



PROGRAM PENCEGAHAN DAN PENAGGULANGAN DINI PENYAKIT KRONIS LANSIA

Witriyani¹

¹ Program Studi Keperawatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta, Jl. Pinang Raya 47 Cemani, Sukoharjo, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: December 01, 2023
Revised: December 18, 2023
Available online: December 31, 2023

KEYWORDS

Lansia, Edukasi, Penyakit Kronis

CORRESPONDENCE

E-mail: witriyani@udb.ac.id

A B S T R A C T

Menua merupakan suatu kondisi yang terjadi dalam kehidupan manusia. Pertambahan usia secara fisiologis menyebabkan penurunan fungsi berbagai organ tubuh sehingga mudah mengalami penyakit tidak menular baik akut maupun kronis, selain itu masalah degeneratif dapat menurunkan daya tahan tubuh. Dengan adanya permasalahan yang timbul pada lanjut usia, maka perlu dilakukan program pencegahan dan penatalaksanaan dini penyakit kronis pada lanjut usia melalui pendidikan dan pelatihan aktivitas jasmani berupa senam lansia sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup dan angka harapan hidup lansia. Sasaran luaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah peningkatan pengetahuan lansia tentang pencegahan dan penatalaksanaan dini penyakit kronis serta perubahan perilaku lansia dalam mencegah penyakit kronis sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia. Kegiatan pengabdian ini diawali dengan mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi lansia dilanjutkan dengan pemberian edukasi dan peragaan latihan aktivitas fisik pada lansia. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman kader lanjut usia setelah dilakukan kegiatan edukasi pencegahan dan penatalaksanaan dini penyakit kronis. Hasil edukasi menunjukkan hasil yang signifikan bagi kader lansia yang mampu memahami materi yang disampaikan berdasarkan post test dan tanya jawab yang dilakukan di akhir kegiatan.

PENDAHULUAN

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Departemen kesehatan RI menyebutkan seseorang dikatakan lanjut usia dari usia 55 tahun keatas. Hasil proyeksi penduduk 2010-2035, Indonesia akan mengalami periode lansia (aging), dimana 10% penduduk akan berusia 60 tahun keatas di tahun 2020. Tingginya Usia Harapan Hidup (UHH) merupakan salah satu indikator capaian pembangunan nasional di bidang kesehatan (Kemenkes RI, 2016). Bertambahnya usia secara fisiologis menyebabkan penurunan fungsi berbagai organ, sehingga mudah mengalami penyakit tidak menular baik akut maupun kronis, selain itu masalah degeneratif dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan terkena infeksi penyakit menular. Hasil Riskesdas tahun 2013, penyakit yang terbanyak pada lansia adalah penyakit tidak menular (PTM) diantaranya hipertensi, artritis, stroke, PPOK dan diabetes mellitus.

Meningkatnya penyakit pada lansia dapat menyebabkan perubahan pada kualitas hidup mereka. Untuk meningkatkan kualitas hidup pada lanjut usia mengacu pada konsep active aging WHO yaitu proses penuaan yang tetap sehat secara fisik, sosial dan mental sehingga tetap sejahtera sepanjang hidup dan tetap berpartisipasi dalam rangka meningkatkan kualitas hidup sebagai anggota masyarakat diperlukan upaya dengan melibatkan berbagai pihak, terutama adalah peran aktif dari lansia. Kepedulian terhadap kesehatan lansia merupakan perwujudan memberikan jangkauan

pelayanan lebih luas serta mewujudkan hak atas kesehatan bagi semua sebagaimana yang ditetapkan dalam Pasal 7 Undang-Undang nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan. Kerjasama lintas sektor terkait pembangunan pemahaman publik akan pentingnya hidup sehat, diharapkan dapat mendukung langkah persiapan mencapai lansia yang sehat, mandiri, aktif, dan produktif sejak beberapa generasi sebelumnya. Tujuan tersebut dapat dicapai dengan cara medis atau farmakologi melalui dokter dan tenaga medis lainnya, serta cara nonfarmakologi. Cara nonfarmakologi diantaranya yaitu dengan melakukan kegiatan latihan fisik olahraga yaitu senam lansia. Olahraga pada lansia diwujudkan melalui serangkaian latihan fisik yang dilengkapi dengan upaya edukasi untuk membangun pemahaman tentang pentingnya hidup sehat dan pencegahan penyakit pada lansia.

Berdasarkan hasil observasi pada posyandu lansia di desa Cemani Sukoharjo data permasalahan lansia yang muncul antara lain timbulnya hipertensi, artritis, stroke, PPOK, jantung dan diabetes mellitus. Hal tersebut menjadi faktor utama penurunan kualitas hidup lansia sehingga lansia menjadi kurang produktif di usia senja. Dengan adanya permasalahan yang muncul pada lansia tersebut penting untuk dilakukan program pencegahan dan penanggulangan dini penyakit kronis pada lansia melalui edukasi dan latihan aktivitas fisik berupa senam lansia sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan

kualitas hidup serta usia harapan hidup lansia. Program Studi S1 Keperawatan Universitas Duta Bangsa Surakarta merupakan salah satu program studi yang yang menciptakan tenaga kesehatan selalu berusaha bersinergi dengan masyarakat yang ada lingkungan sekitar dalam rangka peningkatan derajat kesehatan pada lansia melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan metode latihan fisik berupa senam lansia serta edukasi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan dan penanggulangan penyakit kronis pada usia lanjut.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di Aula Kantor Kepala Desa Cemani Sukoharjo dihadiri oleh 25 kader posyandu lansia pada tanggal 14-26 Agustus 2023, serta 6 orang tim pengabdian masyarakat terdiri dari 2 dosen dan 4 mahasiswa. Kegiatan ini merupakan salah satu bentuk aplikasi dari pelaksanaan tridharma perguruan tinggi yaitu pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan melakukan identifikasi terhadap masalah yang dihadapi oleh lansia yaitu kurangnya pemahaman tentang berbagai penyakit kronis yang muncul di usia lanjut serta bagaimana cara pencegahannya dan penanggulangan penyakit tersebut secara dini.

Adapun tahapan yang dilakukan tim pengabdian masyarakat adalah diawali

dengan melakukan komunikasi dan pendekatan kepada kader posyandu lansia di desa Cemani Sukoharjo dan melakukan interview dengan kader-kader posyandu untuk menggali informasi tentang pengetahuan dan pemahaman terkait dengan permasalahan yang ada. Kemudian tahapan berikutnya membuat rencana pemecahan masalah yang sedang di hadapi tersebut dengan melakukan diskusi dengan ketua Posyandu serta pemerintah desa setempat, kemudian dilakukan penyusunan kegiatan edukasi dengan metode ceramah dengan media materi berupa PPT serta alat bantu ceramah berupa leaflet disertai dengan demonstrasi latihan fisik berupa senam lansia secara langsung untuk meningkatkan daya imunitas tubuh serta meningkatkan kemampuan fungsional tubuh pada lansia.

Selama kegiatan berlangsung tim pengabdian masyarakat melakukan proses monitoring dan evaluasi terhadap kegiatan yang dilakukan. Indikator tingkat keberhasilan program pengabdian yang dilaksanakan dapat dilihat dari respon para peserta saat mengikuti kegiatan yaitu pada saat tim menyampaikan materi serta demonstrasi senam lansia yang diajarkan. Tim pemateri membuat berbagai *feed back* terhadap kegiatan sehingga peserta dapat aktif dan antusias untuk bertanya dan menjawab setiap pertanyaan yang diberikan. Selain itu peserta dilakukan *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui perbandingan

pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang pencegahan dan penanggulangan dini pada penyakit kronis. Keberlanjutan dari kegiatan ini adalah pendampingan dan monitoring kader posyandu lansia untuk sosialisasi pencegahan dan penanggulangan dini pada penyakit kronis kepada seluruh lansia di desa Cemani Sukoharjo.

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh dosen prodi S1 Keperawatan Universitas Duta Bangsa Surakarta diawali dengan survei pendahuluan yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat dengan melakukan identifikasi permasalahan yang muncul di desa Cemani Sukoharjo yaitu munculnya berbagai penyakit kronis di usia tua. Tim pengabdian kepada masyarakat menggali informasi terkait dengan pengetahuan kader posyandu lansia dalam pencegahan dan penanggulangan dini penyakit kronis pada lansia di desa Cemani Sukoharjo.

Adapun hasil kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman kader lansia setelah dilakukan kegiatan edukasi pencegahan dan penanggulangan dini penyakit kronis. Hasil edukasi didapatkan 92% kader lansia mampu memahami paparan materi yang disampaikan berdasarkan *post test* dan

tanya jawab yang dilakukan di akhir kegiatan.



Gambar 1.
Kader Lansia Desa Cemani Sukoharjo

PEMBAHASAN

Pengetahuan adalah dasar dari seseorang dalam mengambil keputusan yang dengan pengetahuan itu individu tersebut mengambil tindakan dalam menghadapi masalah. Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi seseorang yakni diri sendiri dan faktor dari luar berupa keluarga, masyarakat, sarana prasarana dan faktor pendekatan berupa strategi dan metode kegiatan (Achamdi, 2013). Kegiatan edukasi kesehatan dapat diberikan dengan memanfaatkan kegiatan masyarakat melalui penyuluhan, pelatihan dan program-program khusus bagi lansia. Program pengabdian kepada masyarakat lansia merupakan salah satu bentuk program edukasi sebagai bagian intervensi dalam meningkatkan kesadaran akan

perilaku promosi kesehatan pada lansia (Chang et al., 2017). Hasil kegiatan ini ini sesuai dengan pengabdian terdahulu yang dilakukan oleh Amelia, dkk (2017) bahwa metode penyuluhan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pada seseorang.

Program edukasi kesehatan dapat digunakan sebagai intervensi untuk meningkatkan kesadaran terkait kesehatan dan perilaku hidup sehat pada lansia program edukasi kesehatan dapat diberikan dengan memanfaatkan kegiatan komunitas melalui penyuluhan, pelatihan dan program khusus untuk lansia (Chang et al., 2017). Kegiatan edukasi diawali dengan pembukaan kegiatan edukasi oleh kepala desa Cemani Sukoharjo serta dilanjutkan dengan sambutan oleh ketua Posyandu desa Cemani Sukoharjo dan dilanjutkan dengan paparan materi edukasi oleh tim pengabdian tentang pencegahan dan penanggulangan dini penyakit kronis pada lansia. Penyampaian materi meliputi apa itu penyakit kronis, jenis-jenis penyakit kronis, perubahan fisik yang terjadi pada lansia, pencegahan penyakit kronis, pola manajemen life style. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dua kali pertemuan dengan dihadiri oleh 25 kader posyandu. Dalam kegiatan penyampaian materi ini peserta sangat antusias dalam mengikuti paparan materi yang disampaikan oleh tim pengabdian

masyarakat. Para peserta juga sangat aktif bertanya terkait dengan materi yang dirasa belum dipahami sehingga kegiatan tanya jawab terkait dengan materi yang disampaikan sangat interaktif.



Gambar 2.

Pembukaan Kegiatan pengabdian Masyarakat

Pertambahan usia pada lansia cenderung diiringi dengan menurunnya kapasitas intrinsik dan kapabilitas fungsional tubuh yang berdampak terhadap sistem imun tubuh. Tanda-tanda perubahan pada lansia yaitu menurunnya fungsi jairngan, inbalancing, kerapuhan tulang, gangguan gerak sendi, struktur dan fungsi otot menurun dan mengecil, perubahan fungsi pernapasan dan kardio vaskuler (Kemenkes RI, 2019). Hal fundamental yang harus diperhatikan khusus bagi lansia adalah kesehatan lansia, baik fisik maupun psikologis. Aktifitas fisik merupakan cara untuk menjaga agar kondisi fisik tetap bugar dan sehat. Salah satu faktor dalam menjaga kebugaran fisik lansia adalah Aktifitas fisik. Dengan melakukan aktifitas fisik membantu masyarakat termasuk lansia dalam

mempertahankan keseimbangan tubuh dan aktifitas kehidupan sehari-hari.



Gambar 3.

Edukasi Kader Lansia Desa Cemani Sukoharjo

Aktifitas fisik pada lansia diwujudkan melalui serangkaian latihan olahraga tertentu yang dilengkapi dengan upaya edukasi untuk membangun pemahaman tentang pentingnya hidup sehat dan pencegahan penyakit pada lansia. (Stathokostas et al., 2012). Senam lansia yang diberikan sebagai upaya dalam mengatasi masalah kebugaran fisik/jasmani seseorang. Efek senam lansia dapat meningkatkan kebugaran, tetapi juga berpengaruh terhadap psikologis sehingga lansia merasa lebih tenang, lebih nyaman, dan bisa tidur lebih nyenyak. Dengan demikian dapat meningkatkan derajat kesehatan lansia salah satunya adalah lansia bugar (Wahyuni, 2018).



Gambar 4.
Senam Lansia Desa Cemani Sukoharjo

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di desa Cemani Sukoharjo terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman yang signifikan dari kader lansia desa Cemani Sukoharjo terhadap penanggulangan dan pencegahan dini penyakit kronis pada lansia.

REFERENSI

Achmadi. 2013. Promosi Kesehatan: Teori dan Aplikasi. Rineka Cipta. Jakarta.

Amelia R., Mohdari, Azizah A. 2017. Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Pernikahan Dini di Kelas VIII di SMP Negeri 4 Banjarmasin. *Dinamika Kesehatan* Volume 8 Nomor 1, Juli 2017.

Chang, K. S., Tsai, W. H., Tsai, C. H., Yeh, H.I, Chiu, P. H., Chang, Y. W., Chen, H. Y., Tsai, J. M., & Lee, S. C. 2017. Effects of Health Education Programs for the Elders in Community Care Centers – Evaluated by Health Promotion Behaviors. *International Journal of Gerontology*, 11(2), 109–113.

<https://doi.org/10.1016/j.ijge.2017.03.009>

Kemenkes RI. 2016. Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia. Info DATIN: Jakarta Selatan.

Kemenkes RI. 2019. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018.

Stathokostas, L., Dogra, S. 2012. Sedentary behavior and physical activity are independent predictors of successful aging in middle-aged and older adults. *Journal of Aging Research*, 2012. doi 10.1155/2012/190654

Wahyuni, dkk. 2018. Persepsi Masyarakat Terhadap Pelayanan Kesehatan Lansia di Posyandu Rindu Kasih Sayang Nadila. *Jurnal Kultur Demokrasi*

World Health Organization. 2011. Noncommunicable Diseases Country Profiles. Geneva, Switzerland: World Health Organization.