Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (DiMas) Vol. 4 No. 2 | **DOI : 10.53359/dimas.v4i2.45**

Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Degeneratif

Yuliet*, Khildah Khaerati, Jamaluddin, Agustinus Widodo
Program Studi S1 Farmasi, Fakultas MIPA, Universitas Tadulako
Jl. Soekarno Hatta Km 9, Tondo-Mantikulore, Palu, Sulawesi Tengah
*e-mail: yuliet_susanto@yahoo.com

Abstrak

Populasi lanjut usia (lansia) di Indonesia saat ini hampir 9,99% dari jumlah penduduk yang ada. Dua permasalahan kesehatan diantara 6 masalah kesehatan terbanyak pada populasi lansia berdasarkan hasil Riskesdas 2018 yaitu 63,5% lansia menderita hipertensi dan 5,7% diabetes mellitus (DM). Kelompok lansia dengan komorbiditas penyakit hipertensi dan DM paling rentan terinfeksi penyakit COVID 19. Pencegahan melalui upaya penyuluhan kepada kelompok lansia sangat penting dilakukan. Oleh karena, itu para dosen Prodi S1 Farmasi FMIPA Universitas Tadulako beserta sejumlah mahasiswa Farmasi terpanggil untuk ikut berpartisipasi dalam upaya edukasi peningkatan kesadaran dan pemahaman masyarakat usia lansia terutama di kelurahan Layana tentang pencegahan dan penanganan hipertensi dan DM untuk meningkatkan kualitas hidup pada usia lansia. Edukasi diberikan dalam bentuk penyuluhan; skrining kesehatan meliputi pengukuran berat badan, tekanan darah, dan kadar gula darah; serta pembagian booklet. Pelaksanaan pengabdian yang telah dilakukan mendapatkan respon yang baik. Dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan tingkat kesadaran warga lebih peduli untuk menjaga kesehatan dan warga dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: diabetes mellitus, edukasi, hipertensi, lansia

Abstract

The elderly population in Indonesia is currently almost 9.99% of the total population. Among the six most health problems in the elderly population based on the results of the basic research health (2018), 63.5% of the elderly suffer from hypertension and 5.7% from diabetes mellitus (DM). The elderly group with comorbid hypertension and DM are most at risk of experiencing the severity of the COVID-19 disease. Prevention through promotive and preventive efforts for the elderly group is crucial. Therefore, the lecturers and several Pharmacy students, of the Pharmacy Study Program, Faculty of Mathematics and Natural Sciences, Tadulako University, are are participating in educational efforts to increase awareness and understanding of the elderly, especially in the Layana village, regarding the prevention and treatment of hypertension and DM to improve the quality of life in the elderly.Education is provided through counseling; health screening includes measuring weight, blood pressure, and blood sugar levels; and distribution of booklets. The implementation of the service that has been carried out has received a good response. Based on the results of community service carried out, an increase in knowledge of the material is obtained, and it is hoped that participants can apply it in everyday life.

Keywords: *diabetes mellitus, education, hypertension, elderly*

PENDAHULUAN

Persentase jumlah penduduk lansia yang semakin meningkat menunjukkan adanya peningkatan kualitas hidup dan kesehatan akibat keberhasilan pembangunan. Peningkatan lansia di dunia pada tahun 2050 diperkirakan sekitar 25,3% dan di Indonesia sebesar 21,4%. Hal ini menyebabkan Indonesia mulai termasuk kelompok negara berstruktur usia tua [1,2].

Kelompok lansia yang terus bertambah akan meningkatkan permasalahan kesehatan karena pada masa lansia terjadi penurunan fungsi organ tubuh akibat terganggunya homeostasis. Hal ini disebut juga dengan proses *aging* yang menyebabkan banyak perubahan pada tubuh lansia seperti perubahan psikologis, sosial dan penurunan fungsional tubuh. [3, 4]. Penyakit hipertensi dan diabetes mellitus (DM) merupakan penyakit degeneratif yang sering diderita oleh lansia. Diagnosis DM pada lansia sering terlambat karena sering tanpa gejala yang khas namun yang terlihat berupa gejala kelemahan, letargi dan menurunnya status kognitif atau kemampuan fungsional [5, 6]. Hipertensi, juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi, adalah masalah umum pada orang tua. Faktanya, menurut *National Heart, Lung, and Blood Institute*, orang paruh baya memiliki peluang 90% terkena tekanan darah tinggi di kemudian hari. Identifikasi dini faktor-faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya hipertensi pada lansia adalah penting. Hipertensi pada lansia tidak hanya dipengaruhi oleh usia, stres juga merupakan faktor pencetus utama yang paling dominan terjadinya hipertensi pada lansia [7, 8].

Di era pandemi saat ini, kelompok lansia merupakan kelompok yang berisiko mengalami keparahan / penyakit dan kematian akibat penyakit Covid-19. Pasien lanjut usia seringkali memiliki banyak penyakit penyerta, seperti penyakit kardiovaskular, terutama hipertensi dan diabetes [9].

Upaya pelayanan kesehatan masyarakat bagi lanjut usia dapat dilakukan dengan tujuan pencegahan dan perawatan diri sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Salah satunya berupa skrining dasar, yang mengidentifikasi kondisi yang dialami lansia baik dari segi kesehatan jasmani maupun pola hidup. Dilakukannya penyuluhan dapat terjadi peningkatan pengetahuan perilaku, perbaikan gaya hidup, sehingga dapat mengontrol tekanan darah dan kadar gula darahnya dengan baik.

Masalah yang sering muncul di masyarakat antara lain tidak menyadari bahwa mereka memiliki penyakit darah tinggi dan diabetes. Sampai saat ini sebagian besar lansia penderita hipertensi dan diabetes tidak merasakan nyeri dan ketika ada keluhan, mereka berobat ke Puskesmas. Dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia tentang hipertensi dan diabetes, salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan memberikan edukasi kesehatan tentang hipertensi dan diabetes, serta skrining lansia di wilayah Kelurahan Layana.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah pemberian edukasi dan skrining kesehatan. Edukasi diberikan dalam bentuk penyuluhan melalui media presentasi, poster dan pembagian brosur / leaflet. Sedangkan untuk skrining kesehatan yang dilakukan melalui pemeriksaan fisik meliputi pengukuran bobot badan, tekanan darah dan kadar glukosa darah.

Adapun pelaksanaan kegiatan program pengabdian terdiri dari beberapa tahapan yaitu:

1. Sosialisasi yang dilakukan tim pengabdian untuk mendapatkan informasi dan data yang akurat berkaitan dengan kegiatan bersama dengan RT/RW, PKK, Kader kesehatan, dan mitra Dasawisma.
2. Tim pengabdian melakukan koordinasi dengan mitra untuk menentukan jadwal dan pelaksanaan kegiatan pengabdian.
3. Kegiatan penyuluhan berupa edukasi pada warga lansia yang telah dipilih untuk mewakili beberapa kelompok
4. Melakukan cek kesehatan pada peserta lansia yang hadir meliputi pengukuran bobot badan, tekanan darah, kadar gula darah serta konseling.

5. Dilakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat pengetahuan yang diperoleh setelah kegiatan pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh tim pengabdian kepada masyarakat Program Studi Farmasi/Fakultas MIPA Universitas Tadulako yang terdiri dari 4 dosen bersama dengan 4 mahasiswa.

Kegiatan dilakukan di kelurahan Layana, kecamatan Mantikulore, Palu-Sulawesi Tengah yang terletak ± 8 km dari kampus Univeristas Tadulako. Kegiatan pengabdian dilakukan di kelurahan Layana bekerjasama dengan mitra Dasawisma yang merupakan perkumpulan warga lansia yang ada di kelurahan tersebut.

Berdasarkan hasil koordinasi tim pengabdian dengan ketua mitra Dasawisma, pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan di ruang pertemuan Kelurahan Layana. Kegiatan pengabdian berlangsung pada hari Sabtu, 18 Juni 2022. Pengabdian masyarakat ini diikuti 25 warga lansia yang memiliki waktu luang untuk mengikuti kegiatan pengabdian.

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan beberapa tahapan sebagai berikut:

1) persiapan pelaksanaan dengan melakukan koordinasi dengan Ketua Kelompok Mitra mengenai tempat dan waktu pelaksanaan serta membuat undangan untuk peserta.
2) Presentasi materi sebagai bahan informasi berupa pencegahan dan pengendalian penyakit degeneratif serta pembuatan booklet yang dibagikan kepada peserta.
3) Pelaksanaan kegiatan yang dilakukan dengan penyuluhan materi tentang penatalaksanaan penyakit hipertensi dan diabetes. Kegiatan edukasi dalam bentuk penyuluhan dan praktek dilakukan secara tatap muka dengan tetap menerapkan protokol kesehatan.

Selanjutnya penyampaian materi dilakukan oleh tim pengabdi dengan pemaparan materi, dan dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab. Materi yang diberikan meliputi pengenalan penyakit hipertensi dan diabetes, penyebab, tanda dan gejala, komplikasi, penanganan, gizi untuk pencegahan dan penanggulangannya. Selain itu, dilakukan pula pembagian materi pengabdian dalam bentuk booklet. Booklet yang dibagikan dimaksudkan untuk memberikan kesempatan lebih kepada peserta untuk menggunakan informasi yang diberikan dalam bentuk booklet setiap saat dan juga untuk berbagi informasi dengan warga lain yang belum memiliki kesempatan untuk berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian.

Hasil pengamatan karakteristik dan skrining kesehatan peserta pengabdian dapat dilihat pada Tabel 1. Hasil pemeriksaan diperoleh 32% peserta termasuk kategori hipertensi stage 2, 28% kategori hipertensi stage 1 dan 28% kategori prehipertensi. Sedangkan hasil pemeriksaan kadar gula darah 64% masih termasuk kategori KGD normal, 12% KGD kategori tinggi dan 16% termasuk batas tinggi. Berdasarkan karakteristik peserta lansia yang paling banyak mengalami penyakit degeneratif adalah perempuan sebanyak 19 (76%) orang dibandingkan laki-laki 6 (24%) orang. Hasil ini sesuai dengan beberapa penelitian yang melaporkan bahwa prevalensi perempuan yang menderita DM dan hipertensi lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki [10,11]. Sebanyak 6 peserta (24%) yang hasil skriningnya menunjukkan gejala hipertensi dan mengalami DM. Dari hasil skrining kesehatan, menunjukkan bahwa warga kelurahan Layana sebagian besar tidak sadar menderita hipertensi dan atau DM. Hasil konsultasi bersama warga, juga menunjukkan warga belum mendapatkan terapi yang tepat karena kurangnya informasi kesehatan yang diperoleh.

Para peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian ini sangat antusias mengikuti kegiatan edukasi yang diberikan baik materi maupun konseling kesehatan. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan wawasan masyarakat khususnya para lansia di Kelurahan Layana agar tetap sehat.

Dokumentasi kegiatan dalam Pengabdian Masyarakat ini dapat diamati berdasarkan gambar-gambar 1.



Gambar 1.Kegiatan pengabdian di kelurahan Layanan

Tabel 1. Karakteristik, nilai tekanan darah dan kadar glukosa darah peserta pengabdian

Karakteristik	Persentase (%)
Jenis kelamin	
Laki-laki	24
Perempuan	76
Kategori tekanan darah	
Normal	28
Prehipertensi	12
Hipertensi Stage 1	28
Hipertensi Stage 2	32
Kategori kadar glukosa darah	
Normal = <140 mg/dl	64
Batas Tinggi = 140-199 mg/dl	16
Tinggi = ≥200 mg/dl	12



Gambar 2. Skrining kesehatan pada peserta pengabdian



Gambar 3. Pemberian konseling kesehatan pada peserta

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan mengajukan pertanyaan kepada beberapa warga tentang materi yang disampaikan. Warga dapat menjawab pertanyaan tersebut dengan benar. Antusiasme warga untuk berpartisipasi juga ditunjukkan dengan aktif bertanya dan keinginan warga tentang kegiatan pengabdian masyarakat berkelanjutan yang diselenggarakan untuk meningkatkan pengetahuan warga di kelurahan tersebut.

KESIMPULAN

Edukasi kesehatan tentang pencegahan dan pengendalian penyakit degeneratif pada lansia di Kelurahan Layana telah berjalan dengan lancar. Respon warga sangat antusias mengikuti kegiatan ini, karena sebagian besar banyak yang aktif dalam bertanya pada saat konseling diberikan dan terjadi peningkatan pengetahuan terhadap materi pengabdian yang diberikan.

Perlu dilakukan kegiatan pengabdian secara rutin agar masyarakat terutama lansia dapat mengetahui dan mencegah penyakit hipertensi dan diabetes. Serta, dilakukan edukasi pengobatan penyakit degeneratif yang sudah menahun sehingga terwujud lansia yang aktif, mandiri dan produktif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Tadulako melalui LPPM yang telah memberi dukungan dana terhadap program pengabdian masyarakat (No. 3654/UN28/KP/2022) serta dukungan dan fasilitas yang diberikan oleh Lurah Kelurahan Layana serta mitra Dasawisma.

DAFTAR PUSTAKA

[1] Kemenpppa. 2020. Panduan Perlindungan Lanjut Usia Berperspektif Gender Pada Masa Covid-19.

[2] Tim Nasional Percepatan Penangulangan Kemiskinan. 2020. Situasi Lansia di Indonesia dan Akses terhadap Program Perlindungan Sosial: Analisis Data Sekunder. Jakarta.

[3] Misnaniarti M. 2017. Analisis Situasi Penduduk Lanjut Usia dan Upaya Peningkatan Kesejahteraan Sosial di Indonesia. *J Ilmu Kesehat Masy*. 8(2):67-73.

[4] Ambohamsah I, Akbar F, Sukiman KC. 2021 Peningkatan Pengetahuan Lanjut Usia dalam Upaya Pencegahan Covid-19 di Desa Sidorejo. *Indones J Community Dedication*. 3(1):1-6.

[5] Milita F, Handayani S, Setiaji B. Kejadian Diabetes Mellitus Tipe II pada Lanjut Usia di Indonesia (Analisis Riskesdas 2018). 2021. *J Kedokt dan Kesehat*. 17(1):9-20.

[6] Kurdi F, Abidin Z, Surya VC, Anggraeni NC, Alyani DS, Riskiyanti V. 2021. Angka Kejadian Diabetes Mellitus Pada Lansia Middle Age Di Masa Pandemi Covid-19. *J Ilm Keperawatan (Scientific J Nursing)*. 7(2):282-8.

[7] Wahyuningsih W, Astuti E. Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi pada Usia Lanjut. *J Ners dan Kebidanan Indones*. 2016;1(3):71.

[8] Riamah. 2019. Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi Pada Lansia Di UPT PTSW Khusnul Khotimah. *Menara Ilmu*. 13(5):106-13.

[9] M. Surip, Elly Prihasti W RB. 2022. Edukasi dan Skrining Kesehatan Pada Lansia di Era Pandemi Covid 19. *J Abdidas*. 3(2):149-56.

[10] Sihombing M. 2017. Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi pada Penduduk Indonesia yang Menderita Diabetes Melitus (Data Riskesdas 2013). *Bul Penelit Kesehat*.45(1):53-64.

[11] Al-Hadi H, Zurriyani Z, Saida SA. Prevalensi Diabetes Melitus Tipe 2 Dengan Kejadian Hipertensi Di Poliklinik Penyakit Dalam Rs Pertamedika Ummi Rosnati. *J Med Malahayati*. 2020;4(4):291-7.