

# PEMERIKSAAN KESEHATAN DAN PEMBERIAN EDUKASI SEBAGAI UPAYA MENDUKUNG KESEHATAN LANSIA

**Bagya Mujiyanto, Puji Lestari, Rahmi Susanti**

D-IV Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Jakarta III

puji.lestari@poltekkesjakarta3.ac.id

## **ABSTRACT**

*The increasing life expectancy in Indonesia has increased the number of elderly people. The increase in the number of the elderly population leads to complex consequences. Various challenges caused by population aging have covered every aspect of life, one of which is in the health sector. As they get older, the more susceptible a person is to experiencing health problems in the form of degenerative diseases. Some of the NCDs that are currently common in society include: hypertension or high blood pressure, increased cholesterol levels, diabetes or diabetes mellitus, as well as increased uric acid levels. Apart from being caused by increasing age, NCDs can also be triggered by unhealthy lifestyles. Health checks in the community followed by providing education can reduce the number of people who have abnormal conditions in terms of blood pressure, cholesterol levels, uric acid levels, and blood glucose levels.*

*Keywords: gout; GDS; cholesterol; elderly; blood pressure*

## **ABSTRAK**

Meningkatnya usia harapan hidup di Indonesia, membuat jumlah lanjut usia (lansia) semakin meningkat. Peningkatan jumlah penduduk lansia menimbulkan konsekuensi yang kompleks. Berbagai tantangan yang diakibatkan penuaan penduduk telah mencakup setiap aspek kehidupan, salah satunya dalam bidang kesehatan. Semakin bertambah usia, semakin rentan seseorang untuk mengalami gangguan kesehatan berupa penyakit degeneratif. Beberapa PTM yang saat ini umum terjadi di masyarakat antara lain: hipertensi atau tekanan darah tinggi, peningkatan kadar kolesterol, kencing manis atau diabetes mellitus, serta peningkatan kadar asam urat. Selain disebabkan karena bertambahnya usia, PTM juga dapat dipicu oleh pola hidup tidak sehat. Pemeriksaan kesehatan pada masyarakat dengan diikuti pemberian edukasi dapat menurunkan jumlah masyarakat yang memiliki kondisi tidak normal dalam hal tekanan darah, kadar kolesterol, kadar asam urat, dan kadar glukosa darah.

Kata kunci: asam urat; GDS; kolesterol; lansia; tekanan darah

## **PENDAHULUAN**

Meningkatnya usia harapan hidup di Indonesia, membuat jumlah lanjut usia (lansia) semakin meningkat. Proporsi masyarakat kelompok usia lansia di RT 02 RW 09 Kelurahan Jatiwarna sebesar 27,62%. Jumlah yang cukup tinggi untuk skala RT. Peningkatan jumlah penduduk lansia menimbulkan konsekuensi yang kompleks. Berbagai tantangan yang diakibatkan penuaan penduduk telah mencakup setiap aspek kehidupan, salah satunya dalam bidang kesehatan. Semakin bertambah usia, semakin rentan seseorang untuk mengalami gangguan kesehatan. Hal ini disebabkan karena menurunnya fungsi organ tubuh, sehingga seseorang menjadi lebih rentan terhadap berbagai jenis penyakit. Gangguan kesehatan yang muncul seiring bertambahnya usia disebut dengan penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif ini juga dikenal dengan sebutan penyakit tidak menular (PTM). PTM menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat karena tingkat morbiditas dan mortalitas yang tinggi. Penyakit ini tidak ditularkan dari orang yang satu kepada orang lainnya, serta berkembang dalam jangka waktu lama sehingga seringkali tidak disadari kemunculannya sebelum merasakan implikasi klinis yang serius.

Beberapa PTM yang saat ini umum terjadi di masyarakat antara lain: hipertensi atau tekanan darah tinggi, peningkatan kadar kolesterol, kencing manis atau diabetes mellitus, serta peningkatan kadar asam urat. Selain disebabkan karena bertambahnya usia, PTM juga dapat dipicu oleh pola hidup tidak sehat. Beberapa pola hidup tidak sehat antara lain kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, kurang aktivitas fisik serta konsumsi makanan tidak sehat.

Melalui pemeriksaan kesehatan secara rutin, menjalani pola hidup sehat, serta memahami penyebab dan cara pencegahannya maka seseorang akan dapat mewaspadaikan sekaligus menghindari PTM. Oleh karena itu, rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi pemberian edukasi kepada masyarakat, pemeriksaan kesehatan (pemeriksaan tekanan darah, kadar kolesterol, kadar asam urat dan kadar glukosa darah), serta pelatihan aktifitas fisik untuk lansia berupa senam dan pelatihan pembuatan minuman fungsional kesehatan berbahan dasar bunga telang. Edukasi dapat meningkatkan *self awareness*, karena edukasi mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan sikap *self awareness* (Suparyanto & Rosad (2019). Selain itu, aktifitas fisik dapat menjadikan PTM lebih terkontrol. Bunga telang merupakan minuman fungsional yang teruji memiliki khasiat (Marpaung, 2020).

Seluruh rangkaian kegiatan tersebut dilakukan untuk mencapai luaran yang ditargetkan yaitu penurunan jumlah masyarakat lansia yang mengalami tekanan darah, kadar kolesterol, kadar asam urat, dan kadar glukosa darah tidak normal di RT 02 RW 09 Kelurahan Jatiwarna. Hal ini diharapkan akan dapat meningkatkan kualitas hidup pada lansia tersebut.

## **METODE**

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat (PKM) ini dilakukan dalam 4 rangkaian kegiatan. Pertama, pemeriksaan kesehatan lansia (meliputi tekanan darah, kolesterol, asam urat, dan glukosa darah) yang dilaksanakan pada 21 Mei 2022. Kedua, pemberian edukasi dan *booklet* yang dilaksanakan pada 28 Mei 2022. Ketiga, pelatihan senam lansia dan pembuatan minuman fungsional serta pemberian bibit bunga telang sebagai minuman fungsional kesehatan yang

dilaksanakan pada 20 Agustus 2022. Terakhir adalah pemeriksaan ulang kesehatan lansia yang dilaksanakan pada 17 September 2022. Lokasi pelaksanaan seluruh rangkaian kegiatan berada di RT 02 RW 09 Kelurahan Jatiwarna, Kecamatan Pondok Melati, Kota Bekasi dengan jumlah rata-rata peserta kegiatan adalah 50 orang lansia.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Masyarakat RT 02 RW 09 terdiri dari 130 kepala keluarga (KK) dengan jumlah penduduk sebanyak 438 orang, sedangkan jumlah masyarakat kelompok usia lansia sebanyak 121 orang (27,62%). Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan adalah 50 lansia dengan rata-rata usia 57 tahun. Kegiatan pertama adalah pemeriksaan kesehatan dengan hasil ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil pemeriksaan kesehatan tahap pertama

Parameter yang diukur	Kadar Normal	Kadar Tidak Normal
Tekanan Darah	46%	54%
Kadar Kolesterol	50%	50%
Kadar Asam Urat	69%	31%
Kadar Glukosa Darah Sewaktu (GDS)	96%	4%

Terlihat bahwa mayoritas masyarakat memiliki persoalan pada tekanan darah dan kadar kolesterol. Tekanan darah merupakan salah satu PTM yang sering dialami oleh kelompok usia lansia. Peningkatan kadar kolesterol dalam darah dipengaruhi oleh pola makan yang tidak proporsional (Yoeantafara & Martini, 2017)

Berdasarkan hasil tersebut maka dilakukan pemberian edukasi kepada masyarakat melalui kegiatan penyuluhan dan pembagian *booklet* yang berhubungan dengan keempat parameter kesehatan yang telah diperiksa. Melalui kegiatan ini diharapkan lansia memahami terkait PTM, penyebab, gejala serta cara pencegahannya. Kegiatan ini sekaligus diharapkan akan menumbuhkan *self awareness* sehingga memudahkan proses internalisasi materi edukasi.

Selang 3 bulan, dilanjutkan dengan kegiatan ketiga yaitu pelatihan senam lansia, pelatihan pembuatan minuman fungsional dengan bahan baku bunga telang, dan pembagian bibit tanaman telang. Senam lansia merupakan alternatif aktifitas fisik yang dapat dilakukan oleh lansia secara mandiri di dalam rumah. Gerakan senam menyesuaikan dengan kemampuan fisik dari masyarakat lansia sehingga masih tetap dapat diikuti dengan baik. Aktivitas fisik sangat bermanfaat bagi lansia untuk karena dapat berdampak pada kondisi tubuhnya, termasuk pada penurunan tekanan darah tinggi (Iswahyuni, 2017; Rahmiati & Zuriyah, 2020). Selain latihan aktivitas fisik, pelatihan dilanjutkan dengan pembuatan minuman fungsional berbahan baku bunga telang. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa bunga telang memiliki kandungan bioaktif yang memiliki manfaat bagi manusia (Marpaung, 2020). Minuman ini memiliki tampilan visual yang menarik, yaitu berwarna biru tua, namun tidak memiliki rasa. Oleh karena itu, minuman bunga telang dapat ditambah dengan komponen lain untuk memberikan rasa, diantaranya jeruk nipis, daun mint atau kayu manis. Kegiatan terakhir adalah

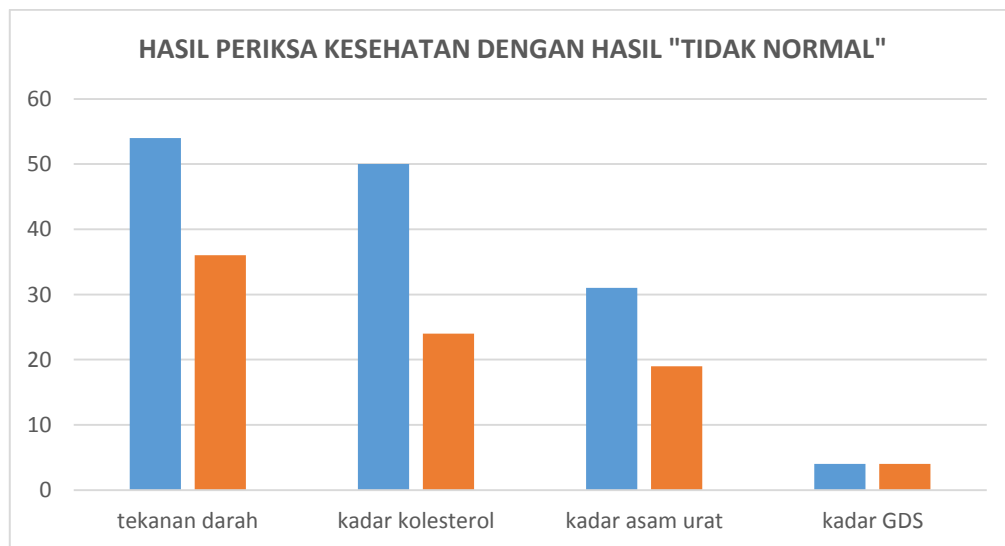
penyerahan bibit bunga telang kepada masyarakat yang secara simbolis diwakili oleh RT setempat.

Kegiatan keempat adalah pemeriksaan kesehatan ulang. Pemeriksaan ini digunakan sebagai monitoring, sekaligus untuk melihat ada tidaknya dampak dari kegiatan yang telah di lakukan pada masyarakat RT 02 RW 09 Kelurahan Jatiwarna. Hasil pemeriksaannya ditampilkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil pemeriksaan kesehatan tahap kedua

Parameter yang diukur	Kadar Normal	Kadar Tidak Normal
Tekanan Darah	64%	36%
Kadar Kolesterol	76%	24%
Kadar Asam Urat	81%	19%
Kadar Glukosa Darah Sewaktu (GDS)	96%	4%

Berdasarkan Tabel 2, terjadi penurunan jumlah masyarakat yang memiliki tekanan darah tidak normal, demikian juga untuk kadar kolesterol dan kadar asam urat juga mengalami penurunan jumlah. Namun, kadar GDS terlihat tetap meski telah diberi edukasi maupun pelatihan untuk masyarakat peserta. Grafik 1 menggambarkan penurunan jumlah kasus PTM antara sebelum dan setelah kegiatan 2 dan 3.



Gambar 1. Penurunan jumlah kejadian “tidak normal” pada saat sebelum (diagram warna biru) dan setelah (diagram warna cokelat) edukasi serta pelatihan

Berdasarkan Gambar 1, terlihat bahwa ada penurunan jumlah lansia yang memiliki profil “tidak normal” antara saat sebelum dan setelah intervensi pada kegiatan 2 dan 3. Tidak ada kendala dalam pelaksanaan kegiatan ini.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Pemeriksaan kesehatan dapat menjadi langkah awal untuk memperoleh gambaran kondisi kesehatan masyarakat, sehingga menjadi dasar untuk pemberian edukasi. Edukasi kepada masyarakat dapat menjadi salah satu upaya untuk menumbuhkan kesadaran pada masyarakat, terutama lansia, untuk memperhatikan kondisi kesehatannya. Pelatihan, terutama pelatihan aktifitas fisik, dapat menjadi penunjang penerapan gaya hidup sehat bagi lansia melalui aktifitas fisik yang cukup. Selain itu, minuman fungsional kesehatan juga dapat memberikan manfaat kesehatan pada lansia dengan efek samping minimal. Kegiatan pengabdian selanjutnya dapat berupa pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk memantau kesehatan lansia, serta memberikan intervensi langsung untuk mendapatkan dampak yang lebih signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup lansia.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Iswahyuni, S. 2017. Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia', *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 14(2), p. 1. doi: 10.26576/profesi.155.
- Marpaung, A. M. .2020. Tinjauan manfaat bunga telang (*clitoria ternatea l.*) bagi kesehatan manusia', *Journal of Functional Food and Nutraceutical*, 1(2), pp. 63–85. doi: 10.33555/jffn.v1i2.30.
- Rahmiati, C & Zurijah, T.I. 2020. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi', *Penjaskesrek Journal*, 7(1), pp. 15–28. doi: 10.46244/penjaskesrek.v7i1.1005.
- Suparyanto & Rosad. 2019. Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap dengan Self Awareness Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Anggota Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut', *Joni Triliwijaya*, 5(3), pp. 248–253.
- Yoeantafara, A. & Martini, S. 2017. Pengaruh Pola Makan Terhadap Kadar Kolesterol Total', *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(4), p. 304. doi: 10.30597/mkmi.v13i4.2132.