

PELATIHAN DETEKSI DINI PENYAKIT SECARA MANDIRI MELALUI LIDAH

Atmira Sariwati^{1*}, Ira oktavia²

¹D4 Pengobatan Tradisional Tionggok Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, ¹Farmasi, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

*atmirasari@gmail.com

ABSTRAK

Pola hidup yang tidak sehat yaitu kurang berolahraga, merokok dan konsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh, pedas serta bahan aditif berbahaya dalam kurun waktu yang lama akan menimbulkan sirkulasi energi ginjal, paru-paru, jantung dan ginjal terganggu sehingga menimbulkan beberapa penyakit seperti diabetes mellitus, gagal ginjal, serangan jantung, kanker paru-paru. Penyakit seperti ini bisa di deteksi sejak dini menggunakan lidah. Lidah berada antara organ eksterior yaitu jantung. Organ jantung memerintah rasa makanan dan pengucapan. Energi di dalam jantung mengontrol sirkulasi darah sehingga berpengaruh dalam warna otot lidah. Lidah berhubungan dekat dengan organ limpa dan lambung. Makanan dan minuman diterima oleh lambung dan diubah oleh energi limpa. Lambung memiliki kemampuan memproduksi cairan, sehingga direfleksikan dalam bentuk kelembaban lidah. Kualitas energi nutrisi dan darah tergantung dari kekuatan energi limpa untuk menyuling sari makanan, direfleksikan dalam warna otot lidah. Lidah yang sehat adalah berwarna merah muda dengan bentuk otot lidah tidak terlalu tebal atau tipis, selaput lidah putih dan tipis dan pembuluh vena dibawah lidah tidak menonjol yang menunjukkan energi, aliran dan cairan tubuh yang berjalan dengan baik dan seimbang, jika dibagian ujung lidah berwarna merah menandakan adanya gangguan di sekitar jantung dan paru paru, untuk lidah yang ditengah berwarna putih dan berkerak mengindikasikan ada gangguan pencernaan, sedangkan untuk pangkal lidah yang berkerak terjadi permasalahan di ginjal dan reproduksi. Metode yang digunakan adalah ceramah dan praktek langsung. Pelatihan ini sangat bermanfaat bagi masyarakat, hal ini dapat dilihat dari hasil questioner sebelum dan sesudah pelatihan yang mengalami peningkatan pengetahuan masyarakat.

Kata Kunci: Pelatihan, Deteksi Penyakit, Mandiri, Lidah.

TRAINING OF SELF DETECTION DISEASE THROUGH THE TONGUE

ABSTRACT

An unhealthy lifestyle that is lack of exercise, smoking and consumption of foods containing saturated fat, spicy and harmful additives for a long period of time will cause the circulation of energy in the kidneys, lungs, heart and kidneys to be disrupted, leading to several diseases such as diabetes mellitus, kidney failure, heart attack, lung cancer. This disease can be detected early using the tongue. The tongue is between the exterior organs, the heart. The heart organ governs the taste of food and pronunciation. The energy in the heart controls blood circulation so that it influences the color of the tongue's muscles. The tongue is closely related to the spleen and stomach organs. Food and drink are received by the stomach and converted by spleen energy. The stomach has the ability to produce fluids, so it is reflected in the form of tongue moisture. The quality of nutrition and blood energy depends on the power of the spleen energy to distill food essence, reflected in the color of the tongue muscles. A healthy tongue is pink with the shape of the tongue muscles not too thick or thin, the lining of the tongue is white and thin and the veins under the tongue do not protrude which shows energy, flow and body fluids that run well and balanced, if the tip of the tongue is red indicates a disturbance around the heart and lungs, for the tongue in the middle is white and crusty indicates there is indigestion, while for the base of the tongue that crust occurs problems in the kidneys and reproduction. The method used is lecture and direct practice. This training is very useful for the community, this can be seen from the results of the questionnaire before and after the training that has increased community knowledge.

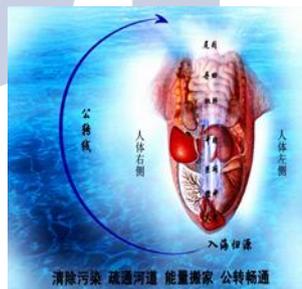
Keyword: Training, Self detection disease, The tongue

1. PENDAHULUAN

Kecenderungan masyarakat sekarang yang melakukan aktivitas secara praktis seperti memilih menggunakan kendaraan bermotor untuk pergi ke suatu tempat yang memiliki jarak tempuh pendek. Ditambah kebiasaan masyarakat juga cenderung memilih makanan yang instan seperti junk food. Istirahat yang tidak cukup akibat beban pekerjaan yang terlalu berat yang bisa menimbulkan stress. Kebiasaan tersebut diatas yang dapat mengakibatkan aliran darah dan energi di dalam tubuh yang tidak berjalan dengan seimbang sehingga memicu timbulnya beragam penyakit yang ada di dalam tubuh, seperti jantung coroner, ginjal, diabetes mellitus. Penyakit ini dapat di deteksi sejak dini melalui pengamatan lidah.

Diagnosis melalui lidah sudah lama dipraktikkan dalam pengobatan tradisional Cina. Banyak penyakit akut dan kronis dapat dideteksi awal dari lidah. Secara medis, beragam gangguan kesehatan memang dapat menyebabkan perubahan pada warna dan tekstur lidah. Lidah berhubungan dekat dengan organ limpa dan lambung. Makanan dan minuman diterima oleh lambung dan diubah oleh energi limpa. Lambung kemampuan memproduksi cairan, sehingga direfleksikan dalam bentuk kelembaban lidah. Kualitas energi nutrisi dan darah tergantung dari kekuatan energi limpa untuk menyuling sari makanan, direfleksikan dalam warna otot lidah. Lidah berhubungan luar dengan organ jantung. Organ jantung memerintah rasa makanan dan pengucapan. Energi jantung mengontrol sirkulasi darah sehingga berpengaruh dalam warna otot lidah. Organ ginjal berhubungan dengan akar lidah. Organ hati dan kandung kemih, lambung yang energinya mencapai lidah. Hanya organ paru-paru, usus besar, usus kecil dan kandung kemih tidak memiliki koneksi langsung dengan lidah, hanya hubungan tidak langsung yang berkaitan dengan organ lainnya (Irwan dan Ifan, 2009).

Lidah dibagi menjadi tiga bagian yaitu ujung lidah (sepertiga lidah) menggambarkan kondisi organ jantung, paru-paru dan perikardium. Lidah bagian tengah menggambarkan kondisi organ limpa, lambung, hati dan kandung empedu. Pangkal lidah menggambarkan kondisi organ ginjal, kandung kemih, usus kecil, usus besar. Secara klinis pembagian tersebut mempunyai arti tertentu, namun untuk mengambil kesimpulan harus dipadukan dengan keadaan lidah secara keseluruhan termasuk warna, selaput dan bentuknya, untuk lebih jelasnya pada gambar 1 (Bo Pang dkk, 2005).



Gambar 1. Anatomi lidah (Sumber : dokumentasi pribadi)

Saat memeriksa lidah pasien, pasien harus dalam keadaan santai. Jika pasien gugup atau ketakutan, umumnya lidah akan tegang dan sedikit terulur. Gunakan cahaya senter untuk melihat lebih jelas warna otot dan selaput lidah. Ada beberapa jenis makanan dan minuman yang membuat warna lidah menjadi tidak jelas seperti kopi, teh hitam, rempah (kari), cabe atau alkohol dan obat-obatan. Pasien yang sering merokok biasanya otot lidah kering dan warna selaputi lidah kuning.

Kebiasaan suka minum teh/kopi membuat selaput lidah berwarna coklat. Sedangkan makanan berminyak membuat selaput lidah berminyak. Jika sering minum air, otot lidah menjadi lembab dan basah. Dan pasien yang jarang minum air, otot lidah menjadi kering (Sim Kie Jie, 2000).

Lidah normal menunjukkan keadaan yang yin, qi, darah, dan cairan tubuh yang baik. Bentuk otot lidah, warna otot dan selaput lidah menunjukkan lidah normal atau tidak.

1. Warna otot lidah normal adalah merah muda.

Warna merah muda menunjukkan bahwa energi yang cukup untuk membawa darah ke lidah. Ini menunjukkan kualitas dan kuantitas sirkulasi darah di tubuh. Warna merah muda didukung dengan cairan tubuh yang dibawa dari lambung ke lidah. Karena cairan tubuh membuat warna merah darah menjadi memudar. Jika terjadi defisiensi cairan, maka lidah menjadi lebih merah. Dalam tubuh yang sehat, warna lidah adalah campuran dari darah dan cairan.

2. Bentuk otot lidah adalah tidak terlalu tebal atau tipis.

Bentuk otot lidah tidak terlalu lembek, juga tidak terlalu kaku. Permukaan lidah haruslah halus mulus tanpa ada retakan. Ukurannya juga tidak terlalu kecil atau besar. Otot lidah juga tidak terlalu tebal atau tipis. Bentuk otot lidah menunjukkan kondisi perkembangan energi dalam jangka waktu lama. Kadang bentuk lidah membutuhkan waktu bertahun-tahun untuk membuat lidah menjadi sangat bengkak atau mengerut atau ada retakan.

3. Selaput lidah normal adalah putih dan tipis.

Selaput lidah putih dan tipis menunjukkan kondisi badan yang sehat, walaupun juga bisa menandakan penyakit akut. Jika lidah tidak ada selaput, tetapi mulus dan warna normal, ini berarti lidah normal dan tidak ada patologi penyakit. Jika selaput lidah sedikit tebal, warna kuning pucat di akar lidah menunjukkan aktivitas fisiologis energi lambung karena proses pencernaan. Fermentasi makanan dan minuman menghasilkan "uap" yang membentuk selaput keruh mulus di lidah. Selaput lidah ini paling tebal di akar lidah dan paling tipis di ujung lidah. Jika selaput lidah kuning hanya di ujung dan tengah lidah tapi tidak di ujung lidah, berarti ada penyakit. Ini disebut "tanpa akar" yang berasal dari defisiensi energi lambung, dan energi di ginjal.

4. Pembuluh vena di bawah lidah tidak menonjol

Untuk lidah normal dan sehat, warna pembuluh vena sublingual harus terang, bukan biru tua atau ungu (Chuang-Chien Chiu, 2000).

Ketika lidah diperiksa secara detail, bisa didapatkan informasi tentang keadaan organ dalam dan kesehatan pasien berdasarkan topografi lidah yang mengalami perubahan warna bentuk lidah dan selaput lidah. Warna lidah yang lebih merah dari lidah yang normal, umumnya merupakan pertanda dari sindrom panas. Darah apabila dipanasi dapat mengalir dengan cepat, bahkan apabila panas membara lidah bagaikan air yang mendidih bergerak dengan cepat sekali sehingga pembuluh darah dipenuhi dengan energi. Bila energi tidak cukup maka fungsi produksi darah menurun. Demikian juga tenaga pendorong peredaran darah menjadi kurang sehingga darah yang dipasok ke lidah pun menjadi kurang. Hal ini menyebabkan lidah menjadi putih-pucat. Warna lidah yang putih pucat merupakan pertanda dari sindrom dingin atau kurangnya energi. Lidah berwarna ungu umumnya menandakan adanya sirkulasi darah yang statis atau tidak lancar. Bilamana warna hitam merata di seluruh lidah berarti peredaran darah sudah lumpuh (Irwan dan Ivan, 2009).

2. METODE PENGABDIAN

2.1. Waktu dan Tempat Pengabdian

a. Waktu

Waktu pelaksanaan program ini selama satu bulan yaitu pada bulan Agustus – September 2019.

b. Tempat pengabdian

Tempat pengabdian Desa Datengan Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri.

2.2. Metode dan Rancangan Pengabdian

Metode yang digunakan pada pelaksanaan pelatihan deteksi penyakit melalui lidah dengan melakukan pendampingan melalui pendekatan individual dan kelompok. Pendekatan kelompok yaitu pada saat pemberian teori tentang deteksi dini penyakit secara mandiri melalui lidah. Sedangkan pendekatan individual yaitu pada saat diskusi tanya jawab dengan melihat dan mengamati lidah penduduk satu per satu kemudian menganalisa penyakit yang di derita. Adapun metode yang digunakan adalah: a. Ceramah yang bertujuan untuk memberi pemahaman pada penduduk desa Datengan. Pada saat pemberian materi, pemateri mengkombinasikan dengan beberapa metode lain seperti diskusi/tanya jawab, menampilkan gambar tentang anatomi lidah, dan video tentang pemeriksaan penyakit melalui lidah. Langkah tersebut digunakan supaya tercipta suasana interaktif antara peserta dan pemateri, antara peserta itu sendiri. b. Demonstrasi dan Praktek Langsung bertujuan supaya para peserta dapat secara langsung mengaplikasikan ilmu yang didapat baik yang berasal dari penjelasan pemateri maupun dari demonstrasi yang telah disampaikan oleh pemateri. Para peserta dan pemateri saling mengobservasi dan memeriksa warna, bentuk dan selaput lidah. Rancangan pengabdian yaitu :

a. Perencanaan dan Persiapan yaitu tim pelaksana berkoordinasi dengan pihak Kepala Desa Datengan, Kecamatan Grogol, Kabupaten Kediri. Selanjutnya tim pelaksana mempersiapkan materi dan metode penyampaian yang menarik pada acara penyuluhan.

b. Tahap Pendidikan dan Pelatihan (diklat) yang dilakukan yaitu pemberian materi mengenai teori anatomi lidah, lidah yang sehat, dan mendeteksi penyakit dari warna lidah, bentuk lidah dan selaput lidah.

c. Evaluasi kegiatan yaitu dengan menggunakan parameter keberhasilan kegiatan pengabdian ini yaitu dengan meningkatnya pengetahuan tentang deteksi penyakit melalui lidah. Evaluasi kegiatan ini dilaksanakan dengan memberikan kuisisioner diawal (pre test) dan diakhir (post test) penyuluhan. Kuisisioner yang diberikan berisi pertanyaan-pertanyaan terkait materi yang disampaikan pada penyuluhan. Jika skor post test peserta yang dihasilkan lebih baik daripada pre test, maka hal tersebut mengindikasikan jika penyuluhan ini telah berhasil, selain itu uji komprehensif dilakukan dengan melakukan observasi pemeriksaan warna, bentuk dan selaput lidah sesama peserta. Pesan kepada seluruh masyarakat dengan diadakanya “Pelatihan Deteksi Dini Penyakit Secara Mandiri Melalui Lidah” diharapkan masyarakat dapat mengetahui penyakit yang di derita sedini mungkin secara mandiri yaitu dengan melihat, mengamati dan menganalisa warna, bentuk dan selaput lidah.

2.3. Pengambilan Sampel

Peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 35 orang dengan rata-rata Pendidikan SMP. Peserta pelatihan berasal dari bapak – bapak dan ibu- ibu dengan usia rata rata lebih dari 40 tahun Desa Datengan Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Tahap Persiapan

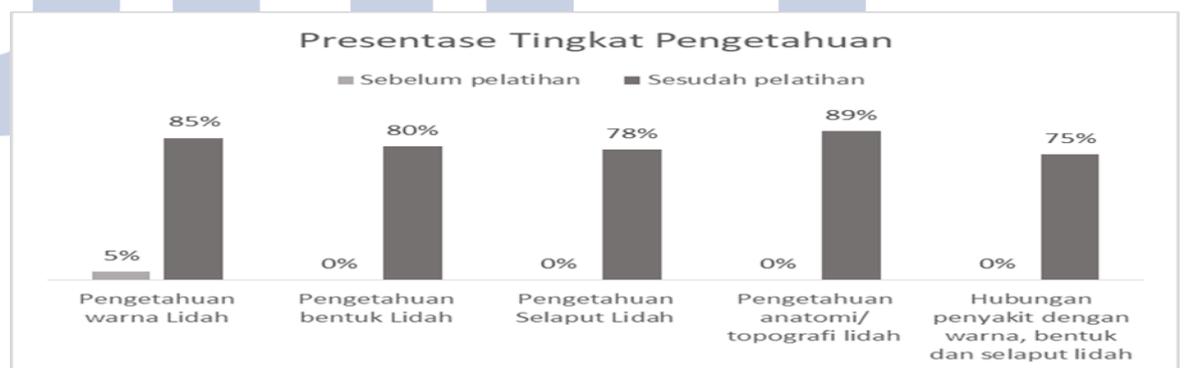
Tahap persiapan pada pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tahun 2019 di Desa Datengan Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri yang dilakukan selama satu bulan mulai bulan Agustus - September 2019 yang membahas tentang persamaan persepsi, pembagian kerja, instruktur untuk pelatihan dan pendampingan, dan rangkain kegiatan yang akan dilakukan. Persiapan pelaksanaan kegiatan ini dihadiri oleh tim pengusul dan kepala desa beserta perangkat desa.

3.2 Kegiatan Penyuluhan

Kelompok sasaran pelatihan ini adalah seluruh penduduk Desa Datengan Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri. Sebelumnya belum pernah diadakan penyuluhan tentang deteksi penyakit melalui lidah. Sebelum penyampaian materi dilakukan pretest terlebih dahulu untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta tentang deteksi penyakit melalui lidah. Tim pengabdian membagikan kuesioner yang diisi oleh peserta.



Gambar 2. Peserta mengisi kuesioner sebelum dilaksanakan pelatihan
(Sumber: dokumentasi pribadi)



Gambar 3. Persentase tingkat pengetahuan peserta sebelum dan setelah pengabdian masyarakat

Terlihat bahwa pada gambar 3 responden yang mengetahui tentang warna lidah hanya sebesar 5%, sedangkan sisanya 95% belum mengetahui. Bapak-bapak dan Ibu-ibu desa Datengan belum mengetahui tentang deteksi penyakit melalui lidah

yang dapat dilakukan sendiri. Hal ini terbukti dari besarnya responden 100% memiliki jawaban “tidak”.

Setelah diadakan pretest kemudian dilanjutkan dengan sosialisasi tentang deteksi dini penyakit secara mandiri melalui lidah. Penyampaian materi dilakukan dengan ceramah menggunakan media powerpoint dengan 5 pokok bahasan yaitu :

- a. Warna lidah yang sehat dan warna lidah penderita penyakit
- b. Bentuk lidah yang sehat dan bentuk lidah penderita penyakit
- c. Selaput lidah yang sehat dan selaput lidah penderita penyakit
- d. Pengetahuan anatomi lidah atau topografi lidah yang berhubungan dengan organ dalam manusia
- e. Hubungan jenis penyakit berdasarkan warna, bentuk dan selaput lidah sesuai topografinya

Selama proses kegiatan berlangsung mulai dari pemberian materi dengan metode ceramah. Hal ini dapat terlihat berbagai macam pertanyaan yang diajukan peserta dalam sesi tanya jawab. Adapun daftar pertanyaannya adalah sebagai berikut :

- a. Apakah pernah mengamati warna lidah
- b. Apakah pernah mengamati bentuk lidah.
- c. Apakah pernah mengamati selaput lidah
- d. Apakah mengetahui anatomi atau topografi lidah yang berhubungan dengan organ dalam manusia.
- e. Apakah mengetahui hubungan penyakit yang diderita dengan kelainan dari warna, bentuk dan selaput lidah berdasarkan topografinya.



Gambar 4. Sesi tanya jawab setelah penyampaian materi deteksi penyakit melalui lidah (Sumber: dokumentasi pribadi)

Setelah paham tentang deteksi penyakit melalui lidah, peserta dan pemateri langsung mempraktekkan melakukan observasi pemeriksaan lidah. Pemateri langsung memberikan contoh dengan melakukan observasi pemeriksaan lidah pada beberapa peserta, kemudian diikuti peserta melakukan observasi pemeriksaan lidah peserta lainnya secara bergantian.



Gambar 5. (a). Praktek observasi pemeriksaan lidah pemateri, (b) dan (c) pengamatan lidah oleh peserta secara bergantian (Sumber: dokumentasi pribadi).

Pelatihan deteksi dini penyakit secara mandiri melalui lidah yang dimulai dengan sosialisasi pemaparan dan teori tentang warna, bentuk dan selaput lidah beserta topografi /anatomi lidah yang berhubungan dengan organ dalam manusia, dan deteksi penyakit berdasarkan kelainan warna, bentuk dan selaput lidah, kemudian dilakukan pelatihan langsung yaitu observasi warna, bentuk dan selaput lidah. Berdasarkan hasil kuisisioner setelah kegiatan berlangsung, terdapat peningkatan pengetahuan mitra pengabdian masyarakat yang sangat signifikan. Terlihat pada gambar 2. responden menyatakan semuanya mengetahui tentang warna, bentuk, selaput lidah topografi /anatomi lidah yang berhubungan dengan organ dalam manusia, dan deteksi penyakit berdasarkan kelainan warna, bentuk dan selaput lidah. Hal ini terbukti dengan hasil kuisisioner 85% menjawab “ya”. Berdasarkan hasil tersebut, dapat dinyatakan bahwa pelatihan deteksi dini penyakit secara mandiri melalui lidah berhasil.

Setelah dilakukan pelatihan ini, selanjutnya adalah tahap evaluasi kegiatan. Adapun cara evaluasinya yaitu dengan membandingkan pengetahuan dan pemahaman peserta sebelum dan sesudah pemberian deteksi dini penyakit secara mandiri melalui lidah. Secara umum menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan peserta, dimana ditunjukkan pada saat praktik semua bisa melakukan dengan mandiri, dan mampu menjelaskan kembali saat diberi pertanyaan dalam sesi praktek langsung. Berdasarkan hasil kuisisioner, terdapat peningkatan pengetahuan mitra pengabdian masyarakat sebesar 85% jika dibandingkan sebelum dilakukan pelatihan. Tabel 1 berikut ini menunjukkan kriteria dan indikator keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Tabel 1. Indikator Keberhasilan Kegiatan

Kriteria	Indikator
Tingkat partisipasi	Kegiatan pelatihan banyak diminati oleh masyarakat meskipun usia mereka diatas 40 tahun, sebab dari undangan yang disebar hanya 35 orang yang hadir.
Tingkat pemahaman peserta terhadap materi pelatihan	Tercermin terjadi proses peningkatan pemahaman tentang deteksi penyakit melalui lidah. Peserta sangat aktif dalam diskusi, tanya jawab, menyampaikan ide dan mampu mempraktikkan dengan baik. Peserta sangat serius dan antusias mengikuti dari awal hingga selesai acara
Dampak penyuluhan	Peserta mampu mempraktikkan secara mandiri mendeteksi penyakit seseorang melalui warna, bentuk, selaput lidah.
Kesesuaian materi	Menurut pendapat peserta, materi pelatihan sangat menarik. Cara penyampaian yang baik dan komunikatif sehingga memudahkan dan menarik peserta untuk mengikuti dan memahami materi tentang pelatihan deteksi dini penyakit

secara mandiri melalui lidah

Secara umum kegiatan pengabdian ini berhasil jika dilihat dari beberapa indikator yang terdapat pada tabel 1. Ada beberapa faktor yang menjadi pendorong keberhasilan acara ini, yaitu bahwa kegiatan ini dirancang dengan keterlibatan yang tinggi dari mitra pengabdian. Permasalahan yang diangkat dan diidentifikasi diperoleh secara langsung sehingga mitra pengabdian masyarakat sangat antusias ketika mengikuti setiap tahap pengabdian masyarakat. Nara sumber yang memberikan pelatihan sangat komunikatif yang sangat baik sehingga bisa menyatu dengan peserta baik secara formal maupun informal. Selain pelatihan ini sangat bermanfaat karena masyarakat bisa mendeteksi penyakit secara mandiri secara dini tanpa pergi ke dokter. Faktor yang menjadi penghambat sangat tidak semua masyarakat mitra pengabdian yang mengikuti kegiatan sehingga belum meratanya informasi deteksi dini penyakit secara mandiri melalui lidah.

4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian ini adalah bahwa dengan metode yang digunakan pada kegiatan ini telah mampu meningkatkan pengetahuan penduduk Desa Datengan Kecamatan Grogol. Kabupaten Kediri terkait pengetahuan tentang deteksi dini penyakit secara mandiri melalui lidah. Hal tersebut dapat dilihat dari peningkatan persentase pengetahuan tentang deteksi dini penyakit secara mandiri melalui lidah setelah kegiatan.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada Kepala desa beserta aparat dan masyarakat Desa Datengan, Kecamatan Grogol, Kabupaten Kediri. Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri.

6. DAFTAR PUSTAKA

Bo Pang, David Zhang, Kuanquan Wang, 2005. Tongue image analysis for appendicitis diagnosis, *Information Sciences* 175 (2005) 160–176.

Chuang-Chien Chiu, 2000. A novel approach based on computerized image analysis for traditional Chinese medical diagnosis of the tongue, *Computer Methods and Programs in Biomedicine* 61 (2000) 77–89.

Sim Kie Jie. (2002). *Dasar Teori Ilmu Akupunktur* Gramedia Widiasarana Indonesia. Jakarta. Cetakan Kedua.

Irwan Hendrata Widjaja & Ivan Hardi. *Andromedia*. (2009). *Diagnosis TCM*. Sidoarjo.