

**Pemeriksaan Kesehatan Lansia Dan Edukasi Pemanfaatan Bahan Pangan
Sebagai Pengobatan Alternatif Hipertensi
Di Kelurahan Paudean Kec. Lembeh Selatan Kota Bitung**

Lisa Ardiningtyas^{1*}, Dyta Anggraeni²

¹Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Manado

²Program Studi S1 GIZI Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Manado

* lisaardiningtyas@gmail.com

Article History:

Received: 28 Januari 2022

Revised: 27 Februari 2022

Accepted: 30 Maret 2022

Keywords: Elderly Health,
Education, Food
Ingredients, Hypertension
Alternative Medicine.

Abstract : *Based on Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) in 2019, the most common diseases in the elderly are hypertension (57.6%), arthritis (51.9%), stroke (46.1%), dental and oral problems (19.1%), chronic obstructive pulmonary disease (8.6%) and diabetes mellitus (4.8%). Meanwhile, with increasing age, functional impairment will increase with evidence of disability. It was reported that mild disability as measured by the ability to perform activities of daily living (ADL) was experienced by around 51% of the elderly, with a prevalence distribution of around 51% at the age of 55-64 years and 62% at the age of 65 and over; Severe disability is experienced by around 7% at the age of 55-64 years, 10% at the age of 65-74 years, and 22% at the age of 75 years and over.*

The target in this activity is 15 elderly in the Paudean Village. The instructors and resource persons in this activity were Midwifery and Nutrition lecturers. The preparatory stage is carried out with a site survey, problem analysis and problem determination. The method used in carrying out the counseling was talk shows and health checks for 15 elderly people in the Paudean Village, followed by a talk show on the utilization of food as an alternative treatment for hypertension. Evaluation is done by analyzing the results of the pre test and post test.

The results of the service that has been carried out show that the elderly have received health checks in the form of measuring blood pressure, blood sugar levels and uric acid levels and can answer questions about foodstuffs that can lower blood pressure. Seeing the enthusiasm and benefits that the participants got, it is best if this counseling can be carried out in other sub-districts in collaboration with the relevant Health Office to continue to pay attention to the health of the elderly by activating the activities of the elderly Posyandu.

Abstrak

Penyakit terbanyak pada lansia berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2019 adalah hipertensi (57,6%), artritis (51,9%), stroke (46,1%), masalah gigi dan mulut (19,1%), penyakit paru obstruktif menahun (8,6%) dan diabetes melitus (4,8%). Sementara itu dengan bertambahnya usia, gangguan fungsional akan meningkat dengan ditunjukkan terjadinya disabilitas. Dilaporkan bahwa disabilitas ringan yang diukur berdasarkan kemampuan melakukan aktivitas hidup sehari-hari atau Activity of Daily Living (ADL) dialami sekitar 51% lansia, dengan distribusi prevalensi sekitar 51% pada usia 55-64 tahun dan 62% pada usia 65 ke atas; disabilitas berat dialami sekitar 7 % pada usia 55-64 tahun, 10% pada usia 65– 74 tahun, dan 22 % pada usia 75 tahun ke atas.

Sasaran dalam kegiatan ini adalah 15 Lansia di Kelurahan Paudean dan dilaksanakan. Instruktur dan narasumber dalam kegiatan ini adalah dosen S1 Kebidanan dan dosen S1 Gizi. Tahap persiapan dilakukan dengan survey tempat, analisis masalah dan penetapan masalah. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan penyuluhan adalah *talk show* dan pemeriksaan kesehatan kepada 15 lansia di Kelurahan Paudean dilanjutkan talkshow pemanfaatan bahan pangan sebagai alternatif pengobatan hipertensi. Evaluasi dilakukan dengan analisis hasil pre test dan post test.

Hasil pengabdian yang telah dilakukan menunjukkan para lansia telah mendapatkan pemeriksaan kesehatan berupa pengukuran tekanan darah, kadar gula darah serta kadar asam urat dan dapat menjawab pertanyaan tentang bahan pangan yang dapat menurunkan tekanan darah. Melihat keantusiasan dan manfaat yang didapat peserta maka sebaiknya penyuluhan ini dapat dilakukan di kelurahan-kelurahan lainnya yang bekerja sama dengan Dinas Kesehatan terkait untuk terus memperhatikan kesehatan lansia dengan mengaktifkan kegiatan posyandu lansia.

Kata Kunci: *Kesehatan Lansia, Edukasi, Bahan Pangan, Pengobatan Alternatif Hipertensi.*

PENDAHULUAN

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi serta perbaikan sosial ekonomi berdampak pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat dan usia harapan hidup. Tingginya angka harapan hidup menunjukkan semakin baiknya kualitas kesehatan masyarakat dan menjadi salah satu indikator keberhasilan pembangunan di bidang Kesehatan. Sejalan dengan hal tersebut menunjukkan peningkatan jumlah penduduk lansia.

Lansia merupakan orang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Lansia sering diidentikan dengan masa penurunan dan ketidakberdayaan (Suardiman Syam'ani, 2011). Dengan bertambahnya usia, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses degeneratif (penuaan), sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lansia. Selain itu proses degeneratif menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan terkena infeksi penyakit menular. Angka kesakitan (morbidity rates) lansia adalah proporsi penduduk lansia yang mengalami masalah kesehatan hingga mengganggu aktivitas sehari-hari selama satu bulan terakhir. Menurut Susenas (2014), angka kesakitan penduduk lansia sebesar 25,05% artinya bahwa dari setiap 100 orang lansia terdapat 25 orang di antaranya mengalami sakit.

Penyakit terbanyak pada lansia berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2019 adalah hipertensi (57,6%), artritis (51,9%), stroke (46,1%), masalah gigi dan mulut (19,1%), penyakit paru obstruktif menahun (8,6%) dan diabetes melitus (4,8%). Sementara itu dengan bertambahnya usia, gangguan fungsional akan meningkat dengan ditunjukkan terjadinya disabilitas. Dilaporkan bahwa disabilitas ringan yang diukur berdasarkan kemampuan melakukan aktivitas hidup sehari-hari atau Activity of Daily Living (ADL) dialami sekitar 51% lansia, dengan distribusi prevalensi sekitar 51% pada usia 55-64 tahun dan 62% pada usia 65 ke atas; disabilitas berat dialami sekitar 7 % pada usia 55-64 tahun, 10% pada usia 65– 74 tahun, dan 22 % pada usia 75 tahun ke atas.

Melihat besarnya populasi dan masalah kesehatan lansia belum diikuti dengan ketersediaan fasilitas pelayanan (care services) yang memadai, baik dalam jumlah maupun dalam mutunya. Menurut Kementerian Kesehatan, sampai saat ini jumlah Puskesmas Santun Lanjut Usia dan rumah sakit yang menyelenggarakan pelayanan geriatri juga masih terbatas. Pelayanan geriatri di rumah sakit sebagian besar berada di perkotaan, padahal 65,7% para lansia berada di pedesaan.

Hal tersebut didukung dengan hasil wawancara dengan warga Desa Paudean bahwa di Desa tersebut tidak terdapat pelayanan kesehatan lansia seperti posyandu lansia, sedangkan akses untuk ke pelayanan kesehatan jauh sehingga menyebabkan kesehatan lansia tidak dapat terpantau.

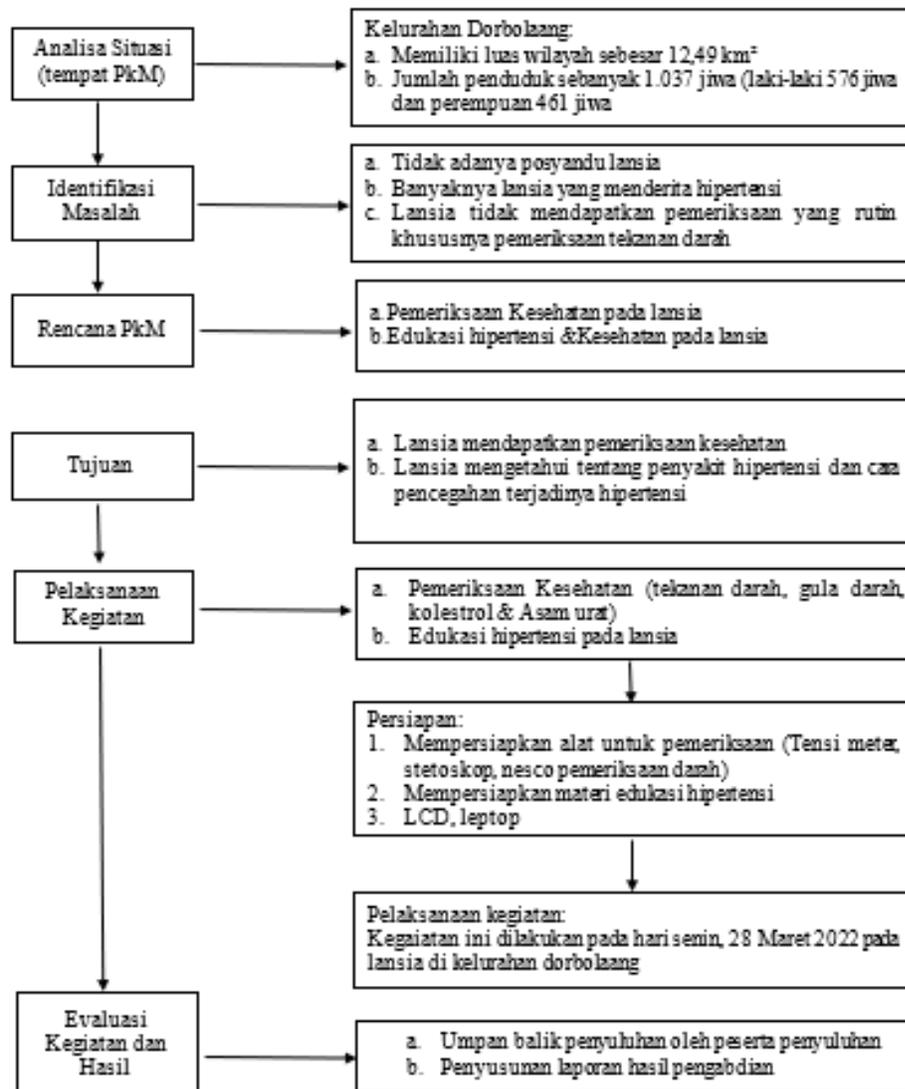
METODE

Sasaran dalam acara ini adalah 15 lansia Desa Paudean yang dilaksanakan pada tanggal 28 Maret 2022 di kelurahan Paudean. Metode yang digunakan dalam penyuluhan adalah kuliah umum (pemaparan), *sharing* atau *talk show* dengan media proyektor, serta memberikan pemeriksaan kesehatan pada lansia, menyajikan materi dengan bahasa sederhana mungkin agar dapat diterima dengan mudah oleh peserta.

Pelaksanaan kegiatan ini direncanakan adalah sebagai berikut :

1. Pembukaan
2. Pemberian edukasi
3. Pemeriksaan kesehatan lansia (tekanan darah, kadar asam urat, gula darah)

Kegiatan diawali dengan ceramah dan dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan pada lansia.



Gambar 1 Diagram Pemecahan Masalah

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan ini dilaksanakan sehari yaitu pada hari Jum'at tanggal 25 bulan Maret Tahun 2022 jam 08.00 – selesai. Peserta kegiatan ini berjumlah 29 Lansia dan penyelenggaraan kegiatan ini di balai Kelurahan Paudean. Pemeriksaan kesehatan semakin sangat penting dilakukan secara rutin ketika menginjak usia lanjut atau diatas 60 tahun. Karena proses penuan, lansia menjadi lebih rentan terhadap berbagai penyakit. Selain itu lansia juga diberikan edukasi tentang pemanfaatan bahan makanan sebagai pengobatan alternatif hipertensi. Semua kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kesehatan lansia di Kelurahan Paudean. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat secara garis besar mencakup beberapa komponen sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

Hasil Tensi	n	%
Hipertensi	19	65,5
Tidak Hipertensi	10	34,5
Jumlah	29	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa hanya 19 orang atau 65,5% yang mengalami hipertensi dan 10 orang atau 34,5% tidak mengalami hipertensi (normal).

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Gula Darah

Kadar Gula Darah	n	%
< 200 mg/dL	25	86,2
> 200 mg/dL	4	13,8
Jumlah	29	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa hanya 25 orang atau 86,2% dengan kadar gula darah normal dan 4 orang atau 13,8% yang mengalami kadar gula darah tinggi.

Tabel 3. Hasil Pemeriksaan Kolesterol

Kadar Kolesterol	n	%
< 200 mg/dL	20	69
> 200 mg/dL	9	31
Jumlah	29	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa hanya 20 orang atau 69% dengan kadar kolesterol normal dan 9 orang atau 31% dengan kadar kolesterol tinggi.

Tabel 4. Hasil Pengetahuan Target PkM

Tingkat Pengetahuan	Sebelum Edukasi		Sesudah Edukasi	
	n	%	n	%
Baik Jika nilainya $\geq 76-100\%$	5	17,24	16	55,17
Cukup Jika nilainya 60 – 75 %	15	51,72	9	31,04
Kurang Jika nilainya $\leq 60\%$	9	31,04	4	13,79
Jumlah	29	100	29	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan dengan kategori baik sebelum edukasi 17,24% sedangkan yang sesudah edukasi 55,17%. Tingkat pengetahuan dengan kategori cukup sebelum edukasi 51,72% sedangkan yang sesudah edukasi 31,04%. Tingkat pengetahuan dengan kategori kurang sebelum edukasi 31,04% sedangkan yang sesudah edukasi 13,79%.

DISKUSI

Kesehatan lansia dipengaruhi proses menua. Proses menua didefinisikan sebagai perubahan yang terkait waktu, bersifat universal, intrinsik, progresif, dan detrimental. Keadaan ini menyebabkan kemampuan beradaptasi terhadap lingkungan dan kemampuan bertahan hidup berkurang. Proses menua setiap individu dan setiap organ tubuh berbeda, hal ini dipengaruhi oleh gaya hidup, lingkungan, dan penyakit degenerative. Proses menua dan perubahan fisiologis pada lansia mengakibatkan beberapa kemunduran dan kelemahan, serta implikasi klinik berupa penyakit kronik dan infeksi (Duwi, 2015).

Pada umumnya semakin bertambahnya usia maka semakin besar pula risiko terjadinya Hipertensi. Hal tersebut disebabkan oleh perubahan struktur pembuluh darah seperti penyempitan lumen, serta dinding pembuluh darah menjadi kaku dan elastisitasnya berkurang sehingga meningkatkan tekanan darah.

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan Hipertensi antara lain kebiasaan hidup atau perilaku kebiasaan mengkonsumsi natrium yang tinggi, kegemukan, stres, merokok, dan minum alkohol (Padila, 2013). Adapun tingginya prevalensi Hipertensi menurut dikarenakan gaya hidup yang tidak sehat seperti kurangnya olahraga/aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan mengkonsumsi makanan yang tinggi kadar lemaknya (Ainun, Sidik, & Rismayanti, 2014).

Obesitas dapat memicu terjadinya Hipertensi akibat terganggunya aliran darah. Dalam hal ini orang dengan obesitas biasanya mengalami peningkatan kadar lemak dalam darah (hiperlipidemia) sehingga berpotensi menimbulkan penyempitan pembuluh darah (aterosklerosis). Penyempitan terjadi akibat penumpukan plak ateromosa yang berasal dari lemak. Penyempitan tersebut memicu jantung untuk bekerja memompa darah lebih kuat agar kebutuhan oksigen dan zat lain yang 84 dibutuhkan oleh tubuh dapat terpenuhi. Hal inilah yang menyebabkan tekanan darah meningkat (Sari, 2017).

Kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur dapat menyebabkan perubahan-perubahan misalnya jantung akan bertambah kuat pada otot polosnya sehingga daya tampung besar dan konstruksi atau denyutannya kuat dan teratur, selain itu elastisitas pembuluh darah akan bertambah karena adanya relaksasi dan vasodilatasi sehingga timbunan lemak akan berkurang dan meningkatkan kontraksi otot dinding pembuluh darah tersebut (Marliani & Tantan dalam Karim, 2018).

Konsumsi garam berlebihan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Garam membantu menahan air dalam tubuh. Dengan begitu, akan meningkatkan volume darah tanpa adanya penambahan ruang. Peningkatan volume tersebut mengakibatkan bertambahnya tekanan di dalam arteri. Penderita Hipertensi hendaknya mengkonsumsi garam tidak lebih dari 100 mmol/hari atau 2,4 gram natrium, 6 gram natrium klorida (Widyanto dkk, 2013).

Rokok mengandung berbagai zat kimia berbahaya seperti nikotin dan karbon monoksida. Zat tersebut akan terisap melalui rokok sehingga masuk ke aliran darah dan menyebabkan kerusakan lapisan endotel pembuluh darah arteri sehingga mempercepat aterosklerosis. Bagi penderita yang memiliki aterosklerosis atau penumpukan lemak pada pembuluh darah, merokok dapat memperparah kejadian Hipertensi (Sari, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh (Buheli & Usman, 2019) yang berjudul faktor determinan kepatuhan diet penderita Hipertensi hanya tertuju kepada pengaturan pola makan yang khusus sehingga tidak dapat menerangkan apa yang menjadi patokan untuk menentukan faktor apa yang paling menentukan kejadian Hipertensi, sehingga keunggulan dari artikel penelitian terbaru ini lebih berorientasi kepada apa yang menjadi penyebab hipertensi daripada pengaturan pola makan.

Hipertensi sebenarnya merupakan penyakit yang bisa diatasi dengan perilaku hidup sehat. Seorang dapat menghindari penyakit tersebut apabila dapat mengontrol pola makan, pola istirahat, pola aktivitas dengan baik dan juga menghindari hal-hal yang dapat merusak kesehatan semisal merokok, begadang, maupun makan makanan yang dapat memacu penyakit Hipertensi.

Peningkatnya populasi lansia ini membuat pemerintah perlu merumuskan kebijakan dan program yang ditujukan kepada kelompok penduduk lansia sehingga dapat berperan dalam pembangunan dan tidak menjadi beban bagi masyarakat. Salah satu kegiatan adalah dengan adanya posyandu lansia untuk pemeliharaan dan pengembangan status kesehatan lansia (Depkes RI, 2013).

Pembinaan lanjut usia telah dilakukan melalui Puskesmas meliputi kegiatan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif, namun sampai saat ini belum didapatkan hasil yang memadai. Upaya promotif dilakukan melalui kegiatan yang dilaksanakan dalam Pos Pelayanan Terpadu Lansia kepada lanjut usia berupa penyuluhan tentang perilaku hidup sehat, gizi untuk lanjut usia, proses degeneratif dan pemeliharaan kemandirian serta produktivitas lanjut usia. Kegiatan preventif bertujuan untuk mencegah sedini mungkin terjadinya penyakit dan komplikasinya akibat proses degeneratif. Kegiatan ini dapat berupa deteksi dini dan pemantauan kesehatan lanjut usia yang dapat dilakukan dikelompok lanjut usia atau posyandu lansia (Depkes RI, 2013).

Mengingat kebutuhan pelayanan kesehatan merupakan masalah utama bagi para lansia, perlu dilakukan peningkatan upaya melalui pencegahan, pemeliharaan dan peningkatan kesehatan, di samping upaya penyembuhan dan pemulihan. Salah satu bentuk upaya yang dilakukan adalah dengan melakukan peningkatan dan pengembangan kualitas pelayanan kegiatan seperti kebugaran jasmani dan pemberian 4 makanan tambahan melalui strategi Pos Pelayanan Terpadu Lansia (Posyandu Lansia) (Depkes RI, 2013).

KESIMPULAN

Pemeriksaan Kesehatan Lansia Dan Edukasi Pemanfaatan Bahan Pangan Sebagai Pengobatan Alternatif Hipertensi dapat diselenggarakan dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun meskipun belum semua peserta menguasai dengan baik materi yang telah disampaikan. Kegiatan ini mendapat sambutan sangat baik terbukti dengan keaktifan peserta dalam mengikuti penyuluhan dengan tidak meninggalkan tempat sebelum waktu penyuluhan berakhir.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Manado, Unit LP3M Universitas Muhammadiyah Manado, Kelurahan Paudean dan seluruh masyarakat serta pihak yang terlibat dalam kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- Ainun, A. S., Sidik, D., & Rismayanti. 2014. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Mahasiswa di Lingkup Kesehatan Universitas Hasanuddin. UNHAS Repository. Retrieved from <http://repository.unhas.ac.id/handle/123456789/10728>
- Andi Kasrida Dahlan. 2018. Kesehatan Lansia Kajian Teori Gerontologi Dan Pendekatan Asuhan Pada Lansia. Jatim: Intimedia

- Buheli, K. L., & Usman, L. 2019. Faktor Determinan Kepatuhan Diet Penderita Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(1), 20–24. Retrieved from <http://ejournal.ung.ac.id/index.php/jhsj/article/view/2049>
- Departemen Kesehatan RI. 2013. Pedoman Pembinaan Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan. Direktorat Kesehatan Keluarga. Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI. 2013. Pedoman Puskesmas Santun Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan, Materi Pembinaan. Direktorat Kesehatan Keluarga
- Duwi Kurnianto P. 2015. Menjaga Kesehatan DiUsia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, Volume 11, Nomor 2
- Karim, N.S. 2018. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Derajat Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di Wilayah Kerja Puskesmas Tugulandang Kabupaten Sitiro. *Jurnal Universitas Sam Ratulangi*, 6(1). Retrieved from <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/download/19468/19019>
- Kementrian PPN/ BAPENNAS. 2015. Perlindungan Sosial Lanjut Usia. Depok: Direktur Perlindungan Sosial dan Kesejahteraan Masyarakat
- Muhammad Khizin, Nur Fitri Mutmainnah. _____. Kualitas Pelayanan Kesehatan Terhadap Lansia Di Puskesmas Mantrijeron Kota Yogyakarta
- Nugroho. H. W, 2008. Keperawatan Gerontik & Geriatrik, Jakarta : EGC.
- Pemenkes RI. 2016. Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia. Tahun 2016- 2019. Jakarta : Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Priyoto, 2015. *Nursing Intervention Classification dalam Keperawatan Gerontik* Jakarta: Salemba Medika
- Sari. 2017. *Berdamai dengan Hipertensi*. Jakarta: Bumi Medika
- Tahmer, S.,Noorkasiani. 2009. *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Tamimi, N., Haryanti, Hasanbasri, M. 2016. *Pemanfaatan Pelayanan Kesehatan Bagi Kelompok Lanjut Usia (Lansia) (Analisis Data IFLS4/SAKERTI 2007) (Doctoral Dissertation, Universitas Gadjah Mada)*.
- Widyanto dkk. 2013. *Trend Disease (Trend Penyakit Saat Ini)*. Jakarta:Trans Info Media