

Upaya Pencegahan Penyakit Degeneratif Melalui Edukasi Kesehatan Pada Lansia Di Desa Pengalaman Kecamatan Martapura Barat

Nurbidayah^{1*}, Fairuz Yaumil Afra², Muhammad Saufi³, Bandawati⁴

^{1, 2, 3, 4} Universitas Borneo Lestari, Banjarbaru, Indonesia

* Corresponding author: day91queen@gmail.com

Received 10-01-2024

Revised 14-01-2024

Accepted 18-01-2024

ABSTRAK

Lansia dikenal sebagai seseorang yang lanjut usia berusia lebih dari 60 tahun. Lansia memiliki risiko yang lebih besar terhadap penyakit khususnya penyakit degeneratif. Penurunan kegiatan fisik, pola hidup, dan konsumsi makanan merupakan salah satu faktor penyebab perkembangan penyakit ini. Oleh sebab itu, lebih baik dideteksi sejak dini dengan melakukan pemeriksaan kesehatan dan memiliki pengetahuan yang baik tentang penyakit, sehingga dapat mencegah penyakit menjadi komplikasi dan mengurangi risiko yang berbahaya. Tujuan kegiatan ini adalah untuk mengurangi risiko kejadian penyakit degeneratif yang dapat menyebabkan komplikasi. Metode yang digunakan berupa penyuluhan dengan tahap yang dilakukan yaitu observasi lapangan, koordinasi dengan kader, pengisian kuesioner mengenai pengetahuan tentang penyakit degeneratif dan kesadaran akan pemeriksaan kesehatan, melaksanakan pemeriksaan Kesehatan, dan sosialisasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat sangat antusias melakukan pemeriksaan Kesehatan dan mengikuti sosialisasi. Hasil pengukuran tingkat pengetahuan masyarakat tentang penyakit degeneratif menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat dengan kategori baik 48,5%, kategori cukup 27,3% dan kategori kurang 24,2%, serta hasil pengukuran kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan yaitu 32 orang memiliki kesadaran baik.

Kata kunci: Lansia; Pemeriksaan Kesehatan; Pengetahuan; Penyakit Degeneratif

ABSTRACT

Elderly is known as someone who is older than 60 years. The elderly have a greater risk of disease, especially degenerative diseases. A decrease in physical activity, lifestyle and food consumption is one of the factors causing the development of this disease. Therefore, it is better if it is detected early by carrying out a health examination and having good knowledge about the disease, so that it can prevent the disease from becoming a complication and reduce dangerous risks. The aim of this activity is to achieve preventive efforts to reduce the risk of degenerative diseases that can cause complications. The method used is counseling with the stages carried out namely field observation, coordination with cadres, filling out questionnaires regarding knowledge about degenerative diseases and awareness of health checks, carrying out health checks, and outreach. The results of the activity showed that the community was very enthusiastic about carrying out health checks and taking part in socialization. The results of measuring community knowledge show that 48.5% of the community is in the good category, 27.3% is sufficient and 24.2% is poor and 32 people have good awareness.

Keywords: Elderly; Medical cek up; Knowledge; Degenerative disease

PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang lanjut usia yang berusia lebih dari 60 tahun (Kemenkes RI, 2019). Di Indonesia jumlah lansia berkisar 27,1 juta yaitu mencapai 10% penduduk (Kemenkes, 2021). Lansia memiliki risiko yang lebih besar

mengalami penyakit khususnya penyakit degeneratif. Penyakit ini dikenal sebagai *chronic disease* yaitu penyakit dengan gejala yang terjadi secara bertahap dan jangka Panjang, yang mana penyakit yang dapat mempengaruhi kualitas dan produktivitas hidup seseorang (Nisak; Maimunah; Admadi, 2018). Penurunan kegiatan fisik, pola hidup, konsumsi makanan, serta meningkatnya stress merupakan salah satu faktor penyebab perkembangan penyakit degeneratif (Suiraoaka, 2012). Lebih lanjut (Cozma et al., 2018) menyatakan penyakit degeneratif berkaitan dengan sindrom metabolik yang dipengaruhi oleh pola hidup kurang sehat seperti aktivitas makan dan/atau minum, kurang gerak, dan cara menyikapi masalah hidup yang kurang sehat pula. Penyakit ini dapat timbul tanpa adanya gejala seperti tingginya tekanan darah, gula darah, dan asam urat (Kholifah, 2016). Menurut Dayana dan Baharudin (2015), aktivitas fisik berpengaruh terhadap kadar asam urat, dimana semakin tinggi aktivitas maka semakin rendah kadar asam uratnya.

Ukuran tekanan darah di atas normal (Hipertensi) pada lansia yaitu tekanan sistolik/distolik diatas 140/90 mmHg. Berbagai macam faktor mempengaruhi kejadian hipertensi pada usia lanjut karena proses penuaan diantaranya meningkatnya sensitivitas terhadap asupan natrium dan menurunnya elastisitas pembuluh darah yang dapat mengakibatkan kejadian hipertensi (Nurahmandani et al., 2016). Diabetes mellitus adalah penyakit gangguan metabolisme dengan ciri tingginya kadar gula darah (hiperglikemia) karena kurang atau tidak berfungsinya organ tubuh yang memproduksi insulin sehingga mengakibatkan jumlah dan fungsi insulin tidak sesuai. Penyakit degeneratif akan lebih baik jika diketahui terlebih dahulu, sehingga dapat mencegah penyakit menjadi komplikasi dan mengurangi resiko yang berbahaya. Selain melakukan pengendalian, meminimalisir faktor risiko penyebab seperti mengkonsumsi makanan yang kurang sehat, kurangnya kegiatan fisik, mengkonsumsi rokok dan minuman beralkohol, serta meningkatnya stress merupakan salah satu Tindakan pencegahan kejadian penyakit.

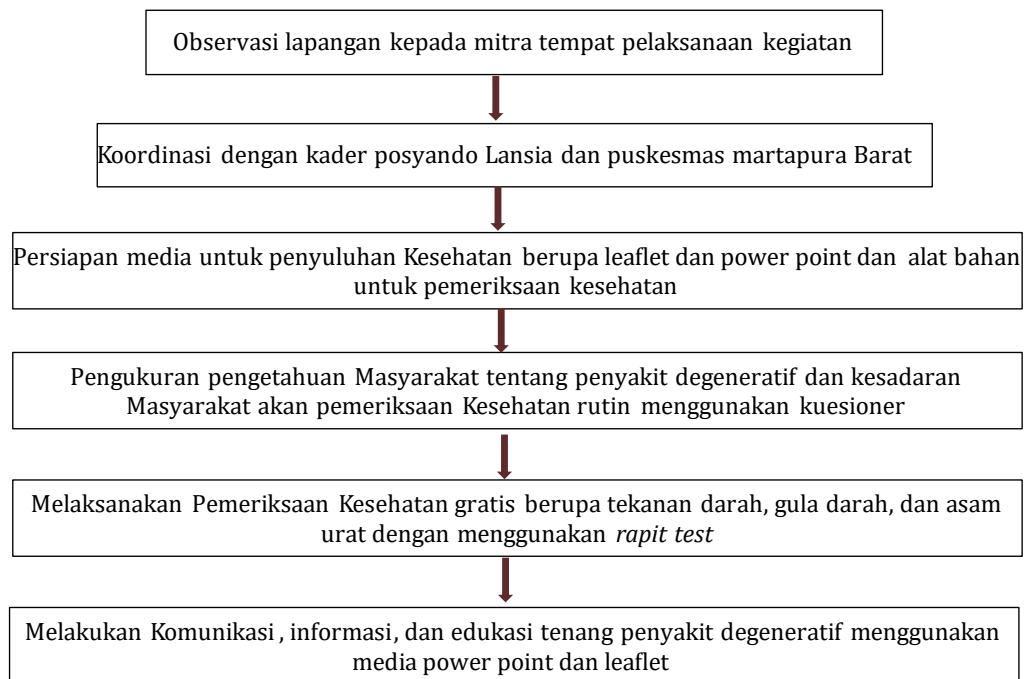
Hal tersebut menunjukkan bahwa diperlukan kesadaran sendiri dari Masyarakat untuk melakukan pemeriksaan Kesehatan secara rutin agar dapat mengendalikan tingkat keparahan dari penyakit degeneratif. Masyarakat pada umumnya baru melakukan pemeriksaan setelah adanya gejala, sehingga memungkinkan akan terjadinya penyakit komplikasi, oleh sebab itu penting dilakukan deteksi awal penyakit melalui pemeriksaan rutin. Hal tersebut dapat menjadikan keterlambatan penanganan pada pasien. Selain itu, pengetahuan tentang kesehatan juga menjadi faktor yang berpengaruh, untuk membangun upaya promosi Kesehatan dan pencegahan penyakit khususnya terhadap penyakit degeneratif (fildani, dkk, 2019). Mighra, 2020 menyatakan bahwa melalui kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran Masyarakat khususnya lansia tentang penyakit degeneratif.

Tempat mitra dipilih karena berdasarkan hasil observasi melalui wawancara dengan pihak puskesmas didapatkan informasi bahwa masih

tingginya kasus hipertensi yang disertai dengan tingginya kadar gula darah pada Masyarakat di Desa Penggalaman, dan bahkan terjadi peningkatan pada tahun 2023. Tujuan kegiatan ini adalah tercapainya upaya pencegahan untuk mengurangi resiko kejadian penyakit degeneratif yang dapat menyebabkan komplikasi melalui penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan berupa tekanan darah, glukosa darah, asam urat, dan kolesterol untuk mengontrol Kesehatan Masyarakat sebagai Upaya pencegahan terjadinya komplikasi penyakit.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan metode berupa penyuluhan dengan kegiatan sosialisasi Pendidikan Kesehatan dan pemeriksaan Kesehatan. Penyuluhan kepada Masyarakat berupa pemberian informasi dan edukasi yang diberikan yaitu terkait penyakit hipertensi, diabetes melitus dan kolesterol menggunakan media power point dan leaflet. Target kegiatan ini adalah kelompok usia lansia. Kegiatan pengabdian ini melalui beberapa tahapan yaitu:



Gambar 1. Digram Alir Tahapan Kegiatan

HASIL KEGIATAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat dilaksanakan di Kecamatan Martapura Barat Kabupaten Banjar dilaksanakan tepatnya di Desa Penggalaman. Kegiatan Pengabdian di awali dengan melakukan survei lokasi kegiatan ke kantor kepala desa Penggalaman, yang kemudian dilanjutkan dengan koordinasi dengan puskesmas Martapura Barat khususnya bidang pelayanan posyando lansia, dan Kader posyando lansia di desa Penggalaman yang berjumlah 5 orang. Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilaksanakan tanggal 9 dan 18 November 2023, berlangsung dengan Kerjasama puskesmas

Martapura Barat. Kegiatan dimulai pukul 09.00 WITA sesuai dengan jadwal posyando sampai dengan pukul 11.30 WITA yang diikuti sebanyak 28 orang peserta pada kegiatan pertama dan 46 peserta pada kegiatan kedua. Tahap pertama yang dilakukan pada kegiatan tersebut adalah melakukan pendataan warga meliputi nama dan umur pasien yang mengikuti kegiatan posyando, kemudian dilanjutkan dengan melakukan pengisian kuesioner yang bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan Masyarakat tentang penyakit degeneratif dan adanya kesadaran Masyarakat untuk pemeriksaan Kesehatan rutin. Hasil pengukuran tingkat pengetahuan Masyarakat yaitu kategori baik 48,5%, cukup 27,3% dan kurang 24,2% dan kesadaran Masyarakat sebesar 32 orang memiliki kesadaran yang baik.

Kegiatan dilanjutkan dengan Pemeriksaan Kesehatan menggunakan rapid test berupa tekanan darah, glukosa darah, asam urat, kolesterol serta konsultasi dan pemberian obat sesuai dengan keluhan pasien oleh pihak puskesmas. Pada kegiatan pertama peserta yang melakukan pemeriksaan sebanyak 13 orang. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa dari 13 orang menunjukan sebanyak 9 orang mengalami hipertensi. Selain memiliki tekanan darah yang tinggi disertai pula nilai gula darah yang tinggi diatas normal. Pada pemeriksaan kadar asam urat, terdapat 3 orang berjenis kelamin Perempuan dengan nilai asam urat di atas normal. Pada kegiatan kedua yang melakukan pemeriksaan Kesehatan sebanyak 34 orang. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa sebanyak 22 orang mengalami hipertensi serta terdapat beberapa orang yang memiliki nilai gula darah dan asam urat yang tinggi.



Gambar 2. Pemeriksaan Kesehatan

Pemerintah telah menyediakan layanan kesehatan primer, yaitu pusat kesehatan masyarakat (puskesmas) di tiap kecamatan. Kelompok usia lanjut yang memiliki akses terbatas untuk menjangkau puskesmas tersebut, sehingga dilakukan kegiatan posyando Lansia yang dilaksanakan di masing-masing kelurahan/desa untuk memenuhi kebutuhan lansia. Kendala akses dan kurangnya pengetahuan, serta kesadaran Masyarakat sehingga lansia lebih sulit menjaga kesehatannya. Pemeriksaan kesehatan merupakan suatu tindakan untuk mengetahui kondisi tubuh sebagai Upaya pencegahan suatu penyakit (Erika & Fitri, 2022). Kecenderungan seseorang akan melakukan pemeriksaan kesehatan saat merasakan sakit. Penyakit degeneratif akan lebih baik jika teridentifikasi terlebih dahulu. Hal tersebut dilakukan untuk

mengurangi risiko yang bahaya terjadinya komplikasi. Oleh karena itu, kesadaran Masyarakat untuk melakukan pemeriksaan Kesehatan secara rutin menjadi penting agar dapat mengendalikan tingkat keparahan dari penyakit degeneratif dan meminimalkan faktor-faktor risiko penyebabnya. Selanjutnya kegiatan dilakukan penyuluhan tentang penyakit degeneratif menggunakan media leaflet dan power point untuk memudahkan Masyarakat memahami materi yang disampaikan.



Gambar 3. Penyuluhan Kesehatan

Sosialisasi/penyuluhan tentang penyakit degeneratif dan pentingnya untuk melakukan pemeriksaan Kesehatan rutin menjadi penting untuk dilakukan. Media yang digunakan dalam penyuluhan berupa power point dan leaflet. Leaflet digunakan sebagai media komunikasi berupa informasi yang singkat berbentuk selebaran tentang faktor penyebab penyakit degeneratif, gejala, serta pentingnya untuk melakukan pemeriksaan Kesehatan. Pengetahuan tentang penyakit degeneratif ini sudah diketahui oleh beberapa peserta dikarenakan peserta sudah pernah berkonsultasi dengan dokter ketika kegiatan posyando. Pada kegiatan ini juga dilakukan diskusi dengan Masyarakat tentang materi yang disampaikan. Sebagian Masyarakat tahu mengenai beberapa makanan yang baik untuk dikonsumsi, namun sebagian masih belum. Berdasarkan pertanyaan yang diajukan oleh peserta yaitu mengenai makanan dan obat atau terapi yang dilakukan untuk keluhan masing-masing peserta.

Menurut Pakpahan (2021) Media leaflet bersifat praktis, sederhana, mudah untuk dipahami dan dibawa oleh pembaca, serta bisa digunakan kapan saja sebagai salah satu media belajar yang menarik karena memuat informasi dalam bentuk tulisan serta gambar yang menarik. Berdasarkan penelitian Purimahua, dkk (2022) bahwa terjadi peningkatan pengetahuan kesehatan sebelum dan setelah diberikan leaflet, sehingga meningkatkan pengetahuan dengan kategori baik. Sejalan dengan penelitian Purnamasari (2021), terjadi peningkatan pengetahuan kategori baik pada responden pasien rawat jalan menggunakan media leaflet. Media power point memuat informasi yang singkat, mudah dipahami, dan menarik untuk memberikan pemahaman lebih baik kepada masyarakat. Pernyataan (Muthia, 2016) bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan dengan memberikan pengetahuan berpengaruh terhadap perubahan perilaku seseorang yang awalnya belum mengetahui/memahami setelah dilakukan

penyuluhan menjadi mengetahui dan memahami. Evaluasi kegiatan pengabdian dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat sangat setuju sebesar 20% dan masyarakat setuju sebesar 80% dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil pengukuran pengetahuan Masyarakat menunjukkan bahwa Masyarakat yaitu kategori baik 48,5%, cukup 27,3% dan kurang 24,2% dan kesadaran Masyarakat sebesar 32 orang memiliki kesadaran yang baik. Hasil pemeriksaan pertama dari 13 orang sebanyak 9 orang mengalami hipertensi, 3 orang dengan kadar gula darah diatas normal, dan 3 orang dengan kadar asam urat di atas normal. Hasil pemeriksaan kedua dari 34 orang sebanyak 22 orang mengalami hipertensi. 3 orang dengan kadar gula darah diatas normal, dan 9 orang dengan kadar asam urat di atas normal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan penulis kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Borneo Lestari yang telah memfasilitasi pemberian dana internal untuk kegiatan pengabdian. Penulis mengucapkan terimakasih kepada puskesmas, kader lansia, dan warga Desa Penggalaman Kecamatan Martapura Barat sebagai mitra PkM.

DAFTAR PUSTAKA

- Cozma A., Adela ST, Laura U., Adriana F., Ramona S., Crina M., et al. (2018). Unhealthy lifestyle and the risk of metabolic syndrome- the Romanian experience. *J Mind Med Sci*, 5(2), 218- 229.
- Dayana B., dan Bahrudin U. (2015). Hubungan antara Intensitas Aktivitas Fisik dan Kadar Asam Urat Serum pada Populasi Sindrom Metabolik. *Media Medika Muda*, 4 (4), 509-521.
- Erika, E., & Fitri, R. F. (2022). Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Dalam Pemeriksaan Kesehatan Melalui Metode Penyuluhan Ceramah di Desa Rambung Sialang Tengah. *Jukeshum: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 170-178.
- Fridalni, N., Minropa, A., & Sapardi, V. S. (2019). Pengenalan Dini Penyakit Degeneratif. *Jurnal Abdimas Saintika*, 1(1), 129-135.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Situasi Lanjut Usia (LANSIA) di Indonesia*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Bersama Lansia Keluarga Bahagia*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI
- Kholifah, S (2016). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Kementerian Keseharan Republik
- Mighra BA, Djaali W. (2020). Peningkatan Pengetahuan Lansia tentang Penyakit Degeneratif di Wilayah Kampung Tengah Kramat Jati. *J Pemberdaya Komunitas MH Thamrin*. 1(2):52-9.

- Muthia, F., Fitriangga, A. (2016). Perbedaan Efektifitas Penyuluhan Kesehatan menggunakan Metode Ceramah dan Media Audiovisual (Film) terhadap Pengetahuan Santri Madrasah Aliyah Pesantren Khulafaur Rasyidin. *Jurnal Cerebellum*, 2(4), 646-656.
- Nisak, R., Maimunah, S., & Admadi, T. (2018). Upaya Pemberdayaan Masyarakat Melalui Deteksi Dini dan Pengendalian Penyakit Degeneratif pada Lansia di Dsn Karang Pucang, Ds. Ngancar, Kec. Pitu Wilayah Kerja Puskesmas Pitu Kabupaten Ngawi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 4(2), 59-63.
- Nurahmandani, A. R., Hartati, E., Supriyono, M., Studi, A. P., Keperawatan, I., Telogorejo, S., ... Gading, P. (2016). *Efektivitas Pemberian Terapi Rendam Kaki Air Jahe Hangat*.
- Pakpahan M dkk. *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Yayasan Kita Menulis; 2021.
- Purimahua, Sintha Lisa, dkk. 2022. Pengaruh Media Leaflet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Dalam Upaya Pencegahan Covid-19 Pada Pedagang di Pasar Tradisional Oesapa Kota Kupang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol.6, No. 3 Hal. 186-196.
- Purnamasari V., Efendi F. Upaya Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Covid-19 dengan Menggunakan Leaflet pada Pasien Rawat Jalan Di UPTD Puskesmas Pare Kabupaten Kediri 2021. *J Kesehat Pena Med*. 2021;11(1):89-99.
- Suiraoka, I. P. (2012). *Penyakit degeneratif*. Yogyakarta: Nuha Medika, 45- 51.