

UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN PEREMPUAN USIA LANJUT MELALUI PENDIDIKAN KESEHATAN & IDENTIFIKASI PENYAKIT *NON* *COMUNICABEL DESEASE* DI JETAK KIDUL KABUPATEN PEKALONGAN

Emi Nurlaela^{*1)}; Dian Kartikasari²⁾; Salisa Rahmawati³⁾; Sekar Zahra⁴⁾; Laelatul⁵⁾;
Rusmadhani⁶⁾; Thakat Sinayang⁷⁾; Khaerunisa⁸⁾; Jihan Visabilila⁹⁾

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9)} Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

nurlaela_stikespkj@yahoo.co.id

Abstrak

Penyakit *Non Comunicable Disease* sampai sekarang masih merupakan penyakit yang sering terjadi pada lanjut usia. Pengenalan terhadap penyakit tersebut perlu disosialisasikan ke seluruh masyarakat termasuk pada perempuan usia lanjut. Sosialisasi dilakukan dengan tujuan meningkatkan kesehatan lansia melalui kegiatan penyuluhan kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di rumah tempat tinggal lansia. Kegiatan diawali dengan identifikasi perkembangan kesehatan lansia melalui anamnesa keluhan utama, pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah, kadar asam urat. Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian edukasi mengenai penyakitnya diantaranya pengertian, penyebab, faktor pencetus, penanganan, pencegahan. Kegiatan menerapkan prinsip komunikasi terapeutik, bahasa yang mudah dipahami, menjaga privasi, menerapkan adat sopan santun. Tahapan dalam memberikan penyuluhan kesehatan berupa appersepsi, penjelasan tujuan penyuluhan, penjelasan materi penyuluhan, memberikan kesempatan bertanya, menjawab pertanyaan, melakukan evaluasi serta menyimpulkan materi yang telah diberikan. Permasalahan yang terjadi hampir sebagian besar lansia tinggal terpisah dengan keluarganya. Namun ada pula lansia yang tinggal bersama keluarganya akan tetapi anggota keluarga disibukkan dengan mencari nafkah sehingga situasi kondisi lansia khususnya kesehatan lansia kurang diperhatikan keluarga. Kegiatan pengabdian masyarakat ditindaklanjuti dengan memberikan informasi dan motivasi pada keluarga untuk memberikan dukungan terhadap kesehatan lansia yang telah mengalami kondisi sakit dengan penyakit tidak menular. Saran bagi kader kesehatan lansia melibatkan keluarga menjaga kesehatan lansia.

Kata kunci: Lansia, Penyakit Tidak Menular, Penyuluhan Kesehatan

Abstract

[EFFORTS TO IMPROVE THE HEALTH OF ELDERLY WOMEN THROUGH HEALTH EDUCATION & IDENTIFICATION OF NON-COMUNICABEL DESEASE IN JETAK KIDUL, PEKALONGAN DISTRICT]
Non Communicable Disease is still a disease that often occurs in the elderly. Recognition of this disease needs to be disseminated to all people, including elderly women. Socialization is carried out with the aim of improving the health of the elderly, through health education activities. This community service activity is carried out in the house where the elderly live. The activity begins with identifying the health development of the elderly through anamnesis of the main complaints, checking blood pressure, blood sugar levels, uric acid levels. The activity continued with the provision of education about the disease including understanding, causes, trigger factors, treatment, prevention. The activity applies the principles of therapeutic communication, easy-to-understand language, maintains privacy, applies polite manners. The stages in providing health education are in the form of apperception, explanation of the purpose of counselling, explanation of material, providing opportunities to ask questions, answer questions, evaluate and conclude the material that has been given. The problem that occurs is that most of the elderly live separately from their families. There are also elderly who live with their families, but family members are preoccupied with earning a living so that the condition of the elderly, especially the health of the elderly, is not paid enough attention to by the family. Community service activities are followed up by providing information and motivation to families to provide support for the health of the elderly who have experienced illness with non-communicable diseases. Suggestions for elderly health cadres involve the family in maintaining the health of the elderly.

Keywords: Elderly, Non-Communicable Diseases, Health Education

1. Pendahuluan

Peningkatan Penyakit Tidak Menular (*Non Communicable Disease*) mempunyai dampak negatif pada ekonomi dan produktivitas bangsa. Pengobatan penyakit tidak menular (PTM) seringkali memakan waktu lama dan memerlukan biaya besar. Beberapa jenis PTM merupakan penyakit kronik dan /atau katastrofik yang dapat mengganggu ekonomi pasien dan keluarganya. Selain itu salah satu dampak PTM adalah terjadinya kecacatan termasuk kecacatan permanen. Berbagai faktor resiko PTM antara lain yaitu merokok dan keterpaparan terhadap asap rokok, minum minuman beralkohol, diet/pola makan, gaya hidup yang tidak sehat, kegemukan, obat-obatan (Dinas Kesehatan Kota Pekalongan, 2020).

Penyakit- penyakit tidak menular diantaranya hipertensi, deabetes melitus, penyakit jantung, stroke, kanker, gagal ginjal, dsb. Penyakit kardiovaskular (penyakit jantung) diklaim sebagai penyebab kematian nomor satu bagi perempuan di atas usia 65 tahun di benua Eropa. Di Indonesia penyakit kardiovaskuler menjadi penyebab kematian menduduki peringkat ketiga. Selain penyakit kardiovaskuler, penyakit stroke juga termasuk penyakit tidak menular. Penyakit stroke di Amerika pada perempuan berusia 75 tahun prevalensinya meningkat menjadi 79 %. Pada perempuan peningkatan insiden penyakit jantung koroner seiring dengan meningkatnya usia. Perempuan yang telah menopause memiliki risiko 1,5 kali (95% CI 1,215–2,081) dibandingkan perempuan yang tidak menopause. Upaya pencegahan telah dilakukan namun prevalensi penyakit tersebut terus meningkat.

Penyakit lainnya yang tergolong dalam penyakit *non communicable disease* yaitu penyakit gout arthritis. Penyakit tersebut menduduki urutan kelima setelah gagal ginjal kronik. Angka kejadian di Indonesia 7, 3% berdasarkan risekdes 2018. Kasus penyakit tersebut banyak menimbulkan komplikasi diantaranya gagal ginjal. Sosialisasi dan informasi pada lansia mengenai penyakit tersebut diperlukan. Berdasarkan hasil penelitian Ferdian menunjukkan adanya pengaruh penyuluhan kesehatan diet gout arthritis terhadap tingkat pengetahuan lansia. Penyuluhan kesehatan pada hakekatnya adalah membantu agar individu mampu mengambil sikap dan perilaku yang bijaksana agar mampu memperbaiki kualitas hidup lebih baik lagi. Penyakit tersebut sangat dipengaruhi dan berkaitan erat dengan pola makan. Pola makan diharapkan seimbang, makanan yang mengandung banyak protein dibatasi. Batasi makan makanan yang mengandung tinggi purin (Ferdian et al., 2021). Saat usia tua peningkatan asam urat terjadi pada perempuan karena adanya penurunan kadar hormon esterogen, disebabkan oleh sistem hormonal yang dapat mempengaruhi penyakit sendi (Ferdian et al., 2021).

Penelitian Riska menunjukkan kondisi lansia 34% diabetes melitus 67% yang mengalami hipertensi, berdasarkan usia diperoleh data *Middle Age* yang mengalami hipertensi sebanyak 60%, *Elderly* yang mengalami hipertensi sebanyak 80% sedangkan kelompok usia Old sebanyak 0%. Lansia diabetes melitus yang mengalami hipertensi berdasarkan jenis kelamin, laki-laki 2 orang 13,3%, sedangkan 87% perempuan Berdasarkan penelitian tersebut perempuan deabetes lebih banyak mengalami hipertensi (Riska Febriani, 2019).

Upaya pengendalian Penyakit Tidak Menular tidak akan berhasil jika hanya dilakukan oleh pemerintah saja, namun harus menjadi perhatian seluruh lapisan masyarakat. Sosialisasi penyakit tidak menular seperti hipertensi, stroke, jantung, kelainan fungsi ginjal atau yang lainnya dapat dilakukan di pos pembinaan terpadu (POSBINDU). Posbindu PTM merupakan wujud peran serta masyarakat dalam kegiatan deteksi dini, pemantauan dan tindak lanjut dini faktor risiko PTM secara mandiri dan berkesinambungan dilaksanakan secara terpadu, rutin, dan periodik. Kegiatan Posbindu PTM diharapkan dapat meningkatkan sikap mawas diri masyarakat terhadap faktor resiko PTM sehingga peningkatan kasus PTM dapat dicegah. Kegiatan Posbindu PTM juga terintegrasi secara rutin di masyarakat, seperti di lingkungan tempat tinggal dalam wadah desa/kelurahan siaga aktif. Tujuan Posbindu PTM adalah meningkatkan peran serta masyarakat dalam pencegahan dan penemuan dini faktor risiko PTM. Sasaran utama kegiatan merupakan sasaran penerima langsung manfaat pelayanan yang diberikan yaitu masyarakat sehat, masyarakat berisiko dan masyarakat dengan atau penyandang PTM berusia mulai 15 tahun ke atas. Pembinaan diantaranya pengendalian hipertensi dilakukan dengan perubahan perilaku antara lain menghindari asap rokok, diet sehat, rajin aktifitas fisik dan tidak mengkonsumsi alkohol. Sedangkan penanganan penyakit deabetes melitus di kabupaten kota pekalongan melalui kegiatan pemeriksaan kadar gula darah, edukasi penyakit deabetes melitus dan penatalaksanaannya, serta terapi farmakologi (Dinas Kesehatan Kota Pekalongan, 2020).

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan ini merupakan salah satu bentuk peran serta perguruan tinggi Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan terhadap kondisi kesehatan masyarakat khususnya masyarakat daerah wilayah kerja puskesmas wonopringgo kabupaten pekalongan. Masyarakat di wilayah kerja puskesmas tersebut khususnya perempuan yang sudah lansia dengan berbagai penyakit *non communicable disease* yaitu hipertensi, diabetes melitus, rematoid arthritis.

2. Metode

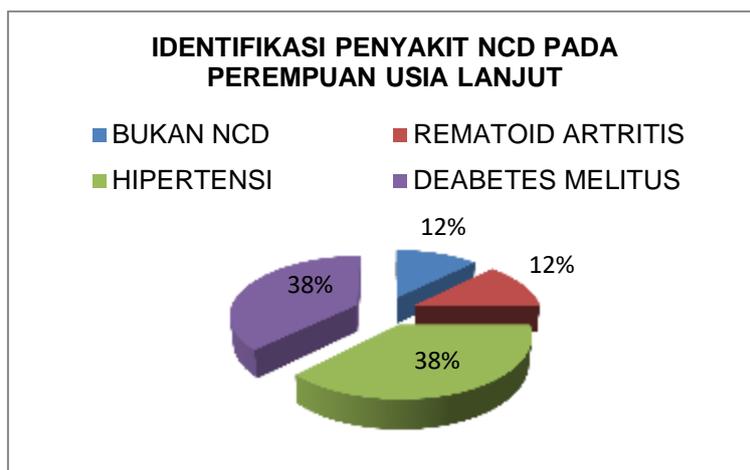
Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilakukan bersama mahasiswa. Kegiatan dilakukan dengan tahapan pembuatan proposal pengabdian masyarakat, penentuan metode dan media pengabdian masyarakat, pengajuan perijinan, persiapan media pengabdian masyarakat. Pada saat kegiatan metode yang digunakan diantaranya identifikasi perkembangan kesehatan lansia melalui anamnesa & pemeriksaan, dilanjutkan dengan pendidikan kesehatan sesuai dengan masalah kesehatan yang didapatkan dari hasil anamnesa dan pemeriksaan. Media yang dipergunakan untuk kegiatan tersebut adalah peralatan pemeriksaan vital sign, peralatan pemeriksaan gula darah, peralatan pemeriksaan asam urat. Selain itu peralatan penyuluhan kesehatan diantaranya lembar balik, leaflet, peralatan kompres hangat, peralatan senam kaki diabetes melitus, dsb. Kegiatan penyuluhan diawali dengan tahapan pengenalan, penyampaian tujuan kegiatan, appersepsi. Kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi penyuluhan, demonstrasi untuk materi penyuluhan yang membutuhkan demonstrasi seperti senam kaki diabetes melitus, senam untuk kekuatan sendi dan otot, kompres hangat, dsb. Kegiatan penyuluhan kesehatan diakhiri dengan evaluasi melalui pemberian pertanyaan-pertanyaan seputar materi penyuluhan yang diberikan.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan ini merupakan bagian dari kegiatan promosi kesehatan. Promosi kesehatan adalah upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat melalui pembelajaran dari, oleh, untuk dan bersama masyarakat, agar mereka dapat menolong diri sendiri, serta mengembangkan kegiatan yang bersumber daya masyarakat, sesuai social budaya setempat dan didukung kebijakan public yang berwawasan kesehatan. Kegiatan promosi kesehatan memerlukan komunikasi yang baik antara pemberi informasi ke audiens penerima informasi (Faridah Faridah, 2019).

Komunikasi merupakan elemen dasar dari interaksi manusia yang memungkinkan seseorang untuk menetapkan, mempertahankan dan meningkatkan kontrak dengan orang lain karena komunikasi dilakukan oleh seseorang, setiap hari orang seringkali salah berpikir bahwa komunikasi adalah sesuatu yang mudah. Komunikasi adalah proses interpersonal yang melibatkan perubahan verbal dan non verbal dari informasi dan ide. Komunikasi pada lansia membutuhkan perhatian khusus. Perawat harus waspada terhadap perubahan fisik, psikologi, emosi, dan sosial yang mempengaruhi pola komunikasi. Perubahan yang berhubungan dengan umur dalam sistem auditoris dapat mengakibatkan kerusakan pada pendengaran. Perubahan pada telinga bagian dalam dan daun telinga menghalangi proses pendengaran pada lansia sehingga tidak toleran terhadap suara (Faridah Faridah, 2019).

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan di daerah jetak kidul wilayah kerja puskesmas wonopringgo kabupaten pekalongan dari tanggal 22 mei 2023 sampai dengan tanggal 3 juni 2023. Kegiatan bersama mahasiswa sarjana keperawatan mendapat respon yang baik dari masyarakat, aparat desa, serta puskesmas wonopringgo kabupaten pekalongan. Kegiatan tersebut dimulai dengan pengurusan perijinan pada dinas kesehatan dan puskesmas wonopringgo kabupaten pekalongan. Kegiatan dilanjutkan dengan penyusunan lokasi daerah jetak kidul untuk mendapatkan sasaran perempuan usia lanjut. Anamnesa terkait riwayat kesehatan, kemudian dilakukan pemeriksaan-pemeriksaan. Hasil dari anamnesa dan pemeriksaan dianalisa untuk dirumuskan masalah kesehatan dan rencana tindakan yang dilakukan. Hasil kegiatan diantaranya teridentifikasi penyakit perempuan lanjut usia yang tergambar pada Gambar 1 berikut ini:



Gambar 1. Hasil Identifikasi Penyakit NCD Pada Perempuan Usia Lanjut Di Jetak Kidul Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan

Rencana tindakan diimplementasikan berupa penyuluhan diantaranya mengenai senam lansia yang memfokuskan pada kesehatan otot dan sendi-sendi, senam kaki deabetes melitus, diet makanan untuk deabetes melitus, diet makanan untuk hipertensi.

Pada saat pengabdian masyarakat ditemukan perempuan usia lanjut yang mengalami kondisi asam urat selain penyakit deabetes melitus yang telah dialaminya. Prevalensi penderita asam urat lebih banyak pada laki-laki dibandingkan perempuan. (Firdayanti1 et al., 2019). Perempuan lanjut usia yang mengalami rematoid artritis juga mengalami diabetes melitus. Hal ini sesuai dengan penelitian hapsari yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara diabetes melitus dengan asam urat. Pada kondisi gula darah yang tinggi terjadi gangguan pada sirkulasi darah dimana resistensi insulin pada pasien diabetes mellitus adalah faktor utama pemicu timbulnya asam urat. Apabila konsentrasi asam urat meningkat maka akan terjadi peningkatan resistensi insulin yang dapat menyebabkan timbulnya penyakit diabetes melitus (Hapsari et al., 2017).

Penelitian Susarti & Romadhon terkait dengan kondisi asam urat yang tinggi pada lansia menunjukkan sebagian besar responden memiliki pola makan yang kurang baik berjumlah 42 responden (58,3%). Jenis kelamin perempuan yang berjumlah 43 responden (59,7%), dan yang memiliki riwayat trauma berjumlah 39 responden (54,2%) (Susarti & Romadhon, 2019)

Pada saat pengabdian masyarakat ditemukan banyak kondisi perempuan lansia yang mengalami hipertensi. Kondisi tersebut sesuai dengan hasil penelitian Harahap dan Handayani, Penyakit yang dijumpai pada lansia menunjukkan lansia mengalami hipertensi sebanyak 69%. Kelompok lansia merupakan kelompok yang berisiko untuk mengalami penyakit degeneratif. Oleh karena itu diperlukan upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesadaran lansia dalam mengantisipasi penyakit tersebut. Timbulnya penyakit degeneratif seperti hipertensi, DM, kolesterol, dan penyakit kardiovaskular sering terjadi pada lansia. Batasan kondisi tekanan darah berdasarkan JNC VII untuk tekanan darah sistolik, disebut sebagai pra-hipertensi jika tekanan darah 120 – 139 mmHg, hipertensi stage 1 jika tekanan darah 140-159 mmHg dan hipertensi stage 2 jika tekanan darah ≥ 160 mmHg. Sedangkan untuk tekanan darah diastolik, disebut sebagai pra-hipertensi jika tekanan darah 80 – 89 mmHg, hipertensi stage 1 jika tekanan darah 90-99 mmHg dan hipertensi stage 2 jika tekanan darah ≥ 100 mmHg (Harahap & Andayani, 2018).

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan sasaran perempuan yang sudah lanjut usia bertempat tinggal di jetak kidul wilayah kerja puskesmas wonopringgo kabupaten pekalongan. Sebagian besar perempuan lansia tersebut tinggal sendiri mengingat anak-anaknya yang telah berumah tangga dan hidup terpisah. Ada pula lansia yang tinggal bersama keluarga namun kesibukan mencari nafkah sehingga kurang memperhatikan kesehatan lansia yang sedang dalam kondisi krisis situasi mengingat penyakit yang dialami. Kondisi tersebut sangat memprihatinkan mengingat dukungan keluarga pada lansia sangat penting sekali demi

kesehatan lansia. Lansia membutuhkan dukungan berupa informasi, instrumental, emosional, penghargaan. Lansia membutuhkan keluarga untuk mengantarkan lansia ke posbindu untuk pemeriksaan kesehatannya. Lansia membutuhkan bantuan keluarga dalam memenuhi kebutuhan diet sesuai dengan kondisi kesehatan lansianya. Lansia membutuhkan bantuan keluarga untuk memenuhi kebutuhan pengobatan sesuai kondisi kesehatan lansianya.

Kendala yang dihadapi pada saat pengabdian masyarakat saat itu mengingat anggota keluarga yang tidak berada ditempat saat penyuluhan kesehatan berlangsung, serta tidak adanya anggota keluarga pada sebagian besar lansia sehingga informasi yang diberikan tidak bisa sampai pada anggota keluarga lansia. Selain itu pada kegiatan pengabdian masyarakat tereklone kondisi kesepian yang dialami lansia mengingat seluruh anggota keluarganya yaitu anak-anaknya yang telah berumah tangga dan tidak tinggal bersama. Solusi yang diberikan pada saat itu adalah penjelasan mengenai komunikasi jarak jauh melalui telpon maupun secara langsung dari anggota keluarga sehingga kesepian dapat diminimalisir dan dukungan untuk kesembuhan dapat diberikan. Adapun kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dapat dilihat dari gambar dokumentasi sebagai berikut:



Gambar 2. *Demonstrasi Senam Kekuatan Otot & Sendi Lutut*



Gambar 3. *Demonstrasi Senam Kaki Deabetes Melitus*



Gambar 4. *Penyuluhan Kesehatan Diet Hipertensi*



Gambar 5. Penyuluhan Diet Deabetes Melitus



Gambar 6. Penyuluhan Diet Asam Urat



Gambar 7. Penyuluhan Penyakit Stroke

4. Simpulan dan Saran

Lansia merupakan kelompok masyarakat yang rentan terhadap penyakit *Non Communicable Disease* (Penyakit Tidak Menular). Prevalensi penyakit tersebut makin meningkat setiap tahun. Pengelolaan kondisi NCD pada lansia membutuhkan penanganan baik oleh tenaga kesehatan, kader kesehatan, masyarakat serta anggota keluarganya. Keterlibatan keluarga dan masyarakat sekitar lansia untuk keberhasilan penanganan kesehatan sangat penting dan perlu disosialisasikan.

5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Ketua Lembaga Penelitian Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Kepala Puskesmas

Wonopringgo yang telah memberikan ijin, Penanggung Jawab Kegiatan Program Kesehatan Lansia, Kader Kesehatan khususnya kader kesehatan lansia.

6. Daftar Pustaka

- Dinas Kesehatan Kota Pekalongan. (2020). *PROFIL KESEHATAN KOTA PEKALONGAN*. https://dinkes.pekalongankota.go.id/upload/file/file_20220321084053.pdf
- Faridah Faridah, I. I. (2019). KOMUNIKASI TERAPEUTIK PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI LUHUR JAMBI. *Jurnal Abdimas Kesehatan, Vol 1 No 2*, 117–122. <https://doi.org/DOI: http://dx.doi.org/10.36565/jak.v1i2.36>
- Ferdian, F. D. N., Yuliana, N., & Estiningtyas. (2021). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Diet Gout Arthritis terhadap Tingkat Pengetahuan Lansia di Desa Karangmojo. *STETOSCOPE, Vol 2 No 1*, 32–38. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=pengaruh+penyuluhan+kesehatan+terhadap+sikap+prilaku+lansia&btnG=
- Firdayanti¹, Susanti², & Muhammad Azdar Setiawan³. (2019). PERBEDAAN JENIS KELAMIN DAN USIA TERHADAP KADAR ASAM URAT PADA PENDERITA HIPERURISEMIA. *JURNAL MEDIKA UDAYANA, Vol 8 No 1*, 1–7.
- Hapsari, E. G., Costa, J. F. da, & Wahyu, F. D. (2017). Pengaruh Penyuluhan Tentang Pola Makan pada Penderita Diabetes Dengan dan Tanpa Komplikasi di Kecamatan Getasan. *Jurnal Ilmu Kesehatan, Vol 5 No 2*, 88–93. <https://doi.org/https://doi.org/10.30650/jik.v5i2.56>
- Harahap, J., & Andayani, L. S. (2018). Pola Penyakit Degeneratif, Tingkat Kepuasan Kesehatan dan Kualitas Hidup pada Lansia (Lanjut Usia) di Kota Medan. *TALENTA CONFERENCE SERIES, Vol 1*, 142–149.
- Riska Febriani, M. F. (2019). ANALISIS KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DENGAN DEABETES MELITUS. *Jurnal Aisyiyah Medika, Vol 4 No 2*, 265–273. <http://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/JAM/article/view/972>
- Susarti, A., & Romadhon, M. (2019). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN RHEUMATOID ARTHRITIS PADA LANSIA. *Aisyiyah Medika, Vol 4 No 3*, 284–295.