

## **Pemeriksaan Kesehatan Lansia di Posyandu Lansia Dusun Demangan Gunungan, Pleret, Bantul**

**Fery Lusviana Widiyana**

Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta  
e-mail : lusviana86@gmail.com

### **ABSTRAK**

Di Indonesia, terjadi peningkatan persentase kelompok lansia dibandingkan kelompok usia lainnya yang cukup pesat sejak tahun 2013. Hasil proyeksi penduduk 2010–2035, Indonesia akan memasuki periode lansia (ageing), dimana 10% penduduk akan berusia 60 tahun keatas. Dengan bertambahnya umur, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia. Di Dusun Demangan Gunungan, Pleret, Bantul sudah rutin dilaksanakan kegiatan posyandu lansia berupa pengukuran berat badan, pemeriksaan tekanan darah, dan senam lansia. Namun belum pernah dilakukan pemeriksaan asam urat pada lansia karena keterbatasan akses pelayanan kesehatan, keterbatasan biaya, dan kurangnya informasi terkait pentingnya pemeriksaan laboratorium secara rutin. Sehingga perlu dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemeriksaan asam urat dan penyuluhan gizi kepada lansia di dusun tersebut. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Dusun Demangan Gunungan, Pleret, Bantul berupa pemeriksaan asam urat pada lansia dan pemberian penyuluhan gizi terkait dengan pola makan yang baik dalam mengantisipasi dan menanggulangi permasalahan kesehatan, khususnya penyakit asam urat (hiperurisemia). Kegiatan diikuti oleh 40 orang, yang terdiri dari 34 orang lansia dan 6 orang kader. Hasil pemeriksaan asam urat menunjukkan bahwa lansia di Dusun Demangan Gunungan, Pleret, Bantul lebih banyak yang mengalami hiperurisemia (55%) dibandingkan yang tidak mengalami hiperurisemia (45%). Kegiatan pengabdian masyarakat ini memperoleh hasil sesuai target berdasarkan kehadiran peserta dan evaluasi program, diharapkan terjadi penurunan angka permasalahan kesehatan lansia serta penurunan jumlah penderita asam urat (hiperurisemia) di Dusun Demangan Gunungan, Pleret, Bantul.

**Kata kunci :** lansia, pemeriksaan kesehatan, penyakit asam urat (hiperurisemia), penyuluhan gizi, posyandu lansia.

### **ABSTRACT**

*In Indonesia, there has been an increase in the percentage of elderly groups compared to other age groups which have been quite rapid since 2013. As a result of population projection of 2010-2035, Indonesia will enter the aging period, whereas 10% of the population will be 60 years or older. With increasing age, physiological functions decline due to the aging process so that non-communicable diseases appear in the elderly. In Demangan Gunungan hamlet, Pleret, Bantul, elderly integrated service post activities were carried out in the form of weight measurements, blood pressure checks, and elderly gymnastics. However, there has never been a gout examination in the elderly because of limited access to health services, limited costs, and lack of information regarding the importance of routine laboratory examinations. So it is necessary to do community service activities in the form of uric acid examination and nutrition counseling to the elderly in the hamlet. Community engagement activities carried out in Demangan Gunungan hamlet, Pleret, Bantul in the form of uric acid examination in the elderly and providing nutrition counseling related to a good diet in anticipating and overcoming health problems, especially gout (hyperuricemia). The activity was attended by 40 people, consisting of 34 elderly people and 6 cadres. The results of uric acid examination showed that there were more elderly people in Demangan Gunungan hamlet, Pleret, Bantul (55%) than those who did not experience hyperuricemia (45%). This community engagement activities achieved results according to the target based on the attendance of participants and program evaluation. It was expected that there would be a decrease in the number of elderly health problems and a decrease in the number of gout sufferers (hyperuricemia) in Demangan Gunungan, Pleret, Bantul.*

**Keywords:** elderly, health check, gout (hyperuricemia), nutrition counseling, elderly integrated service post.

## 1. PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas, berdasarkan Undang Undang Nomor 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Secara global, populasi lansia diprediksi terus mengalami peningkatan (Kementerian Kesehatan RI, 2016). Keberhasilan pembangunan di berbagai bidang terutama bidang kesehatan menyebabkan terjadinya peningkatan Usia Harapan Hidup penduduk dunia termasuk Indonesia. Pertambahan persentase penduduk lansia (>60 tahun) di Indonesia dan di dunia terjadi pada tahun 2013, 2050 dan 21100. Terdapat kecenderungan peningkatan persentase kelompok lansia dibandingkan kelompok usia lainnya yang cukup pesat sejak tahun 2013 (8,9% di Indonesia dan 13,4% di dunia) hingga tahun 2050 (21,4% di Indonesia dan 25,3% di dunia) dan 2100 (41% di Indonesia dan 35,1% di dunia). Sebaliknya untuk kelompok usia 0–14 tahun dan 15–59 tahun, persentasenya cenderung mengalami penurunan pada tahun 2050 dan 2100 (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Populasi lansia di Indonesia diprediksi meningkat lebih tinggi daripada populasi lansia di dunia setelah tahun 2010. Hasil proyeksi penduduk 2010–2035, Indonesia akan memasuki periode lansia (*ageing*), dimana 10% penduduk akan berusia 60 tahun keatas. Dengan bertambahnya umur, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia. Selain itu, masalah degeneratif menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan terkena penyakit menular. Hasil Riskesdas 2013, penyakit terbanyak pada lanjut usia adalah penyakit tidak menular antara lain hipertensi, artritis, stroke, penyakit paru obstruktif kronis, dan diabetes mellitus (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Lansia sebagai tahap akhir siklus kehidupan merupakan tahap perkembangan normal yang akan dialami oleh setiap individu dan merupakan kenyataan yang tidak dapat dihindari. Lansia merupakan sosok yang sarat dengan berbagai penurunan, baik fisik, psikologis, maupun sosial. Masalah kesehatan lansia di Indonesia membutuhkan kesigapan dan kesiapan masyarakat pada umumnya dan pakar serta pemerintah secara khususnya. Masalah kesehatan pada lansia akan menjadi sangat krusial disebabkan oleh masyarakat belum memperoleh informasi yang cukup terkait masalah kesehatan lansia. Belum ada badan atau lembaga yang khusus mengkaji dan meneliti masalah tersebut, belum ada pedoman organisasi tentang masalah tersebut, belum tersedia perangkat informasi yang baik untuk masalah tersebut, dan belum tersedia perangkat yang canggih untuk mengatasi masalah tersebut (Nugroho, 2007).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup dan kesehatan lansia adalah keterbatasan akses lansia terhadap pelayanan kesehatan. Selain itu, kurangnya informasi yang diperoleh lansia terkait pentingnya pemeriksaan kesehatan menjadi salah satu penyebab peningkatan masalah kesehatan pada lansia di masyarakat. Oleh karena itu, perlu dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemeriksaan kesehatan pada lansia dan pemberian informasi terkait dengan pola makan yang baik dalam mengantisipasi dan menanggulangi permasalahan kesehatan. Informasi terkait pola makan harus diberikan karena terjadi penurunan fisiologi tubuh, terutama pada saluran cerna, maka pola makan lansia pun dapat terganggu dan menyebabkan berbagai permasalahan kesehatan.

## 2. PERMASALAHAN MITRA

Dusun Demangan berada di wilayah Desa Pleret, Kabupaten Bantul. Kegiatan posyandu lansia sudah berjalan rutin sebulan sekali. Kegiatan yang biasa dilaksanakan di posyandu lansia tersebut berupa pengukuran berat badan, pemeriksaan tekanan darah, dan kegiatan senam sehat lansia.

Pemeriksaan laboratorium seperti kadar asam urat belum pernah dilakukan karena terkait dengan keterbatasan akses pelayanan kesehatan, keterbatasan biaya, dan kurangnya informasi terkait pentingnya pemeriksaan laboratorium secara rutin untuk mengatasi permasalahan penyakit degeneratif pada lansia. Oleh karena itu, kegiatan

pengabdian masyarakat ini akan dilakukan untuk dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, khususnya lansia, melalui pemeriksaan kesehatan berupa cek asam urat gratis.

Luaran yang tercapai dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diantaranya adalah diketahuinya status kesehatan lansia, khususnya kadar asam urat. Hasil kegiatan ini telah dipaparkan di depan kader posyandu lansia sebagai informasi untuk menentukan rencana tindak lanjut program posyandu lansia di Dusun Demangan selanjutnya.

### 3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan yang dilaksanakan adalah “Pemeriksaan Kesehatan Lansia di Posyandu Lansia Dusun Demangan Gunungan, Pleret, Bantul”. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Rabu, 22 November 2017 bertempat di Balai Dusun Demangan Gunungan, Pleret, Bantul.

Kegiatan berupa pemeriksaan kadar asam urat gratis yang bertujuan untuk mengetahui status kesehatan lansia melalui pemeriksaan kadar asam urat, sehingga diharapkan tercapai derajat kesehatan lansia yang optimal. Kegiatan ini bermanfaat agar para peserta mengetahui kadar asam uratnya, sehingga dapat diberikan penanganan lebih lanjut terkait kondisi kesehatannya tersebut. Setelah itu, dilakukan *follow up* dari hasil pemeriksaan asam urat berupa penyuluhan gizi. Penyuluhan gizi diberikan sebagai informasi kepada masyarakat terkait penatalaksanaan penyakit hiperurisemia pada lansia.

Target sasaran adalah lansia di Dusun Demangan Gunungan, Pleret, Bantul sejumlah 50 orang. Peserta kegiatan mendapatkan fasilitas berupa pemeriksaan kadar asam urat gratis. Namun pada saat pelaksanaan kegiatan hanya diikuti oleh 40 orang, yang terdiri dari 34 orang lansia dan 6 orang kader. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh dosen tetap dari Program Studi Ilmu Gizi Universitas Respati Yogyakarta.

### 4. PEMBAHASAN

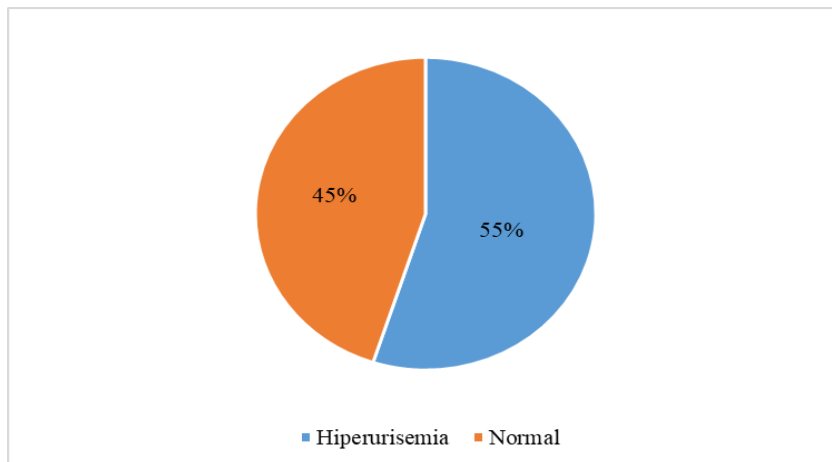
Pemeriksaan kadar asam urat dilakukan terhadap 40 orang peserta. Pengambilan darah di pembuluh darah perifer untuk pemeriksaan kadar asam urat dilakukan oleh seorang laboran, menggunakan alat *easy touch*. Pelaksanaan pengambilan darah untuk pemeriksaan kadar asam urat ditampilkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Proses pengambilan darah peserta kegiatan untuk pemeriksaan kadar asam urat

Hasil yang terbaca pada alat *easy touch* kemudian dikategorikan menggunakan patokan normal kadar asam urat normal, yakni 3,4 – 7,0 mg/dL untuk laki-laki dan 2,4 –

6,0 mg/dL untuk perempuan. Hasil pemeriksaan kadar asam urat ditampilkan pada Gambar 2.



Gambar 2. Distribusi frekuensi hasil pemeriksaan kadar asam urat

Gambar 2 menunjukkan bahwa peserta kegiatan dengan kadar asam urat tinggi (mengalami hiperurisemia) jumlahnya lebih banyak (22 orang atau 55%) dibandingkan peserta dengan kadar asam urat normal (18 orang atau 45%). Banyaknya lansia yang mengalami hiperurisemia di Dusun Demangan Gunungan, Pleret, Bantul perlu mendapat perhatian dari pihak-pihak terkait, seperti Kader Posyandu Lansia, Puskesmas, maupun Dinas Kesehatan. Berdasarkan survei WHO, Indonesia merupakan negara terbesar ke 4 di dunia yang penduduknya menderita asam urat (WHO, 2004).

Setelah diketahui hasil pemeriksaan kadar asam urat, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilanjutkan dengan penyuluhan gizi mengenai penatalaksanaan diet pada penyakit asam urat (hiperurisemia). Sebagian besar peserta kegiatan masih belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai hiperurisemia. Hal itu diketahui dari hasil evaluasi peserta kegiatan yang ternyata masih sering mengonsumsi makanan tinggi purin, kurang minum, maupun memiliki penyakit seperti gagal ginjal. Dokumentasi peserta kegiatan saat penyuluhan gizi ditampilkan pada Gambar 3 dan 4.



Gambar 3. Peserta kegiatan (lansia perempuan)



Gambar 4. Peserta kegiatan (lansia laki-laki)

Rendahnya tingkat pengetahuan lansia tentang penyakit asam urat atau hiperurisemia dapat disebabkan beberapa faktor yaitu pendidikan, umur dan pekerjaan. Banyak lansia yang suka mengonsumsi daging jeroan, kepiting, kerang, keju, kacang tanah, bayam, buncis, kembang kol secara berlebihan sehingga terjadi penumpukan asam urat. Oleh karena itu, banyak lansia yang mengalami hiperurisemia (Misnadiarly 2007).

Hiperurisemia merupakan penyakit yang belum diketahui penyebabnya, namun terkait dengan faktor genetik atau hormonal sehingga terjadi gangguan metabolisme yang ditandai dengan meningkatnya produksi asam urat atau bahkan berkurangnya asam urat dari tubuh, yang menyerang laki-laki berusia lebih dari 30 tahun, sementara pada perempuan terjadi setelah menopause (Saraswati, 2009).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pemeriksaan asam urat pada sasaran utama yakni lansia. Lansia dipandang sebagai masa degenerasi biologis yang disertai oleh berbagai penderitaan akibat berbagai macam penyakit yang menyertai proses menua. Namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang di tandai dengan penurunan kemampuan untuk tubuh beradaptasi dengan stres lingkungan. Penurunan kemampuan berbagai organ, fungsi, dan sistem tubuh itu bersifat alamiah atau fisiologis. Penurunan tersebut disebabkan berkurangnya jumlah dan kemampuan sel tubuh. Pada umumnya tanda proses menua mulai tampak sejak usia 45 tahun dan akan menimbulkan masalah pada usia sekitar 60 tahun (Maryam, 2008).

Penyakit asam urat dapat menyebabkan beberapa komplikasi seperti radang sendi yang bisa menyebabkan kecacatan pada sendi. Komplikasi lain dari asam urat ini adalah dapat menyebabkan gagal ginjal dan batu ginjal, sedangkan pada jantung bisa mengalami hal yang menyebabkan penyakit jantung koroner (Aminah, 2013).

Pada lansia dengan kadar asam urat tinggi dapat menimbulkan masalah fisik sehari-hari, seperti gangguan aktivitas, gangguan pola tidur, gangguan rasa nyaman nyeri, dan sebagainya sehingga pemeliharaan kesehatan lansia dengan asam urat harus ditingkatkan agar tidak mengancam jiwa penderitanya dan menimbulkan ketidaknyamanan yang disebabkan oleh penyakit asam urat (Bandiyah, 2009). Sebaiknya lansia mencegah terjadinya penyakit asam urat dengan mengontrol makanan yang mengandung banyak purin serta melakukan perawatan asam urat bila sudah terkena asam urat. Sehingga diperlukan penyuluhan oleh petugas kesehatan tentang cara pencegahan dan perawatan asam urat (Widodo, 2015).

Salah satu materi penyuluhan yang dapat diberikan adalah mengenai pentingnya konsumsi makanan rendah purin purin pada lansia. Karena peningkatan kadar asam urat

dalam darah salah satunya disebabkan oleh tingginya asupan makanan yang mengandung purin. Semakin tinggi pemasukkan zat purin maka produksi asam urat juga semakin meningkat (Kertia, 2009). Selain itu, materi penyuluhan gizi yang diberikan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga menyangkut faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi peningkatan kadar asam urat seperti faktor genetik, kurang olahraga, stres, tidak mengkonsumsi obat dan tidak menjaga berat badan sehingga purin tetap menumpuk di dalam tubuh.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memperoleh hasil sesuai target, yang mana peserta yang hadir lebih dari 50% dari jumlah sasaran yang ditargetkan semula, peserta juga antusias mengikuti jalannya penyuluhan, terbukti dari banyaknya peserta yang bertanya terkait kebiasaan hidupnya yang dapat menjadi penyebab timbulnya permasalahan kesehatan. Peserta kegiatan juga dapat menjawab semua pertanyaan saat kegiatan diskusi berlangsung. Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, diharapkan terjadi penurunan angka permasalahan kesehatan lansia serta penurunan jumlah penderita asam urat (hiperurisemia) di Dusun Demangan Gunungan, Pleret, Bantul.

## 5. KESIMPULAN

Hasil pemeriksaan asam urat pada lansia menunjukkan bahwa lansia di Dusun Demangan Gunungan, Pleret, Bantul lebih banyak yang mengalami hiperurisemia dibandingkan yang tidak mengalami hiperurisemia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini memperoleh hasil sesuai target berdasarkan kehadiran peserta dan evaluasi program. Diperlukan tindak lanjut program yang tepat untuk menangani kasus peningkatan kadar asam urat pada lansia di posyandu lansia, sehingga diharapkan terjadi penurunan prevalensi kejadian hiperurisemia pada lansia di Indonesia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, M.S. 2013. *Khasiat Sakti Tanaman Obat Untuk Asam Urat*. Jakarta : Dunia Sehat.
- Bandiyah, S. 2009. *Lanjut Usia Dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Muha Medika.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Situasi dan Analisis Lanjut Usia*. Jakarta : Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2016. *Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia*. Jakarta : Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kertia, N. 2009. *Asam Urat : Benarkah Hanya Menyerang Laki-laki?*. Yogyakarta : B Frirs.
- Maryam S. 2008. *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika.
- Misnadiarly. 2007. *Rematik : Asam Urat Hiperurisemia, Arthritis Gout*. Jakarta : Pustaka Obor Popular.
- Nugroho, H.A. 2007. Perubahan Fungsi Fisik dan Dukungan Keluarga dengan Respon Psikososial pada Lansia di Kelurahan Kembangarum Semarang. *Jurnal Keperawatan Unimus*, 1(1), 45-57.
- Saraswati, S. 2009. *Diet Sehat*. Yogyakarta : A Plus.
- Widodo, E.W. 2015. Pengetahuan Lansia Tentang Gout (Asam Urat). *Jurnal AKP*, 6(2).