

**PEMERIKSAAN KESEHATAN  
SEBAGAI UPAYA DETEKSI DINI GANGGUAN METABOLIK  
PADA IBU-IBU LANSIA DI DUSUN TILAMAN WUKIRSARI  
IMOGIRI BANTUL**

**Siti Mahmudah<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Prodi D III Kebidanan, Akes Karya Husada Yogyakarta  
Email : sitimahmudah2000@yahoo.co.id

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan telah memicu timbulnya berbagai perubahan dalam masyarakat, dengan meningkatkan angka harapan hidup. Usia lanjut merupakan usia yang rentan dengan segala macam penyakit, dan menjaga kesehatan sangatlah penting bagi lansia. Penyakit gangguan metabolik pada lansia menempati urutan teratas penyebab kematian di Indonesia. Penyakit metabolik dapat berkembang menjadi penyakit kardiovaskuler (penyakit jantung dan pembuluh darah). Gangguan metabolik muncul akibat penurunan fungsi organ tubuh.

**Tujuan:** Untuk mengetahui gangguan metabolik ibu lansia di dusun tilaman

**Metode:** Pemeriksaan gula darah sewaktu dan asam urat

**Hasil :** bahwa dari 39 responden yang melakukan pemeriksaan kesehatan didapatkan kadar gula darah sewaktu 25,6% responden dengan gula darah sewaktu tinggi dan 74,4% normal. Responden dengan asam urat tinggi 7,7%, normal 92,35 serta tekan darah tinggi 43,6%, normal 56,4%.

*Kata Kunci : Pemeriksaan Kesehatan, Usia Lanjut*

**ABSTRACT**

*Background: Advances in technology and science have triggered various changes in society, by increasing life expectancy. Elderly is an age that is vulnerable to all kinds of diseases, and maintaining health is very important for the elderly. Metabolic disorders in the elderly ranks the top cause of death in Indonesia. Metabolic diseases can develop into cardiovascular disease (heart and blood vessel disease). Metabolic disorders arise due to a decrease in bodily organs.*

*Objective: To determine the metabolic disorders of elderly mothers in tilaman*

*Method: Examination of blood sugar while gout*

*Results: that of the 39 respondents who underwent medical examinations, blood sugar levels were found when 25.6% of respondents had high blood sugar and 74.4% were normal. Responden with high uric acid 7.7%, normal 92.35 and high blood pressure 43.6%, normal 56.4%.*

*Keywords: Health Examination, Old Age*

## PENDAHULUAN

Salah satu keberhasilan pembangunan bidang kesehatan dapat dilihat dari semakin tingginya angka harapan hidup penduduk Indonesia. Peningkatan angka harapan hidup tersebut tercermin dari semakin banyaknya penduduk yang tergolong lanjut usia atau dikenal dengan lansia. Menua merupakan suatu proses alamiah yang akan dialami oleh semua orang dan takseorangpun dapat menghindari. Seiring dengan kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan telah memicu timbulnya berbagai perubahan dalam masyarakat, dengan meningkatkan angka harapan hidup. Masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir, dimana pada manusia seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan social sedikit demi sedikit sehingga tidak dapat melakukan tugasnya sehari-hari lagi. Lansia banyak menghadapi berbagai masalah kesehatan yang perlu penanganan segera dan terintegrasi. Kesehatan merupakan aspek penting yang harus diperhatikan pada kehidupan lansia. Usia lanjut (lansia) merupakan usia yang rentan dengan segala macam penyakit, dan menjaga kesehatan sangatlah penting bagi lansia.

Seiring dengan kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan telah memicu timbulnya berbagai perubahan dalam masyarakat, dengan meningkatkan angka harapan hidup. Meningkatnya usia harapan hidup di Indonesia membuat jumlah orang lanjut usia (lansia) semakin banyak. Berdasarkan Data Sensus Ekonomi Nasional (Susesnas) Badan Pusat Statistik (BPS) 2017, jumlah lansia 23,4 juta jiwa (8,97 persen) dari total penduduk Indonesia. Pada 2025 diperkirakan mencapai 33,7 juta (11,8 persen) dan 2035 sebanyak 48,2 juta dari jumlah penduduk (15,8 persen). Angka harapan hidup perempuan lebih tinggi daripada laki-laki, hal ini terlihat dengan keberadaan penduduk lansia perempuan yang lebih banyak dari pada lansia laki-laki. Lanjut usia adalah salah satu periode dalam rentang kehidupan manusia yang dianggap sebagai fase kemunduran. Hal ini dikarenakan pada fase ini seorang individu mengalami berbagai macam kemunduran dalam hidupnya seperti kemunduran fisik dan fungsi kognisi.

Banyak perubahan yang akan terjadi saat seseorang memasuki usia lanjut. Mulai dari perubahan fisik hingga menurunnya fungsi beberapa organ

tubuhnya. perubahan yang terjadi pada usia lanjut juga termasuk menurunnya metabolisme tubuh. Penurunan metabolisme tidak terjadi secara tiba-tiba, namun terjadi seiring dengan bertambahnya usia. Komposisi tubuh yang berubah dan massa otot yang mengalami penurunan menjadi penyebab terjadinya penurunan metabolisme tubuh. Apalagi pada usila, massa otot mengalami penurunan cukup banyak, yaitu sekitar 24 persen yang berarti tubuh semakin tidak mampu mencerna makanan yang masuk ke dalam tubuh dengan baik dan memproses makanan yang masuk ke dalam tubuh lebih lambat. Metabolisme tubuh yang tidak berjalan optimal dapat memengaruhi proses tubuh dalam memanfaatkan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh. Metabolisme yang rendah akan menyebabkan rendahnya kebutuhan kalori. Bila lansia mengonsumsi makanan secara berlebihan, maka yang akan terjadi adalah massa lemak tinggi namun massa otot berkurang akibat gaya hidup tak teratur dan jarang olahraga

Penyakit gangguan metabolik pada lansia menempati urutan teratas penyebab kematian di Indonesia yakni

stroke, jantung, ginjal, kanker dan diabetes. Penyakit metabolik dapat berkembang menjadi penyakit kardiovaskuler (penyakit jantung dan pembuluh darah). Gangguan metabolik muncul di usia lanjut , karena faktor gaya hidup sejak muda dan lingkungan .Gangguan metabolik muncul akibat penurunan fungsi organ tubuh. Umumnya, penyakit ini muncul dan menyerang orang yang sudah berusia lanjut seiring dengan kemunduran fungsi organ tubuh dan sel dalam tubuhnya.

Penyakit metabolisme merupakan penyakit yang terus meningkat jumlahnya dan merupakan salah satu ancaman utama bagi kesehatan. penyakit metabolisme yang sering terjadi pada lansia antar lain Diabetes Melitus dan gout arthritis. Diabetes Mellitus merupakan salah satu penyakit yang berbahaya yang kerap disebut sebagai silent killer. Banyaknya jumlah penderita antara lain disebabkan karena perubahan gaya hidup masyarakat. Gout Arthritis merupakan salah satu penyakit yang sering terdapat di masyarakat, khususnya pada wanita yang telah memasuki usia menopause akibat menurunnya hormon estrogen di

dalam tubuh . Penyakit gout ditandai dengan meningkatnya kadar asam urat yang melebihi batas normal. Keterlambatan untuk dilakukannya pemeriksaan dan pencegahan akan menyebabkan komplikasi lanjut yang dapat berujung pada kecacatan ataupun kematian. Menjalani pola hidup sehat adalah salah satu kunci terbaik untuk terhindar dari berbagai risiko gangguan kesehatan

Tilaman merupakan salah satu dusun yang berada di wilayah desa wukirsari Imogiri bantul dengan jumlah penduduk lansia cukup banyak. Berbagai masalah kesehatan pada lansia antar lain Diabetes Mellitus, asam urat, dan hipertensi sehingga perlu dilakukan pemeriksaan kesehatan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat khususnya lansia untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala sebagai upaya deteksi dini berbagai penyakit gangguan metabolik.

#### **METODE PENELITIAN**

Metode pelaksanaan kegiatan diawali dengan melakukan pendekatan dan koordinasi dengan kepala Dusun Tilaman dan tokoh masyarakat terkait

pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya dilakukan sosialisasi dengan melakukan pengenalan, orientasi dan sosialisasi kegiatan pada masyarakat. Pelaksanaan kegiatan pada tanggal 10 Desember 2018 diikuti oleh ibu-ibu lansia dengan melakukan registrasi /pendaftaran peserta terlebih dahulu.

Acara dibuka dengan senam sehat bersama selama 60 menit kemudian dilakukan pengukuran tekanan darah serta pemeriksaan gula darah sewaktu dan asam urat. Setelah pemeriksaan selesai, responden diberikan konseling sesuai hasil pemeriksaan dan motivasi untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. selain itu juga disampaikan edukasi tentang peningkatan kesehatan lansia dan berbagai permasalahan kesehatan yang sering ditemukan pada lansia serta cara hidup sehat di usia lanjut supaya memiliki kualitas hidup yang lebih baik untuk mencapai lansi yang sehat, bahagia dan mandiri

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan dari hasil pemeriksaan kesehatan di

dusun Tilaman Wukirsari Imogiri bantu memberikan hasil sebagai berikut :

Kegiatan diawali dengan senam bersama yang diikuti oleh warga dusun tilaman kemudian dilanjutkan dengan pengukuran tekanan darah, serta pemeriksaan kadar gula darah sewaktu dan asam urat. Senam bersama dilakukan sebagai upaya aktifitas fisik untuk meningkatkan kebugaran dan daya tahan tubuh. Kegiatan pemeriksaan kesehatan ini diikuti 39 peserta dengan hasil :

Tabel Hasil Pemeriksaan Kesehatan

Jenis Pemeriksaan	Hasil Pemeriksaan							
	Tinggi		Ren dah		Normal		Jumlah	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Gula Darah Sewaktu	10	25,6	0	0	29	74,4	39	100
Asam Urat	3	7,7	0	0	36	92,3	39	100
Tekanan Darah	17	43,6	0	0	22	56,4	39	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 39 reponden yang melakukan pemeriksaan kesehatan didapatkan kadar gula darah sewaktu 25,6% responden dengan gula darah sewaktu tinggi dan 74,4% normal. Reponden dengan asam urat tinggi 7,7%, normal 92,35 serta tekan darah tinggi 43,6%, normal 56,4%.

Hasil pemeriksaan kesehatan tersebut menunjukkan bahwa terdapat lansia yang mempunyai masalah kesehatan dengan terjadi peningkatan kadar gula darah, asam urat dan tekanan darah. kadar gula darah tinggi menimbulkan penyakit Diabetes mellitus yang apabila terus dibiarkan tanpa pengobatan lama-lama menyebabkan kerusakan pembuluh darah terutama pada dinding pembuluh darah dan dapat meningkatkan risiko pembuluh darah menyempit karena tersumbat hingga akhirnya mengeras. Kondisi ini disebut aterosklerosis.

Aliran darah yang kencang dari jantung menjadi terhambat karena tidak semuanya bisa melewati pembuluh yang sempit. Akibatnya, jantung harus bekerja lebih keras lagi untuk memompa darah. kondisi inilah yang menyebabkan tekanan darah lama kelamaan dapat meningkat sehingga pada penderita Diabetes Mellitus sangat berpotensi terjadi peningkatan tekanan darah yang dapat menimbulkan hipertensi.

Pada usia lanjut juga rentan terjadi peningkatan asam urat. Asam urat adalah suatu senyawa kimia yang terbentuk dalam tubuh akibat

pemecahan purin. Purin sendiri merupakan suatu zat kimia yang diproduksi secara alami oleh tubuh tapi terkandung juga di dalam beberapa jenis makanan. Ketika seseorang mengonsumsi makanan yang mengandung purin, maka tubuh akan mengolahnya menjadi asam urat. Jika purin dalam tubuh banyak, maka purin harus didegradasi dengan cara mengubah purin menjadi asam urat atau hiperurisemia. Hal itu menyebabkan kadar asam urat menjadi tinggi. Sebenarnya asam urat merupakan senyawa alami yang diproduksi tubuh. Selama kadar asam urat dalam tubuh normal, maka tidak akan mengalami masalah. Namun ketika kadarnya melonjak naik, barulah dapat memicu penyakit.

Penyakit asam urat adalah bentuk dari penyakit arthritis yang menyebabkan kemerahan, pembengkakan, dan rasa sakit yang datang secara tiba-tiba pada sendi tubuh Anda. Penyakit ini dapat menyerang seluruh sendi di tubuh, akan tetapi sendi lutut, pergelangan kaki, telapak kaki, dan ibu jari adalah bagian yang paling sering terkena asam urat.

Menjalani pola hidup sehat dan aktifitas fisik secara teratur merupakan satu kunci terbaik untuk terhindar dari berbagai risiko gangguan kesehatan akibat meningkatnya kadar gula darah maupun asam urat yang dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan yang lain.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **1. Simpulan**

Usia lanjut rentan terjadi masalah kesehatan terutama gangguan metabolik akibat penurunan fungsi organ tubuh. Keterlambatan untuk dilakukannya pemeriksaan dan pencegahan akan menyebabkan komplikasi lanjut yang dapat berujung pada kecacatan ataupun kematian. Menjalani pola hidup sehat sangat penting untuk menghindari berbagai risiko gangguan kesehatan .

### **2. Saran**

Bagi masyarakat khususnya lansia hendaknya membiasakan melakukan aktifitas fisik/olah raga teratur dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk deteksi dini masalah kesehatan

yang berkaitan dengan gangguan metabolik maupun kardiovaskuler.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Baziad, Ali. *Menopause dan Andropouse*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirihardjo, 2003.
- Brasher, Valentina. *Metode Pendidikan Kesehatan Masyarakat*, Edisi 2. Jakarta, EGC
- Damayanti, Deni. *Panduan Lengkap Mencegah dan Mengobati Asam Urat*. Yogyakarta : Araska, 2012.
- Departemen Kesehatan, 2008. *Petunjuk Teknis Pengukuran Faktor Risiko Diabetes Melitus*
- Kertia, N.2009. *Asam Urat*. B First, Yogyakarta
- Kemenkes. 2012, *Penyakit Tidak Menular*. Data dan Informasi Kesehatan Edisi 2, hal
- Manuaba, Ida Ayu C,dkk. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta : EGC, 2009
- Sutedjo AY, 2005, *5 Strategi Penderita Diabetes Melitus Berusia Panjang*. Yogyakarta : Kanisius
- Waspadji, Sarwono dkk, 2009. *Pedoman Diet Diabetes Melitus*. Jakarta: FKUI