

PENDIDIKAN KESEHATAN DAN PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH, GULA DARAH, KOLESTROL DAN ASAM URAT DI GKS KELURAHAN MAULIRU KABUPATEN SUMBA TIMUR

HEALTH EDUCATION AND BLOOD PRESSURE, BLOOD SUGAR, CHOLESTEROL AND URIC ACID CHECKS AT GKS MAULIRU SUB-DISTRICT, EAST SUMBA REGENCY

Maria Kareri Hara¹, Yuneti Oktavianus Nyoko², Antonetha Rosni Hunggumila³,
Veronika Toru⁴

Prodi keperawatan Waingapu, Poltekkes Kemenkes Kupang, Indonesia
email: mariakarerihara26@gmail.com

Abstrak

Jumlah lansia di Kelurahan Mauliru sebanyak 50 orang di Kelurahan Mauliru dan mengalami keluhan-keluhan pada tubuhnya. Edukasi dan pemeriksaan kesehatan tekanan darah, gula darah, kolesterol dan asam urat pada lansia merupakan tindakan preventif dan dapat mendeteksi sedini mungkin penyakit dan komplikasi pada lansia. Kebaruan artikel pengabdian ini karena melakukan pemantauan dan pemeliharaan kesehatan pada lansia. Tujuan pengabdian ini adalah melakukan pemantauan dan pemeliharaan kesehatan pada lansia. Metode pelaksanaan yang dilakukan berupa skema program kemitraan masyarakat, pendidikan kesehatan pada lansia dengan cara ceramah, diskusi dan demonstrasi, setelah itu diikuti dengan pemeriksaan tanda – tanda vital seperti tekanan darah, nadi, suhu dan respirasi rate, selanjutnya melakukan ananese sesuai keluhan dilakukan pengambilan dan pemeriksaan darah untuk mengetahui keadaan kolesterol, gula darah sewaktu, asam urat diakhiri dengan senam lansia. Sasarannya adalah lansia umur ≥ 60 tahun sebanyak 50 orang di Gereja Kristen Sumba Kelurahan Mauliru, Kabupaten Sumba Timur. Tahap pengabmas terdiri dari 5 kegiatan yaitu tahap pendidikan kesehatan, senam lansia, pemeriksaan tekanan darah, gula darah, dan asam urat, pendampingan serta monitoring dan evaluasi. Hasil pelaksanaan kegiatan adanya peningkatan pengetahuan lansia sebesar 8,99 ($p < 0.001$) setelah mendapat pendidikan kesehatan tentang Hipertensi, Asam Urat, Kolesterol dan Diabetes Melitus, rata-rata umur lansia yaitu 68 tahun, dengan hasil pemeriksaan GDP 102 mg/dL, GDS 110 mg/dL, Kolesterol 200 mg/dL dan Asam urat 6,4 mg/dL. Rata-rata TTV 150/90 mmHg (Kategori Hipertensi Sedang) dan sebagian besar keluhan lansia yaitu sakit pinggang 42%, batuk 26% dan sakit kepala/pusing 22%. Kesimpulan kegiatan ini bahwa pemeriksaan kesehatan lansia berjalan dengan baik, 90% lansia melakukan pemeriksaan dan mendapatkan pemeriksaan. Lansia yang mengalami keluhan sebanyak 10% dirujuk ke Puskesmas untuk mendapatkan terapi.

Kata kunci: Lansia; Pengabdian masyarakat; Pelayanan kesehatan.

Abstract

The number of older adults in the Mauliru Village is 50 people in the Mauliru Village who experience complaints about their bodies. Education and health checks on older people's blood pressure, blood sugar, cholesterol, and uric acid are preventive measures. They can detect diseases and complications in the elderly as early as possible. The novelty of this service article is due to monitoring and maintaining the health of older people. The purpose of this service is to monitor and maintain the health of older people. The implementation method used is in the form of a community partnership program scheme, health education for older people by way of lectures, discussions, and demonstrations, after which it is followed by checking vital signs such as blood pressure, pulse, temperature, and respiration rate, then conducting analysis according to complaints, taking and blood tests to determine the state of cholesterol, blood sugar when uric acid ending with elderly exercise. The target was 50 elderly aged ≥ 60 years at the Sumba Christian Church in Mauliru Village, East Sumba Regency. The community service stage consists of 5 activities: health education, elderly exercise, checking blood pressure, blood sugar, and uric acid, mentoring, and monitoring and evaluation. The result of the implementation of the activity was an increase in the knowledge of the elderly by 8.99 ($p < 0.001$) after receiving

health education about Hypertension, Gout, Cholesterol, and Diabetes Mellitus, the average age of the elderly was 68 years, with a GDP examination result of 102 mg/dL, GDS 110 mg/dL, cholesterol 200 mg/dL and uric acid 6.4 mg/dL. The average TTV was 150/90 mmHg (Category of Moderate Hypertension), and most of the complaints of the elderly were back pain 42%, cough 26%, and headache/headache 22%. This activity concludes that the health checks for older people are going well; 90% of older people carry out examinations and get examinations. As many as 10% of older people who experience complaints are referred to the Puskesmas for therapy.

Keywords: *Elderly; Community service; Health services.*

© 2023 Universitas Negeri Gorontalo
Under the license CC BY-SA 4.0

PENDAHULUAN

Lanjut Usia (Lansia) merupakan seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas. Proses penuaan adalah perubahan yang berhubungan dengan waktu, universal, alami, progresif dan merugikan. Pada usia ini menyebabkan kondisi kemampuan beradaptasi dengan lingkungan dan kemampuan bertahan hidup menurun (1)(2). Penurunan kekuatan dan daya tahan fisik mengganggu mekanisme fungsional organ tubuh dan membuatnya rentan terhadap penyakit. Proses penuaan dan perubahan fisiologis menyebabkan beberapa perubahan pada lansia yaitu penurunan massa tubuh, termasuk massa tulang, otot dan organ. Sedangkan massa lemak bertambah. Massa lemak yang meningkat dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti asam urat dan tekanan darah tinggi (1). Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit yang

sering terjadi pada manula. Ini karena manula tidak dapat menghasilkan cukup insulin, atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin secara efektif (3). Kelebihan glukosa di dalam darah yang menyebabkan komplikasi lanjut dan menimbulkan berbagai macam keluhan maupun gejala yang sangat bervariasi (4).

Indonesia sedang memasuki fase penuaan penduduk, dimana usia harapan hidup semakin meningkat dan jumlah penduduk lanjut usia semakin meningkat. Di Indonesia, jumlah lansia meningkat dari 18 juta orang (7,56%) pada tahun 2010 menjadi 25,9 juta orang (9,7%) pada tahun 2019 dan diprediksi meningkat pada tahun 2035 menjadi 48,2 juta orang (15,77%) semakin meningkat (5). Meningkatnya jumlah lansia juga perlu diimbangi dengan peningkatan kesehatan pada lansia. Jumlah lansia di Kabupaten Sumba Timur khususnya Kelurahan Mauliru yang masuk wilayah kerja

Puskesmas Kambaniru berdasarkan hasil Observasi, jumlah lansia di Gereja Kristen Sumba (GKS) Mauliru berjumlah 50 orang dan mengalami keluhan – keluhan pada tubuhnya. Tingkat penuaan yang tinggi di suatu tempat menunjukkan tingginya insiden penyakit kronis. Salah satu penyakit degeneratif yang prevalensinya terus meningkat adalah penyakit jantung (kardiovaskuler) (6)(7). Oleh karena itu, pemeriksaan medis diperlukan untuk mendeteksi penyakit sedini mungkin. Di sini kami memutuskan pengukuran tekanan darah, glukosa dan asam urat serta saran tentang tekanan darah, kadar gula darah dan kelebihan asam urat. Diabetes melitus dan pendidikan mengenai gaya hidup untuk mengontrol gula darah dan asam urat adalah salah satu tugas terpenting yang diupayakan untuk mencegah penyakit dan terjadinya komplikasi.

Oleh karena itu, Poltekkes Kemenkes Kupang, Program Studi Keperawatan Waingapu yang menunaikan tugas Tridharma perguruan tinggi, yang meliputi kegiatan pendidikan dan pengajaran, penelitian, pengabdian masyarakat dan kegiatan amal yang disebut pendidikan kesehatan dan studi tentang tekanan darah, gula darah, kolesterol dan asam

urat di gereja Kristen Sumba Kelurahan Mauliru, Kabupaten Sumba Timur.

METODE PELAKSANAAN

Sasaran kegiatan pengabmas ini adalah Lansia di GKS Kelurahan Mauliru. Pelaksanaan kegiatan terdiri dari 5 tahap yaitu pendidikan kesehatan, senam lansia, pemeriksaan tekanan darah, gula darah, dan asam urat, pendampingan serta monitoring dan evaluasi. Jumlah sasaran dalam kegiatan ini adalah 50 orang lansia. Kegiatan pengabmas ini dilakukan pada bulan Desember 2020. Variabel yang diukur dalam kegiatan pengabmas ini yaitu pengetahuan lansia, rata – rata umur, hasil pengukuran TTV, Gula darah, kolesterol, asam urat dan keluhan lansia. Analisis data dilakukan secara univariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam 5 tahap. Hasil pelaksanaan kegiatan pada kelima tahap tersebut yaitu:

1. Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi, Asam Urat, Kolesterol dan Diabetes Melitus

Kegiatan ini dilakukan pada hari Kamis, 2 Desember 2020. Hasil kegiatan ini yaitu kegiatan berjalan baik sesuai dengan jadwal. Acara dimulai dengan peserta mengisi *pre-test* dan

diakhiri dengan *post-test*. Lansia yang hadir sebanyak 50 orang. Lansia terlihat antusias dengan materi yang diberikan dengan terlihat memberikan

pertanyaan dan pernyataan sesuai materi. Hasil *pre-test* dan *post-test* sebagai berikut:

Tabel 1. Analisis Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Skor Pengetahuan	Rerata	Perbedaan rerata	95%CI	P-value
Sebelum penyuluhan	5,02	8,99	4,062 - 8,098	<0,001
Sesudah penyuluhan	14,01			

Sumber: *Data primer, 2020*

Dari tabel tersebut menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan lansia sebesar 8,99 ($p < 0.001$) setelah mendapat pendidikan kesehatan tentang Hipertensi, Asam urat, Kolestrol dan Diabetes Melitus. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat berdampak positif pada lansia setelah kegiatan. Menurut YR Sari, 2018 (8) mengatakan Penyuluhan kesehatan tentang hipertensi pada lansia berdampak pada pencegahan hipertensi di rumah. Hasil penelitian Rendi *et al*, 2017 (9) ditemukan ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang hipertensi dengan $P\text{-value} = 0.001 < \alpha 0.050$.

2. Senam Lansia

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Kamis, 9 Desember 2020. Hasil kegiatan ini yaitu Lansia bisa bugar, Lansia dapat melakukan senam lansia dengan bahagia dan senang. Peserta yang hadir sebanyak 50 orang. Peserta

terlihat antusias dengan kegiatan senam lansia ini. Sesuai hasil literatur review Handayani, *et al* 2020 (10) mengatakan senam dapat memiliki beberapa manfaat bagi lansia yaitu meningkatkan kebugaran jasmani, keseimbangan tubuh, pernapasan, serta menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Manfaat psikologis antara lain meningkatkan kualitas tidur, mengurangi insomnia, mengurangi depresi, mengurangi stres dan menghilangkan rasa sakit. Senam bagi lansia dapat meningkatkan daya tahan tubuh lansia (11). Senam untuk manula dapat memiliki beberapa manfaat yaitu manfaat fisik berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keseimbangan tubuh, pernapasan dan menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Manfaat psikologis antara lain meningkatkan kualitas tidur, mengurangi insomnia, mengurangi

depresi, mengurangi stres dan menghilangkan rasa sakit. Senam merupakan olahraga yang gerakannya mudah dipahami oleh semua orang, termasuk orang tua (12). Olahraga untuk lansia menurunkan tekanan darah pada lansia. Tekanan darah turun saat pembuluh darah rileks dan melebar, yang dapat menyebabkan pembuluh darah menjadi rileks (13). Kegiatan senam Bersama lansia juga memberikan manfaat sosial dan lingkungan bagi lansia.

3. Pemeriksaan Tekanan Darah, Gula Darah, Kolesterol, dan Asam Urat

Kegiatan dilakukan pada hari Kamis, 9 Desember 2020. Kegiatan ini

melibatkan petugas kesehatan dari Puskesmas Kambaniru dalam memeriksa lansia. Hasil kegiatan ini yaitu Kegiatan berjalan baik sesuai dengan jadwal. Hasil kegiatan ini yaitu Lansia mengetahui kondisi Tekanan Darah, Gula Darah, Kolesterol dan Asam Urat, Lansia juga dapat menyampaikan keluhan tentang penyakitnya, Peserta yang hadir sebanyak 50 orang, Kondisi kesehatan lansia sebagian besar kurang baik. Hasil rata-rata pemeriksaan umur, TTV, Gula Darah, dan Asam Urat pada lansia sebagai berikut.

Tabel 2. Rata-Rata Umur dan Hasil Pengukuran Umur, TTV, Gula Darah, dan Asam Urat pada Lansia

Variabel	Rata-Rata Pemeriksaan
Umur	68 Tahun
TTV	150/90 mmHg
GDP	102 mg/dL
GDS	110 mg/dL
Kolesterol	200 mg/dL
Asam Urat	6,4 mg/dL

Sumber: *Data primer, 2020*

Dari tabel 2 menunjukkan bahwa, rata-rata umur lansia yaitu 68 tahun, dengan hasil pemeriksaan TTV 130/30 mmHg, GDP 102 mg/dL, GDS 110 mg/dL, Kolesterol 200 mg/dL dan Asam urat 6,4 mg/dL.

Dari hasil tersebut dapat dilihat GDP, GDS, kolesterol dan asam urat masuk kategori normal. Sedangkan tekanan darah lansia masuk katagori Hipertensi Sedang. Hasil ini sama

dengan penelitian sebelumnya pada lansia, dimana lansia mayoritas menunjukkan hipertensi sedang (14), (15). Tekanan darah tinggi dapat dipengaruhi oleh banyak faktor. Berbagai penelitian menemukan beberapa faktor yang sering menyebabkan tekanan darah tinggi. Berdasarkan hasil penelitian Widiastuti, Ari *et al* 2015 (16) mengatakan bahwa latihan senam

lansia dapat meningkatkan kebugaran fisik lansia. Hasil Pemeriksaan keluhan lansia sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil Pemeriksaan Keluhan Lansia

Keluhan	Persentase (%)
Sakit Pinggang Batuk	42
Sakit Kepala / Pusing	26
Lutut Rasa Nyeri	22
Ulu Hati Perih	20
Sesak Nafas	12
Susah BAB	10
Susah BAK	8
Pilek	8
Susah Tidur	6
Gatal-Gatal Di Kaki	6
Lemas	6
Jantung Berdebar	4
Susah Makan	4
Kaki Bengkak	2
BAK Kuning	2
	2

Sumber: *Data primer, 2020*

Dari hasil pemeriksaan keluhan pada tabel 3, menunjukkan sebagian besar keluhan lansia yaitu sakit pinggang 42%, kemudian batuk 26% kemudian sakit kepala/pusing 22%.

4. Pendampingan

Kegiatan dilakukan pada hari Kamis, 16 Desember 2020. Bentuk pendampingan ini yaitu dengan melakukan Pendidikan kesehatan tentang pola makan dan melakukan senam lansia Bersama. Hasil kegiatan yaitu Lansia sudah bisa melakukan senam lansia dan lansia yang masih mengalami keluhan diberikan obat.

5. Monitoring dan Evaluasi

Kegiatan dilakukan pada hari Kamis, 23 Desember 2020. Hasilnya yaitu Pengetahuan lansia tentang Tekanan Darah, Gula Darah, Kolestrol dan Asam Urat sudah meningkat dan adanya kerjasama Gereja, Prodi Keperawatan Waingapu, dan Puskesmas tetap rutin melakukan Pendidikan kesehatan dan melakukan senam lansia

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan yang telah dilakukan bahwa pemeriksaan Kesehatan lansia berjalan dengan baik, 90% lansia melakukan pemeriksaan dan mendapatkan pemeriksaan. Lansia yang mengalami keluhan sebanyak

10% dirujuk ke Puskesmas untuk memperoleh pengobatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada GKS Mauliru Sumba Timur yang telah menjadi tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian tim dosen dan mahasiswa. Ucapan terima kasih juga kami haturkan kepada Poltekkes Kupang dan Prodi keperawatan waingapu dan seluruh mahasiswa yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

REFERENCES

1. Azizah. Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2011.
2. Pomalingo AY, Talibo SD, Hadi NS. Peningkatan Pengetahuan Terkait Hipertensi Dan Diabetes Melitus Serta Demonstrasi Gizi Seimbang Pada Lansia Di Desa Tabumela. JPKM J Pengabdian Kesehat Masy [Internet]. 2023 Feb 27;4(1):20-31. Available from: <https://ejournal.ung.ac.id/index.php/jpkm/article/view/18506>
3. S B. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth. 8th ed. Jakarta: Kedokteran Indonesia EGC; 2016.
4. LW M. Kencing Manis (Diabetes Mellitus) Di Sulawesi Selatan. Yayasan Pustaka Obor Indonesia; 2015.
5. Kemenkes RI. Indonesia Masuki Periode Aging Population. In 2019. Available from: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19070500004/indonesia-masuki-periode-aging-population.html>
6. Anggraini RB, Nurvinanda R. Skrining Kesehatan Tentang Hipertensi, Kolestrol Dan Diabetes Militus Di Desa Cengkong Abang Kabupaten Bangka. J Kreat Pengabdian Kpd Masy. 2020;3(2):346-51.
7. Aswad Y, Susanto B. Pengaruh Imajinasi Terbimbing Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Panti Wirda Ilomata. Jambura J Heal Sci Res [Internet]. 2019 Jan 3;1(1):7-12. Available from: <http://ejournal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/article/view/1785>
8. Sari YR, Priyantari W. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi Terhadap Pengetahuan Lansia Dalam

- Mencegah Hipertensi Di Panti
Wherdha Budhi Dharma
Yogyakarta. J Chem Inf Model.
2019;53(9):1689-99.
9. Rendi, Wahyuni T., Warsono. Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Hipertensi terhadap Perubahan Perilaku Gaya Hidup Klien Hipertensi di Puskesmas Dau Kabupaten Malang. J Nurs News. 2017;2(3):83-92.
 10. Handayani SP, Sari RP, Wibisono W. Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. BIMIKI (Berkala Ilm Mhs Ilmu Keperawatan Indones [Internet]. 2020 Dec 26;8(2):48-55. Available from: <https://bimiki.ejournal.id/bimiki/article/view/143>
 11. Karunianingtya AY, Kumaat NA. Resume Penerapan Senam Lansia Dalam Meningkatkan Imunitas. J Kesehat Olahraga. 2021;9(3):131-40.
 12. Akmal hilda fauziah. Aktivitas Fisik Merupakan Gerakan Anggota Tubuh Yang Diproduksi Oleh Kontraksi Otot Sehingga Menghasilkan Tenaga Yang Berfungsi Untuk Pemeliharaan Kesehatan Fisik Dan Mental Serta Mempertahankan Kualitas Hidup Agar Tetap Sehat Dan Bugar Dampak. 2012;
 13. Yunding J, Megawaty I, Aulia A. Efektifitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah. AkperysismdE-JournalId. 2021;3(1):23-32.
 14. Khotimah S. Latihan Endurance Meningkatkan Kualitas Hidup Lebih Baik Dari Pada Latihan Pernafasan Pada Pasien Ppok Di Bp4 Yogyakarta. Sport Fit J. 2003;1(1):20-32.
 15. Anggit S, Prasetyo S. Studi Deskriptif Tentang Olahraga Klien Hipertensi Lanjut Usia Di Kelurahan Rowosari. Angew Chemie Int Ed. 2021;6(11):951-952.
 16. Widiastuti A, Wibawa A, Handari I, Sri S. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Peningkatan Kebugaran Fisik Pada Kelompok Lansia Perempuan Di Desa Dauh Puri Kauh Denpasar Barat. Maj Ilm Fisioter Indones. 2017;5(1):24-7.