

ABSTRAK

PENINGKATAN PEMBERDAYAAN MASYARAKAT UNTUK MENURUNKAN ANGKA KEJADIAN PENYAKIT KRONIS DI MASYARAKAT

Siti Mukarommah¹, Rusdi², Karlina Tri Utami³, Kartika Neni Azzahhra⁴, Kurniawan⁵

Program Studi Ilmu Keperawatan, Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Wiyata Husada
Samarinda^{1,2,3,4,5}

*Korespondensi: sitimukaromah@itkeswhs.ac.id, rusdi@itkeswhs.ac.id

Peningkatan beberapa kejadian penyakit ini cenderung meningkat seiring bertambahnya usia sehingga lebih banyak dialami oleh lansia, Upaya pencegahan an kejadian tersebut dapat dilakukan dengan tindakan deteksi dini, berupa pemeriksaan yan terkait dengan penyakit degeneratif yang rentan dialami oleh lansia, kegiatan yang dilakukan melaksanakan pemeriksaan dan penyuluhan mengenai deteksi dini kejadian penyakit kronis. Kesimpulan Deteksi dini merupakan upaya dasar yang penting dilakukan dalam rangka pengendalian penyakit degeneratif pada lansia. Upaya pengendalian ini dapat dimulai dengan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang kejadian penyakit degeneratif

Kata Kunci: Pemberdayaan Masyarakat, Penyakit Kronis

PENDAHULUAN

Penyakit degeneratif merupakan penyakit kronik menahun yang banyak mempengaruhi kualitas hidup serta produktivitas seseorang. Penyakit degeneratif antara lain hipertensi, penyakit jantung koroner, kanker, diabetes mellitus, osteoporosis, penyakit sendi, asma, katarak, dan sebagainya. Peningkatan beberapa kejadian penyakit ini cenderung meningkat seiring bertambahnya usia sehingga lebih banyak dialami oleh lansia. Proses pertambahan usia ini juga diiringi dengan terjadinya penurunan fungsi organ tubuh akibat berkurangnya kemampuan sel beregenerasi dan mempertahankan strukturnya (Kholifah, 2016). Hal ini akan sangat mengganggu lansia karena menurunkan kualitas hidup sehingga perlu dilakukan pemeriksaan kesehatan rutin guna memantau munculnya penyakit degeneratif tersebut.

Data dari World Population Prospects dan United Nation (UN) menunjukkan Indonesia merupakan negara dengan persentase penduduk

lanjut usia paling tinggi (37,6%) dibanding negara ASEAN lainnya. Berdasarkan hasil sensus penduduk Indonesia pada tahun 2010, jumlah populasi lanjut usia di Indonesia berkisar 18,04 juta atau 7,6% dari total populasi di Indonesia. Angka ini akan terus meningkat mencapai 33,7 juta atau 11,8% pada tahun 2025 dan menjadi 48,2 juta atau 15,8% pada tahun 2035. United Nation memprediksikan bahwa persentase penduduk Indonesia berusia di atas 60 tahun akan meningkat menjadi 25% atau mencapai 74 juta pada tahun 2050 (Sri & Ghazy, 2014). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menyebutkan penyakit terbanyak pada lanjut usia adalah hipertensi (57,6%), artritis (51,9%), stroke (46,1%), masalah gigi dan mulut (19,1%), penyakit paru obstruktif menahun (8,6%) dan diabetes mellitus (4,8%). Sementara itu dengan bertambahnya usia, gangguan fungsional akan meningkat dengan ditunjukkan terjadinya disabilitas. Pada tahun 2014, Riskesdas juga masih menyajikan data yang tidak berbeda dimana penyakit utama yang dialami

para lansia yaitu hipertensi, radang sendi, stroke, PPOK, dan diabetes melitus.

Berdasarkan data tersebut pula, hanya 25% lansia yang aktif mengikuti posyandu lansia yang rutin dilaksanakan satu bulan sekali. Keengganan mengikuti kegiatan posyandu lansia ini umumnya disebabkan karena lansia tidak mempunyai keluhan penyakit secara fisik sehingga menganggap diri mereka sehat. Oleh karena itu, upaya peningkatan kesadaran bagi masyarakat, khususnya kelompok lansia perlu dilakukan untuk memberikan pemahaman bahwa melakukan pemeriksaan kesehatan tidak harus menunggu adanya keluhan atau kejadian sakit. Namun upaya tersebut perlu dilakukan untuk melakukan pencegahan dan pengendalian terhadap kejadian penyakit degeneratif.

Upaya pencegahan an kejadian tersebut dapat dilakukan dengan tindakan deteksi dini, berupa pemeriksaan yang terkait dengan penyakit degeneratif yang rentan dialami oleh lansia. Deteksi secara dini dapat dilakukan dengan pengecekan status gizi, tekanan darah, biokimia darah (khususnya glukosa darah, kolesterol, dan asam urat) secara rutin. Tentunya hasil pada saat deteksi dini dapat digunakan sebagai dasar pencegahan atau pengendalian masalah kesehatan lansia sehingga lansia dapat hidup secara berkualitas.

METODE PELAKSANAAN

Adapun metode pelaksanaan dan alur pelaksanaan pengabdian masyarakat ini yaitu :

1. Bekerja sama dengan Puskesmas Juanda kota Samarinda untuk pelaksanaan pemeriksaan dan penyuluhan
2. Melakukan sosialisasi dan memaparkan rencana pengabdian masyarakat di RT 31 kelurahan air hitam, akan dilakukan kegiatan yaitu melaksanakan pemeriksaan dan penyuluhan mengenai deteksi dini kejadian penyakit kronis
3. Pelaksanaan pengabdian masyarakat berupa kegiatan pemeriksaan dan penyuluhan

4. Pelaksana menyiapkan alat dan perlengkapan yang digunakan saat kegiatan pemeriksaan dan penyuluhan.
5. Pada tanggal 08 April 2020, pelaksana melakukan kegiatan pemeriksaan dan penyuluhan mengenai deteksi dini penyakit kronis
6. Melakukan evaluasi

HASIL KEGIATAN

Sebagian besar lansia yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah perempuan (72%). Hal ini sebagaimana yang dirilis oleh Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI bahwa penduduk Indonesia pada tahun 2017 lebih banyak perempuan dibandingkan laki-laki. Disampaikan pula, bahwa persentase ini juga menunjukkan bahwa angka harapan hidup lansia perempuan di Indonesia lebih tinggi dibandingkan lansia laki-laki.

Usia lansia yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini memperlihatkan bahwa rata-rata lansia berumur 59 tahun. Jika dilihat berdasarkan kategori WHO, maka lansia tersebut berada dalam kategori lansia middle age (45-59 tahun). Sedangkan menurut Depkes RI (2009), usia 59 tahun berada dalam kategori lansia akhir.

Hasil pemeriksaan tekanan darah pada kegiatan pengabdian masyarakat ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar lansia berada dalam kategori tekanan darah normal (57,4%). Secara umum, hal ini tidak sejalan dengan hasil penelitian Budi dkk (2011) bahwa semakin bertambah usia, semakin tinggi pula kejadian hipertensi. Hal ini terjadi karena pada usia tersebut arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku karena itu darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh darah yang sempit daripada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan darah. Namun demikian, hasil penelitian Noviningtyas (2014) menjelaskan bahwa

kemungkinan sedikitnya kejadian hipertensi pada lansia disebabkan karena asupan nutrisi, khususnya makanan dengan kandungan kalium dan magnesium tinggi. Kadar kalium yang tinggi dapat meningkatkan ekskresi natrium, sehingga dapat menurunkan volume darah dan tekanan darah. Sedangkan magnesium dapat membantu otot jantung untuk relaksasi sehingga dapat menurunkan resiko terjadinya hipertensi (Andarini, 2012).

Hasil pemeriksaan gula darah juga menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki gula darah yang normal (96,3%). Namun demikian, hasil pemeriksaan gula darah ini tidak sejalan dengan hasil pemeriksaan asam urat dan kolesterol. Dimana hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami kenaikan pada kadar asam urat (90,7%) dan kolesterol (61,1%). Perbedaan pada hasil ini dimungkinkan karena lansia tidak cukup menerapkan asupan makan yang tepat, khususnya pada makanan yang dapat meningkatkan asam urat dan kolesterol. Sehingga adanya nilai yang sebagian besar normal hanya terjadi pada gula darah. Asupan gizi yang tepat sangat diperlukan bagi lansia agar dapat mempertahankan kualitas hidupnya, dengan mengurangi makanan yang dapat mengurangi kualitas kesehatan (Fitriani, 2012).

Hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan ini juga menggambarkan bahwa pada dasarnya lansia rentan dengan sakit. Hal ini sejalan dengan RISKESDAS (2013), dimana angka kejadian sakit meningkat seiring bertambahnya usia. Adapun masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia adalah hipertensi, artritis, stroke, masalah gigi dan mulut, penyakit paru obstruktif menahun, dan diabetes mellitus. Oleh karena itu, sebagai hasil deteksi dini ini merupakan dasar yang tepat untuk dilakukannya penyuluhan. Adanya peningkatan pengetahuan tentang kejadian penyakit degeneratif dan solusinya langkah awal yang tepat sebagai dasar pencegahan maupun penanganan masalah

kesehatan lansia sehingga lansia dapat hidup secara berkualitas.

KESIMPULAN

Deteksi dini merupakan upaya dasar yang penting dilakukan dalam rangka pengendalian penyakit degeneratif pada lansia. Upaya pengendalian ini dapat dimulai dengan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang kejadian penyakit degeneratif. Adanya evaluasi lebih lanjut atas penerapan pendidikan kesehatan yang telah diberikan pada lansia yang terlibat dalam pengabdian masyarakat ini khususnya, dan

REFERENSI

- Andarini. 2012. Terapi Nutrisi Pasien Usia Lanjut yang Dirawat di RS. Dalam : Harjodisastro D, Syam AF, Sukrisman L, editor. Dukungan nutrisi pada kasus penyakit dalam. Jakarta : Departemen ilmu penyakit dalam Fakultas Kedokteran UI.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar RISKESDAS 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. 2014. Riset Kesehatan Dasar RISKESDAS 2014. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI
- Budi, Ls., Sulchan, HM., Wardani, RS. 2011. Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah pada Usia Lanjut di RW VIII Kelurahan Krobokan Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang. Abstrak. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Fitriani, Erda. 2012. Pola Kebiasaan Makan Orang Lanjut Usia (Studi Kasus: Penderita Penyakit Hipertensi Sukubangsa Minangkabau di Jakarta). Humanus Vol XI

No 2 diakses pada
<https://media.neliti.com/media/publications/7114-ID-pola-kebiasaan-makan-orang-lanjut-usia-studi-kasus-penderitapenyakit-hipertensi.pdf> pada Rabu 28 Maret 2018

Kholifah, S. N. (2016). Keperawatan Gerontik. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia : Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.

Novitaningtyas, Tri. 2014. Hubungan Karakteristik (Umur, Jenis Kelamin, Tingkat pendidikan dan Aktivitas Fisik) dengan Tekanan Darah pada Lansia di Kelurahan MakamHaji Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo. Naskah Publikasi di akses pada
http://eprints.ums.ac.id/29084/9/02._Naskah_Publikasi.pdf pada Rabu 28 Maret 2018

Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. 2017. Data dan Informasi (Profil Kesehatan Indonesia 2016). Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI

Puspaningtyas, DE, Putriningtyas, ND. (2017). Deteksi Masalah Kesehatan Bagi Lanjut Usia Kelurahan Pakunten Kecamatan Wirobrajan. Ilmu Gizi Indonesia, Vo 01 No 01 diakses pada
ilgi.respati.ac.id/index.php/ilgi2017/article/download/15/9 pada Rabu 28 Maret 2018

Sri MA dan Ghazy M. Horst P (UNFPA), editor. 2014. UNFPA Indonesia Monograph Series: No.1, Indonesia on the Threshold of Population Ageing. Jakarta: United Nations Population Fund [UNFPA] Indonesia