

IDENTIFIKASI MASALAH DAN PENYULUHAN KESEHATAN PADA LANJUT USIA DI NAGARI SUMANIAK

Aisyah Elliyanti ^{*)}, Dian Pertiwi, Arina Widya Murni, Zelly Dia Rofinda, Yulistini, Afriwardi, Eti Yerizel, Siti Nurhajjah, Elmatris Sy dan Elizabeth Bahar

Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

^{*)} Email: aelliyanti@med.unand.ac.id

ABSTRAK

Pelayanan kesehatan terhadap lanjut usia (lansia) perlu mendapatkan perhatian khusus, karena lansia rentan terhadap penyakit Tujuan: Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi faktor risiko penyakit dan memberikan penyuluhan pada kelompok lanjut usia di Kenagarian Sumanik. Metode: Kegiatan yang dilakukan adalah pemeriksaan kesehatan lanjut usia dan pengkajian psikologis dengan menggunakan kuisisioner DASS 42. Selanjutnya dilakukan penyuluhan kesehatan dengan harapan meningkatkan pengetahuan para lansia sehingga mampu mengidentifikasi tanda bahaya dan mendapat pertolongan lebih awal. Hasil: Kegiatan dihadiri oleh 63 orang warga, 31 orang diantaranya di atas usia 60 tahun. Hasil pemeriksaan ditemukan 22 orang mengalami hipertensi stadium 2, dan 5 orang menderita diabetes yang sebelumnya sudah diketahui akan tetapi kontrol tidak teratur. Pada pemeriksaan mata terdapat 25 orang menderita gangguan refraksi, 5 orang ekstensi lensa dan dirujuk ke RSUD melalui Puskesmas. Dari kajian psikologis didapatkan 5 orang memiliki gejala depresi, 15 orang dengan ansietas dan 48 orang mengalami stress-psikologis. Kesimpulan: Penyuluhan kesehatan sangat diperlukan terutama kelompok lanjut usia supaya lansia dapat mengenal tanda-tanda penyakit sehingga dapat pelayanan kesehatan lebih dini. Aktivitas fisik seperti berolahraga diperlukan namun lansia perlu mengetahui jenis olah raga yang tepat sesuai dengan usia.

Kata Kunci: *lansia, penyakit, pelatihan, penyuluhan*

Identification of Health Problems and Enhancement of Community Knowledge about Health Problems in Risk Population in Nagari Sumanik

ABSTRACT

Health services for the elderly need to get special attention, because they are vulnerable for suffering from disease. The aim of the activity was to identify the disease risk factors and counseling to the elderly group in Kenagarian Sumanik. Method: Health examination, followed by psychology test using DASS 42 questionnaire. The counseling to improve knowledge to identify warning signs and receive early health services. Results: The event was attended by 63 people, 31 of them were over of 60 years. The results of the examination found 22 people suffering from stage 2 hypertension, 5 people suffering from diabetes mellitus, which they known but had not a regular control. Eye examination results found 25 people had refractive disorders, 5 people had lens extension and referred to Hospital, 9 people suffering from addisi glasses and 4 people suffering from Pterigyum. The psychological examination found 5 people had depression, 15 people with anxiety and 48 people experiencing psychological stress. Conclusion: Health counseling have benefit for elderly to improve their knowledge to be aware toward signs of diseases. Elderly need physical fitness but should be synchronized with ages.

Keywords: *elderly, disease, training, counseling*

PENDAHULUAN

Kanagarian Sumanik terletak di Kabupaten Tanah Datar, Kecamatan Salimpaung-Sumatera Barat dengan luas daerah 2000,7 Ha. Nagari Sumanik memiliki potensi dalam hal bisnis maupun pariwisata. Daerah ini memiliki tanaman yang memiliki potensi bisnis yang bagus seperti kakao, nilam serta memiliki banyak situs bersejarah seperti Makam Machuddum, Makam Haji Sumanik, dan banyak situs lainnya. Tetapi semua potensi tersebut belum dimanfaatkan dengan baik. Nagari ini termasuk nagari yang sedang berkembang, dibuktikan dengan kehidupan masyarakat sekitar sudah mengikuti perkembangan zaman, bahkan penduduk asli Sumanik sudah ada beberapa orang yang telah mengantongi gelar doktor maupun profesor. Sebagian besar penduduk usia produktif nagari ini banyak yang meninggalkan kampung halaman, sehingga yang berada di Nagari tersebut adalah penduduk usia lanjut (Evitayani.E, 2018)

Sarana kesehatan yang terdapat di Kanagarian Sumanik, berupa satu Puskesmas, 1 Puskesmas Pembantu, dan Posyandu 7 unit. Pada saat ini telah dilakukan pembentukan Pos daya Sumanik Sehat dan pelayanan khusus lanjut usia (lansia) dengan perawatan kunjungan ke rumah dan berbagai pemberdayaan lansia lainnya. Untuk itu dipandang perlu meningkatkan kualitas Pos daya dan pelayanan kunjungan rumah dengan melakukan identifikasi risiko penyakit dan pelatihan perawatan Lansia yang bermasalah berbasis keluarga sehingga segera mendapat bantuan untuk pelayanan kesehatan lebih lanjut (Kemenkes RI. 2013, Pemerintah Nagari Sumanik, 2019)

Kegiatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor risiko penyakit dengan melakukan pemeriksaan kesehatan pada lanjut usia dan penyuluhan kesehatan di Kanagarian Sumanik, sehingga mampu mengidentifikasi tanda bahaya dan memberikan pertolongan awal pada lanjut usia berisiko di Kanagarian Sumanik.

METODE

Metode pelaksanaan yang dilakukan adalah pemeriksaan kesehatan lanjut usia, penyuluhan kesehatan dan kajian psikologis dengan menggunakan kuisioner DASS 42 (Irsyad.F 2018, Masdar H, 2016). Pemeriksaan kesehatan ini merupakan survei awal untuk melihat distribusi frekuensi masyarakat lanjut usia berdasarkan status kesehatannya. Lansia yang teridentifikasi selanjutnya akan dibuatkan status khusus sebagai acuan dalam pemeriksaan berikutnya. Kegiatan tahap ini dimulai dengan pengecekan kesehatan masyarakat usia lanjut sebelum berolahraga senam pagi. Setelah pengecekan kesehatan dilakukan masyarakat diberikan pengarahan tentang cara berolahraga yang baik dan benar bagi usia lanjut.

Kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan, yaitu dimulai dengan pemeriksaan tinggi badan dan berat badan untuk menentukan status metabolik, selanjutnya pemeriksaan fisik, dengan memeriksa tanda vital seperti tekanan darah, nadi, napas dan suhu tubuh. Pemeriksaan fisik lain adalah pemeriksaan mata, dalam hal ini mencari presentasi peserta yang memiliki masalah dengan penglihatan, seperti kelainan visus, katarak dan gangguan pada saraf mata. Berikutnya adalah pemeriksaan gula darah random, mengingat semakin bertambah usia seseorang akan meningkatkan risiko untuk mengalami diabetes dan kajian psikologis. Kajian psikologis dilakukan

dengan melalui tanya jawab menggunakan kuisioner DASS 42, yang terbukti valid dalam menentukan jenis gangguan psikologis yang mungkin ditemukan pada kelompok lansia di Kanagarian Sumaniak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Kanagarian Sumanik yang dilaksanakan pada hari Minggu, tanggal 5 November 2017. Kegiatan ini dihadiri oleh 63 orang warga Kanagarian Sumanik, 31 orang diantaranya berusia di atas usia 60 tahun. Perbandingan Laki –laki dan wanita adalah 7 orang laki dan 56 orang perempuan (1:8). Pada hari pelaksanaan, kegiatan dimulai pada jam 7 pagi, dengan pengecekan kesehatan masyarakat usia lanjut sebelum berolahraga senam pagi. Senam ini merupakan kegiatan yang sudah rutin dilakukan namun kali ini menjadi sangat berbeda karena adanya pemberian materi tentang manfaat olah raga yang sudah mereka tekuni selama ini Senam pagi dipandu oleh instruktur senam yang secara rutin datang Sumanik. Kegiatan senam berlangsung selama empat puluh menit.

Lansia dalam menghadapi hidupnya dan tetap terjaga baik kesehatan maka mereka harus melakukan olahraga yang teratur. Olah raga bagi usia lanjut bertujuan untuk memperoleh tubuh yang sehat dengan melakukan aktivitas olahraga secara rutin dan teratur. Berolahraga secara teratur merupakan satu upaya yang efektif untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran dan kesehatan. Olah raga yang cocok untuk lanjut usia antara lain : jalan kaki, senam aerobik *low impact*, senam lansia, bersepeda ,berenang dan lain sebagainya (Dwi KP,2015)

Pada akhir senam diberikan umpan balik oleh Dr. dr. Afriwardi, SpKO terkait aktivitas senam yang dilaksanakan, baik untuk pelatih senam maupun bagi masyarakat, demikian juga manfaat olahraga khususnya pada usia lanjut yang lebih menekankan sinergi gerakan tubuh dan ekstremitas dibandingkan dengan kecepatan dan kekuatan otot. Manfaat senam yang diperoleh bagi usia lanjut akan berbeda dengan manfaat senam bagi usia muda (Kathy.G,2002, Nina.W, 2007)(Gambar 1).



Gambar 1. Lansia Berolahraga Ceria



Gambar 2. Penyuluhan kesehatan bagi lansia terkait penyakit psikosomatik (a). Pemroksaan tekanan darah (b)

Kegiatan berikutnya dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan bagi usia lanjut terkait penyakit psikosomatik (Gambar 2a) dan dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan yang dilaksanakan di ruangan belajar sekolah dasar nagari Sumaniak. Pemeriksaan kesehatan berupa pengukuran tekanan darah (Gambar 2b) dan pemeriksaan kadar gula darah (gambar 3a) dan pemeriksaan mata (Gambar 3b). Hasil pemeriksaan kesehatan ditemukan 22 orang mengalami hipertensi stadium 2. Berdasarkan hasil pemeriksaan gula darah ditemukan 5 orang menderita diabetes, yang sebelumnya sudah diketahui menderita diabetes namun yang bersangkutan tidak kontrol kesehatan secara teratur. Pada pemeriksaan mata didapatkan sebanyak 25 orang menderita gangguan Refraksi, 5 orang ekstansi lensa dan dirujuk ke RSUD, 9 orang kacamata addisi dan 4 orang lainnya dengan diagnosa pterygium. Kasus yang memerlukan tindak lanjut kami rujuk ke rumah sakit melalui Puskesmas setempat. Hasil kajian psikologis dengan wawancara dengan menggunakan kuisiner DASS 42 didapatkan sebanyak 5 orang mengalami gejala depresi, 15 orang dengan ansietas dan 48 orang mengalami stres psikologis.

Dari wawancara lebih lanjut, terungkap beberapa orang lansia hidup sendiri dan bergantung pada bantuan dari tetangga. Berdasarkan pengakuan yang bersangkutan, pasangan hidup mereka sudah meninggal, dan anak serta keturunannya pergi merantau dan mereka enggan menyusul anak-anak yang pergi merantau dan bertahan di kampung dengan belas kasihan dan bantuan dari tetangga sekitarnya. Budaya merantau menyebabkan meningkatnya jumlah lansia yang tinggal di kampung sendirian. Rasa sunyi hidup sendiri menyebabkan timbulnya stres dan gangguan psikologis pada para lansia tersebut.



Gambar 2. Pemeriksaan Kesehatan Lansia (a). Pemeriksaan Gula Darah dan Kadar Heamoglobin Lansia

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari kegiatan pengabdian ini diperoleh kesimpulan bahwa penyuluhan kesehatan sangat diperlukan terutama kelompok lanjut usia. Aktivitas fisik seperti berolahraga diperlukan namun lansia perlu mengetahui jenis olah raga yang tepat sesuai dengan usia. Selanjutnya dari pemeriksaan kesehatan dan psikologi, berhasil dirangkum berbagai penyakit dan keluhan yang diderita kelompok lanjut usia di Nagari Sumanik. Peningkatan pengetahuan para lansia untuk mengenal tanda tanda penyakit sehingga mendapat layanan kesehatan lebih dini sangat diperlukan, terutama bagi lansia yang tinggal sendiri. Peningkatan peran pos daya lansia dan pemeriksaan kesehatan rutin para lansia tentu akan berpengaruh pada kualitas hidup para lansia tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Andalas yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan ini melalui kegiatan pengabdian ini dibiayai dengan Kontrak Pengabdian Masyarakat Iptek Bagi Desa Mitra (IbDM) berbasis Prodi LP2M Unand 2017 dan dr. Rahmat Syawqi atas bantuan dalam mempersiapkan naskah publikasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Evitayani E, Syaiful FL. 2018. Sido Makmur menuju desa maju, sejahtera dan mandiri Sido Makmur. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*. vol 1 No 4
- Kemenkes RI. 2013. Gambaran kesehatan lanjut usia di Indonesia. *Jurnal Jendela dan Data Informasi Indonesia*, ISSN(2088-270X): 1-18.

Pemerintah Nagari Sumanik, Sejarah Nagari Sumanik, Sumanik, 2019
<<http://sumanik.id/sejarah.php>>

Irsyad F. 2018. Sosialisasi dan pelatihan pemanfaatan biogas dan kotoran ternak pada jerami sebagai sumber energi alteratif ramah lingkungan. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*.1(3):15-30

Masdar H, Saputri PA, Rosdiana D. 2016. Depresi, ansietas, dan stres serta hubungannya dengan obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 12(4):138-143

Dwi Kurnianto P. 2019. Menjaga kesehatan di usia lanjut. *Jurnal olah raga prestasi*.11(2): 19-30

Kathy G. 2002. Healthy, Active Aging; Physical Activity Guidelines for older Adults, Oregon State University.

Nina W. 2007. It's Never too late: Physical activity and elderly people. Norwegian Knowledge Centre for Health Services.