

SKRINING KEGAWATDARURATAN KESEHATAN LANJUT USIA (LANSIA) DI DESA MEJASEM TIMUR RW 06 KECAMATAN KRAMAT KABUPATEN TEGAL

Yessy Pramita Widodo¹, Khodijah², Ikawati Setyaningrum³, Dwi Budi Prastiani,⁴
^{1,2,3,4} *Program Studi Sarjana Keperawatan dan Ners, STIKES Bhakti Mandala Husada Slawi*
Email: yessypramita.widodo@gmail.com

ABSTRACT

Improving health services for the elderly is needed to realize healthy, quality, and productive elderly in their old age. Health emergency complaints experienced by the elderly are the effects of chronic diseases such as gout, hypertension, diabetes mellitus, rheumatism and other diseases, and the highest cause of outpatient disease in 2020 experienced by the elderly is hypertension. The problems discussed include how the ability of the elderly to maintain and maintain their health and elderly cadres teach hypertension exercise to the elderly. In practice, the elderly asked about their lifestyle and how to maintain their health. Implementation is done by lecture, demonstration and practice methods. The results of the training showed awareness of maintaining and maintaining the health of elderly cadres teaching hypertension exercise and the elderly were very enthusiastic to participate in elderly gymnastics activities. For cadres, they can work together with puskesmas and the health office so that training for the elderly can be carried out so that they can pay more attention to health problems in the elderly

Keywords: *Emergency, Elderly Health.*

ABSTRAK

Peningkatan pelayanan kesehatan terhadap lanjut usia diperlukan untuk mewujudkan lansia yang sehat, berkualitas, dan produktif di masa tuanya. Keluhan kegawatdaruratan kesehatan yang dialami oleh lansia merupakan efek dari penyakit kronis seperti asam urat, hipertensi, diabetes mellitus, rematik dan penyakit lainnya, dan yang merupakan penyakit penyebab rawat jalan tertinggi pada tahun 2020 yang dialami lansia adalah hipertensi. Masalah yang dibahas diantaranya yaitu bagaimana kemampuan lansia dalam menjaga dan mempertahankan kesehatannya dan kader lansia mengajarkan senam hipertensi kepada lansia. Pada pelaksanaannya, lansia menanyakan tentang gaya hidup dan cara mempertahankan kesehatannya. Pelaksanaan dilakukan dengan metode ceramah, demonstrasi dan praktik. Hasil pelatihan menunjukkan kesadaran akan menjaga dan mempertahankan kesehatannya kader lansia mengajarkan senam hipertensi dan lansia sangat berantusias untuk mengikuti kegiatan senam lansia. Bagi kader dapat berkerjasama dengan puskesmas dan dinas kesehatan agar dilakukan pelatihan kepada lansia agar lebih dapat memperhatikan masalah kesehatan pada lansia

Kata Kunci: Kegawatdaruratan, Kesehatan Lansia.

I. PENDAHULUAN

Peningkatan pelayanan kesehatan terhadap lanjut usia diperlukan untuk mewujudkan lansia yang sehat, berkualitas, dan produktif di masa tuanya. Pelayanan kesehatan pada lansia harus diberikan sejak dini yaitu pada usia pra lansia (45-59

tahun). Pembinaan kesehatan yang dilakukan pada lansia yaitu dengan memperhatikan faktor-faktor risiko yang harus dihindari untuk mencegah berbagai penyakit yang mungkin terjadi. Kemudian perlu juga memperhatikan faktor-faktor protektif yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan lansia (Anggraeni, 2019).

Aspek kegawatdaruratan pada kesehatan lansia mengalami proses penuaan yang ditandai dengan penurunan pada daya tahan fisik sehingga rentan terhadap penyakit. Penurunan fungsi fisik yang terjadi pada lansia yakni penurunan sistem tubuh seperti sistem saraf, perut, limpa, dan hati, penurunan kemampuan panca indera seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, dan perasa, serta penurunan kemampuan motorik seperti kekuatan dan kecepatan. Berbagai penurunan ini berpengaruh terhadap kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan terhadap status kesehatannya. Data dari Riskesdas 2020 menyebutkan bahwa penyakit yang banyak terjadi pada lansia yaitu Penyakit Tidak Menular (PTM), seperti hipertensi, artritis, stroke, Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) dan Diabetes Mellitus (DM).

Keluhan kegawatdaruratan kesehatan yang dialami oleh lansia merupakan efek dari penyakit kronis seperti asam urat, hipertensi, diabetes mellitus, rematik dan penyakit lainnya, dan yang merupakan penyakit penyebab rawat jalan tertinggi pada tahun 2020 yang dialami lansia adalah hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit degeneratif, dengan bertambahnya usia seseorang kemungkinan untuk menderita hipertensi juga semakin besar, hipertensi banyak ditemukan pada lanjut usia (Anggraeni, 2019).

Terapi hipertensi diawali dengan intervensi gaya hidup, kemudian pemberian obat-obatan. Modifikasi gaya hidup dapat menurunkan risiko penyakit lain dan menghindari kebutuhan obat. Gaya hidup yang bisa dilakukan adalah membatasi merokok, mengontrol diet dengan mengurangi konsumsi alkohol, membatasi sodium tidak lebih dari 2.400 mg/hari, serta melakukan aktivitas fisik 3-4 hari/ minggu dengan rata-rata 40 menit per sesi. Ada beberapa cara pencegahan yang dapat dilakukan oleh lansia agar terhindar dari penyakit hipertensi dengan semboyan SEHAT yaitu Seimbangkan gizi, Enyahkan rokok, Hindari stress, Awasi tekanan darah dan Teratur berolahraga. Teratur berolahraga dapat dilakukan dengan cara latihan fisik yang sesuai dengan lansia diantaranya berjalan-jalan, bersepeda, berenang, melakukan pekerjaan rumah dan senam. Salah satu senam yang dapat dilakukan yaitu senam lansia (Once, 2020).

Kemampuan penatalaksanaan kegawatdaruratan kesehatan lansia dengan pemberian senam lansia merupakan salah satu bentuk pelaksanaan Tri Dharma, selain dari pendidikan dan penelitian.

II. PERMASALAHAN MITRA

Kegawatdaruratan pada lansia akan mengalami gangguan kesehatan yang terjadi salah satunya perubahan sistem kardiovaskuler yaitu terjadinya penyakit hipertensi. Hasil yang ingin dicapai dari kegiatan ini dalam jangka panjang adalah peningkatan kesadaran lansia dalam peningkatan kesehatannya melalui kegiatan penyuluhan, monitoring tekanan darah, dan peningkatan kebugaran fisik melalui senam lansia.

III. TARGET LUARAN

Dengan dilaksanakannya Ipteks bagi masyarakat bertema “Skrining kegawatdaruratan kesehatan lanjut usia (LANSIA)” maka diharapkan:

1. Meningkatnya status kesehatan pada lansia di desa Mejasem Timur RW 06
2. Kader lansia dapat melakukan pengukuran tekanan darah pada lansia
3. Pelaksanaan Posyandu Lansia yang terjadwal.
4. Lansia dapat memanfaatkan pelayanan kesehatan yang ada di desa dan dapat memahami manfaat kegiatan fisik seperti senam lansia

IV. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 16 – 17 September 2021. Metode yang digunakan adalah:

1. Ceramah mengenai Hipertensi pada lansia, asam urat, kadar gula, kolestrol
2. Pelatihan Pengukuran Darah, asam urat, kadar gula, kolestrol
3. Pelatihan Pemberian Senam Hipertensi Pada Lansia
4. Penyuluhan kepada anak Lansia tentang Hipertensi
5. Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Lansia, asam urat, kadar gula, kolestrol
6. Pemberian Senam Hipertensi pada Lansia

Adapun tahapan pelaksanaan pelatihan, dijelaskan pada tabel berikut:

Hari/ Tanggal	Jam	Kegiatan	Pemateri
16 September 2021	08.00–08.30 WIB	Registrasi	Ikawati S.
	08.30–09.00 WIB	Pembukaan dan perkenalan	Yessy P.W

	09.00 –10.30 WIB	Pemberian Materi Hipertensi pada lansia, asam urat, kadar gula, kolestrol	Budi P.
	10.30–12.00 WIB	Pelatihan Pengukuran Darah, asam urat, kadar gula, kolestrol	Ikawati
	12.00–13.00 WIB	ISOMA	
	13.00–15.00 WIB	Demonstrasi Pelatihan Pemberian Senam Hipertensi Pada Lansia	Yessy P.W
	15.00 - Selesai	Evaluasi Hari pertama	Yessy P.W
17 September 2021	08.00 – 08.15 WIB	Refleksi dan Perkenalan serta pembagian kelompok Kader dan Lansia	Khodijah Ikawati
	08.15 – 09.30 WIB	Penyuluhan kepada Kader Lansia tentang Hipertensi	Budi P. Yessy P.W
	09.30 – 10.30 WIB	Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Lansia, asam urat, kadar gula, kolestrol	Budi P, Yessy, Khodijah, Ikawati Kader
	10.30 – 12.00 WIB	Praktek Senam Hipertensi	Kader Khodijah Ikawati Budi P. Yessy.PW
	12.00 – selesai	Penutupan dan Evaluasi	Panitia

V. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan Skrining kegawatdaruratan kesehatan lanjut usia (LANSIA) ini dapat berhasil karena adanya kerjasama yang baik antara Unit Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (UP2M) STIKes Bhakti Mandala Husada Slawi dan Kader dan Lansia desa mejasem timur RW 06. Kegiatan yang dilakukan untuk menangani masalah yang dialami oleh kader dan lansia yang masih belum memahami dan memanfaatkan fasilitas kesehatan. STIKes Bhakti Mandala Husada Slawi memberikan pelatihan untuk menangani masalah tersebut.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada bulan September 2021. Kegiatan dilakukan dengan melakukan Penyuluhan mengenai Hipertensi, asam urat, kadar gula dan kolestrol pada lansia, Pelatihan bagaimana cara mengukur tekanan darah, asam urat, kadar gula dan kolestrol serta senam hipertensi pada lansia. Metode pelatihan yang diberikan dengan memberikan materi dalam bentuk ceramah, diskusi dan praktek.

2. Penyelesaian Masalah

Gangguan kesehatan merupakan salah satu perhatian utama sebagian besar lansia di daerah perdesaan. Daftar morbiditas spesifik yang mendapat perhatian di mejasem timur antara lain hipertensi, diabetes melitus, asam urat, kolesterol, dan penyakit jantung koroner. Namun secara mencolok, terdapat perbedaan prevalensi diabetes melitus (16,4%); hipertensi (20,8%), dan penyakit jantung koroner (11,7%) (Badan Pusat Statistik, 2020). Proporsi hipertensi dan diabetes melitus yang lebih tinggi di wilayah mejasem timur dapat disebabkan oleh beberapa hal. Pertama, jarang dilakukannya pemeriksaan kadar glukosa darah dan informasi lansia terhadap penyakit. Kedua, pola hidup dan diet salah (Mubarak & Chayatin, 2020).

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di desa Mejasem Timur khususnya wilayah kerja RW 06. Secara geografis desa Mejasem Timur terletak di wilayah kecamatan Kramat Kabupaten Tegal dengan batas wilayah, sebelah utara desa adalah Dampyak, sebelah selatan desa Pacul, sebelah timur desa Padaharja, dan sebelah barat desa Mejasem Barat. Fasilitas pelayanan kesehatan yang ada yaitu bidan desa, PKD dan puskesmas pembantu. Kegiatan untuk peningkatan kesehatan lansia yang dilakukan dari program puskesmas adalah pelaksanaan pemeriksaan di Pos Kesehatan Desa (PKD) atau di Puskesmas dan ikut dalam kegiatan posyandu balita. Untuk posyandu lansia sebenarnya sudah dilakukan tetapi pelaksanaannya belum optimal. Oleh karenanya melalui kegiatan ini kader kesehatan lansia dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan tentang kesehatan lansia dan lansia aktif mengikuti kegiatan senam lansia maupun posyandu.

Sasaran dari pelaksanaan kegiatan ini adalah kader kesehatan dan lansia yang berada di wilayah RW 06 desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal. Hasil kegiatan ini yaitu kader kesehatan mengetahui tentang penyakit hipertensi dan dapat melakukan pengukuran tekanan darah. Hal ini ditunjukkan

dengan pada saat pemberian informasi tentang penyakit hipertensi terjadi proses diskusi yang aktif, dan pada saat pelatihan pengukuran tekanan darah kader kesehatan juga aktif mengikuti dan mencoba melakukan pengukuran tekanan darah walaupun harus berkali-kali latihan. Selain itu pada saat pelaksanaan senam lansia, baik lansia maupun kader kesehatan juga aktif mengikuti kegiatan senam lansia yang dilakukan. Diharapkan kegiatan ini dapat berlanjut dan rutin dilakukan khususnya di wilayah RW 06 desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal.

Setelah menggunakan metode ceramah, selanjutnya pengajar mengajak peserta untuk aktif dalam diskusi dan tanya jawab. Harapannya agar peserta dapat lebih leluasa untuk menyampaikan ide-ide baru serta menggali lebih dalam tentang hal-hal yang belum dipahaminya. Kelebihan metode tanya jawab diantaranya 1) Peserta didik dapat mengembangkan keberanian dan ketrampilan dalam menjawab dan mengemukakan pendapat; 2) Pertanyaan yang dilontarkan dapat menarik dan memusatkan perhatian peserta didik, sekalipun ketika itu peserta didik sedang rebut; 3) Merangsang peserta didik untuk berlatih mengembangkan daya pikir, termasuk daya ingatan; 4) Pertanyaan yang jelas lebih mudah dipahami peserta didik; 5) Situasi kelas menjadi hidup/dinamis, karena peserta aktif berpikir dan memberikan jawaban atas pertanyaan yang diajukan; 6) Melatih peserta agar berani mengemukakan pendapat secara argumentatif dan bertanggung jawab; 7) Mengetahui perbedaan pendapat antar peserta dan Pengajar yang dapat membawa ke arah diskusi yang positif; 8) Membangkitkan semangat belajar dan daya saing yang sehat diantara peserta; dan 9) Dapat mengukur batas kemampuan dan penguasaan peserta terhadap pelajaran yang telah diberikan.

Hambatan yang ditemui saat melakukan tanya jawab adalah peserta yang belum siap dan tidak terbiasa, sehingga membutuhkan waktu yang lebih banyak. Pengajar mengantisipasi dengan memberikan rangsangan berupa ilustrasi kasus pada pasien hipertensi yang biasa ditemui di lapangan masyarakat maupun menampilkan kembali materi yang disampaikan agar sesi tanya jawab lebih hidup. Antusiasme peserta tampak dari sesi tanya jawab ini. Beberapa peserta mengajukan pertanyaan seputar materi pada penyaji. Pertanyaan yang diajukan diantaranya adalah penanganan lansia

dengan hipertensi, penanganan pasien hipertensi dengan penyakit lainnya serta bagaimana pelaksanaan senam hipertensi yang aman bagi lansia. Pertanyaan ini dijawab langsung dijawab dan kemudian dibahas lebih dalam pada saat praktek.

Sesi kedua dimulai dengan melakukan demonstrasi pelatihan pemberian senam hipertensi pada lansia. Kelebihan dari metode demonstrasi diantaranya 1) Perhatian peserta dapat di pusatkan, dan titik berat yang di anggap penting oleh pengajar; 2) Perhatian peserta akan lebih terpusat pada apa yang di Demonstrasikan, jadi proses peserta akan lebih terarah dan akan mengurangi perhatian peserta kepada masalah lain; 3) Dapat merangsang peserta untuk lebih aktif dalam mengikuti proses belajar; 4) Dapat menambah pengalaman peserta; 5) Bisa membantu peserta ingat lebih lama tentang materi yang di sampaikan; 6) Dapat mengurangi kesalah pahaman karna pengajaran lebih jelas dan kongkrit; 7) Dapat menjawab semua masalah yang timbul di dalam pikiran setiap peserta karna ikut serta berperan secara langsung; 8) Menambah keaktifan untuk berbuat dan memecahkan sendiri sebuah permasalahan; dan 9) dapat melaksanakan metode ilmiah dengan baik. Saat pelaksanaan demonstrasi kader lansia terlihat aktif, dibuktikan dengan banyaknya kader yang antusias melaksanakan senam hipertensi.

Hari kedua dilakukan praktik tindakan yang sudah diajarkan. Lansia didampingi oleh kader yang mana dilakukan penyuluhan kesehatan terlebih dahulu tentang hipertensi, dimana lansia dibagi menjadi 4 kelompok kecil. Hal ini dimaksudkan untuk efektifitas dan efisiensi waktu. Praktik dimulai pukul 08.00 WIB dan berakhir pukul 12.00 WIB. Kegiatan praktik ini dilakukan bersamaan dengan penyuluhan kesehatan kepada lansia tentang hipertensi, pemeriksaan tekanan darah pada lansia, pemeriksaan asam urat, kadar gula dan kolestrol, selanjutnya lansia diajarkan senam hipertensi yang dilakukan bersama kader dan panitia dari universitas bhamada slawi. Kegiatan terakhir setelah dilakukan senam yaitu kegiatan penutupan

3. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan

Berikut foto-foto pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan:



3.1 Pelatihan Pengukuran Darah, asam urat, kadar gula, kolestrol oleh ibu Ikawati, M.Kep



3.2 Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Lansia, asam urat, kadar gula, kolestrol oleh ibu Khodijah, M.Kep



3.3 Praktek Demonstrasi Senam Hipertensi oleh ibu Yessy Pramita W, M.Kep



3.4 Penyuluhan kepada Kader Lansia tentang Hipertensi oleh ibu Dwi Budi P, Sp.Kom

VI. SIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan “Skrining kegawatdaruratan kesehatan lanjut usia (LANSIA)” yaitu:

1. Kader dan lansia aktif mengikuti kegiatan dari pemberian materi dan praktik.
2. Kader aktif melakukan diskusi saat dilaksanakan pemberian materi.
3. Lansia mengikuti senam lansia dengan baik dan dipandu oleh kader lansia

UCAPAN TERIMA KASIH

Program pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu tugas Tri Dharma Dosen, selain pengajaran dan penelitian. Kegiatan ini dilakukan oleh dosen Program Studi Sarjana Keperawatan dan Ners STIKes Bhakti Mandala Husada Slawi dalam meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan perawat di wilayah Mejasem Timur Rw 06. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat berjalan baik, karena adanya dukungan dan kerja sama yang baik dari berbagai pihak terutama dari kader lansia mejasem timur Atas bantuan, dukungan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, P. (2019). *Sikap terhadap kepatuhan diit hipertensi dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Doro Kabupaten Pekalongan*. Jurnal online unimus.ac.id.
- Badan Pusat Statistik. (2020). Profil lansia Jawa Tengah 2020. <http://jateng.bps.go.id>. diakses tanggal 10 Agustus 2021.
- Infodatin. (2020) Situasi lanjut usia (lansia) di Indonesia: Lansia sehat, aktif dan produktif. <http://www.depkes.go.id/resource/infodatin>.
- Mubarak & Chayatin. (2020). Teori dan aplikasi ilmu kesehatan masyarakat, pendidikan kesehatan, konsep perilaku dan perilaku kesehatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Once. (2020). Latihan fisik untuk kesegaran jasmani lansia, (online), (<http://www.dronce.com/archieve/1312/latihan-fisik-untuk-menjaga-kebugaran-jasmani-pada-lansia/>) diakses tanggal 15 Januari 2018.

Riskesdas. (2020). Masalah kesehatan lansia. <http://depkes.go.id>. Diakses tanggal 10 Agustus 2021

Welis, W. (2020). *Gizi untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Padang: Sukabina Press.