

Edukasi Kesehatan Lansia dengan Penyakit Kronik Melalui Pemanfaatan Bahan Alami dan Budaya Hidup Sehat di RSUD Wonosari Gunung Kidul

Etik Pratiwi^{1*}, Amanda Marcelin², Maria Putri Sari Utami³, Linda Widyanani⁴,
Novi Widyastuti⁵, Taukhit⁶, Giri Susilo Adi⁷, Chotijatun Nasriyah⁸, Fajar Ira
Juwita⁹, Ade¹⁰, Aulia Zahro Novitasari¹¹, Tri Yuni Rahmanto¹²

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Notokusumo Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

^{11,12} Rumah Sakit Umum Daerah Wonosari, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia

*veronikaetikp@gmail.com

Received 26-05-2023

Revised 30-05-2023

Accepted 02-06-2023

ABSTRAK

Penyakit kronis pada lansia bertanggung jawab atas beban ekonomi yang signifikan yang timbul dari biaya perawatan kesehatan langsung dan hilangnya produktivitas karena sakit. Lansia merupakan kelompok non produktif yang ada di masyarakat. Support sosial diperlukan guna meningkatkan kualitas hidup selama hidupnya. Pengabdian masyarakat dilakukan guna meningkatkan pengetahuan mengenai pemanfaatan bahan alami guna pencegahan penyakit kronik, dan meningkatkan kualitas hidup lansia. Program senam lansia dan screening kesehatan yang dilakukan bertujuan sebagai deteksi dini tingkat kesehatan lansia. Metode dilakukan dengan ceramah dan partisipasi kelompok. Kegiatan dilaksanakan pada 22 Juli 2022 di RSUD Wonosari. Sasaran kegiatan ini adalah lansia di Wonosari. Hasil didapatkan, terdapat 66 partisipan dengan mayoritas laki-laki yang berusia rata-rata 71-75 tahun. Rata-rata tekanan darah adalah 140/90 – 160/100 mmHg. Kadar gula darah mayoritas adalah 160 – 200mg/dl. Peserta mampu memahami gambaran pemanfaatan obat alami sebanyak 87 %, dan memiliki refleksi kualitas hidup yang tinggi sebanyak 95 % setelah diberikan edukasi

Kata kunci: Penyakit Kronik; Pengobatan Alami; Kesehatan Lansia

ABSTRACT

Chronic disease in the elderly is responsible for a significant economic burden arising from direct health care costs and lost productivity due to illness. The elderly are a non-productive group in society. Social support is needed to improve the quality of life throughout his life. Community service is carried out to increase knowledge about the use of natural materials to prevent chronic diseases, and improve the quality of life of the elderly. The elderly exercise program and health screening are aimed at early detection of the health level of the elderly. The method is carried out with lectures and group participation. The activity was held on July 22 2022 at the Wonosari Hospital. The target of this activity is the elderly in Wonosari. The results obtained, there were 66 participants with the majority of men with an average age of 71-75 years. The average blood pressure is 140/90 – 160/100 mmHg. The majority blood sugar levels are 160 – 200 mg/dl. Participants were able to understand the description of the use of natural medicine by 87%, and had a high quality of life reflection by 95% after being given education.

Keywords: Chronic Disease; Natural Treatment; Elderly Health

PENDAHULUAN

Prevalensi penyakit kronik khususnya diabetes melitus di Indonesia sebesar 2%. Angka ini menunjukkan peningkatan dari tahun ke tahun. (Perkeni, 2011) Namun prevalensi diabetes melitus menurut hasil pemeriksaan gula darah meningkat dari 6,9% pada 2013 menjadi 8,5% pada tahun 2018. Kejadian Diabetes Mellitus pada lansia biasanya disertai pula dengan tingkat kejadian hipertensi merupakan faktor risiko utama yang terjadi pada lansia yang bisa menyebabkan penyakit stroke, penyakit arteri koroner (CAD), penyakit ginjal, gagal jantung dan penyakit pembuluh darah perifer (Sahharudin, 2021). Penyakit kronis menyumbang 73% kematian di seluruh dunia (Cause of Death, 2017). WHO sebagai salah satu Organisasi Kesehatan Dunia mengkategorikan penyakit kronis ke dalam empat kategori utama berikut: penyakit kardiovaskular, kanker, penyakit pernapasan kronis, dan diabetes (WHO, 2016).

Sepuluh dari penderita penyakit kronis mengalami kecacatan, yang didefinisikan sebagai keterbatasan yang membatasi aktivitas sehari-hari dan berlangsung setidaknya selama 6 bulan. Disabilitas mengakibatkan ketergantungan yang meningkat pada layanan sosial dan penurunan kualitas hidup khususnya pada lansia. Penyakit kronis bertanggung jawab atas beban ekonomi yang signifikan yang timbul dari biaya perawatan kesehatan langsung dan hilangnya produktivitas karena sakit dan kematian. Diperkirakan 36% dari semua pengeluaran perawatan kesehatan yang dialokasikan diarahkan untuk mendukung individu dengan penyakit kronis (Tiffani, 2022).

Penyakit Diabetes Melitus membutuhkan perawatan medis serta penyuluhan yang digunakan untuk self management secara berkelanjutan untuk menghindari komplikasi akut maupun kronis. Pengendalian Diabetes Melitus terdiri dari 4 pilar pengendalian Diabetes Melitus yaitu edukasi, diet, olahraga, farmakologi Wilayah Gunungkidul merupakan salah satu kabupaten di Daerah DIY. Jumlah lansia di daerah ini tergolong banyak dan memiliki permasalahan Kesehatan yang beranekaragam.

Salah satu factor resiko penyakit degenerative pada lansia yang ada adalah Diabetes Mellitus. Lansia merupakan kelompok non produktif yang ada di masyarakat, support sosial diperlukan guna meningkatkan kualitas hidup selama hidupnya (WHO, 2021). Persatuan lansia yang berkembang di beberapa daerah, kegiatan posyandu lansia merupakan sebagai salah satu bentuk support sosial guna peningkatan kualitas hidup pada lansia.

Beberapa solusi yang dilakukan oleh tim Pengabdian diantaranya adalah : Melakukan upaya preventif untuk meningkatkan kebugaran tubuh yakni dilakukan senam sehat lansia, melakukan upaya preventif yakni dilakukan pengukuran Tekanan Darah, pengukuran kadar gula darah, melakukan motivasi pendidikan Kesehatan yakni mengenai cara menjaga kualitas hidup pada lansia, diantaranya adalah dengan manajemen nutrisi, manajemen stress, dan juga manajemen obat-obatan / medikasi pada lansia baik yang mengalami diabetes mellitus maupun penyakit lain, melakukan motivasi Pendidikan Kesehatan yakni menjaga kualitas hidup pada lansia dengan manajemen nutrisi khususnya obat-obat alamiah dan tradisional yang bisa digunakan dalam kehidupan sehari-hari, diantaranya adalah buah-buahan, pare, konsumsi bawang putih.

Kesehatan lansia merupakan salah satu bentuk kegiatan pengabdian masyarakat guna memberikan edukasi dan perhatian kepada masyarakat lansia yang berada di Wonosari. Harapan dengan adanya kegiatan ini adalah meningkatkan perhatian tenaga

kesehatan terhadap kesehatan lansia sehingga kualitas serta angka harapan hidup lansia bisa meningkat.

METODE PELAKSANAAN

Program Edukasi Kesehatan Lansia ini sebagai bentuk Kegiatan Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Jumat, 22 Juli 2022 Pukul 07:00 s/d 12:00 WIB. Metode pengabdian masyarakat ini berupa partisipasi masyarakat dalam kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan Adapun tahapan dalam kegiatan diantaranya

a. Tahap Persiapan

Tim Pengabdian melakukan beberapa persiapan yakni rapat koordinasi Tim baik dari Tim Keperawatan maupun dari Tim Farmasi guna menentukan tema kegiatan. Tim selanjutnya melakukan koordinasi dengan Unit PKRS RSUD Wonosari sebagai Rumah Sakit yang memiliki jaringan kerja sama dengan Institusi Pengabdian selain itu Rumah Sakit yang memiliki lansia binaan yang terdiri dari 70 lansia yang aktif berkumpul setiap bulannya .

b. Tahap Pelaksanaan

Peserta berkumpul di halaman RSUD Wonosari guna mengikuti senam lansia pada pukul 06:00 WIB. Kemudian peserta masuk ke ruangan aula guna dilakukan pretest terkait refleksi kualitas hidup dan pemanfaatan obat alami dalam kehidupan sehari-hari. Kemudian Peserta mendengarkan paparan dari pemateri. Materi disampaikan oleh Tim pelaksana pengabdian masyarakat dengan metode ceramah, tanya jawab, dan juga demonstrasi. Materi pertama yang disampaikan meliputi tentang "Pencegahan Diabetes Mellitus Pada Usia Dewasa Muda guna peningkatan kualitas Hidup Masyarakat di Wonosari, Gunung Kidul" dan Materi kedua yakni tentang "Pengobatan dan pemanfaatan bahan alami untuk pencegahan Diabetes Mellitus Pada Masyarakat di Kawasan wonosari, Gunung Kidul ".

Materi pertama disampaikan mengenai cara pencegahan Diabetes Mellitus adalah dengan melakukan kontrol terhadap makanan, melakukan olah raga, dan melakukan kontrol terhadap gula darah. Materi kedua disampaikan mengenai tanaman obat keluarga guna menurunkan dan mengontrol gula darah diantaranya ada umbi bawang merah, munbi bawang putih , daun sambi lotobuah pare dan daun salam.

Setelah mendengarkan materi kemudian peserta dilakukan posttest guna mengetahui tingkat pemahaman. Peserta juga diberikan fasilitasi pemeriksaan gula darah, tekanan darah serta asam urat guna mengetahui tingkat kesehatan.

c. Tahap Pelaporan

Pengabdian melakukan pelaporan kegiatan setelah kegiatan yang berupa Menyusun dokumentasi kegiatan dan hasil screening kesehatan lansia. Hasil screening tersebut dilaporkan kepada lansia melalui Unit PKRS RSUD Wonosari.

d. Tahap Publikasi

Tim Pengabdian melakukan publikasi terhadap kegiatan yang berlangsung khususnya melalui media sosial, dan secara ilmiah Tim pengabdian melakukan publikasi ke jurnal ilmiah.



Gambar 1 . Tim Pengabdian Masyarakat dan Unit PKRS RS Wonosari



Gambar 2 . Kegiatan Pengabmas diawali dengan Senam Lansia



Gambar 3. Poster Kegiatan Pengabdian Masyarakat

HASIL KEGIATAN

a. Karakteristik Peserta Kegiatan

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan

No	Jenis Kelamin	N (%)
1	Laki-laki	21 (31,18%)
2	Perempuan	45 (68,18%)
Total		66 (100%)

*sumber : data sekunder kuesioner

Berdasarkan Tabel 1 disimpulkan bahwa jumlah responden laki-laki adalah 21 orang dan perempuan 45 orang.

b. Karakteristik Usia Peserta Kegiatan

Tabel. 2 Tabel Karakteristik Usia Peserta Kegiatan

No	Usia	N (%)
1	55-60	5 (7,5 %)
2	61- 65	17 (25,75 %)
3	66 - 70	15 (22,72%)
4	71 - 75	29 (43,93%)
Total		66 (100%)

*sumber: data sekunder kuesioner

Berdasarkan Tabel 2 tersebut disebutkan bahwa mayoritas usia adalah 71 -75 tahun sebanyak 29 orang atau sebanyak 43,93 %. Hasil karakteristik Tekanan Darah Pada Responden adalah sebagai berikut :

c. Hasil Pengukuran Tekanan Darah

Tabel 3. Hasil Pengukuran Tekanan Darah

No	Hasil Tekanan Darah	Jumlah
1	110/80 - 139/ 90	19 orang
2	140 / 90 - 160 / 100	39 orang
3	161/100 - 170/100	8 orang
Total		66 orang

*sumber : data sekunder pemeriksaan fisik lansia

Berdasarkan Tabel 3 tersebut disimpulkan bahwa mayoritas tekanan darah pada lansia adalah 140 /90 sampai 160 / 100 dengan jumlah 39 orang .

d. Karakteristik Hasil Screening Gula Darah Sewaktu Peserta Kegiatan

Tabel 4. Karakteristik Hasil Gula Darah Sewaktu Peserta Kegiatan

No	Hasil Nilai GDS	Jumlah
1	80 - 120 mg/dl	30 orang
2	121 -150 mg/dl	8 orang
3	160 - 200 mg/dl	23 orang
4	>200 mg/dl	5 orang
Total		66 orang

*sumber :data sekunder pemeriksaan fisik lansia

Berdasarkan Tabel 4 tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki nilai gula darah yakni rata-rata 80 -120 mg/dl sejumlah .

e. Gambaran Kualitas Hidup Peserta Kegiatan

Responden dilakukan evaluasi mengenai kualitas hidup yang dimiliki , Adapun hasilnya adalah sebagai berikut sebanyak 95 % responden menyatakan peraaaannya senang, 98 % responden menyatakan bisa beristirahat dengan nyaman dirumah, 100 % responden menyatakan puas terhadap dirinya sendiri saat ini, 98 % responden menyatakan mendapatkan dukungan yang baik dari lingkungan, teman, saudara meskipun saya sedang sakit saat ini. Sebanyak 98 % responden menyatakan masih bisa melakukan rekreasi, dan berkarya meskipun sedang sakit , bisa melaksanakan kegiatan .

f. Gambaran Screening Pemanfaatan Obat Alami

Hasil Pengetahuan responden terkait dengan pemanfaatan obat tradisional adalah sebagai berikut mayoritas responden memahami mengenai definisi Jamu sebagai golongan obat tradisional dan sebagian (60 %) memahami mengenai pemahaman logo Jamu sebagai obat tradisional . Pemahaman responden terkait obat tradisional sebagai terapi tambahan bukan sebagai terapi utama dalam diabetes mellitus dengan hasil 98 % memahami. Pemahaman responden terkait keunggulan ekstrak daun salam dalam membantu menurunkan glukosa darah sebesar 95 % memahai . Responden bisa memahami waktu konsumsi obat tradisional untuk digunakan tidak bersamaan dengan obat kimiawi sebanyak 97 %.

Asuhan dan kualitas hidup pada klien dengan diabetes mellitus dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, jenis pekerjaan, tingkat pendidikan. Dalam kegiatan

Pengabdian Masyarakat ini, 95 % lansia hidup dengan keluarganya. Menurut Wahyuni, 2014 disampaikan bahwa kualitas hidup lansia yang tinggi bersinergi dengan support keluarga dan status perkawinan seseorang.

Dalam tata laksana kesehatan fisik , penggunaan obat herbal atau obat tradisional pada pasien diabetes melittus sebanyak 62.32% sebagai obat komplementer. Bahan alami yang dikonsumsi oleh Lansia dalam kehidupan sehari hari untuk mengantisipasi Diabettes Mellitus diantaranya adalah daun sirsat, propolis dan brotowali(Dewi,2016).

Pada kegiatan ini juga dilakukan senam lansia di awal sesi. Senam lansia merupakan bagian dari Latihan fisik yang bisa menurunkan tingkat nyeri , di Tiongkok, latihan Tiongkok tradisional (TCE) merupakan bagian dr senam lansia banyak digunakan dalam pengobatan nyeri leher dan kondisi terkait, yang meliputi latihan Tai Chi, Qigong, Yijinjing, Baduanjin, Liuzijue, dan Lima hewan (Xie et al., 2021). TCE memperhitungkan tubuh dan pikiran, menekankan koordinasi dan penyatuan pernapasan dan gerakan tubuh di bawah bimbingan kesadaran, dan melatih otot dan persendian seluruh tubuh (Xie et al., 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kualitas Hidup lansia dan kondisi kesehatannya yang mengikuti kegiatan *Pengabmas Kesehatan lansia* ini menunjukkan nilai rata -rata 97 % baik, responden bisa memahami bagaimana pentingnya menjaga kesehatan hidup mereka. Peserta kegiatan memahami manfaat dan cara penggunaan obat tradisional guna menjaga Kesehatan sehari-hari. Tim promosi Kesehatan RSUD Wonosari bisa terus melaksanakan kegiatan promosi kesehatan pada lansia secara teratur yang meliputi senam lansia dan screening kesehatan. Komunikasi yang terjalin antara pihak rumah sakit dan kelompok lansia bermanfaat dalam memudahkan lansia bila ada gangguan dan meningkatkan deteksi dini terhadap penyakit pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdi mengucapkan terimakasih kepada Ibu Etik Pratiwi dan Ibu Amanda Marcellin, yang sudah bersedia menjadi narasumber dalam kegiatan ini dan juga kepada Tim Promosi Kesehatan RSUD Wonosari dan kelompok lansia di Wonosari Gunung Kidul yang bersedia bekerja sama dalam pelaksanaan program Pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arda, Z. A., Hanapi, S., Paramata, Y., & Ngobuto, A. R. (2020). Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus dan Determinannya di Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Promotif Preventif*, 3(1), 14-21.
- Australia's health (2014)- Cat. no: AUS 178. *Australian Institute of Health and Welfare*. Jun 25,
- Harikrishnan, S., Jeemon, P., Mini, G. K., Thankappan, K. R., & Sylaja, P. G. B. D. (2018). GBD 2017 Causes of Death Collaborators. Global, regional, and national age-sex-

specific mortality for 282 causes of death in 195 countries and territories, 1980-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017.

- Mattison, G., Canfell, O., Forrester, D., Dobbins, C., Smith, D., Töyräs, J., & Sullivan, C. (2022). The Influence of Wearables on Health Care Outcomes in Chronic Disease: Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, 24(7), e36690.
- Mattison, G., Canfell, O., Forrester, D., Dobbins, C., Smith, D., Töyräs, J., & Sullivan, C. (2022). The Influence of Wearables on Health Care Outcomes in Chronic Disease: Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, 24(7), e36690.
- Rahmawati, D., & Fitriani, R. (2016, April). Analisis Penggunaan Obat Herbal Pada Pasien Diabetes Mellitus Di RSUD AW Sjahranie Samarinda. In *Proceeding of Mulawarman Pharmaceuticals Conferences* (Vol. 3, pp. 158-163).
- Shaharuddin, S. H., Wang, V., Santos, R. S., Gross, A., Wang, Y., Jawanda, H., ... & Sareen, D. (2021). Deleterious effects of SARS-CoV-2 infection on human pancreatic cells. *Frontiers in cellular and infection microbiology*, 11, 678482.
- Wahyuni, Y., Nursiswati, N., & Anna, A. (2014). Kualitas Hidup berdasarkan Karakteristik Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 2(1).
- Wahyuni, Y., Nursiswati, N., & Anna, A. (2014). Kualitas Hidup berdasarkan Karakteristik Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 2(1).
- Xie, Y. H., Liao, M. X., Wang, M. Y., Fernando, W. H. A., Gu, Y. M., Wang, X. Q., & Liao, L. R. (2021). Traditional Chinese mind and body exercises for neck pain: a meta-analysis of Randomized controlled trials. *Pain Research and Management*, 2021, 1-10.