

PENINGKATAN KESEJAHTERAAN LANSIA MELALUI PEMERIKSAAN KESEHATAN

Nurhidayati¹, Herrywati Tambunan², Siti Saleha³

¹Program Studi Diploma III Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Almuslim

²Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Kesehatan Universitas Almuslim

³Program Studi Pendidikan Sarjana Bidan Fakultas Kesehatan Universitas Almuslim

Email: herrywati@umuslim.ac.id

ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok umur manusia yang memasuki tahap akhir fase kehidupan. Dari aspek kesehatan, kelompok lansia mengalami penurunan derajat kesehatan, baik secara alamiah maupun akibat penyakit, sehingga perlu pendekatan khusus bagi lansia dan upaya perbaikan kualitas kesehatan secara berkelanjutan. Lansia hendaknya mendapatkan perhatian terhadap kesehatannya, agar sehat dan berusia panjang, tidak tergantung pada keluarga, dan dapat hidup mandiri, maka perlu adanya kegiatan pemeriksaan kesehatan secara berkala pada lansia. Tujuan kegiatan PKM ini untuk meningkatkan kesejahteraan kesehatan lansia dan memberikan informasi dasar kesehatan kepada masyarakat khususnya lansia tentang tekanan darah, kadar gula darah, dan asam urat, serta memberikan penyuluhan atas hasil pemeriksaan kesehatan yang dilakukan sehingga terwujudnya peningkatan kesehatan lansia. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini aksidental yaitu melakukan pemeriksaan kesehatan pada lansia yang datang saat kegiatan berlangsung, lalu lansia bergantian memeriksakan kesehatan, mulai dari tekanan darah, gula darah, dan asam urat. Hasil dari kegiatan PKM ini diperoleh bahwa dari 24 lansia terdapat 14 orang mengalami hipertensi, 12 orang mengalami hiperglikemia, dan 11 orang mengalami hiperuremia. Untuk itu disimpulkan bahwa lansia di Desa Aboek Jaloh lebih banyak mengalami hipertensi (58%), sehingga perlu tindak lanjut program yang tepat untuk menangani permasalahan lansia khususnya penyakit degeneratif, sehingga kesehatan lansia semakin meningkat.

Kata Kunci: Lansia, pemeriksaan kesehatan

ABSTRACT

The elderly is a human age group entering the final stages of life. From the health aspect, the elderly group experiences a decline in health status, both naturally and as a result of disease, and a special approach and efforts are needed for the elderly to improve the quality of health on an ongoing basis. The elderly should receive attention to their health, so that they are healthy and live long, are not dependent on the family, and can live independently, it is necessary to carry out regular health checks for the elderly. The aim of this community service activity was to improve the health welfare of the elderly and provide basic health information to the public, especially the elderly regarding blood pressure, blood sugar levels and uric acid, as well as providing education on the results of health examinations carried out so as to realize improvements in the health of the elderly. The method used in carrying out this activity was accidental, namely carrying out health checks on elderly people who come during the activity, then the elderly took turns having their health checked, starting with blood

pressure, blood sugar and uric acid. The results of this community service activity showed that of the 24 elderly people, 14 people had hypertension, 12 people had hyperglycemia, and 11 people had hyperuremia. For this reason, it was concluded that the elderly in Aboek Jaloh Village experienced more hypertension (58%), so appropriate follow-up programs were needed to deal with elderly problems, especially degenerative diseases, so that the health of the elderly continued to improve.

Key Words: *Elderly, health check*

PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok umur manusia yang memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia akan mengalami proses penuaan atau disebut *aging process*. Usia lanjut sebagai tahap akhir siklus kehidupan adalah tahap perkembangan normal yang akan dialami setiap individu. Lanjut Usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Proses penuaan berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi maupun kesehatan. Adapun dari aspek kesehatan, kelompok lansia akan mengalami penurunan derajat kesehatan, baik secara alamiah maupun akibat penyakit, sehingga perlu adanya pendekatan khusus bagi kelompok lansia dan upaya perbaikan kualitas kesehatan secara berkelanjutan. Untuk mewujudkan lansia sehat, mandiri, berkualitas dan produktif dilakukan pembinaan kesehatan sedini mungkin selama siklus kehidupan manusia sampai memasuki fase lanjut usia dengan memperhatikan faktor resiko yang dihindari dan faktor protektif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan (Rangkuti., et al., 2022).

Menurut data pemerintah, jumlah lansia mencapai 18 juta jiwa dan diperkirakan meningkat menjadi 41 juta jiwa di tahun 2035, serta lebih dari 80 juta jiwa di tahun 2050. Nantinya ditahun 2050, satu dari empat penduduk Indonesia adalah penduduk lansia dan lebih mudah menemukan penduduk lansia dibandingkan bayi atau balita. Namun, perhatian terhadap penduduk lansia dianggap masih sangat kurang (Kementerian Kesehatan RI, 2016). Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil) Kementerian dalam Negeri mencatat jumlah penduduk Aceh 33 juta jiwa pada Juni 2021. Dari jumlah tersebut, sebanyak 3,52 juta jiwa (66,2%) penduduk Aceh merupakan kelompok usia produktif (15-64 tahun), 1,8 juta jiwa (33,8%) penduduk Aceh tergolong kelompok usia tidak produktif, yaitu 1,54 juta jiwa (29,4%)

adalah penduduk usia belum produktif (0-14 tahun) dan 255,81 ribu (4,8%) penduduk usia sudah tidak produktif (65 tahun ke atas) (Rizka., et al., no date).

Lansia yang telah rentan perlu mendapatkan perhatian akan kesehatannya, supaya sehat dan memiliki usia harapan hidup yang panjang, tidak tergantung pada keluarga, dan dapat hidup mandiri. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk meningkatkan kualitas hidup para lanjut usia. *World Health Organization Quality Of Life (WHOQOL)* mendefinisikan kualitas hidup sebagai persepsi individu akan kehidupannya di masyarakat dalam konteks budaya dan sistem nilai yang ada, serta terkait dengan tujuan, harapan, standar, dan perhatian. Kualitas hidup adalah konsep yang sangat luas dan dipengaruhi kondisi fisik, psikologis, tingkat kemandirian, dan hubungan individu dengan lingkungan (Yuliati., Baroya., Ririanty., 2018).

Tantangan yang dihadapi dalam upaya peningkatan kesehatan dan kesejahteraan lanjut usia adalah terbatasnya sarana dan prasarana pelayanan kesehatan yang memberikan layanan kesehatan dengan ramah dan mudah diakses oleh lanjut usia. Selain itu, belum memiliki data yang memadai dan terbaru tentang masalah kesehatan lansia ini. Bahkan, lansia dianggap golongan lemah, tetapi sesungguhnya lansia berperan penting bagi masyarakat. Lansia memiliki penalaran moral yang bagus untuk generasi selanjutnya.

Program Kementerian Kesehatan dalam upaya meningkatkan status kesehatan lansia adalah peningkatan dan pemantapan upaya kesehatan para lansia di pelayanan kesehatan dasar. Program Kesehatan Lanjut Usia bertujuan meningkatkan derajat kesehatan lansia agar sehat, mandiri dan berguna, sehingga tidak menjadi beban bagi dirinya sendiri, keluarga maupun masyarakat. Untuk menunjang pembangunan program peduli usia lanjut, Kemenkes berkomitmen kuat sebagai upaya meningkatkan derajat kesehatan.

Desa Aboek Jaloh memiliki jumlah penduduk ± 579 jiwa, dengan jumlah lansia ± 44 orang, dilihat dari status ekonomi mayoritas penduduk memiliki mata pencaharian petani dan fasilitas kesehatan hanya ada bidan desa. Oleh karena itu, kegiatan PKM di Desa Abeuk Jaloh Kec. Jangka Kab. Bireuen dilakukan dengan melaksanakan pemeriksaan kesehatan pada lansia, yang merupakan bentuk kepedulian dosen dan

mahasiswa Program Diploma III Kebidanan Universitas Almuslim sebagai wujud pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan di Desa Aboek Jaloh tanggal 08 Maret 2023. Pemeriksaan kesehatan pada lansia melalui beberapa tahap berikut:

1. Tahap Persiapan, pada tahap ini tim pelaksana melakukan: 1) persiapan, yaitu survey lokasi pelaksanaan kegiatan berupa koordinasi dengan kepala desa dan bidan Desa Aboek Jaloh untuk menentukan tempat pelaksanaan kegiatan serta pengurusan administrasi dan jadwal kegiatan posyandu lansia, sehingga kegiatan ini dilakukan bersamaan dengan kegiatan posyandu lansia; 2) memberikan pembekalan mahasiswa dan anggota peserta PKM tentang prosedur pelaksanaan kegiatan; 3) penetapan waktu kegiatan yaitu bersamaan dengan kegiatan posyandu lansia dan tempat kegiatan di balai pertemuan masyarakat Desa Aboek Jaloh (meunasah); dan 4) persiapan sarana dan prasarana dalam kegiatan pemeriksaan kesehatan lansia, yaitu tempat dan alat yang diperlukan dalam pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan gula darah dan asam urat, berupa tensi meter, stetoscop, alat cek gula darah dan asam urat, lanset, alkohol, serta sarung tangan.
2. Tahap Pelaksanaan, pada tahap ini tim pelaksana melakukan: 1) pemeriksaan secara bergantian dengan terlebih dahulu para lansia mendaftar sekaligus mengisi presensi kegiatan PKM. Selanjutnya, melakukan pengukuran tekanan darah dilanjutkan pemeriksaan laboratorium sederhana yaitu pemeriksaan glukosa darah dan asam urat, dengan mencatat hasil pemeriksaannya; dan 2) memberikan informasi dasar atau penyuluhan atas hasil pemeriksaan tentang tekanan darah, kadar gula darah, dan asam urat terhadap lansia.
3. Evaluasi, pada tahap ini tim pelaksana melakukan evaluasi kegiatan dengan memberikan konseling terkait hasil pemeriksaan dari peserta lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan PKM di Desa Aboek Jaloh Kec. Jangka Kab. Bireuen dengan melakukan pemeriksaan kesehatan pada lansia dilaksanakan tanggal 08 Maret 2023 pukul 09.00 Wib. sampai kegiatan terlaksana dengan baik mulai dari penyusunan

proposal, perizinan dari kepala desa serta koordinasi dengan bidan desa tentang peninjauan tempat pemeriksaan kesehatan yaitu tempat pertemuan warga (meunasah), dan jadwal serta pelaksanaan kegiatan. Kegiatan PKM ini dilakukan sebagai upaya meningkatkan kesehatan lansia. Pemeriksaan yang dilakukan berupa pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah, dan kadar asam urat, dengan melibatkan masyarakat Desa Aboek Jaloh. Pada saat kegiatan, masyarakat lain juga hadir dan sangat antusias mengikuti kegiatan ini. Namun, kegiatan ini terfokus pada lansia, jumlah lansia yang hadir berjumlah 24 orang yang terdiri dari 4 laki-laki dan 20 perempuan. Adapun hasil pemeriksaan dalam kegiatan PKM ini terlihat dalam table berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Pemeriksaan lansia

No.	Variabel pemeriksaan	Jumlah	Persenstasi (%)
1	Hipertensi	14	58
2	Hiperglikemia	12	50
3	Hiperuremia	11	46

Kenaikan kadar glukosa dalam darah atau hiperglikemi adalah gejala penyakit Diabetes Mellitus. Diagnosis DM dibuat dalam pemeriksaan gula darah acak >200 mg/dl. Sedangkan, hipertensi pada lansia terdiri atas hipertensi dengan tekanan sistolik sama atau lebih besar dari 140 mmHg dan tekanan diastolik sama atau lebih besar dari 90 mmHg, serta kadar asam urat tinggi jika plasma melebihi daya larutnya >7 mg/dl (Setiyorini, E., 2018).

Setelah mengetahui hasil pemeriksaan, para lansia juga mendapatkan informasi tentang penyakit yang terkait terhadap pemeriksaan yang dilakukan dan resiko komplikasi yang ditimbulkan jika kadar glukosa darah, asam urat dan tekanan darah di atas ambang normal. Hal ini dikarenakan kenaikan kadar gula darah merupakan tanda gejala penyakit diabetes mellitus, hipertensi menyebabkan penyakit jantung, stoke dan hiperuremia berakibat pada penyakit ginjal. Dari hasil pemeriksaan tersebut, peserta juga dibekali pengetahuan tentang cara pencegahan penyakit yang akan ditimbulkan. Penyakit tersebut disebabkan karena memiliki pola hidup yang kurang baik atau riwayat penyakit keluarga. Untuk mengatasinya hal tersebut, perlu adanya pola hidup yang baik seperti pengaturan pola makan dan olah raga (Kadir, 2019).



Gambar: Pelaksanaan Kegiatan PKM

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dari pelaksanaan kegiatan PKM berupa pemberdayaan masyarakat sebagai upaya peningkatan kesehatan lansia dengan topik Pemeriksaan Kesehatan pada Lansia telah terlaksana dengan baik. Masyarakat sangat antusias dan mengharapkan kegiatan serupa dilaksanakan secara rutin. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa 24 lansia di Aboek Jaloh mengalami hipertensi yaitu 58%, hiperglikemia 50%, dan hiperurisemia 46%. Adapun saran yang dapat disampaikan tim pelaksana kegiatan hendaknya ada tindak lanjut program yang tepat untuk menangani permasalahan lansia khususnya penyakit degeneratif, sehingga kesehatan lansia meningkat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada masyarakat Desa Aboek Jaloh khususnya para lansia yang telah berpartisipasi dalam kegiatan PKM ini. Lalu, kepada Geuchik dan bidan desa yang telah membantu selama kegiatan berlangsung, serta kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Almuslim.

REFERENSI

Kadir, Sunarto. 2019. *Pola Makan dan Kejadian Hipertensi*. Jambura Health and Sport Journal, Vol.1 No.2 Hal.56-60.

Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.

- Rangkuti., et al. 2022. *Penyuluhan tentang Pentingnya Pemeriksaan Kesehatan secara Berkala pada Lansia di Puskesmas Binjai Estate Jl. Samanhudi*. Tridarma: Pengabdian kepada Masyarakat (PkM), Vol.5 No.2 Hal.372-75.
- Rizka, SE., et al. *Membangkitkan Semangat Entrepreneurship Sejak Usia Dini: Kiat Sukses dengan Semangat Nilai-nilai Ke-Acehan*; Edisi Pertama. Universitas Serambi Mekkah: K-Media.
- Setiyorini, Erni., Arti, Yulandari Ning. 2018. *Asuhan Keperawatan Lanjut Usia dengan Penyakit Degeneratif*. Malang: Media Nusa Creative.
- Yuliati., et al. 2014. *Perbedaan Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal di Komunitas dengan di Pelayanan Sosial Lanjut Usia (The Different of Quality of Life among the Elderly Who Living at Community and Social Services)*. Pustaka Kesehatan, Vol.2 No.1 Hal.87-94.