

Optimalisasi Pengabdian Masyarakat Melalui Sosialisasi dan Pemeriksaan Kesehatan pada Lansia di Desa Mekar Jaya Kecamatan Moramo Utara Kabupaten Konawe Selatan Provinsi Sulawesi Tenggara

Rahman

Universiats Halu Oleo, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Rahman

E-mail: rahman.fkm@uho.ac.id

Abstrak

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi perilaku tentang bahaya penyakit serta dilaksakannya pemeriksaan Kesehatan. Kontribusi pengabdian ini diharapkan masyarakat Desa Mekar Jaya dapat memahami pentingnya memeriksakan Kesehatan apalagi di usia usia rentan seperti lansia. Metode yang diterapkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat oleh Health Administrator Community (HAC) adalah pendidikan kesehatan masyarakat, yang diwujudkan melalui sosialisasi mengenai hipertensi pada lansia. Selain itu, dilakukan pula layanan pemeriksaan kesehatan gratis, yang mencakup pengukuran tekanan darah, pemeriksaan kadar kolesterol, dan pemeriksaan kadar asam urat. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa terdapat 16 orang dengan presentase 76,2 yang mengalami kategori hipertensi tahap 1 dan 1 orang dengan presentase 4,8% mengalami kategori hipertensi tahap 2 dan 4 orang di antaranya dengan presentase 19,0% kategori normal. dari 21 responden terdapat 5 orang dengan presentase 64,3% yang mengalami kolestrol dari 14 responden. Dari 14 responden Terdapat 4 orang dengan presentase 33,3% responden mengalami asam urat. Dan 7 orang dengan presentase 58,3% dan 8 di antaranya dalam kategori normal. Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini mengungkapkan bahwa dari beberapa masyarakat yang hasil pemeriksaannya menunjukkan bahwa masyarakat tersebut hipertensi, kolestrol dan asam urat. Dengan adanya kegiatan semacam ini, masyarakat menjadi semakin sadar akan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk deterksi dini PTM.

Kata kunci – pemeriksaan kesehatan, sosialisasi, tekanan darah, kolestrol, asam urat

Abstract

This activity aims to provide behavioral information about the dangers of disease and the implementation of health checks. It is hoped that the people of Mekar Jaya Village can understand the importance of health checks, especially at vulnerable ages such as the elderly. The method applied in community service activities by the Health Administrator Community (HAC) is public health education, which is realized through socialization about hypertension in the elderly. In addition, free health check-up services are also carried out, which include blood pressure measurements, cholesterol level checks, and uric acid level checks. The results of the activity showed that there were 16 people with a percentage of 76.2 who experienced the category of stage 1 hypertension and 1 person with a percentage of 4.8% experienced the category of stage 2 and 4 hypertension of which people with a percentage of 19.0% of the normal category. Of the 21 respondents, there were 5 people with a percentage of 64.3% who had cholesterol from 14 respondents. Of the 14 respondents, there were 4 people with a percentage of 33.3% of respondents experiencing gout. And 7 people with a percentage of 58.3% and 8 of them were in the normal category. Overall, the results of this activity revealed that of several communities whose examination results showed that the community had hypertension, cholesterol and gout with this kind of activity, the community became increasingly aware of the importance of regular health checks for early deterrification of NCDs.

Keywords - health checks, socialization, blood pressure, cholesterol, uric acid

PENDAHULUAN

Penuaan merupakan proses alami yang tak terbanding yang dialami oleh mereka yang telah diberi umur panjang, setiap orang ingin menjalani kehidupan yang damai dan tenang serta menikmati masa pensiun dengan penuh cinta bersama anak cucu tercinta. Proses penuaan masih dapat menimbulkan masalah fisik, biologis, spiritual dan sosial ekonomi. Inilah mengapa perawatan lansia yang inovatif itu penting. (Febriansyah et al., 2023) Lansia atau lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas (Kemenkes RI, 2019). Lansia lebih memiliki risiko atau memungkinkan untuk mengalami berbagai penyakit khususnya penyakit degeneratif jika dibandingkan dengan usia muda. Penyakit degeneratif merupakan penyakit kronik menahun yang banyak mempengaruhi kualitas hidup serta produktivitas seseorang. Status kesehatan lansia yang menurun seiring dengan bertambahnya usia akan memengaruhi kualitas hidup lansia. Bertambahnya usia akan diiringi dengan timbulnya berbagai penyakit, penurunan fungsi tubuh, keseimbangan tubuh dan risiko jatuh. Menurunnya status kesehatan lansia ini berlawanan dengan keinginan para lansia agar tetap sehat, mandiri dan dapat beraktivitas seperti biasa (Afrilia et al., 2023) Keberadaan lanjut usia ditandai dengan umur harapan hidup yang semakin meningkat dari tahun ke tahun, hal tersebut membutuhkan upaya pemeliharaan serta peningkatan kesehatan dalam rangka mencapai masa tua yang sehat, bahagia, berdaya guna, dan produktif (Amalia P et al., 2021)

Menurut *World Health Organization* (WHO), lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut *aging process* atau proses penuaan (Kemenkes RI, 2019) dalam (Hidayah Afnas & Septiana Arpen, 2023)

Penyakit hipertensi, kolesterol tinggi, asam urat, dan gula darah merupakan penyakit yang disebabkan oleh penurunan fungsi organ tubuh manusia. Penyakit ini bisa dipengaruhi oleh pola gaya hidup yang tidak sehat seperti kurang berolahraga, mengkomsumsi makanan tidak sehat, bahkan stress (shelemo, 2023). Salah satu penyakit degeneratif pada lansia yang sering timbul tanpa gejala adalah hipertensi Lansia identik dengan berbagai penurunan status kesehatan terutama status kesehatan fisik. Berbagai teori tentang proses menua menunjukkan hal yang sama. Penyakit hipertensi sering disebut sebagai "*silent killer*" karena bisa muncul tanpa gejala atau tanda-tanda peringatan, sehingga banyak yang tidak menyadarinya Kondisi demikian menjadi salah satu penyebab terlambatnya penanganan pada pasien dengan hipertensi, karena mayoritas pasien datang ke fasilitas kesehatan apabila telah terjadi komplikasi akibat penyakit hipertensi. Hipertensi pada usia lanjut adalah hipertensi sistolikterisolasi (*isolated systolic hypertension*) dimana terdapat kenaikan tekanan darah sistolik disertai penurunan tekanan darah diastolik, yang disebabkan adanya perubahan di dalam struktur pembuluh darah utama, yang menjadi kurang elastis dan kaku. (Ariyanti et al., 2020) Selain itu, kurang Kepedulian masyarakat terhadap kesehatan menyebabkan kurangnya kontrol terhadap keadaan penyakitnya (Ariyanti et al., 2020). Pada dasarnya hipertensi dapat dicegah dengan mengendalikan perilaku yang tidak sehat seperti merokok, kurangnya konsumsi sayur dan buah serta banyak mengkonsumsi gula, garam dan lemak serta pola makan tidak sehat lainnya, kurang aktifitas fisik, konsumsi alkohol dan stress. (Yusvita et al., 2021) Menurut badan pusat statistik BPS (2020), jumlah lansia di Indonesia sebanyak 26,82juta. Berdasarkan data susenas maret 2020, terdapat enam provinsi yang telah memasukifase struktur penduduk tua yakni presentase penduduk lansianya telah berada di atas 10 persen.

Peningkatan jumlah lansia akan berdampak pada kesehatan lansia, salah satu penyakit yang sering terjadi pada lansia adalah hipertensi yang di disebabkan tingginya kolestrol (hiperkolestrol). Peningkatan kadar Kolesterol merupakan salah satu dari golongan lipid. Kolesterol bersifat aterogenik atau sangat mudah menempel yang kemudian membentuk plakpadadinding

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

pembuluh darah. Kadar kolesterol yang terlalu tinggi dan berlebihan di dalam darah akan sangat berbahaya bagi kesehatan jantung dan pembuluh darah. Tingginya kolesterol dipengaruhi oleh beberapa faktor terutama usia, stress dan pola makan yang kurang sehat (Lasanuddin *et al.*, 2022) Semakin tua usia seseorang maka fungsi organ tubuh semakin menurun, begitu juga dengan penurunan aktivitas reseptor LDL bercak perlemakan dalam tubuh semakin meningkat dan menyebabkan kadar kolesterol total lebih tinggi, sedangkan kadar kolesterol HDL relatif tidak berubah (Trisartiaka & Agustina, 2022)

Penyakit asam urat atau gout adalah penyakit yang berhubungan dengan tingginya kadar asam urat dalam darah. Serangan asam urat bersifat mendadak, berulang dan disertai arthritis yang terasa sangat nyeri pada bagian persendian. (Shelemo, 2023). Asam urat terjadi ketika cairan tubuh sangat jenuh akan asam urat karena kadarnya yang tinggi. Sosial budaya menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kadar asam urat, kegemaran makan enak dan tinggi purin sangat memicu terjadinya peningkatan asam urat karena makanan enak biasanya memiliki kadar lemak yang tinggi, Dampak peningkatan asam urat bagi Kesehatan adalah mengakibatkan pada gangguan fungsi ginjal, menurunkan rentang gerak tubuh dan nyeri pada gerakan. Kekakuan bertambah berat pada pagi hari saat bangun tidur, nyeri yang hebat pada awal gerakan akan tetapi kekakuan tidak berlangsung lama yaitu kurang dari seperempat jam (Fitriani *et al.*, 2021) Asam urat juga dapat digambarkan sebagai bentuk radang sendi yang sangat menyakitkan yang disebabkan oleh penumpukan kristal di persendian (Afif Amir Amrullah *et al.*, 2023) Faktor risiko yang mempengaruhi kadar asam urat digolongkan menjadi 2 faktor, yaitu faktor risiko yang tidak bisa di kontrol dan faktor risiko yang bisa di kontrol. Faktor yang tidak bisa dikontrol adalah umur, jenis kelamin dan genetik. Faktor yang bisa dikontrol adalah konsumsi alkohol berlebih, IMT, asupan purin berlebih dan obat-obatan (Mulyani, 2022)

Penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan menjadi program utama dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa *Health Administrator Community* (HAC) yang sebelumnya telah melakukan PBL atau praktek belajar lapangan di desa mekar jaya. Dan dari pengalaman tersebut kami mengetahui Desa mekar jaya tidak sedikit memiliki masyarakat lansia atau usia lanjut. Hal tersebut memudahkan kami untuk mengumpulkan massa dan memberikan penyuluhan. Kegiatan ini memberikan informasi perilaku tentang bahaya penyakit serta dilaksanakannya pemeriksaan Kesehatan. Kontribusi pengabdian ini diharapkan masyarakat Desa mekar jaya dapat memahami pentingnya memeriksakan Kesehatan apalagi di usia-usia rentan seperti lansia.

METODE

Metode yang diterapkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat oleh *Health Administrator Community* (HAC) adalah pendidikan kesehatan masyarakat, yang diwujudkan melalui sosialisasi mengenai hipertensi pada lansia. Selain itu, dilakukan pula layanan pemeriksaan kesehatan gratis, yang mencakup pengukuran tekanan darah, pemeriksaan kadar kolesterol, dan pemeriksaan kadar asam urat.

Pengabdian Masyarakat yang dilakukan oleh *Health Administrator Community* (HAC) ini dilaksanakan di Desa Mekar Jaya, Kecamatan Moramo Utara, Kabupaten Konawe Selatan, Provinsi Sulawesi Tenggara. Lokasi tersebut dipilih sebagai tempat untuk pengabdian masyarakat dikarenakan sebelumnya pernah dilakukan PBL (Pengalaman Belajar Lapangan). Sebanyak 21 lansia berpartisipasi dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat yang diselenggarakan oleh *Health Administrator Community* (HAC), meskipun sasaran awal kegiatan ini adalah 25 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diselenggarakan pada hari Kamis Tgl 26 tahun 2024. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Desa Mekar Jaya, Kecamatan Moramo Utara, Kabupaten Konawe Selatan, Provinsi Sulawesi Tenggara. Kegiatan ini dimulai dengan peserta melakukan registrasi dengan menunjukkan kartu kupon Kemudian peserta diberikan makanan sehat berupa buah-buahan. Contoh Kartu Tanda Anggota Lansia Desa Mekar Jaya ditampilkan pada gambar 1.

Pemeriksaan Kesehatan Gratis!		IDENTITAS PESERTA	
Kamis, 26 September 2024		PJ	: YUANI
Pukul 09.00 Selesai		Nama	: Ibu Hasnah
PENGABDIAN MASYARAKAT HAC FKM UHO		Umur	: 51 Thn
(Bantuan: Hanya Bisa Menikah Satu Ciri Kerasi, Tensi dan Penimbangan Berat Badan)		Dusun	: 03
Kolesterol	: 111		
Asam Urat	: 111		
Tensi	: 111		
Penimbangan Berat Badan	: 5		

Gambar 1.
Kartu Tanda Anggota Lansia Desa Mekar Jaya

Setelah itu dimulailah rangkaian acara dari penyambutan oleh kepala Puskesmas Lalowaru dan kepala desa Mekar Jaya, pembukaan sampai penyampaian materi oleh anggota *Health Administrator Community* (HAC) yakni memberikan edukasi berupa penyuluhan dan menyampaikan pesan-pesan tentang pencegahan tekanan darah tinggi yang meliputi faktor penyebab, gejala yang ditimbulkan, serta cara mencegahnya kepada masyarakat usia lansia untuk dapat menjalankan pola hidup yang sehat dan juga ditambahkan oleh kepala puskesmas Lalowaru Mengenai dampak dari hipertensi jika tidak dilakukan pemeriksaan secara berkala yang dapat memotivasi masyarakat agar lebih rajin lagi melakukan pemeriksaan diposyandu lansia. Selain itu kami juga memberikan konseling terkait kesehatan psikis. Dengan adanya edukasi yang didapatkan oleh masyarakat, diharapkan mereka dapat menjaga kesehatan dan mengantisipasi risiko yang ditimbulkan akibat suatu penyakit. Seperti yang di tunjukkan pada gambar 2.



Gambar 2.
Edukasi mengenai hipertensi kepada masyarakat Desa Mekar Jaya

Kegiatan berikutnya yaitu memberikan pelayanan pemeriksaan gratis yang meliputi pemeriksaan tekanan darah, asam urat, dan kolesterol bagi lansia. Yang dilaksanakan setelah kegiatan penyuluhan pada saat itu juga yang bertempat di balai desa Mekar Jaya dengan jumlah peserta 21 orang.

Masyarakat sangat antusias ingin melakukan pemeriksaan kesehatan yang dilakukan oleh *tim Health Administrator Community (HAC)* agar mereka dapat mengetahui kondisi kesehatannya dan masyarakat lansia desa Mekar Jaya ini memiliki rasa ingin tahu yang cukup tinggi. Sehingga selama pemeriksaan kesehatan terjadi sesi konseling, tanya jawab/diskusi mengenai kesehatan ataupun keluhan yang mereka derita selama ini yang membuat kegiatan pengabdian masyarakat ini menarik. Seperti yang ditunjukkan pada gambar 3.



Gambar 3.

Pemeriksaan kesehatan gratis yang dilakukan oleh tim HAC

Dengan adanya pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim *Health Administrator Community (HAC)*, membuat lansia lebih termotivasi untuk datang ke posyandu sehingga kesehatan mereka dapat dipantau secara rutin setiap bulannya. Adapun hasil pemeriksaan yang dilakukan pada lansia Desa Mekar Jaya pada tabel 1

Hasil Pemeriksaan Kesehatan yang di lakukan

Tabel 1.

Hasil pemeriksaan Tekanan darah

Usia	Frekuensi	Presentase
50-60	4	19,0%
>60	17	81,0
Total	21	100%

Tekanan Darah	Frekuensi	Presentase
< 90-120 mmHg	4	19,0%
> 90 -130 mmHg	16	76,2%
100-160 mmHg	1	4,8%
Total	21	100%

Tabel 2.

Hasil pemeriksaan kolestrol

Kolestrol	Frekuensi	Presentase
< 200 mmHg	9	64,3%
>200 mmHg	5	35,7%
Total	14	100%

Tabel 3.

Hasil periksaan Asam Urat

Asam Urat	Frekuensi	Prsentase
3- 7,2 mg/dl (L)	1	8,3%
2-6 mg/dl (P)	7	58,3%
>7 mg/dl	4	33,3%
Total	12	100%

Berdasarkan hasil pemeriksaan pada masyarakat lansia Desa Mekar Jaya bahwa terdapat 16 orang dengan presentase 76,2 yang mengalami kategori hipertensi tahap 1 dan 1 orang dengan presentase 4,8% mengalami kategori hipertensi tahap 2 dan 4 orang di antaranya dengan presentase 19,0% kategori normal. dari 21 responden terdapat 5 orang dengan presentase 64,3% yang mengalami kolestro dari 14 responden. Dari 14 responden Terdapat 4 orang dengan presentase 33,3% responden mengalami asam urat. Dan 7 orang dengan presentase 58,3% dan 8 di antaranya dalam kateri normal.



Gambar 4.

Dokumentasi proses dan setelah Selesai Kegiatan

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemeriksaan kesehatan seperti pemeriksaan tekan darah, kolestrol dan asam urat merupakan kegiatan *Health Administrator Community* (HAC) dalam bentuk program kerja sudah kami laksanakan kepada masyarakat desa mekar jaya, diperoleh hasil dari beberapa masyarakat yang hasil pemeriksaanya menunjukkan bahwa masyarakat tersebut hipertensi, kolestrol dan asam urat. Terdapat 16 orang dengan presentase 76,2 yang mengalami kategori hipertensi tahap 1 dan 1 orang dengan presentase 4,8% mengalami kategori hipertensi tahap 2 dan 4 orang di antaranya dengan presentase 19,0% kategori normal. dari 21 responden terdapat 5 orang dengan presentase 64,3% yang mengalami kolestro dari 14 responden. Dari 14 responden Terdapat 4 orang dengan presentase 33,3% responden mengalami asam urat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada seluruh pihak terkait untuk aparat desa mekar jaya dan masyarakat atas partisipasinya dan kepada seluruh panitai pelaksana atas terselenggaranya salah satu program kerja yakni pengabdian kepada masyarakat yang kita laksanakan di desa mekar jaya kecamatan moramo utara. Tambahan informasi dari kepada desa dan kepala puskesmas Kecamatan Lalowaru sekaligus pemberitahuan program baru yang akan di laksanakan oleh Puskesmas agar masyarakat moramo utara terkhusus desa mekar jaya bisa selalu memeriksakan kesehatannya Seperti tekanan darah, kolestro dan asam urat serta pemeriksaan dasar lainnya sehingga kita dapat menciptakan masyarakat yang sehat dan bahagia. Dengan adanya kegiatan semacam ini, masyarakat menjadi semakin sadar akan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk deterksi dini PTM.

Di harapkan kepada masyarakat agar lebih peka dan peduli atas kesehatan dan kepada mahasiswa dapat melaksanakan kegiatan kegiatan pengabdian masyarakat seperti sosialisasi dan pemeriksaan kesehatan untuk melanjutkan kegiatan yang kami laksanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afif Amir Amrullah, Kareena Sari Fatimah, Nikita Puteri Nandy, Wulan Septiana, Siti Nurul Azizah, Nursalsabila Nursalsabila, Adzkie Hayyanal Alya, Dayini Batrisyia, & Nabiilah Salsa Zain. (2023). Gambaran Asam Urat pada Lansia di Posyandu Melati Kecamatan Cipayung Jakarta Timur. *Jurnal Ventilator*, 1(2), 162–175. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v1i2.317>
- Afrilia, E., Lestari, M., & Musa, S. M. (2023). Skrining Kesehatan (Hipertensi, Diabetes Meilitus, Kolestrol Dan Asam Urat) Pada Usia Lanjut Di Kecamatan Neglasari Kota Tangerang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Terkini*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.58516/jpmkt.v2i1.32>
- Amalia P, R., Muhajir, H., Tamrin, S. H., Sirnan, S., Salam, E. F. R., & Annas, A. (2021). Pelayanan Bantuan Sosial Di Tengah Pandemi Covid-19 Kabupaten Soppeng. *Jurnal Ilmiah Tata Sejuta STIA Mataram*, 7(2), 283–295. <https://doi.org/10.32666/tatasejuta.v7i2.220>
- Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. W. (2020). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 74. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v3i2.369>
- Febriansyah, P. S., Aromatika, D., & Koeswara, H. (2023). Pemberdayaan Lanjut Usia Melalui Inovasi Gerakan Lansia Produktif. *Societas : Jurnal Ilmu Administrasi Dan Sosial*, 12(1), 41–49. <https://doi.org/10.35724/sjias.v12i1.4726>
- Fitriani, R., Azzahri, L. M., Nurman, M., & Hamidi, M. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat (Gout Artritis) Pada Usia Dewasa 35-49 Tahun. *Jurnal Ners*, 5(23), 20–27. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Hidayah Afnas, N., & Septiana Arpen, R. (2023). Pengenalan Makanan Yang Harus Dihindari Lansia Dengan Hipertensi Kolesterol Dan Asam Urat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.59963/2023.v1i1/213/5/juramas>
- Lasanuddin, H. V., Ilham, R., & Umani, R. P. (2022). The Relationship Between Diet and Increased Cholesterol Levels in the Elderly in Tenggela Village, Tilango District (Hubungan Pola Makan Dengan Peningkatan Kadar Kolesterol Lansia di Desa Tenggela Kecamatan Tilango). *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia (JIKKI)*, 2(MARET), 22–34. <https://journal.amikveteran.ac.id/index.php/>
- Mulyani, N. S. (2022). Risk Factors Affecting Uric Acid Levels in Hyperuricemia Patients. *Jurnal Riset Gizi*, 10(1), 29–36. <https://doi.org/10.31983/jrg.v10i1.7763>
- SHELEMO, A. A. (2023). Gambaran Kadar Asam Urat Pada Lansia. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Trisartiaka, R. C., & Agustina, F. (2022). Hubungan Pengetahuan Dan Kepatuhan Lansia Dalam Upaya Pengontrolan Kadar Kolesterol. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 14(1).

<https://doi.org/10.36729/bi.v14i1.816>

Yusvita, F., Handayani, P., & . A. (2021). Hubungan Kadar Kolesterol Dengan Tekanan Darah Pada Pekerja Di Pt.X Tahun 2020. *Hearty*, 10(1), 8. <https://doi.org/10.32832/hearty.v10i1.5097>