan gaya hidup sehat di lingkungan sekolah. Mereka mendorong siswa dan guru untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin, mengadopsi pola makan sehat, serta

menghindari perilaku berisiko seperti merokok dan konsumsi alkohol. Kader UKS juga dapat menginisiasi berbagai kegiatan promosi kesehatan, seperti kampanye sadar kesehatan, lomba kebersihan kelas, atau program sekolah bebas asap rokok.

- f. Pembinaan Lingkungan Sehat** Kader UKS bertanggung jawab untuk membantu menciptakan lingkungan sekolah yang sehat dan aman bagi semua warga sekolah. Ini termasuk memastikan kebersihan lingkungan sekolah, ketersediaan air bersih, pengelolaan sampah yang baik, serta pengendalian vektor penyakit seperti nyamuk. Mereka juga berperan dalam mengawasi pelaksanaan program kebersihan di sekolah dan memberikan saran untuk perbaikan jika diperlukan.
- g. Tanggung Jawab Kader UKS** Dengan peran yang begitu luas, kader UKS memiliki tanggung jawab besar dalam memastikan kesehatan warga sekolah terjaga. Tanggung jawab utama mereka meliputi:
- h. Memastikan Pelaksanaan Program UKS** Kader UKS bertanggung jawab untuk memastikan bahwa seluruh program dan kegiatan UKS di sekolah dilaksanakan sesuai dengan rencana. Mereka harus bekerja sama dengan tim UKS lainnya, termasuk guru dan tenaga kesehatan, untuk menjalankan program-program tersebut secara efektif.
- i. Melaporkan Temuan dan Perkembangan** Kader UKS harus secara rutin melaporkan temuan dari hasil deteksi dini dan pemeriksaan kesehatan kepada pihak yang berwenang, seperti guru, kepala sekolah, atau petugas kesehatan. Mereka juga harus mencatat perkembangan kesehatan siswa yang telah diidentifikasi memiliki faktor risiko atau masalah kesehatan.

j. Mengikuti Pelatihan dan Pengembangan Kompetensi

Untuk menjalankan tugasnya dengan baik, kader UKS harus terus meningkatkan kompetensi mereka melalui pelatihan dan pendidikan berkelanjutan. Mereka bertanggung jawab untuk mengikuti pelatihan yang diselenggarakan oleh sekolah, Dinas Kesehatan, atau lembaga terkait lainnya.

k. Membangun Kerjasama dengan Pihak Eksternal Kader UKS bertanggung jawab untuk membangun dan menjaga kerjasama yang baik dengan pihak eksternal, seperti Puskesmas, Dinas Kesehatan, dan organisasi masyarakat. Kerjasama ini penting untuk memastikan dukungan yang berkelanjutan bagi program UKS di sekolah.

l. Menjadi Teladan dalam Penerapan Perilaku Hidup Sehat Sebagai agen perubahan, kader UKS harus menjadi teladan bagi siswa dan warga sekolah lainnya dalam penerapan perilaku hidup sehat. Ini termasuk menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, seperti tidak merokok, menjaga kebersihan diri, dan rutin berolahraga.

B. Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular (PTM)

1. Definisi dan contoh PTM

Definisi Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular (PTM). Faktor risiko penyakit tidak menular (PTM) adalah kondisi atau kebiasaan yang meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami penyakit yang tidak disebabkan oleh infeksi atau patogen eksternal. PTM, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus, dan kanker, sering kali berkembang sebagai hasil dari kombinasi faktor genetik, lingkungan, dan perilaku. Faktor risiko ini dapat dibagi

menjadi dua kategori utama: faktor risiko utama dan faktor risiko tambahan.

2. Faktor Risiko Utama

- a. Faktor Genetik: Riwayat keluarga dengan PTM tertentu, seperti hipertensi atau diabetes, dapat meningkatkan risiko seseorang mengembangkan kondisi serupa.
- b. Faktor Lingkungan: Paparan terhadap polusi udara, lingkungan yang tidak sehat, dan kondisi sosial-ekonomi rendah dapat berkontribusi pada risiko PTM.
- c. Faktor Perilaku: Gaya hidup tidak sehat, termasuk pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan, dan merokok, merupakan faktor risiko utama PTM.

Contoh Kasus Penyakit Kardiovaskular di Masyarakat

Penyakit kardiovaskular (PKV) mencakup berbagai gangguan pada jantung dan pembuluh darah, termasuk penyakit jantung koroner, hipertensi, gagal jantung, dan stroke. PKV sering kali disebabkan oleh faktor risiko yang dapat dikendalikan, seperti pola makan tidak sehat, merokok, dan kurangnya aktivitas fisik.

1. Kasus Hipertensi di Masyarakat Urban

Di kota besar seperti Jakarta, prevalensi hipertensi cukup tinggi, dengan faktor risiko utama termasuk stres, pola makan tinggi garam, dan kurangnya aktivitas fisik. Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 30% penduduk dewasa di Jakarta mengalami hipertensi, yang berkontribusi pada risiko tinggi penyakit jantung koroner dan stroke (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

2. Kasus Penyakit Jantung Koroner di Komunitas Petani

Di pedesaan Jawa Barat, studi kasus menunjukkan bahwa petani yang memiliki gaya hidup sedentari dan pola

makan tinggi lemak jenuh mengalami peningkatan risiko penyakit jantung koroner. Faktor risiko tambahan termasuk kebiasaan merokok dan paparan polusi dari penggunaan bahan bakar fosil untuk memasak (Susanto, 2021).

3. Kasus Stroke di Kalangan Pekerja Karyawan

Di kalangan pekerja karyawan di pabrik-pabrik di Surabaya, prevalensi stroke meningkat akibat faktor risiko seperti stres kerja tinggi, pola makan tidak sehat, dan kurangnya waktu untuk berolahraga. Penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 20% pekerja mengalami faktor risiko stroke seperti hipertensi dan kadar kolesterol tinggi (Setiawan, 2022).

Stroke adalah kondisi medis serius yang terjadi ketika aliran darah ke bagian otak terganggu, menyebabkan kerusakan pada sel-sel otak. Cepatnya penanganan sangat penting untuk meminimalkan kerusakan dan meningkatkan peluang pemulihan. Oleh karena itu, kader UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) perlu memahami gejala stroke untuk dapat memberikan pertolongan pertama yang tepat.

Apa itu Stroke?

- **Definisi:** Stroke terjadi ketika suplai darah ke otak terganggu oleh sumbatan (stroke iskemik) atau pecahnya pembuluh darah (stroke hemoragik).
- **Pentingnya Penanganan Cepat:** Semakin cepat stroke diidentifikasi dan ditangani, semakin besar peluang pemulihan tanpa kerusakan yang permanen.

Gejala Umum Stroke:

1. Wajah (Face):

- Salah satu sisi wajah mungkin turun (mencong).
- Sulit untuk tersenyum atau menggerakkan mulut dengan normal.

- Adanya sensasi mati rasa atau kesemutan pada wajah.
- 2. **Lengan (Arms):**
 - Lemah atau lumpuh di salah satu lengan.
 - Sulit mengangkat atau menahan salah satu lengan.
 - Kehilangan koordinasi atau kontrol pada satu sisi tubuh.
- 3. **Bicara (Speech):**
 - Kesulitan bicara atau mengucapkan kata-kata dengan jelas.
 - Bicara cadel atau tidak bisa berbicara sama sekali.
 - Sulit memahami pembicaraan orang lain.
- 4. **Waktu (Time):**
 - Jika gejala-gejala di atas muncul, segera cari bantuan medis darurat.
 - "Time is brain" artinya setiap menit berharga untuk menyelamatkan otak dari kerusakan lebih lanjut.

Langkah Pertolongan Pertama:

1. **Identifikasi Gejala:** Gunakan metode F.A.S.T (Face, Arms, Speech, Time) untuk memeriksa gejala stroke.
2. **Segera Cari Bantuan:** Hubungi layanan darurat medis atau bawa pasien ke rumah sakit terdekat secepat mungkin.
3. **Jangan Berikan Makanan atau Minuman:** Hal ini mencegah risiko tersedak jika terjadi kesulitan menelan.
4. **Pastikan Posisi Aman:** Posisikan pasien agar tetap nyaman dan tenang, biasanya dalam posisi miring jika tidak sadar untuk menjaga jalan napas terbuka.

Pencegahan Stroke:

- **Pola Makan Sehat:** Konsumsi makanan bergizi seimbang, hindari makanan tinggi lemak dan garam.
- **Aktivitas Fisik:** Rutin berolahraga minimal 30 menit setiap hari.
- **Kontrol Tekanan Darah:** Pantau dan kontrol tekanan darah secara rutin.
- **Tidak Merokok:** Hindari rokok dan tempat dengan paparan asap rokok.
- **Kelola Stres:** Temukan cara sehat untuk mengelola stres, seperti relaksasi atau hobi yang menyenangkan.

C. Fokus pada Penyakit Kardiovaskular

1. Pengertian penyakit kardiovaskular

Penyakit kardiovaskular (PKV) adalah istilah yang mencakup berbagai gangguan yang memengaruhi jantung dan pembuluh darah. PKV meliputi kondisi seperti penyakit jantung koroner, hipertensi, gagal jantung, stroke, dan penyakit arteri perifer. Penyakit ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk pola hidup tidak sehat, faktor genetik, dan kondisi medis lain yang memengaruhi sistem kardiovaskular (WHO, 2022).

2. Penyakit Kardiovaskular pada Usia Produktif

Pada usia produktif, yaitu rentang usia antara 18 hingga 64 tahun, penyakit kardiovaskular dapat memiliki dampak yang signifikan baik dari segi kesehatan individu maupun produktivitas ekonomi. Beberapa bentuk penyakit kardiovaskular yang sering terjadi pada kelompok usia ini meliputi:

3. Penyakit Jantung Koroner (PJK):

PJK terjadi ketika pembuluh darah yang menyuplai darah ke jantung mengalami penyempitan atau penyumbatan akibat penumpukan plak (aterosklerosis). Pada usia produktif, PJK dapat mengakibatkan nyeri dada, serangan jantung, dan bahkan kematian mendadak. Faktor risiko utama meliputi hipertensi, diabetes mellitus, Penyakit Jantung Koroner (PJK) adalah kondisi medis serius yang terjadi ketika pembuluh darah yang menyuplai darah ke otot jantung (arteri koroner) mengalami penyempitan atau penyumbatan. Penyakit ini dapat mengakibatkan nyeri dada, serangan jantung, atau bahkan kematian. Kader UKS perlu memahami gejala-gejala PJK untuk melakukan deteksi dini dan mencegah komplikasi lebih lanjut.

Apa itu Penyakit Jantung Koroner?

- **Definisi:** Penyakit Jantung Koroner terjadi ketika arteri koroner yang menyuplai darah ke jantung mengalami penyempitan atau penyumbatan akibat penumpukan plak (aterosklerosis).
- **Pentingnya Penanganan:** Deteksi dini dan manajemen yang tepat dapat mengurangi risiko serangan jantung dan komplikasi serius lainnya.

Gejala Umum Penyakit Jantung Koroner:

1. Nyeri Dada (Angina):

- **Deskripsi:** Rasa nyeri, ketidaknyamanan, atau tekanan di dada yang sering digambarkan sebagai sensasi tertekan atau terjepit.
- **Durasi:** Biasanya berlangsung beberapa menit dan dapat membaik dengan istirahat atau penggunaan obat-obatan yang diresepkan.
- **Penyebab:** Dapat terjadi setelah aktivitas fisik, stres emosional, atau makan berat.

2. **Sesak Napas:**

- **Deskripsi:** Kesulitan bernapas atau perasaan tidak bisa mendapatkan udara yang cukup.
- **Penyebab:** Terjadi akibat jantung yang tidak dapat memompa darah dengan efektif, menyebabkan penumpukan cairan di paru-paru.

3. **Nyeri di Bagian Tubuh Lain:**

- **Deskripsi:** Nyeri atau ketidaknyamanan dapat menyebar ke lengan kiri, bahu, leher, rahang, atau punggung.
- **Penyebab:** Gejala ini sering kali merupakan manifestasi dari nyeri dada yang menjalar.

4. **Kelelahan atau Kelemahan Ekstrem:**

- **Deskripsi:** Rasa lelah yang berlebihan atau kelemahan, terutama saat beraktivitas fisik atau melakukan tugas-tugas sehari-hari.
- **Penyebab:** Jantung yang tidak berfungsi dengan baik dapat menyebabkan kurangnya oksigen dan nutrisi yang mencapai tubuh.

5. **Keringat Berlebihan atau Keringat Dingin:**

- **Deskripsi:** Berkeringat berlebihan tanpa alasan yang jelas atau keringat dingin yang tiba-tiba.
- **Penyebab:** Respon tubuh terhadap stress atau nyeri yang disebabkan oleh gangguan jantung.

6. **Mual atau Muntah:**

- **Deskripsi:** Sensasi mual atau muntah, yang kadang-kadang disertai dengan nyeri perut.
- **Penyebab:** Ini bisa terjadi sebagai reaksi terhadap nyeri dada atau disfungsi jantung.

Langkah-Langkah Penanganan Awal:

1. Identifikasi Gejala:

- Kenali gejala-gejala yang disebutkan di atas dan catat kapan gejala mulai muncul serta durasinya.

2. Segera Cari Bantuan Medis:

- Jika gejala muncul, terutama jika nyeri dada berlangsung lebih dari beberapa menit atau disertai gejala lain, segera cari bantuan medis darurat.

3. Jaga Posisi dan Ketenangan:

- Jika seseorang mengalami nyeri dada atau gejala lainnya, bantu mereka untuk duduk atau berbaring dalam posisi yang nyaman.

4. Monitor Kondisi:

- Pantau gejala dan berikan informasi yang akurat kepada tenaga medis saat bantuan tiba.

Pencegahan Penyakit Jantung Koroner:

- **Pola Makan Sehat:** Konsumsi makanan rendah lemak jenuh, garam, dan tinggi serat. Fokus pada buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian.
- **Aktivitas Fisik:** Lakukan olahraga teratur, seperti jalan cepat, bersepeda, atau berenang setidaknya 150 menit per minggu.
- **Kontrol Tekanan Darah dan Kolesterol:** Lakukan pemeriksaan kesehatan rutin dan ikuti rekomendasi dokter untuk menjaga tekanan darah dan kadar kolesterol dalam batas normal.
- **Hindari Merokok dan Alkohol:** Tidak merokok dan batasi konsumsi alkohol untuk mengurangi risiko penyakit jantung.
- **Kelola Stres:** Temukan cara untuk mengelola stres melalui teknik relaksasi, meditasi, atau hobi.

merokok, dan pola makan yang tidak sehat (American Heart Association, 2023).

4. Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi):

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah dalam arteri meningkat secara kronis. Pada usia produktif, hipertensi dapat meningkatkan risiko terjadinya serangan jantung, stroke, dan gagal jantung. Penyebab hipertensi sering kali terkait dengan pola hidup tidak sehat, termasuk konsumsi garam berlebihan, kurang olahraga, dan stres (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Apa itu Hipertensi?

- **Definisi:** Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah dalam arteri lebih tinggi dari batas normal, umumnya di atas 140/90 mmHg. Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah dan organ-organ tubuh.
- **Pentingnya Penanganan:** Hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala yang jelas, sehingga penting untuk rutin memeriksa tekanan darah dan mengelola faktor risikonya.

Gejala Hipertensi:

1. **Nyeri Kepala:**

- **Deskripsi:** Sakit kepala yang berlangsung lama, sering terasa berdenyut atau berat, biasanya di bagian belakang kepala.
- **Penyebab:** Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan pembuluh darah di otak membesar, memicu nyeri kepala.

2. **Pusing atau Vertigo:**

- **Deskripsi:** Rasa pusing atau sensasi berputar, yang dapat disertai dengan kehilangan keseimbangan.
- **Penyebab:** Tekanan darah tinggi dapat mempengaruhi aliran darah ke otak dan menyebabkan pusing.

3. **Sesak Napas:**

- **Deskripsi:** Kesulitan bernapas atau perasaan tertekan di dada.
- **Penyebab:** Hipertensi dapat mempengaruhi fungsi jantung dan paru-paru, menyebabkan sesak napas.

4. **Gangguan Penglihatan:**

- **Deskripsi:** Pandangan kabur atau gangguan penglihatan lainnya.
- **Penyebab:** Tekanan darah tinggi dapat mempengaruhi pembuluh darah di mata, menyebabkan masalah penglihatan.

5. **Nyeri Dada:**

- **Deskripsi:** Rasa nyeri atau ketidaknyamanan di dada, bisa disertai dengan rasa tertekan atau terjepit.
- **Penyebab:** Hipertensi dapat menyebabkan beban tambahan pada jantung, yang dapat mengakibatkan nyeri dada.

6. **Kelelahan atau Kelemahan:**

- **Deskripsi:** Rasa lelah yang berlebihan atau kelemahan tanpa alasan yang jelas.
- **Penyebab:** Jantung dan organ lainnya mungkin bekerja lebih keras akibat tekanan darah tinggi, menyebabkan kelelahan.

7. **Pendarahan Hidung:**

- **Deskripsi:** Pendarahan dari hidung yang tidak biasa atau sering terjadi.
- **Penyebab:** Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan pembuluh darah di hidung pecah.

Langkah-Langkah Penanganan Awal:

1. **Pengukuran Tekanan Darah:**

- **Deskripsi:** Gunakan alat pengukur tekanan darah untuk memeriksa tekanan darah secara rutin. Tekanan darah yang konsisten di atas 140/90 mmHg perlu perhatian medis.
- **Frekuensi:** Periksa tekanan darah secara berkala, terutama jika memiliki faktor risiko hipertensi.

2. **Pentingnya Konsultasi Medis:**

- Jika gejala hipertensi terdeteksi atau tekanan darah tinggi tercatat, segera konsultasikan dengan tenaga medis untuk evaluasi dan manajemen lebih lanjut.

3. **Gaya Hidup Sehat:**

- **Pola Makan:** Konsumsi makanan rendah garam dan tinggi serat, seperti buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian.
- **Aktivitas Fisik:** Lakukan olahraga teratur, seperti jalan cepat atau bersepeda, minimal 150 menit per minggu.
- **Kontrol Berat Badan:** Pertahankan berat badan yang sehat untuk mengurangi beban pada sistem kardiovaskular.

4. **Pengelolaan Stres:**

- Temukan cara untuk mengelola stres, seperti meditasi, yoga, atau hobi yang menyenangkan,

untuk mencegah dampak negatif stres pada tekanan darah.

Pencegahan Hipertensi:

- **Kurangi Konsumsi Garam:** Batasi asupan garam untuk membantu menjaga tekanan darah tetap normal.
- **Hindari Alkohol dan Merokok:** Tidak merokok dan batasi konsumsi alkohol untuk mengurangi risiko hipertensi.
- **Pantau Tekanan Darah Rutin:** Lakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin untuk mendeteksi hipertensi sejak dini.
- **Kelola Penyakit yang Ada:** Jika memiliki kondisi medis lain seperti diabetes, pastikan untuk mengelolanya dengan baik.

5. Gagal Jantung:

Gagal jantung adalah kondisi di mana jantung tidak dapat memompa darah secara efektif ke seluruh tubuh. Ini dapat terjadi akibat kerusakan pada otot jantung atau masalah dengan katup jantung. Pada usia produktif, gagal jantung dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan mengurangi kualitas hidup. Faktor risiko termasuk penyakit jantung koroner, hipertensi, dan diabetes (Mayo Clinic, 2023).

6. Stroke:

Stroke terjadi ketika pasokan darah ke otak terputus, mengakibatkan kerusakan jaringan otak. Pada usia produktif, stroke dapat disebabkan oleh hipertensi, aterosklerosis, dan gangguan ritme jantung. Stroke dapat menyebabkan kecacatan jangka panjang dan mempengaruhi kemampuan

kerja serta aktivitas sehari-hari (World Health Organization, 2022).

7. Pentingnya pencegahan sejak dini

Pencegahan sejak dini merupakan pendekatan proaktif yang penting dalam mengelola kesehatan dan mengurangi risiko terjadinya penyakit. Dengan memfokuskan pada pencegahan daripada pengobatan, individu dan masyarakat dapat menghindari penyakit yang lebih serius, mengurangi beban biaya kesehatan, dan meningkatkan kualitas hidup. Pencegahan dini berlaku untuk berbagai aspek kesehatan, termasuk penyakit tidak menular (PTM), penyakit menular, dan masalah kesehatan mental.

D. Pentingnya Pencegahan Sejak Dini

1. Mengurangi Risiko Penyakit

Pencegahan sejak dini memungkinkan identifikasi dan pengelolaan faktor risiko sebelum penyakit berkembang. Misalnya, skrining rutin untuk hipertensi atau diabetes memungkinkan deteksi awal dan pengelolaan faktor risiko sebelum penyakit menjadi parah. Menurut World Health Organization (WHO), pencegahan dini dapat mengurangi insiden penyakit kardiovaskular hingga 70% jika faktor risiko seperti tekanan darah tinggi dan kadar kolesterol dikelola dengan baik (WHO, 2022).

2. Meningkatkan Kualitas Hidup

Dengan menerapkan pencegahan dini, individu dapat menjaga kesehatan fisik dan mental mereka dalam kondisi optimal. Misalnya, penerapan gaya hidup sehat seperti pola makan seimbang dan olahraga rutin dapat mencegah obesitas dan penyakit terkait, seperti diabetes tipe 2 dan

penyakit jantung (Mayo Clinic, 2023). Selain itu, pencegahan dini juga berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik dengan mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan umum.

3. Mengurangi Beban Biaya Kesehatan

Pencegahan dini dapat mengurangi biaya kesehatan jangka panjang. Biaya pengobatan untuk penyakit yang sudah berkembang biasanya jauh lebih tinggi dibandingkan dengan biaya pencegahan. Menurut Centers for Disease Control and Prevention (CDC), biaya pencegahan penyakit tidak menular jauh lebih rendah dibandingkan biaya perawatan untuk komplikasi dari penyakit yang tidak dikelola dengan baik (CDC, 2023).

4. Meningkatkan Produktivitas

Individu yang sehat cenderung memiliki produktivitas yang lebih tinggi di tempat kerja dan dalam kehidupan sehari-hari. Penyakit yang tidak ditangani secara dini dapat mengakibatkan absensi yang tinggi, penurunan kinerja, dan kecacatan yang dapat mempengaruhi kemampuan kerja. Pencegahan dini membantu mempertahankan tenaga kerja yang sehat dan produktif (Harvard T.H. Chan School of Public Health, 2023).

5. Promosi Kesehatan Masyarakat

Pencegahan sejak dini berkontribusi pada kesehatan masyarakat yang lebih baik secara keseluruhan. Dengan mempromosikan kebiasaan sehat dan melakukan skrining secara rutin, masyarakat dapat mengurangi prevalensi penyakit menular dan tidak menular. Ini juga membantu mengurangi beban sistem kesehatan dan meningkatkan