

PENYULUHAN KESEHATAN LANSIA DALAM MENGHAMBAT PENYAKIT DIABETES

Sa'diyah El Adawiyah¹, Hasanah Aulia², Nur Azkia Dzahra³, Nandira Az'zahra Putri⁴, Nurly Prima Oktaviani⁵, Fitalia Bunga Fandila⁶

^{1,6}Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. KH.A.Dahlan Cirendeu Ciputat, Tangerang Selatan

²Hukum Keluarga Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. KH. A.Dahlan Cirendeu Ciputat, Tangerang Selatan

^{3,4}Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. KH. Ahmad Dahlan Cirendeu Ciputat, Tangerang Selatan

⁵Komunikasi Penyiaran Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. KH. Ahmad Dahlan Cirendeu Ciputat Tangerang Selatan

*sadiyah.eladawiyah@umj.ac.id

ABSTRAK

Lanjut usia adalah seseorang berusia diatas 60 tahun, dengan bertambahnya umur terjadi penurunan fungsi fisiologis akibat penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia seperti hipertekanan dan diabetes. Hipertekanan adalah penyakit kardiovaskular yang terjai apabila tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolic lebih dari 90 mmHg. Sedangkan diabetes melitus adalah merupakan sekelompok kelainan heterogen yang ditandai oleh kenaikan kadar glukosa dalam darah atau hiperglikemia. Kegiatan cek kesehatan rutin merupakan kegiatan yang sangat dibutuhkan oleh para lansia. Metode pelaksanaan dalam kegiatan ini yaitu dengan mengadakan pengecekan tekanan darah dan gula darah gratis pada RW. 08 di Kampung Cikoneng Desa Puraseda Kecamatan Leuwiliang Kabupaten Bogor. Kegiatan ini dihadiri oleh lebih dari 80 lansia dengan hasil mereka mengetahui tekanan darah kadar gula darah masing-masing serta peningkatan pemahaman tentang pola hidup sehat untuk lansia sebagai pencegahan hipertekanan dan diabetes mellitus.

Kata kunci: Lanjut Usia, Hipertekanan, Diabetes Melitus, Cek Kesehatan

ABSTRACT

Elderly individuals are those aged over 60 years. As age increases, there is a decline in physiological functions due to aging, leading to the emergence of non-communicable diseases among the elderly, such as hypertekananon and diabetes. Hypertekananon is a cardiovascular disease that occurs when systolic pressure is above 140 mmHg and diastolic pressure is above 90 mmHg. Meanwhile, diabetes mellitus is a group of heterogeneous disorders characterized by elevated blood glucose levels or hyperglycemia. Routine health check-ups are activities that are greatly needed by the elderly. The method of implementation for this activity is to conduct free blood pressure and blood sugar checks in RW. 08 in Cikoneng Village, Puraseda District, Leuwiliang Sub-district, Bogor Regency. This event was attended by more than 80 elderly individuals, resulting in their awareness of their blood pressure and blood sugar levels, as well as an increased understanding of healthy lifestyle patterns for seniors as a prevention against hypertekananon and diabetes mellitus.

Keywords: Elderly, Hypertekananon, Diabetes Mellitus, Health Check-up

1. PENDAHULUAN

Populasi lansia di Indonesia diprediksi meningkat lebih tinggi daripada populasi lansia di dunia setelah tahun 2010. Hasil proyeksi penduduk 2010–2035, Indonesia akan memasuki periode lansia (ageing), dimana 10% penduduk akan berusia 60 tahun keatas. Dengan bertambahnya umur, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia. Selain itu, masalah degeneratif menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan terkena penyakit menular. Hasil Riskesdas 2013, penyakit terbanyak pada lanjut usia adalah penyakit tidak menular antara lain hipertekanan, artritis, stroke, penyakit paru obstruktif kronis, dan diabetes mellitus (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Di Indonesia, angka kejadian diabetes melitus meningkat pada usia 55 hingga 64 tahun. Hal ini disebabkan oleh menurunnya aktivitas fisik, hilangnya massa otot, dan bertambahnya lemak tubuh yang dialami oleh mereka yang berusia 40 tahun ke atas. Orang yang berusia di atas 40 tahun memiliki peningkatan risiko terkena diabetes tipe 2. Pada orang dewasa di atas usia 40 tahun, proses penuaan menyebabkan perubahan pada komponen tubuh yang berdampak buruk pada sel beta pankreas (Suastika, 2022). Jaringan, neuron, dan hormon lainnya semuanya berperan dalam mengatur kadar gula darah. Perubahan dimulai pada tingkat sel, kemudian berlanjut ke tingkat jaringan, dan terakhir terjadi pada tingkat organ. Sel beta mengalami penurunan produksi insulin serta sensitivitas sel. Pada usia lanjut, fungsi fisiologis tubuh menurun akibat menurunnya produksi atau resistekan insulin, sehingga kapasitas tubuh dalam menangani glukosa darah yang tinggi menjadi kurang ideal (Torres et al., 2023). Hal ini dapat menyebabkan komplikasi seperti diabetes dan penyakit kardiovaskular. Secara umum, laju perubahan fisiologi seseorang melambat secara signifikan setelah usia 40 tahun (Silalahi, 2019, Vanda et. Al, 2024).

Kelompok lanjut usia merupakan kelompok penduduk yang berusia 60 tahun

keatas. Pada lanjut usia akan terjadi proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya secara perlahan-lahan sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang terjadi (Hanum and Lubis 2017). Seiring meningkatnya usia, terjadi perubahan dalam struktur dan fungsi pada sel, jaringan serta sistem organ. Perubahan tersebut mempengaruhi kemunduran kesehatan fisik yang pada akhirnya akan berpengaruh pada kerentanan terhadap penyakit (Putra 2019). Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) dan *the International Society of Hypertekananon* (ISH), saat ini terdapat 600 juta penderita hipertekanan diseluruh dunia, dan 3 juta diantaranya, meninggal dunia setiap tahunnya. WHO mencatat terdapat satu milyar orang di dunia menderita hipertekanan, dua pertiga di antaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah-sedang. Prevalensi hipertekanan akan terus meningkat tajam, diprediksi pada tahun 2025 nanti, sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertekanan.

Hipertekanan telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara, yang sepertiga populasinya menderita hipertekanan (Ekarini, Heryati, and Maryam 2019). Berdasarkan data Riskesdas, prevalensi hipertekanan pada lansia di Indonesia tahun 2013 menunjukkan angka cukup tinggi yaitu 45,9% pada kelompok umur 55-64 tahun, 57,6% pada umur 65-74 tahun dan 63,8% pada kelompok umur 75 tahun ke atas. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 prevalensi hipertekanan di Indonesia berdasarkan umur ≥ 18 tahun sebesar 25,8% dengan diagnosis dari cakupan tenaga kesehatan hanya 36,8%, dan sebagian besar kasus hipertekanan di masyarakat tidak terdiagnosis yaitu sebesar 63,2% (Akbar et, al, 2020).

Berdasarkan hal tersebut terdapat kerentanan yang lebih tinggi pada para lansia untuk menderita hipertekanan dan diabetes yang disebabkan dengan turunnya metabolisme tubuh untuk mengelola nutrisi yang masuk ke dalam tubuh, selain

itu factor turunnya produktivitas pada para lansia juga menjadi sebab peningkatan kerentanan pada penyakit hipertekanan dan diabetes. Sehingga perlu dilakukan kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan pada lanjut usia yang telah memberikan dampak positif bagi lansia khususnya kesehatan. Lansia juga dapat memeriksakan kesehatannya di posko lansia secara gratis, sehingga mengurangi beban biaya berobat dan transportasi.

2. METODE

Kegiatan cek kesehatan yang meliputi cek tekanan dan gula darah ini dilaksanakan selama 2 hari mulai dari tanggal 15 Agustus hingga 16 Agustus 2024 yang bertempat di Rumah Pintar Kampung Cikoneng RW 08 Desa Puraseda Kecamatan Leuwiliang Kabupaten Bogor. Kegiatan ini memiliki sasaran kepada para lansia berusia lebih dari 60 tahun yang bertempat tinggal di RT 01, 02, dan 03 RW 08 Kampung Cikoneng. Dengan adanya kegiatan pemeriksaan gula darah diharapkan dapat memfasilitasi para lansia untuk mengetahui tekanan darah dan kadar gula darah masing-masing dan secara berkepanjangan menimbulkan kesadaran akan pola hidup sehat di usia lanjut. Kegiatan ini diadakan sebagai salah satu bentuk preventif terhadap dampak hipertekanan dan diabetes militus. Adapun teknik pelaksanaan yang kami gunakan yaitu sebagai berikut.

Persiapan

Dalam masa persiapan ini dilakukan survei kebutuhan terkait kesehatan pada masyarakat RW 08 kampung Cikoneng untuk menganalisa cek kesehatan apa yang lebih cocok untuk diadakan di tempat terkait. Setelah itu tim melakukan rundingan untuk mendiskusikan kuota dan sasaran rinci terhadap kegiatan yang akan dilaksanakan. Beberapa hari sebelum pelaksanaan, dilakukan koordinasi dengan RT dan RW setempat untuk mengkomunikasikan lebih lanjut terkait kuota dan syarat yang akan menjadi sasaran kegiatan. Kuota diprioritaskan pada para lansia yang masih abai dengan pengecekan kesehatan. Kuota prioritas ditandai dengan kupon yang dialokasikan kepada 3 RT, RT 01, 02, dan 03.

Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan mulai dari pengumuman di majelis setempat sebagai pengingat cek kesehatan gratis berikut untuk warga. Dengan waktu dan tempat kegiatan:

- Waktu : 15-16 Agustus 2024, 13.00-16.30 WIB
- Tempat : Rumah Pintar (PAUD Pelangi) Kampung Cikoneng.

Teknis dalam pengecekan sebagai

1. Para warga datang membawa kupon prioritas yang telah diterima ke meja registrasi.
2. Warga diarahkan oleh tim untuk ke meja pengecekan tekanan darah
3. Setelah selesai pengecekan tekanan darah dapat lanjut pada pengecekan gula darah di meja berikutnya.
4. Dilakukan juga penyuluhan kecil pada saat pengecekan berlangsung seperti pola makan dan pola hidup yang perlu diterapkan pada para penyandang diabetes.
5. Menghimbau para warga dengan hasil yang menunjukkan kadar gula tinggi untuk melakukan pemeriksaan lanjutan ke klinik atau rumah sakit setempat agar mendapat penanganan medis yang dibutuhkan.

Adapun tugas masing-masing dari tim tekanan darah dan diabetes. Besar harapan dapat mengadakan kegiatan cek kesehatan yang lebih lengkap lagi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Peningkatan Kualitas Kebersihan dan juga Kesehatan ini dilakukan dalam bentuk Penyuluhan dan cek kesehatan. Kegiatan ini dilakukan di dua tempat, yaitu PAUD dan Posbindu Gelatik di lingkungan Desa Cikoneng. Dengan banyak peserta mencapai lebih dari 80 orang lansia untuk cek Kesehatan dan 13 orang anak PAUD untuk kegiatan Penyuluhan PHBS. Kegiatan ini dilakukan pada tiga waktu, untuk penyuluhan PHBS dilaksanakan pada tanggal 6 Agustus 2024 mulai pukul 08.00-10.00 WIB Sedangkan cek Kesehatan untuk lansia diadakan pada 2 hari berturut yaitu tanggal 15-16 Agustus 2024 mulai pukul 13.00-16.00 WIB.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengedukasi atau memberikan peningkatan Kualitas kesehatan kepada seluruh peserta seperti yang telah dijelaskan sebelumnya. Dimana hal ini sesuai dengan visi Muhammadiyah itu sendiri di bidang daam pelaksanaan kegiatan cek kesehatan yaitu:

- 1) 2 orang sebagai pengecek gula darah
- 2) 2 orang sebagai pengecek tekanan darah
- 3) 1 orang sebagai pencatat hasil tekanan darah dan kadar gula darah

Evaluasi

Adanya keterbatasan biaya dan relasi sehingga kegiatan cek kesehatan yang tersedia hanya cek kesehatan, yaitu “Berkembangnya fungsi pelayanan kesehatan dan kesejahteraan yang unggul berbasis Penolong Kesengsaraan Oemoem (PKO) sehingga mampu meningkatkan kualitas dan kemajuan hidup masyarakat khususnya kaum dhu'afa sebagai aktualisasi dakwah Muhammadiyah”. Dalam hal ini mengerucut pada tindakan preventif terhadap dampak yang lebih buruk dari hipertekanan dan diabetes pada lansia. Juga peningkatan kesadaran terhadap penyakit yang rentan pada lansia serta kesadaran untuk menjaga pola hidup sehat.



Gambar 1 Pengecekan Tekanan Darah

Pengecekan dimulai dari pengecekan tekanan darah oleh tim. Selain itu tim juga memberi masukan terkait cara-cara melakukan pola hidup sehat untuk menjaga tekanan darah normal. Apabila hasil yang didapatkan menunjukkan tekanan darah tinggi, maka tim juga

mengarahkan untuk melakukan cek lanjutan secara rutin ke klinik, puskesmas, maupun rumah sakit terdekat untuk mendapatkan penanganan yang tepat berupa obat.



Gambar 2 Pengecekan Gula Darah

Setelah pengecekan tekanan selesai, warga diarahkan ke meja selanjutnya untuk pengecekan gula darah. Hal yang sama dilakukan saat pengecekan gula darah, warga diberi masukan untuk menjaga pola makan dan pola hidup sehat untuk menjaga kadar gula darahnya. Seperti mengurangi makan minum yang manis, olahraga yang teratur, dan sebagainya. Apabila didapatkan hasil yang menunjukkan kadar gula darah tinggi sebagai indikasi diabetes mellitus, maka warha dihimbau untuk melakukan pengecekan gula darah lanjutan secara rutin di klinik, puskesmas, maupun rumah sakit terdekat untuk mendapatkan penanganan dan pemberian obat sesuai resep dokter.



Gambar 3. Pengecekan Hari Kedua

Kegiatan cek kesehatan dihadiri oleh perwakilan Baitul Mal. Selain itu, Baitul Mal juga memberikan bantuan berupa alat cek gula darah untuk kegiatan ini.

Adapun hasil yang didapatkan dari program cek kesehatan ini yaitu:

- 1) Peningkatan pemahaman para warga terkait hipertekanan dan diabetes mellitus serta dampak butuknya
- 2) Para warga mengetahui tekanan darah dan kadar gula darah mereka masing-masing
- 3) Peningkatan kesadaran pola hidup sehat sebagai pencegahan hipertekanan dan diabetes mellitus

UCAPAN TERIMAKASIH

Mengucapkan terimakasih pada LPPM UMJ yang telah memberikan waktu untuk turun langsung kepada masyarakat karena dengan itu kami dapat belajar lebih luas lagi dan mendapatkan pengalaman baru yang tidak pernah didapatkan dalam kelas perkuliahan. Selanjutnya terima kasih yang utama kepada warga kampung Cikoneng yang telah menerima baik kedatangan kami untuk mengabdikan dan mendukung segala bentuk program kerja yang telah kami rencanakan hingga selesai. Ucapan terima kasih berikutnya kepada Baitul Mal yang telah ikut serta dalam pendanaan dalam bentuk alat cek gula darah yang sangat bermanfaat dalam pelaksanaan program kami. Yang terakhir, ucapan terima kasih kepada tim yang telah menyukseskan kegiatan kita bersama.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan RI. 2014. Situasi dan Analisis Lanjut Usia. Jakarta : Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2016. Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia. Jakarta : Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Depkes RI. Sistem Kesehatan Nasional, Jakarta Rochman, L, K. 2013. Kesehatan Mental. STAIN press Purwokerto. 2014.
- Fredy A, Hamdan N, Umi I, (2020) *Karakteristik Hipertekanan Pada Lanjut Usia di Desa Buku (Characteristics Of Hypertekananon*

in The Elderly), *JWK* 5(2), 36-37. Retrieved from <https://stikessantupaulus.e-journal.id/JWK/article/download/88/59/>

Wardani, T.W, Azinar, M (2023) *Kepatuhan Melakukan Pengobatan Rutin Pasien Hipertekanan Lansia Pada Masa Pandemi Covid-19, Indonesian Journal of Public Health and Nutrition* 3(1), 100. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/journals/IJPHN>

Rohmatulloh, V.R, Riskiyah, Pardjianto, B & Kinasih, L.S, (2024). *Hubungan Usia dan Jenis Kelamin Terhadap Angka Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 Berdasarkan 4 Kriteria Diagnosi di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Karsa Husada Kota Batu*, *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 8(1), 2532-2533. Retrieved from <http://repository.uin-malang.ac.id/18897/2/18897>

Mustofa, E.E, Purwono, J & Ludiana (2022) *Penerapan Senam Kaki Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara Tahun 2021*, *Jurnal Cendikia Muda* 2(1), 79.