

UPAYA PENCEGAHAN DAN PENANGANAN PENYAKIT DEGENERATIF PADA LANJUT USIA

Nurul Hidayah¹, Lingling Marinda Palupi¹, Esti Widiani¹, Ira Rahmawati¹

¹Poltekkes Kemenkes Malang

esti_widiani@poltekkes-malang.ac.id

Prevention and Treatment of Degenerative Diseases in the Elderly

Abstract: *The elderly are a high-risk population for various degenerative diseases, including gout, hypertension, and diabetes mellitus. Lack of information and knowledge of the elderly about degenerative diseases, healthy lifestyles, and early prevention patterns are the main causes of the high incidence of disease complications in the elderly. The purpose of this community service activity, in general, is to improve the health status of the community through increasing the knowledge of the elderly about degenerative diseases and their prevention efforts in Sumberporon Village. The method of activities carried out in this activity is lecture and discussion. From the results of the counselling activities that have been carried out, it can be concluded that there is an increase in the knowledge of the elderly about gout, hypertension, hypercholesterolemia and diabetes mellitus in Sumberporong Village. In addition, the enthusiasm of the elderly in the discussion and question and answer sessions showed that the curiosity of the elderly about their health was quite high. Knowledge of these degenerative diseases is very necessary so that the elderly can independently maintain their health.*

Keywords: prevention, degenerative, elderly

Abstrak: *Lansia merupakan penduduk berisiko tinggi untuk terjadinya berbagai macam penyakit degeneratif, antara lain asam urat, hipertensi, dan diabetes melitus. Kurangnya informasi dan pengetahuan lansia mengenai penyakit degeneratif, pola hidup sehat, dan pola pencegahan dini, merupakan penyebab utama tingginya angka kejadian komplikasi penyakit pada lansia. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini secara umum adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui peningkatan pengetahuan lansia tentang penyakit degeneratif dan upaya pencegahannya di Desa Sumberporon. Metode kegiatan yang dilakukan pada kegiatan ini adalah ceramah dan diskusi. Dari hasil kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan lansia tentang penyakit asam urat, hipertensi, hiperkolesterol dan diabetes melitus di Desa Sumberporong. Selain itu terlihat pada antusias lansia dalam sesi diskusi dan tanya jawab menunjukkan bahwa rasa ingin tahu lansia terhadap kesehatannya cukup tinggi. Pengetahuan mengenai penyakit-penyakit degeneratif ini sangat diperlukan agar lansia dapat secara mandiri menjaga kesehatannya.*

Kata kunci: pencegahan, degeneratif, lansia

PENDAHULUAN

Lansia memiliki resiko tinggi menderita penyakit degenerative (Andrieieva et al., 2019). Penyakit tersebut termasuk 10 penyakit utama yang diderita oleh lansia. Penyakit tersebut lebih banyak disadari oleh lansia ketika sudah dalam kondisi parah dan dengan komplikasi, sehingga berdampak pada berbagai aspek diantaranya meningkatnya angka kesakitan dan kematian, serta penurunan kualitas hidup lansia dan penurunan kemampuan lansia untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Hidayat, 2019). Kurangnya informasi dan pengetahuan lansia mengenai penyakit degeneratif, pola hidup sehat, dan pola pencegahan dini, masih merupakan penyebab utama tingginya angka kejadian komplikasi penyakit pada lansia. Ketidakterjangkauan lansia terhadap akses pelayanan kesehatan lansia juga merupakan faktor penghambat lansia dan keluarga untuk mendapatkan informasi terkait penyakit tersebut.

Berbagai upaya telah dilakukan baik oleh pemerintah maupun lembaga swasta untuk meningkatkan pengetahuan dan keterjangkauan lansia akan informasi tentang kesehatan, salah satunya adalah dibentuknya pelayanan posyandu lansia. Namun pada beberapa wilayah, kegiatan ponyandu lansia belum dimanfaatkan dengan baik oleh lansia. Posyandu lansia merupakan salah satu wadah yang dapat digunakan oleh lansia untuk menjangkau pelayanan kesehatan, serta informasi dan edukasi tentang kesehatan lansia

termasuk penyakit degeneratif (Cahyaningtias, 2017). Pemberian informasi tentang kesehatan dilakukan untuk membangun kesadaran para lansia untuk diajak memikirkan permasalahan yang dihadapi, membuka harapan-harapan yang realistis dengan didasarkan pada kondisi fisiologisnya. Ketika kesadaran dan pengetahuan telah terbentuk maka pergerakan lansia untuk meningkatkan kapasitas diri dan kemampuan dalam menjaga kesehatannya akan lebih mudah untuk dilakukan.

Desa Sumberporong merupakan Desa paling utara pada bagian wilayah kabupaten Malang yang memiliki jumlah lansia cukup banyak. Lansia Desa Sumberporong berdasarkan hasil studi pendahuluan memerlukan informasi yang benar tentang penyakit degeneratif juga masih belum optimal. Berdasarkan analisis tersebut, maka kegiatan ini perlu memfokuskan diri pada pemberian pengetahuan yang benar tentang penyakit degeneratif, faktor resiko, serta pola pencegahan yang tepat, agar tidak terlambat untuk dilakukan penanganan.

Secara umum tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui peningkatan pengetahuan lansia tentang penyakit degeneratif di wilayah Desa Sumberporong. Secara khusus, tujuan kegiatan ini adalah (1) memberikan pengetahuan kepada lansia tentang penyakit asam urat, (2) memberikan pengetahuan kepada lansia tentang penyakit hipertensi, (3)

memberikan pengetahuan kepada lansia tentang hiperkolesterol, (4) memberikan pengetahuan kepada lansia tentang penyakit diabetes melitus, (5) memberikan pengetahuan kepada lansia tentang cara pencegahan dan penanganan penyakit asam urat, hipertensi, hiperkolesterol dan diabetes melitus.

METODE

Dalam rangka pemecahan masalah beberapa metode kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Ceramah dan Diskusi

Pemberian informasi tentang kesehatan dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi. Ceramah bertujuan secara khusus agar lansia mendapatkan informasi yang tepat dan jelas mengenai penyakit degeneratif, jenis penyakit, faktor resiko dan penyebab, serta bagaimana pola pencegahan dan penanganan yang tepat. Kegiatan diskusi dan tanya jawab aktif dilakukan agar informasi yang disampaikan berlangsung secara dua arah dan sekaligus mengevaluasi pemahaman lansia terhadap materi yang disampaikan. Media yang digunakan dalam memberikan informasi ini adalah menggunakan LCD dan leaflet. Media ini cukup efektif dan informatif karena penyampaian yang diberikan lebih visual dengan mencantumkan gambar-gambar yang relevan dan menarik, dan juga disertai dengan penjelasan yang cukup komprehensif.

2. Pemeriksaan Kesehatan

Kegiatan pemeriksaan kesehatan ini meliputi pemeriksaan tekanan darah, asam urat, dan glukosa.

3. Pendekatan Edukasi

Pendekatan edukasi terintegrasi selama proses ceramah, diskusi dan tanya jawab berlangsung. Tujuan pendekatan ini adalah dalam rangka menumbuhkan kesadaran dan memotivasi para lansia untuk mau dan mampu memantau dan memecahkan masalah kesehatan yang terjadi pada dirinya secara mandiri dan konsisten.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini berupa penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan yang terbagi dalam dua tahap yaitu penyuluhan terlebih dahulu dilanjutkan pemeriksaan kesehatan yang bertempat di Balai Desa Sumberporong Kecamatan Lawang Kabupaten Malang dengan dihadiri 20 lansia. Penyuluhan yang dilakukan mengenai pencegahan dan penanganan penyakit degeneratif yang meliputi diabetes mellitus, asam urat & nyeri sendi, hipertensi, dan hiperkolesterol yang diberikan oleh 4 pemateri. Kegiatan diawali dengan persiapan pemeriksaan kesehatan dan pengaturan tempat duduk untuk dilakukan penyuluhan mengenai kesehatan lansia. Kegiatan penyuluhan dan diskusi mengenai penyakit asam urat, hipertensi, hiperkolesterol dan diabetes melitus berlangsung lancar dan peserta cukup

antusias dalam bertanya berbagai hal mengenai penyakit-penyakit tersebut. Penyuluhan dilakukan selama kurang lebih satu setengah jam dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab, sedangkan kegiatan pemeriksaan kesehatan berlangsung selama satu jam. Kegiatan penyuluhan dan konseling ini berjalan lancar dan sesuai dengan rencana. Kegiatan pemeriksaan yang dilakukan adalah pemeriksaan tekanan darah, asam urat, gula darah, dan kadar kolesterol. Kegiatan penyuluhan tentang penyakit degeneratif di Desa Sumberporong sangatlah diperlukan oleh lansia. Delapan lansia bertanya pada sesi tanya jawab yang diadakan setelah pemberian materi. Pertanyaan yang diajukan oleh lansia sebagian besar mengenai hal-hal terkait dengan pencegahan penyakit asam urat, hipertensi, hiperkolesterol dan diabetes melitus.

Kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan dapat dilihat pada gambar 1 dan 2.



Gambar 1. Penyuluhan Kesehatan



Gambar 2. Pemeriksaan Kesehatan

Pengetahuan lanjut usia tentang penyuluhan pencegahan dan penanganan penyakit degenartif akan disajikan pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Pengetahuan Lansia Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

	Rata-Rata Sebelum Penyuluhan	Rata-Rata Setelah Penyuluhan
Pengetahuan Lansia	55	81

Hasil pemeriksaan kesehatan untuk deteksi awal adanya penyakit degeneratif dapat dilihat dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Kesehatan Lansia

	Normal	Diatas Nilai Normal
Tekanan Darah	9 lansia	11 lansia
Koleterol	5 lansia	15 lansia
Asam Urat	11 lansia	9 lansia
Gula Darah Sewaktu	13 lansia	7 lansia

Berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan bahwa 11 lansia memiliki tekanan darah tinggi. Hasil pemeriksaan kadar gula darah sewaktu diadaptkan 7 lansia memiliki kadar gula diatas nilai normal. Hasil pemeriksaan asam urat didapatkan 9 lansia memiliki nilai asam urat diatas nilai normal. Hasil pemeriksaan kadar keloesterol didapatkan 15 lansia memiliki nilai kadar kolesterol diatas nilai normal.

Penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan mengenai pencegahan dan penanganan penyakit degeneratif. Nilai pretest dan post test menunjukkan ada peningkatan pengetahuan lansia. Sebelum penyuluhan nilai rata-rata pengetahuan lansia sebesar 55 dan setelah penyuluhan nilai rata-rata pengetahuan lansia mengalami peningkatan menjadi 81. Peningkatan terjadi karena proses penyuluhan berjalan dengan lancar. Lansia sangat antusias dalam proses menyimak materi yang disampaikan dan proses diskusi sehingga setelah mendapatkan materi penyuluhan lansia menjadi bertambah pengetahuannya mengenai penyakit tersebut. Pemberian penyuluhan atau informasi mengenai penyakit degeneratif ditemukan mampu meningkatkan pengetahuan seseorang mengenai penyakit tersebut (Bistara & Ainiyah, 2017; Ferdiani & Yuliana, 2021; Nofita & Sari, 2019; Sari & Priyantari, 2018). Pengetahuan lansia yang mengalami peningkatan mengenai penyakit degeneratif,

diharapkan dapat membantu lansia untuk melakukan penanganan awal terhadap penyakit degeneratif yang diderita dan pentingnya mencegah agar tidak terjadi komplikasi lebih jauh akibat penyakit degeneratif. Sehingga kegiatan ini sangat bermanfaat baik bagi lansia yang masih sehat, maupun yang telah terkena salah satu penyakit degeneratif.

Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa ada lansia yang memiliki gejala penyakit degeneratif. Lansia yang memiliki hasil pemeriksaan diatas nilai normal sebagian kecil sudah mengetahui bahwa dirinya menderita penyakit degeneratif. Sebagian besar lansia tidak mengetahui bahwa dirinya mempunyai gejala awal penyakit degeneratif. Lansia di dalam aktivitas sehari-hari belum menerapkan pola hidup sehat yang harus dilakukan sebagai seorang lansia. Lansia mengalami proses penuaan yang tidak bisa kembali dan berlangsung terus (Pessoa et al., 2019). Lansia secara fisiologis mengalami banyak kemunduran. Kemunduran yang dialami lansia dari berbagai aspek yaitu biopsikosial. Dari segi biologis, lansia lebih mudah untuk terserang penyakit degeneratif seperti hipertensi, asam urat, dan diabetes mellitus (Andrieieva et al., 2019).

PENUTUP

Berdasarkan hasil dan pembahasan kegiatan peningkatan pengetahuan lansia

tentang penyakit stroke, hipertensi, hiperkolesterol dan diabetes melitus sebagai upaya hidup sehat dan berkualitas, maka disimpulkan bahwa: (1) pengetahuan lansia di Desa Sumberporong mengenai penyakit asam urat, hipertensi, hiperkolesterol dan diabetes melitus berdasarkan kegiatan tanya jawab, masih sangat kurang, dan (2) peningkatan pengetahuan mengenai penyakit-degeneratif ini sangat diperlukan agar lansia lebih menjaga kesehatan. Para lansia diharapkan dapat memahami tentang upaya pencegahan dan penanganan penyakit degeneratif lansia yang meliputi asam urat, hipertensi, hiperkolesterol dan diabetes mellitus serta melakukan upaya pencegahan dan penanganan penyakit degeneratif lansia yang meliputi asam urat, hipertensi, hiperkolesterol dan diabetes mellitus.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrieieva, O., Hakman, A., Kashuba, V., Vasylenko, M., Patsaliuk, K., Koshura, A., & Istyniuk, I. (2019). *Original Article Effects of physical activity on aging processes in elderly persons*. 19(4), 1308–1314.
<https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s4190>
- Bistara, D. N., & Ainiyah, N. (2017). Hubungan pengetahuan dengan kepatuhan diet pada penderita diabetes mellitus di posyandu lansia cempaka kelurahan tembok dukuh Kecamatan Bubutan Surabaya. *Journal of Health Sciences*, 11(1), 51–57.
- Cahyaningtias, I. (2017). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Fungsi Posyandu Lansia Dan Motivasi Kunjungan Posyandu Lansia Di Dusun Ngramen Bantul*

Yogyakarta [PhD Thesis]. Universitas Alma ata.

- Ferdiani, F. D. N., & Yuliana, N. (2021). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Diet Gout Arthritis terhadap Tingkat Pengetahuan Lansia di Desa Karangmojo. *Stethoscope*, 2(1).
- Hidayat, N. (2019). Penyuluhan Kesehatan Tentang Asam Urat Pada Lansia Di Dusun Balong Kabupaten Sleman. *DIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1).
- Nofita, N., & Sari, R. N. (2019). Penyuluhan Dan Pemeriksaan Kesehatan Kadar Kolesterol Pada Lanjut Usia (Lansia) Di Posyandu Pekon Yogyakarta Gading Rejo Pringsewu. *Jurnal Pengabdian Farmasi Malahayati (JPFM)*, 2(1).
- Pessoa, R. F., Neves, C. M., & Ferreira, M. E. C. (2019). Dance therapy in aging: A systematic review. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(2), 1180–1187.
<https://doi.org/10.7752/jpes.2019.02171>
- Sari, Y. R., & Priyantari, W. (2018). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang hipertensi terhadap pengetahuan lansia dalam mencegah hipertensi di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 9(2), 125–134.