PRO SEJAHTERA
(Prosiding Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat) *p-ISSN 2656-5021*
Volume 5 Halaman 215-220 Maret 2023 *e-ISSN 2657-1579*

PENYULUHAN PENYAKIT DEGENERATIF PADA LANSIA DI DESA MAKMUR, KECAMATAN GAMBUT, KECAMATAN GAMBUT, KAB. BANJAR, KALIMANTAN SELATAN

Djallalluddin[1], Wiwit Agung Sri Nur Cahyawati[1], Fithri Nadya[2], Anggarda Kristianto Utomo[3], Aida Hastuti[3], Harry Andhika Syahputra[3]

[1]Departemen Ilmu Penyakit Dalam, Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, RSUD Ulin Banjarmasin, Indonesia

[2]Instalasi Geriatri Terpadu, RSUD Ulin Banjarmasin, Indonesia

[3]Program Studi Dokter Spesialis Ilmu Penyakit Dalam, Departemen Ilmu Penyakit Dalam, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, RSUD Ulin Banjarmasin, Indonesia

*Penulis korespondensi: *djallalluddin@ulm.ac.id*

Abstrak. Proses penuaan diikuti dengan adanya penurunan fungsi fisiologis sehingga lansia rentan mengalami penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung maupun penyakit menular/infeksi. Seringkali, penduduk lansia menderita lebih dari satu penyakit tersebut atau disebut komorbid. Saat ini, lansia dengan komorbid menjadi salah satu kelompok usia rentan terinfeksi Covid-19. Angka kunjungan salah satu penyakit degeneratif di kecamatan Gambut masih tinggi yaitu hipertensi Tim pelaksana melakukan Pengabdian Masyarakat khususnya warga lansia di desa Makmur, kecamatan Gambut bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kepedulian masyarakat dalam memelihara kesehatan dan mencegah komplikasi penyakit degeneratif. Hal tersebut dicapai dengan melakukan penyuluhan secara luring melalui presentasi Powerpoint, pembuatan video tentang penyakit degeneratif (hipertensi dan diabetes mellitus) pada lansia, pemeriksaan kesehatan lansia, dan pembagian buku saku kesehatan lansia. Tim bekerjasama dengan kader desa dan posyandu lansia dalam melaksanakan kegiatan pengabdian. Penyuluhan diikuti oleh 28 orang lansia dan 14 orang pra lansia. Dari hasil pemeriksaan menunjukkan 75% peserta lansia mempunyai tekanan darah sistolik ≥140 mmHg dan diastolik ≥90 mmHg. Penyuluhan dan media interaktif dilakukan sebagai salah satu metode promotif untuk menurunkan angka kejadian dan komplikasi akibat penyakit degeneratif pada lansia. Skrinning penyakit degeneratif sejak usia produktif dan pra lansia diperlukan untuk mencegah komplikasi di kemudian hari.

Kata kunci: degeneratif, diabetes, hipertensi, komorbid, lansia,

1. PENDAHULUAN

Menurut data Kementerian Dalam Negeri pada tahun 2021, Desa Makmur merupakan salah satu desa yang berada di kecamatan Gambut, kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan. Berdasarkan Data Pokok Desa Bulan 6 Tahun 2020, desa Makmur mempunyai luas 9,6 km^2 dengan jumlah populasi 2.034 jiwa yang tersebar di 6 rukun tetangga (RT) yang ditunjukkan dalam peta desa di gambar 1. Jumlah penduduk lansia berjumlah 214 jiwa. Desa Makmur merupakan wilayah kerja dari Puskesmas Gambut dan puskesmas dapat diakses dengan mudah melewati jalanan beraspal. Salah satu upaya kesehatan berbasis masyarakat yang dilaksanakan di desa Makmur adalah pos pembinaan terpadu (posbindu) dan pos pelayan terpadu (posyandu) lansia (penduduk yang berusia di atas 60 tahun).

Pos pembinaan terpadu mempunyai peran dalam program deteksi awal penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, diabetes, penyakit paru kronis dan penyakit kronis lainnya. Upaya kesehatan masyarakat lainnya termasuk diselenggarakannya posyandu lansia. Upaya ini salah satunya betujuan dalam mendukung kebijakan pemerintah yang berfokus pada kesejahteraan penduduk lansia di bidang pelayanan kesehatan. Pelayanan kesehatan meliputi upaya pencegahan (preventif) dan penyembuhan (kuratif). Hal ini juga diharapkan memberikan kemudahan kepada lansia dengan penyediaan fasilitas kesehatan yang mudah dijangkau.

© 2022 Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Universitas Lambung Mangkurat

Proses penuaan diikuti dengan adanya penurunan fungsi fisiologis sehingga lansia rentan mengalami penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung maupun penyakit menular/infeksi. Seringkali, penduduk lansia menderita lebih dari satu penyakit tersebut atau disebut komorbid. Penyakit tidak menular pada lansia mengalami peningkatan dimana 3 penyakit yang paling tinggi angka kejadiannya antara lain hipertensi, arthritis, dan penyakit saluran cerna. Menurut informasi dari kader desa Makmur menyebutkan bahwa hipertensi dan diabetes mellitus juga merupakan penyakit yang paling banyak diderita masyarakat desa Makmur. Berdasarkan data dari Puskesmas Gambut, hipertensi dan diabetes mellitus merupakan 2 penyakit dengan angka kunjungan tertinggi di kecamatan Gambut. Angka kunjungan di bulan Desember 2021 untuk hipertensi 119 kunjungan dan diabetes mellitus 12 kunjungan dan 64 diantaranya merupakan kunjungan kasus baru.

Penelitian menunjukkan bahwa penderita hipertensi juga berisiko tinggi mengalami diabetes mellitus dan penyakit kardiovaskular yang dapat meningkatkan angka kematian atau mortalitas. Permasalahan ini masih banyak diabaikan masyarakat, baik untuk pencegahan, skrining rutin, dan pengobatan penyakit-penyakit kronis tersebut. Dengan adanya perhatian khusus mengenai kesehatan lansia dapat meningkatkan kualitas hidup, mengurangi biaya pengobatan dan beban dalam rumah tangga.

Lansia dengan komorbid biasanya diikuti dengan gangguan fisiologis, psikis, sosioekonomi dan kognitif yang mengakibatkan penurunan fungsional dalam kehidupan sehari-hari. Adanya kondisi frail atau rapuh juga memperburuk kondisi fungsional individu lanjut usia. Kondisi rapuh merupakan gangguan berbagai sistem fisiologis tubuh yang menyebabkan lansia mudah mengalami penurunan kondisi kesehatan walaupun dengan pencetus yang tidak signifikan dibandingkan dewasa lain. Salah satu faktor risiko yang berhubungan dengan frail pada lansia adalah sarkopenia yang merupakan penurunan massa dan kekuatan otot yang progresif. Sarkopenia dapat dievaluasi dengan berbagai modalitas salah satunya kekuatan hand grip dan gait speed atau dengan alat body impedance analysis yang dapat mengukur massa otot. Jika keadaan rapuh pada lansia tidak segera dideteksi dan ditindaklanjuti dapat meningkatkan risiko disabilitas, angka kesakitan, dan penurunan kualitas hidup.

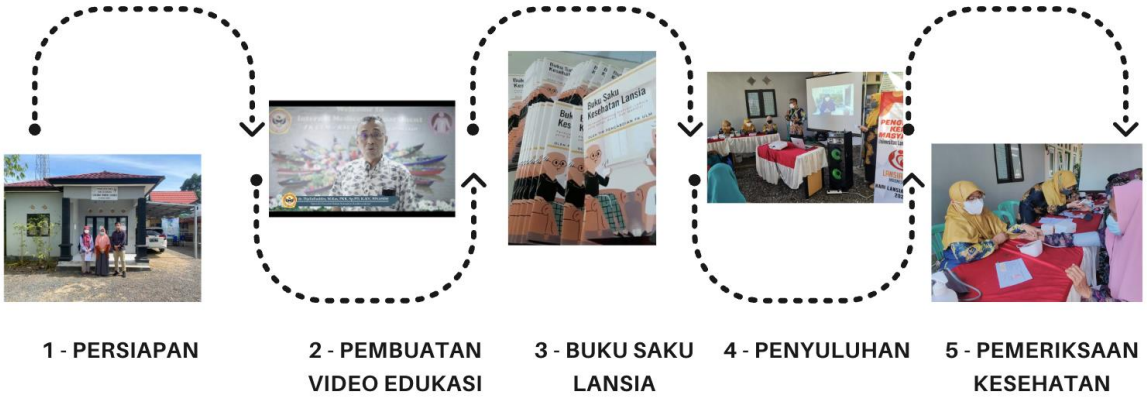
Seiring meningkatnya jumlah lansia dan angka kesakitan, maka lansia merupakan kelompok penting dalam pelayanan kesehatan baik di rumah sakit maupun fasilitas kesehatan lain. Saat ini, lansia dengan komorbid menjadi salah satu kelompok usia rentan terinfeksi Covid-19. Usia lanjut menyebabkan sistem imunitas bawaan dan adaptif menurun sehingga rentan terhadap komplikasi dari Covid-19. Usaha-usaha untuk meningkatkan taraf kesehatan lansia merupakan salah satu cara melindungi lansia di pandemi Covid-19 saat ini. Berdasarkan situasi tersebut perlu adanya kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan melakukan penyuluhan penyakit degeneratif pada lansia di desa Makmur kecamatan Gambut dalam suasana Hari Lanjut Usia Nasional tahun 2022.

2. METODE

Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan secara luring. Target pada kegiatan ini adalah penduduk lanjut usia di desa Makmur, kecamatan Gambut. Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini adalah meningkatnya kesadaran dan kepedulian masyarakat dalam memelihara kesehatan dan mencegah komplikasi penyakit degeneratif di usia tua. Sebelum melaksanakan kegiatan pengabdian, terlebih dahulu dilakukan koordinasi dengan kepala desa Makmur, pihak Puskemas Gambut, kader kesehatan posyandu, serta pihak-pihak terkait lainnya, dan survey ke lapangan.

Persiapan materi yaitu media audiovisual dengan presentasi Powerpoint (kurang lebih 20 slide) disusun oleh tim Ilmu Penyakit Dalam divisi kardiovaskular dan geriatri. Materi diambil dari kepustakaan terbaru dan pedoman penyakit hipertensi dan diabetes melitus. Selanjutnya, pembuatan video tentang penyakit degeneratif (hipertensi dan diabetes mellitus) dan penanganannya (nutrisi, gaya hidup, dan pengobatan) pada lansia yang disampaikan dengan sederhana, informatif dan menarik. Buku saku kesehatan lansia juga disusun dan dicetak agar dapat dibawa pulang oleh peserta.

© 2022 Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Universitas Lambung Mangkurat



Gambar 1. Metode Pengabdian

Tahapan pelaksanaan acara penyuluhan ini antara lain:

a. Pendaftaran
b. Pemeriksaan kesehatan (pengukuran berat badan dan tinggi badan, tekanan darah, kekuatan genggam tangan, dan gula darah sewaktu)
c. Konsultasi dokter
d. Penyuluhan dengan materi hipertensi dan DM
e. Tanya jawab
f. Pembagian buku saku kesehatan lansia

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan telah berjalan dengan lancar. Acara diselenggarakan di posyandu desa dengan mengumpulkan warga lansia dari 6 RT di desa Makmur. Acara diikuti oleh 42 orang yang terdiri dari 14 orang prelansia dan 28 orang lansia (gambar 2). Peserta berdasarkan jenis kelamin yaitu 25 orang perempuan dan 17 orang laki-laki. Rerata usia kelompok lansia yaitu 67,8 tahun dan prelansia yaitu 54,5 tahun.

Acara penyuluhan dimulai dengan penayangan video edukasi sebagai pengantar. Kemudian dilanjutkan penyampaian materi tentang hipertensi dan diabetes mellitus pada lansia yang disampaikan oleh dokter konsultan kardiovaskular dan geriatri selama kurang lebih 20 menit. Setiap penyakit dijelaskan dengan bahasa yang mudah dimengerti mengenai definisi, gejala dan tanda, diagnosis, tatalaksana dan pencegahan penyakit. Setelah diberi materi, peserta antusias untuk berdiskusi dan tanya jawab dengan pemateri. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat lansia dan lainnya tentang penyakit hipertensi dan diabetes khususnya mengenai deteksi, penanganan dan pencegahannya sehingga meningkatnya kualitas hidup lansia secara keseluruhan.

© 2022 Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Universitas Lambung Mangkurat

Gambar 2. Peserta penyuluhan

Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan diantara lain : a) pengukuran tinggi dan berat badan oleh kader desa (gambar 3); b) pengukuran tekanan darah (gambar 4) dan kekuatan genggam tangan; c) pengukuran gula darah sewaktu; dan d) konsultasi dokter. Semua hasil pemeriksaan pasien dicatat oleh tim di laporan data dan kertas hasil pemeriksaan yang diberikan ke pasien, sehingga pasien dapat mempunyai catatan kesehatannya. Dari hasil pemeriksaan didapatkan 21 lansia mempunyai tekanan darah sistolik ≥140 mmHg dan atau tekanan diastolik ≥ 90 mmHg. Gula darah sewaktu lebih dari 200 mg/dL didapatkan pada 2 orang. Orang lanjut usia, obese, atau dengan diabetes lebih sering mengalami hipertensi atau tekanan darah ≥140/90 mmHg. Berbagai survey di banyak daerah di dunia memperkirakan bahwa 7 dari 10 orang dewasa, 65 tahun ke atas, didiagnosis dengan tekanan darah tinggi (Muli et al, 2020).

Tabel 1. Pengukuran tekanan darah berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	TDS ≥140 dan atau TDD ≥90	Normal
Perempuan	11	3
Laki-laki	10	4

Adanya kesadaran pasien terhadap diagnosis hipertensi dapat menjadi motivasi untuk mengubah gaya hidup, meminum obat secara teratur, mengurangi merokok, dan mengatur pola makan. Setiap peserta tanpa riwayat hipertensi yang mempunyai tekanan darah di atas normal disarankan untuk memeriksakan kembali tekanan darahnya secara rutin untuk menegakkan diagnosis hipertensi. Pemeriksaan tekanan darah di luar fasilitas kesehatan seperti di rumah pribadi disarankan untuk penegakan diagnosis hipertensi (Anker et al, 2018). Skrining hipertensi sejak dini dapat mengurangi risiko komplikasi di kemudian hari seperti komplikasi kardiovaskular (Muli et al, 2020)

© 2022 Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Universitas Lambung Mangkurat

Gambar 3. Pengukuran tinggi badan oleh kader

Gambar 4. Pengukuran tekanan darah

4. SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan telah berjalan dengan lancar dan diikuti oleh 42 orang yang terdiri dari 14 orang prelansia dan 28 orang lansia. Edukasi melalui penyuluhan dan media interaktif dilakukan sebagai salah satu strategi dalam menurunkan angka kejadian dan komplikasi penyakit degeneratif pada lansia. Skrining penyakit degeneratif sejak usia produktif dan pra lansia sangat diperlukan untuk mencegah komplikasi penyakit di kemudian hari

© 2022 Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Universitas Lambung Mangkurat

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan kesempatan untuk bisa menyelenggarakan kegiatan Program Dosen Wajib Mengabdi dengan pelibatan tim mahasiswa melalui Hibah Penelitian Dosen Wajib Mengabdi (PDWA) Tahun 2022 dengan Pembiayaan PNBP Universitas di Lingkungan Universitas Lambung Mangkurat Tahun Anggaran 2022 berdasarkan surat keputusan rektor Nomor : 537/UN8/PG/2022 yang senantiasa sudah membantu demi kelancaran kegiatan ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

Profil Desa dan Kelurahan : Desa Makmur 2021 (Kementerian Dalam Negeri, 2021).

Bernabei, R., Martone, A. M., Vetrano, D. L., Calvani, R., Landi, F., & Marzetti, E. (2014). Frailty, physical frailty, sarcopenia: a new conceptual model. *Studies in health technology and informatics, 203*, 78–84. https://doi.org/ 10.3233/978-1-61499-425-1-78

Clegg, A., Young, J., Iliffe, S., Rikkert, M. O., & Rockwood, K. (2013). Frailty in elderly people. *Lancet, 381(9868)*, 752–762. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)62167-9

Fan, Z. Y., Yang, Y., Zhang, C. H., Yin, R. Y., Tang, L., & Zhang, F. (2021). Prevalence and patterns of comorbidity among middle-aged and elderly people in China: A cross-sectional study based on CHARLS data. *International journal of general medicine, 14*, 1449–1455. https://doi.org/10.2147/IJGM.S309783

Gjestsen, M.T., Brønnick, K. & Testad, I. (2018). Characteristics and predictors for hospitalizations of home-dwelling older persons receiving community care: a cohort study from Norway. *BMC Geriatr, 18*, 203. https://doi.org/10.1186/s12877-018-0887-z

Pasca, L., Dogaru, G., Valer, D. (2015). Sarcopenia : diagnosis, stages and treatment. *Balneo Research Journal, 6*, 32-35. 10.12680/balneo.2015.1082.

Perrotta, F., Corbi, G., Mazzeo, G., Boccia, M., Aronne, L., D'Agnano, V., Komici, K., Mazzarella, G., Parrella, R., & Bianco, A. (2020). COVID-19 and the elderly: insights into pathogenesis and clinical decision-making. *Aging clinical and experimental research, 32*(8), 1599–1608. https://doi.org/10.1007/s40520-020-01631-y

Pusat Data dan Informasi. (2013) Gambaran kesehatan lanjut usia di Indonesia.

Scharf, AC., Gronewold, J., Dahlmann, C. et al. (2020). Clinical and functional patient characteristics predict medical needs in older patients at risk of functional decline. *BMC Geriatr, 20*, 75. https://doi.org/10.1186/s12877-020-1443-1

Anker, D., Santos-Eggimann, B., Santschi, V., Del Giovane, C., Wolfson, C., Streit, S., Rodondi, N., & Chiolero, A. (2018). Screening and treatment of hypertension in older adults: less is more?. *Public health reviews, 39*, 26. https://doi.org/10.1186/s40985-018-0101-z

Muli, S., Meisinger, C., Heier, M. et al. Prevalence, awareness, treatment, and control of hypertension in older people: results from the population-based KORA-age 1 study. *BMC Public Health, 20*, 1049 (2020). https://doi.org/10.1186/s12889-020-09165-8

© 2022 Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Universitas Lambung Mangkurat