



**PENINGKATAN PENGETAHUAN LANSIA MENGENAI PENYAKIT TIDAK
MENULAR PADA KEGIATAN PROLANIS**
Ramadhan Putra Satria¹, Ita Nur Itsna², Theodora Rosaria Geglorian³, Risnanto⁴
^{1,2,3,4} Universitas Bhamada Slawi

Informasi Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima 9 November 2023

Revisi 2 Desember 2023

Disetujui 10 Desember 2023

Kata Kunci:

Penyakit tidak menular,
Lansia

ABSTRAK

Lanjut usia atau sering disebut dengan lansia merupakan kumpulan manusia yang rentan mengalami gangguan biologis, psikologis, sosial dan ekonomi. Gangguan biologis sangat berpengaruh dengan penurunan daya tahan tubuh lansia yang mengakibatkan berbagai macam penyakit yang menghampirinya. Hipertensi, diabetes melitus, asam urat merupakan penyakit yang biasa berada di lansia, hal tersebut dikarenakan beberapa fungsi organ tubuh lansia sudah tidak bisa berfungsi sempurna dan pasti akan terjadi penyakit tersebut. Angka kejadian hipertensi, diabetes mellitus dan asam urat di Indonesia semakin meningkat dari tahun ke tahun, sepanjang tahun 2016 sampai 2017 yaitu sejumlah 6,9 persen menjadi 8,5 persen hal tersebut dikarenakan adanya perubahan gaya hidup manusia yang semakin berkembang. Perubahan gaya hidup manusia disebabkan urbanisasi dan globalisasi yang menyebabkan terjadinya peningkatan penyakit tidak menular (PTM) dan hal tersebut meningkatkan kematian secara global pada seluruh dunia.

E-mail Penulis: satria2604@gmail.com

PENDAHULUAN

Lanjut usia atau sering disebut dengan lansia merupakan kumpulan manusia yang rentan mengalami gangguan biologis, psikologis, sosial dan ekonomi. Gangguan biologis sangat berpengaruh dengan penurunan daya tahan tubuh lansia yang mengakibatkan berbagai macam penyakit yang menghampirinya (Sapti et al., 2020). Hipertensi, diabetes melitus, asam urat merupakan penyakit yang biasa berada di lansia, hal tersebut dikarenakan beberapa fungsi organ tubuh lansia sudah tidak bisa berfungsi sempurna dan pasti akan terjadi penyakit tersebut (Febriani, 2019).

Hipertensi, diabetes mellitus, asam urat merupakan suatu kategori penyakit tidak menular atau PTM dimana rata-rata pasien berusia lebih dari 60 tahun. Hal tersebut banyak terjadi karena kurang sadarnya lansia melakukan pemeriksaan secara rutin dilayanan Kesehatan posyandu lansia maupun Puskesmas (Hardani et al., 2018). Alasan tersebut yang menyebabkan timbul rasa malas untuk berobat karena merasa sehat dan takut membebani keluarga yang tinggal serumah. Banyak lansia yang mengabaikan dalam kesehatannya, pola konsumsipun masih sangat jauh dari kata sehat yaitu mengkonsumsi MSG, makanan yang berlemak, merokok dan makan makanan yang instan (Soesanto & Marzeli, 2020).

Angka kejadian hipertensi, diabetes mellitus dan asam urat di Indonesia semakin meningkat dari tahun ke tahun, sepanjang tahun 2016 sampai 2017 yaitu sejumlah 6,9 persen menjadi 8,5 persen hal tersebut

dikarenakan adanya perubahan gaya hidup manusia yang semakin berkembang (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Perubahan gaya hidup manusia disebabkan urbanisasi dan globalisasi yang menyebabkan terjadinya peningkatan penyakit tidak menular (PTM) dan hal tersebut meningkatkan kematian secara global pada seluruh dunia (Yarmaliza & Zakiyuddin, 2019). Banyak upaya pencegahan penyakit tidak menular (PTM) yang bisa dilakukan oleh lansia, bisa dengan memberikan edukasi kesehatan, olah raga secara teratur dan mengonsumsi makanan yang bergizi (Ariyanti et al., 2020). Program pemerintah yang sudah dilakukan adalah GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat), isi dari program GERMAS tersebut banyak sekali cara peningkatan derajat kesehatan secara medis ataupun non medis (Nuraisyah et al., 2021).

Peningkatan pengetahuan masyarakat lansia terhadap penyakit tidak menular (PTM) sangatlah diperlukan, hal tersebut supaya pencegahan penyakit tidak menular atau PTM dapat terkendali (Silvanasari et al., 2022). Perawat dapat berperan sebagai edukator atau pemberi ilmu terkait tentang kesehatan dengan harapan dapat meningkatkan derajat kesehatan kepada lansia dan memperpanjang usia harapan hidup (Johans et al., 2018).

METODE PELAKSANAAN

Peningkatan pengetahuan lansia mengenai penyakit tidak menular pada kegiatan prolanis dilaksanakan dengan metode sebagai berikut:

1. Metode yang digunakan yaitu peningkatan pengetahuan lansia mengenai penyakit tidak menular dengan berbagai macam penyakit besar yang menyerang lansia.
2. Pengatahuan lansia mengenai penyakit tidak menular diidentifikasi terlebih dahulu untuk menentukan tindak lanjut dari kegiatan pengabdian Masyarakat ini.
3. Memberikan informasi Kesehatan beserta dengan kegiatan alternatifnya berupa kegiatan preventif pencegahan penyakit yang lebih parah.
4. Penyaji mencontohkan kegiatan fisik sesuai dengan 3 penyakit besar yang diidap lansia.
5. Peserta pengabdian Masyarakat mempraktikkan langsung kegiatan fisik yang sudah dicontohkan oleh penyaji materi.
6. Peserta dicek kembali terkait pengetahuan penyakit tidak menular.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada tanggal 11 Agustus 2023 di Lapangan Adiwerna Kecamatan Adiwerna Kabupaten Tegal. Kegiatan Pengabdian ini diikuti oleh empat dosen prodi DIII Keperawatan. Jumlah lansia prolanis yang hadir berjumlah 44 orang yang terdiri dari ibu-ibu lansia dan 3 petugas Kesehatan dari Puskesmas Adiwerna. Kegiatan dimulai dari pengukuran pengetahuan lansia menggunakan instrument pengetahuan Kesehatan, hasilnya 50% lansia tidak mengetahui penyakit tidak menular. Setelah pengukuran tingkat pengetahuan dilanjut dengan memberikan Pendidikan Kesehatan terdapat empat materi yaitu Germas, hipertensi, diabetes mellitus, dan asam urat. Tidak hanya materi, penyaji juga memberikan demonstrasi aktifitas yang dapat mencegah ataupun mengurangi dari gejala yang didapatkan dari masalah penyakit tidak menular. Berikut foto pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat bersama lansia prolanis:



Edukasi GERMAS Oleh Ramadhan Putra Satria



Demonstrasi Brisk Walking Exercise Oleh Theodora Rosaria Geglorian Untuk Hipertensi



Demonstrasi Senam Kaki Diabetes dengan lipatan koran oleh Ita Nur Itsna untuk mengurangi kadar gula darah



Demonstrasi Rendam Kaki Rebusan Sere Oleh Risnanto untuk mengurangi nyeri asam urat

Perilaku Kesehatan yang dimiliki oleh lansia sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan Kesehatan, hal tersebut dikarenakan akan mengubah pola pikir lansia terhadap tindakan pencegahan penyakit yang diderita (Kubillawati, 2017). Hasil review yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat yaitu 75% lansia mengetahui tentang penyakit namun belum mengetahui terkait tindakan non farmakologi yang tepat untuk mengurangi atau mencegah penyakit tersebut. Tim pengabdian kepada Masyarakat memberikan teknik demonstrasi kepada lansia diharapkan agar dapat diaplikasi secara mandiri dengan mudah saat ada waktu senggang.

Hasil penelitian dari Gayatri, dkk (2022) mengatakan bahwa media pembelajaran untuk lansia akan lebih mudah dimengerti dengan menggunakan teknik demonstrasi atau aplikatif langsung. Hal ini dikarenakan pemberian contoh kepada lansia akan mudah diserap dan dipahami (Gayatri, Wardani and Tama, 2022). Hasil demonstrasi yang telah dilakukan oleh tim pengabdian Masyarakat menunjukkan bahwa lansia yang memperhatikan demonstrasi dapat melakukan tindakan yang sesuai dengan contohnya. Seluruh lansia yang hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sangatlah antusias, banyak yang bertanya terkait penyakit hipertensi, diabetes mellitus dan asam urat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat lansia prolanis di Puskesmas Adiwerna Kabupaten Tegal, lansia meningkat pengetahuannya ditandai dengan peserta mampu menyebutkan ulang materi dan demonstrasi yang telah diberikan oleh penyaji. Besar harapan dari tim pengabdian masyarakat agar lansia tetap melaksanakan aktifitas-aktifitas yang bermanfaat untuk kesehatannya di waktu yang kosong.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Kepada Kepala LPPM Universitas Bhamada Slawi yang telah menyediakan anggaran untuk pengabdian kepada masyarakat sebagai program Tri Dharma Perguruan Tinggi Dosen.
2. Kepala Puskesmas Adiwerna yang telah memberikan izin kepada TIM Pengabdian Masyarakat untuk menyelenggarakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada kegiatan prolanis.

DAFTAR PUSTAKA

- Gayatri, R. W., Wardani, H. E. and Tama, T. D. (2022) 'Implementasi metode demonstrasi deteksi dini penyakit tidak menular pada pengetahuan dan keterampilan kader posyandu lansia', *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), p. 12. doi: 10.17977/um075v2i12022p12-20.
- Kubillawati, S. (2017) 'Hubungan antara perilaku kesehatan dengan pemanfaatan posyandu lansia di wilayah kerja puskesmas kecamatan cimanggis depok tahun 2016', *Jurnal Kesehatan Dan Kebidanan ...*, VI(2). Available at: <https://smrh.e-journal.id/Jkk/article/view/45%0Ahttps://smrh.e-journal.id/Jkk/article/download/45/24>.
- Sapti, A., Leni, M., Dewi Noorratri, E., & Kardi, I. S. (2020). *Deteksi Dini Penyakit pada Lansia di Era Pandemic Covid-19*.
- Febriani, R. (2019). *Analisis Kejadian Hipertensi Pada Lansia Dengan Diabetes Melitus Related papers*.
- Hardani, Mustariani, B.A. Aprilia, Suhada, Adriyan, & Aini. (2018). Pemeriksaan Golongan Darah Sebagai Upaya Peningkatan Pemahaman Siswa Tentang Kebutuhan Dan Kebermanfaaran Darah. *Jurnal Masyarakat Mandiri (JMM)*.
- Soesanto, E., & Marzeli, R. (2020). Persepsi lansia hipertensi dan perilaku kesehatannya. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*.
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*.
- Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. W. (2020). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 74. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v3i2.369>
- Febriani, R. (2019). *Analisis Kejadian Hipertensi Pada Lansia Dengan Diabetes Melitus Related papers*.

- Hardani, Mustariani, B.A. Aprilia, Suhada, Adriyan, & Aini. (2018). Pemeriksaan Golongan Darah Sebagai Upaya Peningkatan Pemahaman Siswa Tentang Kebutuhan Dan Kebermanfaatan Darah. *Jurnal Masyarakat Mandiri (JMM)*.
- Johans, E., Gresty, M., Masi, M., Silolonga, W., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., Sam, U., & Manado, R. (2018). *Hubungan peran perawat sebagai edukator dengan kepatuhan penatalaksanaan hipertensi di Puskesmas Tahuna Timur* (Vol. 6, Issue 1).
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*.
- Nuraisyah, F., Purnama, J. S., Nuryanti, Y., Agustin, R. D., Desriani, R., & Putri, M. U. (2021). Edukasi Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Lansia untuk Meningkatkan Kualitas Hidup. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4), 364–368. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v6i4.1845>