

Peningkatan Layanan Kesehatan Pemeriksaan Tekanan Darah, Cek GDS Kolesterol dan Senam *Diabetic* untuk Para Lansia di Desa Loundoun Popayato Provinsi Gorontalo

Mutmainnah.HS^{1*}, Ida Yanriatuti², Imelda Kantohe³, Muthmainnah Munir⁴

¹Prodi S-1 Administrasi Kesehatan, STIKes Bala Keselamatan Palu

²Prodi D-3 Keperawatan, STIKes Bala Keselamatan Palu

Jl. Bali No. 22B Palu, Lolu Selatan, Palu Timur, Kota Palu, 94111, Sulawesi Tengah, Indonesia

³STIKes Indonesia Jaya Palu

Jl. Towua No.114, Birobuli Sel., Kec. Palu Sel., Kota Palu, 94000, Sulawesi Tengah, Indonesia

⁴Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Jl. S. Parman Kompleks RS Islam, Ps. Lama, Kec. Banjarmasin Tengah, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70114

*Email Korespondensi: mutmainnah.flo@gmail.com

Abstract

Health examinations are examinations that focus on primary and secondary prevention by looking holistically at various health factors that can cause certain diseases. One of the factors that causes elderly people to be susceptible to disease is an unhealthy lifestyle. An unhealthy lifestyle leads to diseases, such as gout, hypertension, diabetes mellitus and heart disease. Data from Riskesdas (2018) shows that many elderly people aged 55 to 75 years and above are infected with coronary heart disease. According to data from the World Health Organization (WHO), stroke and heart disease are often caused by high levels of cholesterol in the blood. Based on the results of a survey conducted by fellow Palu Salvation Army STIKES students, many elderly people are affected by diabetes, stroke and gout. This can only happen due to the local people's habit of burning unused waste and plants. The purpose of writing this article is to inform the public, especially the elderly, about the dangers of diseases, such as diabetes, stroke, heart disease, arthritis due to gout, and others. The method used is examination and exercise. The results and discussion obtained were that the majority of elderly people in Loundoun Popayato Village had high blood sugar and cholesterol levels, while uric acid and glucose levels were in the normal range. Loundoun popayato Village is affected by diabetes, stroke and gout. The elderly population in Loundoun popayato village with an age range of 50-59 is 224 people and in the age range 60-69 is 183 people, and in the age range 70 there are 87 people. The conclusion is that this shows that on average Loundoun Popayato Village residents have a high risk of diabetes, coronary heart disease, stroke, etc.

Keywords: blood sugar, blood pressure, cholesterol, diabetic exercise, elderly, uric acid

Abstrak

Pemeriksaan kesehatan merupakan pemeriksaan yang berfokus pada pencegahan primer dan sekunder dengan melihat secara holistik berbagai faktor kesehatan yang dapat menyebabkan penyakit tertentu. Salah satu faktor yang menyebabkan lansia mudah terkena penyakit adalah karena pola hidup yang tidak sehat. Pola hidup yang tidak sehat mengarah kepada penyakit, seperti asam urat, hipertensi, diabetes militus, dan penyakit jantung. Data dari Riskesdas (2018) menunjukkan banyak lansia dengan rentang usia 55 hingga 75 tahun ke atas terjangkit dengan penyakit jantung koroner. Adapun data dari *World Health Organization* (WHO), penyakit stroke dan penyakit jantung banyak disebabkan karena tingginya kadar kolesterol dalam darah. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh teman-teman mahasiswa STIKES Bala Keselamatan

Palu, banyak lansia yang terkena penyakit diabetes, stroke, dan asam urat. Hal ini bisa saja terjadi akibat adanya kebiasaan orang setempat yang membakar olahan sampah dan tanaman yang sudah tidak terpakai. Tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk menginformasikan kepada masyarakat khususnya lansia akan bahaya penyakit, seperti diabetes, stroke, penyakit jantung, radang sendi akibat asam urat, dan lain-lain. Metode yang digunakan adalah dengan pemeriksaan dan senam. Hasil dan diskusi yang didapatkan adalah mayoritas lansia di Desa Loundoun Kecamatan Popayato Timur, Kabupaten Pohuwato, Provinsi Gorontalo memiliki kadar gula darah dan kolesterol yang tinggi, sedangkan kadar asam urat dan glukosa berada pada rentang normal. Desa Loundoun Popayato terkena penyakit diabetes, stroke dan asam urat. Populasi lansia di Desa Loundoun Popayato dengan rentang usia 50-59 sebanyak 224 orang dan pada rentang usia 60-69 sebanyak 183 orang, serta direntang usia >70 sebanyak 87 orang. Kesimpulannya adalah hal ini menunjukkan bahwa rata-rata warga Desa Loundoun Popayato memiliki risiko tinggi terkena penyakit diabetes, jantung koroner, stroke, dan lain-lain.

Kata Kunci: asam urat, gula darah, kolesterol, lansia, senam *diabetic*, tekanan darah

PENDAHULUAN

Kesehatan di Indonesia memiliki masalah yang beragam, salah satunya adalah masalah Penyakit Tidak Menular (PTM). Setiap tahun terdapat 41 juta orang meninggal akibat PTM secara global. Contoh PTM yang paling banyak menyebabkan kematian adalah penyakit kardiovaskuler dan diabetes. Penggunaan tembakau, aktivitas fisik, penggunaan alcohol yang berbahaya, dan pola makan yang tidak sehat semuanya meningkatkan resiko kematian akibat PTM. PTM akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia seseorang¹. Menjadi tua (menua) merupakan suatu hal yang wajar pada hidup manusia. Saat seseorang menua, kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti akan menurun secara perlahan sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita². Sebagian besar lansia hanya beraktivitas ringan dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan dampak dari kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu pemicu untuk timbulnya penyakit berbahaya seperti asam urat, hipertensi, diabetes militus, dan penyakit jantung³.

Berdasarkan diagnosis dokter, data dari Riskesdas tahun 2018⁴ menunjukkan prevalensi persentase kasus penyakit jantung koroner (PJK) di Indonesia pada rentang usia 55-64 tahun sebesar 3,9%, sedangkan pada rentang usia 65-74 tahun sebesar 46% dan pada usia lebih dari 75 tahun sebesar 4,7%. Adapun data dari World Health Organization (WHO) menjelaskan bahwa 20% serangan stroke dan 50% serangan jantung disebabkan oleh tingginya kadar kolesterol dalam darah⁵. Data statistik Desa Loundoun Popayato Provinsi Gorontalo menunjukkan bahwa rata-rata lansia Desa Loundoun Popayato terkena penyakit diabetes, stroke dan asam urat. Populasi lansia di Desa Loundoun Popayato dengan rentang usia 50-59 sebanyak 224 orang dan pada rentang usia 60-69 sebanyak 183 orang, serta direntang usia >70 sebanyak 87 orang. Mayoritas individu yang memasuki rentang usia tersebut rentan terkena penyakit tidak menular seperti diabetes, asam urat dan stroke karena menurunnya sistem imun dan kurangnya beraktivitas. Hal inilah yang menjadi langkah kecil bagi kami untuk memberikan solusi berupa pemeriksaan secara gratis bagi lansia di Desa Loundoun Popayato guna mendeteksi permasalahan penyakit secara dini sehingga lansia dapat melakukan perubahan seperti mulai menjalani pola hidup yang sehat.

METODE

Salah satu program kerja mahasiswa dan dosen STIKES Bala Keselamatan Palu salah satunya terdapat pemeriksaan gratis dan senam diabetic bagi lansia, pemeriksaan gratis ini meliputi pemeriksaan tekanan darah, cek GDS, Kolesterol dan senam diabetic. Sasaran pemeriksaan dari kegiatan ini meliputi golongan lansia di Desa Loundoun Popayato dengan populasi masyarakat pada rentang usia 50-59 sebanyak 224 orang dan rentang usia 60-69 sebanyak 183 orang serta direntang usia >70 sebanyak 87 orang. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 10 Desember 2023 di Desa Loundoun Popayato Provinsi Gorontalo. Metode yang digunakan dalam kegiatan pemeriksaan berupa metode kualitatif, bentuk penyebaran informasi berupa *word of mouth* yang dibantu oleh bidan dan stakeholder perangkat Desa Loundoun Popayato. Cakupan kegiatan dari program kera pemeriksaan gratis ini meliputi pemeriksaan tekanan darah, cek GDS, kolesterol dan senam diabetic yang didampingi bidan dan stakeholder perangkat Desa Loundoun Popayato.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat terkait skrining kesehatan dengan program pemeriksaan tekanan darah, cek GDS, kolesterol dan senam diabetic, kali ini dilakukan di Desa Loundoun Popayato. Pemeriksaan ini dilakukan di Desa Loundoun Popayato dengan jumlah masyarakat yang melakukan pemeriksaan sekitar 40 lansia, setiap individu diperiksa tekanan darah, cek GDS, kolesterol dan melakukan senam diabetic. Hasil yang sudah dilakukan, antusiasme dari masyarakat sangatlah kecil, dari jumlah 494 lansia yang ada di Desa Loundoun Popayato, hanya 40 lansia yang ikut berpartisipasi pada kegiatan pemeriksaan gratis yang diadakan oleh STIKES Bala Keselamatan Palu. Data yang diperoleh menggunakan nilai rujukan untuk gula darah adalah kurang dari 140 mg/dl. Nilai rujukan asam urat untuk laki-laki 3,5-7,2 mg/dl, perempuan: 2,6-6,0 mg/dl. Nilai rujukan kolesterol total antara laki-laki dan perempuan tidak berbeda yaitu 0-200 mg/dl.

Hasil dari pemeriksaan menunjukkan bahwa dari 40 lansia didapatkan hasil gula darah acak dalam batas normal sebanyak 17 lansia, sedangkan 23 lansia tidak dalam batas normal. Kemudian, pada pemeriksaan asam urat didapatkan hasil dalam batas normal sebanyak 31 lansia sedangkan 9 lansia tidak dalam batas normal. Pada pemeriksaan kolesterol didapatkan hasil dalam batas normal sebanyak 28 lansia sedangkan 12 lansia tidak dalam batas normal. Untuk tekanan darah dari 40 lansia didapatkan hasil 37 lansia berada dalam batas normal sedangkan 3 lansia tidak dalam batas normal.

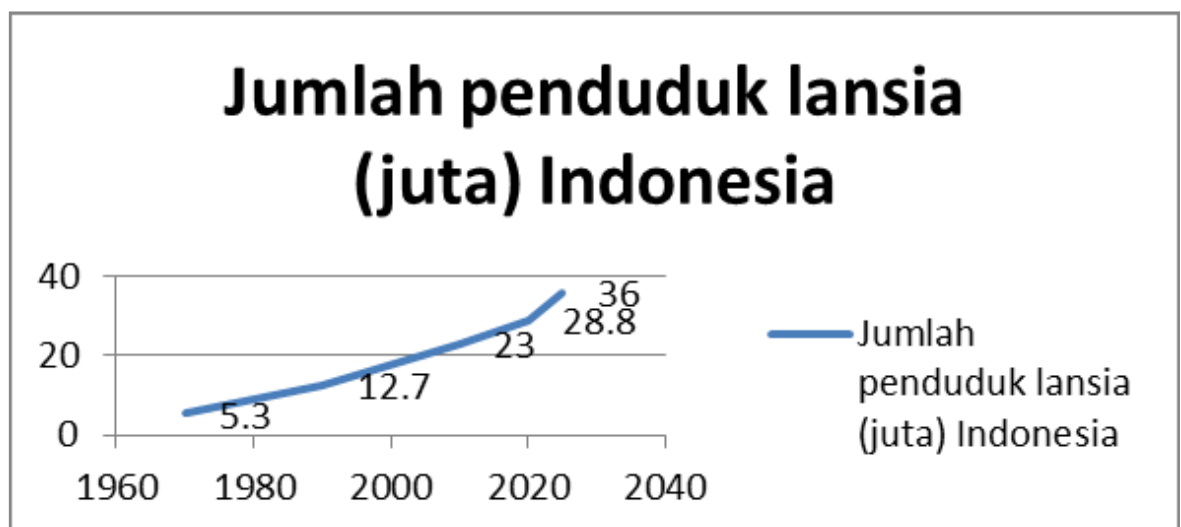
Skrining merupakan pemeriksaan kesehatan guna mengetahui apakah seseorang memiliki risiko tinggi mengalami suatu masalah kesehatan. Dari hasil skrining dapat dilakukan pencegahan secara dini. Pengabdian masyarakat yang dilakukan kali ini berupa skrining kesehatan dengan pemeriksaan tekanan darah, cek GDS, kolesterol dan senam diabetic. Hasil yang diperoleh adalah masyarakat Desa Loundoun Popayato cenderung memiliki kadar gula darah yang tinggi. Kadar gula darah yang tinggi dapat menyebabkan penyakit Diabetes Melitus. Diabetes Melitus merupakan penyakit menahun yang ditandai dengan meningkatnya kadar gula darah. Mayoritas penderita diabetes melitus tipe 2 yang paling banyak dialami oleh orang-orang berada di usia 40 tahun ke atas⁶. Hal ini disebabkan karena pada usia 40 tahun ke atas, retensi insulin pada diabetes melitus tipe 2 akan semakin meningkat di samping terdapat keturunan dan obesitas.

Penyakit asam urat akan terjadi jika timbunan kristal asam urat yang mengendap dalam persendian meningkat. Peningkatan asam urat dapat disebabkan oleh ginjal yang mengalami gangguan membuang asam urat dalam jumlah yang banyak. Penyakit gout atau

asam urat tinggi dapat menyebabkan semua bentuk kematian terutama dari CVD (cardiovascular disease), CHF (Chronic heart failure) baik kronis maupun akut, subakut dan kronis pada wanita lanjut usia, post-menopause ⁷. Aktivitas fisik yang berlebihan dapat menyebabkan produksi asam laktat yang tinggi sehingga menyebabkan kadar asam urat meningkat.

Menurut Listiyana bahwa lansia cenderung mengalami peningkatan kadar kolesterol dalam darah. Lansia memiliki ukuran hati dan pancreas yang mengecil sehingga menyebabkan terjadinya penurunan aliran darah ke hati, hal ini mengakibatkan terjadinya perubahan proporsi lemak empedu tanpa diikuti perubahan metabolisme asam empedu sehingga terjadi peningkatan sekresi kolesterol dibandingkan pada orang dewasa biasa ⁸. Pemberian edukasi sangat penting guna memberikan pengetahuan dan wawasan kepada lansia agar dapat mengimplementasikan pola hidup yang baik sehingga dapat mencapai taraf hidup yang sehat.

Gambar : Jumlah Penduduk lansia Indonesia



Dalam profil penduduk lansia juga disebutkan bahwa angka kesakitan pada lanjut usia ada kecenderungan mengalami peningkatan. Pada Tahun 2005, presentase angka kesakitan lansia sebanyak 29,98% tahun 2007 presentase angka kesakitan, bertambah menjadi 31,11%, kemudian pada tahun 2009, presentase angka kesakitan agak sedikit menurun menjadi 30,46% prediksi presentase penduduk lanjut usia akan mencapai 9,77 persen dari total.

Penduduk pada tahun 2010 dan menjadi Pastikan tabel dengan menggunakan MsWord bukan dalam bentuk gambar. Setiap tabel/gambar mempunyai nomor urut ⁹.



Gambar 1. Pemeriksaan Gula Darah



Gambar 2. Pemeriksaan Tensi Meter



Gambar 3 : Senam Diabetik



Gambar 4: Pemeriksaan Kolesterol

KESIMPULAN

Peningkatan pelayanan kesehatan masyarakat melalui pemeriksaan tekanan darah, cek GDS, kolesterol dan senam diabetik kepada para lansia di Desa Loundoun Popayato memiliki antusiasme yang kecil dari masyarakat. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa masyarakat Desa Loundoun Popayato memiliki resiko tinggi terkena diabetes. Pemberian edukasi sangat penting guna memberikan pengetahuan dan wawasan kepada lansia agar dapat mengimplementasikan pola hidup yang baik sehingga dapat mencapai taraf hidup yang sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (LPPM) STIKes Bala Keselamatan yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik. Ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada pengurus gereja Bala Keselamatan yang telah memberikan kesempatan, waktu, dan menyediakan tempat sehingga kami dapat melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Selain itu, kami ucapkan terimakasih kepada para lansia yang sudah meluangkan waktu untuk mengikuti kegiatan ini dengan antusias sampai selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- 1 Hamid, A. & Adekayanti, P. J. J. P. I. K. Penyuluhan “CERDIK”(Cek Kesehatan Secara Rutin) Sebagai Upaya Pengendalian Penyakit Tidak Menular. **3**, 117-123 (2023).
- 2 Suntara, D. A., Alba, A. D. & Hutagalung, M. J. J. I. P. Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dengan Kadar Asam Urat (Gout) Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam. **2**, 3805-3812 (2022).
- 3 Purnama, H. & Suhada, T. J. J. K. K. Tingkat aktivitas fisik pada lansia di Provinsi Jawa Barat, Indonesia. **5**, 102-106 (2019).
- 4 Riskesdas, T. J. J. B. P. d. P. K. Laporan nasional RISKESDAS 2018. (2019).
- 5 Fitriyani, I., Adawiyah, S. R., Sari, R. P. & Rahayu, S. J. J. I. K. d. K. Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Kolesterol Dengan Pemberian Intervensi Jus Jambu Biji Merah Untuk Menurunkan Kadar Kolesterol Di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda Tangerang. **2**, 167-174 (2023).
- 6 Arania, R., Triwahyuni, T., Esfandiari, F. & Nugraha, F. R. J. J. M. M. Hubungan antara usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan dengan kejadian diabetes mellitus di Klinik Mardi Waluyo Lampung Tengah. **5**, 146-153 (2021).
- 7 Sulastri, S., Sarifah, S. & Untari, I. J. U. Hubungan antara Penyakit Gout dengan Jenis Kelamin dan Umur pada Lansia. 267-272 (2017).
- 8 Swastini, I. G. A. A. P. J. M. T. J. o. M. L. Gambaran kolesterol total pada lansia di Puskesmas I Denpasar Selatan. **9**, 68-77 (2021).
- 9 Hardinsyah, M. & Supariasa, I. J. J. p. b. k. e. Ilmu gizi teori dan aplikasi. (2016).