

Peningkatan Kualitas Hidup Lansia di Tengah Pandemi Covid-19

¹Irfansyah Baharuddin Pakki, ²Tanti Asrianti, ³Ismail AB, ⁴Rilla Nadhirah, ⁵Rikha Nur Risdianti, ⁶Anita Sari, ⁷Yulvia Septi Annisa, ⁸Rinna Rahmatika Purwati, ⁹Muhammad Imam Utama, ¹⁰Namira Dwi Faza

¹⁻¹⁰Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman

Korespondensi: irfansyah@fkmunmul.ac.id

Abstract: The elderly are a group of people who are susceptible to disease, especially degenerative diseases in the elderly, which can reduce the body's resistance so that they are susceptible to other diseases. The increasing proportion of the elderly population requires special attention and treatment in the implementation of more advanced health development. Therefore it is necessary to provide assistance such as checking the activities of daily living (activity of daily living) and mentoring diet in the elderly to continue to monitor the level of health in order to maintain the immunity of the elderly. This study aims to provide assistance to the elderly in Muara Badak District with the food recall method and checklist sheet. The method used is an educational approach, health checks and monitoring of eating patterns for the elderly group in Muara Badak District with results showing that there is an increase in knowledge in the elderly. This activity can improve the quality of life of the elderly during the COVID-19 pandemic and empower the elderly to lead productive lives.

Keywords : Elderly, Degenerative Disease, Community Service.

Abstrak: Lansia merupakan kelompok masyarakat yang rentan terhadap penyakit terutama penyakit degeneratif pada lansia dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan terkena penyakit lainnya. Perbandingan penduduk lansia yang semakin besar membutuhkan perhatian dan perlakuan khusus dalam pelaksanaan pembangunan kesehatan yang lebih maju. Oleh karena itu perlu adanya pendampingan seperti pemeriksaan aktivitas kegiatan sehari-hari (activity of daily living) dan pendampingan pola makan pada lansia untuk tetap memantau tingkat kesehatan agar tetap terjaga imunitas dari lansia tersebut. Penelitian ini bertujuan adanya peningkatan kualitas hidup pada lansia di Kecamatan Muara Badak. Metode yang dilakukan yaitu dengan pendekatan edukasi, pemeriksaan kesehatan dan pemantauan pola makan kepada kelompok lansia di Kecamatan Muara Badak. Hasil menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan pada lansia. Kegiatan ini dapat meningkatkan kualitas hidup lansia pada masa pandemi covid-19 dan memberdayakan lansia dalam menjalani kehidupannya yang produktif.

Kata Kunci: Lansia, Penyakit Degeneratif, Pengabdian Masyarakat .

PENDAHULUAN

Lansia atau lanjut usia merupakan sebuah proses alamiah yang tidak dapat dihindarkan. Menurut UU No. 13 Tahun 1998, seseorang yang berusia 60 tahun keatas dikategorikan sebagai lansia. Tercapainya peningkatan pembangunan di bidang kesehatan menyebabkan terjadinya peningkatan usia harapan hidup. Populasi lansia diprediksi akan terus meningkat di Indonesia. Peningkatan persentase kategori lansia dibandingkan kategori usia lainnya sejak tahun 2013 8,9% hingga tahun 2050 21,4%¹.

Lansia juga disebut sebagai sebuah fase akhir dari kehidupan manusia yang secara normal akan terjadi pada setiap orang, semakin menua seseorang maka akan berbanding terbalik dengan fungsi tubuh. Lansia merupakan kelompok masyarakat yang rentan terhadap penyakit, dan memiliki fungsi fisiologis serta psikologi yang berbeda dari orang yang lebih muda. Pertambahan umur menyebabkan fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia. Hasil Riskesdas 2013, penyakit terbanyak pada lanjut usia adalah penyakit tidak menular antara lain hipertensi, artritis, stroke, penyakit paru obstruktif kronis, dan diabetes mellitus².

Berdasarkan Agregat Data Kependudukan pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia sekitar 28,8 juta atau 11,34% dari populasi penduduk di Indonesia sedangkan data lansia pada Provinsi Kalimantan Timur yaitu sekitar 236.844. Jumlah lansia akan semakin bertambah seiring berjalannya waktu, hal ini dapat menyebabkan transisi epidemiologi yang akan berdampak pada pergeseran terhadap pola penyakit dimana penyakit degeneratif terjadi peningkatan.

Penyakit degeneratif pada lansia dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan terkena penyakit lainnya^{3,4}.

Penyakit degeneratif bersifat menahun dan dapat berpengaruh pada kualitas hidup seseorang, hal ini dapat mempengaruhi tingkat produktivitas manusia. Penyakit yang digolongkan sebagai penyakit degeneratif antara lain seperti PJK (penyakit jantung koroner), DM (diabetes militus), hipertensi, radang sendi, multiple sclerosis yang menyerang sistem saraf pusat dan sebagainya. Penyebab utama dari timbulnya penyakit degeneratif yaitu pola hidup yang tidak sehat seperti kebiasaan merokok, tidak teraturnya pola makan, kurang aktivitas fisik, paparan pencemaran lingkungan dan lain-lainnya. Penyakit degeneratif juga marak diderita oleh lansia karena kurangnya informasi dan juga ketidakterjangkaunya pelayanan kesehatan sehingga hal ini juga memperburuk keadaan bagi para penderita penyakit degeneratif^{5,6,7}.

Data di Provinsi Kalimantan Timur menyebutkan bahwa penyakit yang paling banyak dialami oleh masyarakat adalah hipertensi dan diabetes dengan jumlah 52.565 penderita hipertensi dan 17.884 penderita diabetes pada tahun 2020. Kecamatan Muara Badak merupakan salah satu kecamatan yang berada pada Provinsi Kalimantan Timur, pada Kecamatan Muara Badak terdapat sekitar 3.074 jiwa (≥ 60 tahun), angka tersebut merupakan angka yang cukup tinggi bagi sebuah kecamatan hal ini memungkinkan pelayanan kesehatan tidak dapat menjangkau seluruh lansia khususnya lansia dengan penyakit degeneratif. Perbandingan penduduk lansia yang semakin besar membutuhkan perhatian dan perlakuan khusus dalam pelaksanaan pembangunan kesehatan yang lebih maju. Oleh karena itu perlu adanya pendampingan seperti pemeriksaan aktivitas kegiatan sehari-hari (activity of daily living) dan pendampingan pola makan pada lansia untuk tetap memantau tingkat kesehatan agar tetap terjaga imunitas dari lansia tersebut. Penelitian ini bertujuan adaya peningkatan kualitas hidup dengan melakukan pendampingan terhadap lansia pada Kecamatan Muara Badak^{8,9}.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan dalam kegiatan ini dapat dilihat pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Rincian metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat

No	Nama Kegiatan	Kegiatan Peserta	Durasi
1.	Pemeriksaan Kesehatan	Kegiatan pemberian edukasi mengenai penyakit degeneratif dilakukan dengan memperlihatkan video edukasi kepada masyarakat secara bergantian	180 menit
2.	Intervensi Media Edukasi	Kegiatan pemeriksaan kesehatan yang dilakukan yaitu pemeriksaan Gula Darah, Asam Urat, Kadar Kolesterol, dan Tekanan Darah	180 menit
3.	Food Re-call	Kegiatan Food Re-Call dilakukan oleh salah satu anggota tim dengan metode menanyakan secara langsung kepada responden	180 menit
4.	Pre-test dan Post-	Kegiatan Pre-test dan Post-test dilakukan dengan cara membacakan soal dan kemudian dijawab langsung oleh responden	180 menit

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 13 November 2021 di Posbindu Desa Badak Baru, Kecamatan Muara Badak, Kabupaten Kutai Kartanegara, Provinsi Kalimantan Timur. Sasaran dalam kegiatan ini adalah masyarakat di Kecamatan Muara Badak dengan target khusus dalam kegiatan ini adalah kelompok lanjut usia yaitu kelompok umur diatas 55 tahun. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan metode pendekatan edukasi, pemeriksaan kesehatan, skrining, dan pendampingan kepada kelompok lansia di Kecamatan Muara Badak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan beberapa tahap yaitu sebagai berikut.

Tahap Persiapan

- Penyusunan program penyuluhan atau edukasi yakni agar kegiatan berjalan teratur dan terarah.
- Pembuatan spanduk dan video edukasi.
- Koordinasi lapangan yang akan dilakukan oleh Tim. Koordinasi dalam hal ini dilakukan dengan melakukan perizinan kepada pihak Posbindu, Puskesmas dan Kepala Desa.

Tahap Pelaksanaan

a) Intervensi Media Edukasi

Edukasi kepada lansia dengan memberikan materi tentang penyakit degeneratif dengan pemanfaatan media berupa video edukasi kepada lansia.



Gambar 1. Intervensi Media Edukasi

b) Pemeriksaan Kesehatan

Kegiatan dilakukan dengan melakukan wawancara singkat dan pemeriksaan tekanan darah, kadar kolesterol, kadar gula darah serta kadar asam urat kepada lansia. Kegiatan ini di hadiri 42 lansia yang terdiri dari 18 laki-laki dan 24 perempuan. Berdasarkan hasil pemeriksaan, diketahui bahwa rata-rata tekanan darah yang dimiliki lansia 120 mmhg/dl, gula darah 152 mg/dl, kolesterol 306 mg/dl dan asam urat 6 mg/dl.



Gambar 2. Pemeriksaan Kesehatan

c) Food Re-call

Food Re-call dilakukan dengan menanyakan dan mencatat jenis dan jumlah serta pola konsumsi lansia pada periode 24 jam yang lalu. (membuat lembar checklist kegiatan)



Gambar 3. Kegiatan Food Re-call

Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan dengan menggunakan pre test dan post test pada saat sebelum dan sesudah pemberian materi dengan menggunakan google form .

Hasil pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan dalam bentuk pemeriksaan kesehatan dan pemanfaatan media edukasi serta food re-call terhadap pola makan pada lansia dapat meningkatkan pengetahuan dan memantau tingkat kesehatan lansia agar tetap terjaganya imunitasnya.

Penyakit degeneratif dapat dijelaskan sebagai penyakit yang muncul akibat terjadinya penurunan fungsi sel tubuh. Penyakit degeneratif tidak serta merta terjadi begitu saja, namun diawali dengan kumpulan tanda dan gejala yang disebut dengan sindrom metabolik. Sindrom metabolik berupa tekanan darah tinggi, kegemukan, kadar gula darah yang tinggi, dan kadar lemak darah tidak normal. Proses terjadinya penyakit degeneratif memiliki dasar yang sama, dimana yang paling utama terjadi adalah penambahan usia. Penyakit ini dapat terjadi sedini di usia tiga puluhan tahun dan berisiko lebih besar terjadi pada usia di atas 40 tahun. Ada sekitar 50 penyakit degeneratif. Penyakit yang masuk dalam kelompok ini antara lain diabetes melitus, stroke, jantung koroner, kardiovaskular, obesitas, dislipidemia, osteoporosis, osteoarthritis, prostatitis, dan sebagainya¹⁰.

Pemeriksaan kesehatan dan kegiatan food re-call merupakan salah satu cara untuk memantau tingkat kesehatan lansia. Penggunaan metode food re-call dapat digunakan pada subjek yang buta huruf dengan biaya yang relatif murah dan cepat serta dapat menjangkau sampel yang besar untuk menghitung asupan energi dan zat gizi dalam sehari. Metode food re-call adalah metode mengingat makanan yang dikonsumsi dalam 24 jam terakhir (dari tengah malam hingga tengah malam, atau dari bangun tidur hingga 4 bangun lagi), dan makanan tersebut dicatat dalam ukuran rumah tangga (URT)^{11,12,13}.

KESIMPULAN

Pemeriksaan kesehatan, pemberian edukasi melalui media video dan food re-call dapat meningkatkan pengetahuan dan kesehatan lansia sehingga kualitas hidup lansia pada masa pandemi covid-19 akan meningkat. Oleh karena itu, diharapkan setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat meningkatkan dan memberdayakan lansia dalam menjalani kehidupan yang produktif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman, masyarakat Kelurahan Badak Baru Kecamatan Muara Badak Kabupaten Kutai Kartanegara Provinsi Kalimantan Timur, Posbindu, dan Puskesmas Badak Baru yang telah membantu pada kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. Mari Kita Cegah Diabetik Dengan Cerdik. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2016.
2. Handajani A, Roosihermatie B, Maryani H. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pola Kematian Pada Penyakit Degeneratif di Indonesia. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*; 2012; 13(1).
3. Mawaddah N, Wijayanto A. Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui Activity Daily Living Training Dengan Pendekatan Komunikasi Terapeutik di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto*. 2020;12(1):32-40.
4. Suraoka. Penyakit Degeratif. *Jurnal Edudikara*. 2018.
5. Sirajuddin, Surmita, Astuti T. Bahan Ajar Survey Konsumsi Pangan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018.
6. Armiyati Y, Soesanto E, Hartiti T. Pemberdayaan Kader Posbindu Lansia Sebagai Peningkatan Kualitas Hidup Lansia di Desa Kangkung Demak. 2015.
7. Kiiik SM, Sahar J, Permatasari H. Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan. *J Keperawatan Indonesia*. 2018;21(2):109–116.
8. Mawaddah N, Syurandhari DH, Basahi H. Optimalisasi Posyandu Lansia Sebagai Upaya Peningkatan Partisipasi dan Kualitas Hidup Lansia. *Medica Majapahit*. 2018;10(2):100–110.
9. Widyasari Df, Candrasari A. Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Lansia Dukuh Gantungan Desa Makamhaji Kartasura Sukoharjo. *Warta*. 2010;13(1):28–36.
10. Rohmah Ain, Purwaningsih, Bariyah K. Kualitas Hidup Lanjut Usia. *J Keperawatan*. 2012;3(2):120–132.
11. Anbarasan SS. Gambaran Kualitas Hidup Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rendang Pada Periode 27 Februari Sampai 14 Maret 2015. *ISM*. 2015;4(1):113–124.
12. Amir H, Batara AS, Sudarman S, Asfar A. Covid19 pandemic: management and global response. *J Kesehat Lingkung*. 2020;12(1):121–8.
13. Amir H, Agus AI, Bima MIM, As'ad I, Hafid MF, Ashar JR, Zainal AQ, Jihad A, Musda GH. Penerapan 3M dalam Mencegah Penularan Covid-19 di Desa Lonjoboko Kabupaten Gowa. *IdeaPengabd Masy*. 2021;1(1):1-4.