

PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA: MELALUI DETEKSI DINI DAN MONITORING STATUS KESEHATAN

Dheni Koerniawan¹, Srimiyati^{2*}, Veroneka Yosepfa Windahandayani³,
Aniska Indah Fari⁴, Lilik Pranata⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners, Universitas Katolik Musi Charitas, Indonesia
srimiyati@ukmc.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: Penurunan fungsi tubuh lansia yang disebabkan oleh berkurangnya jumlah sel secara anatomi diantaranya fungsi kognitif, jantung, pembuluh darah, ginjal dan persyarafan. Hal ini mengakibatkan beberapa masalah kesehatan yang sering kali kemunculannya tidak dapat diprediksi dan baru diketahui setelah berkomplikasi. Mitra yang memiliki riwayat dan keluhan gejala penyakit hipertensi, diabetes mellitus, pasca stroke, dan kelemahan fisik perlu mengelola proses perawatan dan pemeliharaan kesehatannya. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mendeteksi secara dini dan monitoring status kesehatan melalui pemeriksaan kesehatan pada mitra yang merupakan salah satu lembaga keagamaan di wilayah Palembang. Hasil pemeriksaan menunjukkan sebagian besar memiliki tekanan darah pada kategori pre-hipertensi dan hipertensi derajat 2, namun masih memiliki tekanan arteri rata-rata dan tekanan nadi yang normal, serta gula darah sewaktu yang normal dan meningkat (hiperglikemia).

Kata Kunci: Lansia; Pemeriksaan Kesehatan; Tekanan Darah; Gula Darah Sewaktu.

Abstract: Decreased body function in the elderly can then result in several health problems that often appear unpredictable and only known after complications. Partners who have a history and complaints of symptoms of hypertension, diabetes mellitus, post-stroke, and physical weakness need to manage the process of care and health maintenance. Therefore, this service activity aims to detect early and monitor health status through health checks at partners who are one of the religious institutions in the Palembang area and education based on the results of the examination. The results showed that most had blood pressure in the category of pre-hypertension and grade 2 hypertension, but still had normal average arterial pressure and pulse pressure, as well as normal and elevated blood sugar (hyperglycemia).

Keywords: Elderly; Medical Examination; Blood Pressure; Random Plasma Glucose.



Article History:

Received: 21-05-2024

Revised : 01-07-2024

Accepted: 09-07-2024

Online : 01-10-2024



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Orang lanjut usia (lansia) adalah tahap perkembangan manusia di mana fungsi fisiologis secara alami akan menurun. Lansia biasanya merujuk pada individu yang berusia di atas 60 tahun. Berbagai keluhan kesehatan yang dialami lansia sangat beragam, tergantung pada faktor risiko seperti gaya hidup, riwayat kesehatan, dan perawatan yang telah diterima. Beberapa masalah umum yang dialami lansia termasuk penurunan fungsi kognitif, penyakit jantung dan pembuluh darah, masalah sendi dan tulang, gangguan penglihatan dan pendengaran, ketidakseimbangan hormon, penurunan sistem imun, serta gangguan mental dan emosional (Koss & Jensen, 2020; Kusuma & Kurniawati, 2023; Sudaryanto et al., 2023). Kesehatan lansia dapat dipengaruhi oleh kebiasaan pada masa muda. Idealnya sejak usia muda dan masa pertengahan sudah menabung kesehatan dengan pola hidup yang sehat. Masalah kesehatan pada lansia (≥ 65 tahun), umumnya tergantung *mind set* mereka. Sikap sangat menentukan, fakta kita sudah tua namun perlu berpikir positif, masih bisa berkarya dan mau belajar. Pernyataan ini akan sangat membantu kita menghidupi masa tua dengan baik.

Setiap pria maupun wanita akan mengalami penurunan fungsi (Jepisa et al., 2022). Masalah kesehatan pada orang tua umumnya penglihatan dan pendengaran berkurang, kepala mulai botak, postur mulai bungkuk. Perubahan pada pembuluh darah sering menimbulkan macam-macam gangguan. Berapa masalah tersebut dapat menimbulkan perubahan khususnya tekanan darah dan gula darah sewaktu. Perubahan tekanan darah dan gula darah sewaktu pada lansia adalah dua hal penting yang perlu dipantau secara rutin. Perubahan tekanan darah dan gula darah pada lansia adalah fenomena yang umum terjadi karena proses penuaan alami tubuh. Saat seseorang memasuki usia lanjut, organ tubuh seperti jantung dan pankreas mungkin tidak bekerja seoptimal ketika masih muda. Hal ini dapat menyebabkan fluktuasi tekanan darah dan gula darah yang perlu diawasi dengan cermat.

Pentingnya memahami penyebab dan dampak perubahan serta mengadopsi gaya hidup yang sehat. Pemantauan kesehatan terutama perubahan tekanan darah, kadar guladarah secara teratur dan dikelola dengan baik untuk memastikan kualitas hidup lansia terjaga dengan optimal (Arthur et al., 2022; Bowling et al., 2021). Demikian pula untuk mencegah kepikunan pentingnya melatih otak dengan tidak bosan membaca, menulis, latihan menyanyi bersama. Pembuluh darah harus dijaga supaya dalam kondisi yang baik dengan tidak tidur terlalu malam, minum air putih, konsumsi ikan laut, sayuran, tahu dan tempe. Menghindari makanan bersantan, jeroan, udang, kepiting, daging sapi dan bebek, goreng-gorengan, makan sayuran dan buah sebagai cemilan (Savitrie, 2022). Pentingnya bergerak badan teratur selama 30 menit setiap hari.

Orang yang sudah memasuki masa lansia memiliki risiko yang lebih tinggi terhadap penyakit tertentu seperti penyakit jantung, diabetes, dan stroke. Maka dari itu, lansia perlu menghindari 5 M yaitu *mater* (makan terus, makan dengan jeda 5-6 jam), *mager* (malas gerak), *melekan* (begadang, tidur larut malam), *merokok*, dan *mabuk* (minum minuman mengandung alkohol). Kesehatan fisik dan mental menjadi faktor penting yang perlu diperhatikan pada lansia (Savitrie, 2022). Lansia sehat bukan saja secara fisik, tetapi banyak aspek.

Sehat secara fisik bermakna bahwa lansia masih dapat aktif dan mandiri, masih bisa berolah raga, bersosialisasi, dan produktif. Selain fisik yang sehat, lansia juga memiliki mental yang tidak emosional, penuh penguasaan diri, mampu memberi wejangan atau petuah. Sedangkan dalam kehidupan sosial masih bisa beraktivitas dengan teman seusia. Secara intelektual tetap mau belajar, membaca lebih banyak, menulis buku, serta sehat secara spiritual dengan banyak doa dan meditasi (Nerwilis, 2022).

Oleh karena itu, sangat penting bagi lansia untuk menjaga gaya hidup sehat dengan rutin melakukan pemeriksaan kesehatan, mengonsumsi makanan bergizi, berolahraga, dan menjaga kesehatan mental (Kurniati & Putri, 2023; Lestari & Widyyati, 2020). Dukungan dari keluarga, teman, dan caregiver juga sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia (Parinduri et al., 2023; Prabasari, 2021). Beberapa faktor yang dapat menghambat upaya pencegahan masalah kesehatan, pengendalian risiko komplikasi akibat penuaan, perawatan kesehatan, dan peningkatan status kesehatan antara lain kurangnya informasi dan pengetahuan lansia dan caregiver, kurangnya sumber daya dari sisi lansia dan *caregiver*, serta kurangnya dukungan akses layanan kesehatan (Gede et al., 2020; Hirschman et al., 2020; Nade & Rantung, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara dengan ketua dewan Paroki Santa Maria Ratu Rosario, umat di lingkungan paroki ini 70% sudah memasuki purnabakti. Paroki Santa Maria Ratu Rosario sebagai salah satu pengayom dan pelayan umat Katolik di Kota Palembang yang memiliki umat berusia lanjut sekitar 115-125 orang dengan rentang usia 50-70 tahun. Beberapa keluhan terkait masalah kesehatan yang dialami antara lain peningkatan tekanan darah, nyeri tulang dan sendi, riwayat stroke, masalah jantung, diabetes mellitus, dan kelemahan fisik. Sementara itu sebagian besar umat mulai mengeluh susah tidur, kepala pusing, lupa hari, sulit berjalan yang menyebabkan tidak bisa mengikuti misa kudus di Gereja. Paroki memiliki salah satu program kesehatan yang kemudian dapat mendukung kerja sama dalam pemberian pelayanan kesehatan bagi umat. Fenomena ini mendorong ketua dewan bersama pengurus paroki berinisiatif mencari terobosan untuk mengatasi permasalahan kesehatan umat.

Deteksi dini dan monitoring kondisi kesehatan menjadi penting sebagai langkah pencegahan primer terkait aspek promotif dan preventif. Tindakan promotif dan preventif merupakan upaya yang penting dalam menjaga dan

memertahankan kondisi yang masih sehat dan mencegah penyakit dengan mengurangi atau mengendalikan faktor risiko suatu penyakit tertentu (Flack & Adekola, 2020; Friedman et al., 2019).

Upaya yang dilakukan yaitu menghadirkan tim dari Fikes UKMC untuk memberikan penguatan dalam bidang kesehatan bagi para lansia. Pendidikan kesehatan dan pemeriksaan kesehatan salah satu kegiatan implementasi di Paroki Santa Maria Ratu Rosario Seberang Ulu. Pendampingan tim pengabdian dalam pelayanan Paroki Santa Maria Ratu Rosario melakukan edukasi kesehatan dan pemeriksaan kesehatan sebagai promotif dan preventif serta upaya nyata solusi terhadap keluhan yang disampaikan oleh mitra (Nadhifa, 2023; Sudaryanto et al., 2023; Wahyuni et al., 2023). Kegiatan pengabdian bertujuan untuk melakukan deteksi dini dan monitoring status kesehatan lansia melalui pemeriksaan kesehatan.

B. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan yang dilakukan kepada umat Gereja Paroki Santa Maria Ratu Rosario di Kota Palembang (47 umat) dengan pemeriksaan kesehatan.

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan bersama mitra dengan mendata jumlah umat dan keluhan atau gejala utama yang dirasakan sehari-hari.

2. Pemeriksaan Kesehatan

Berdasarkan hasil survei pada tahap persiapan maka bersama mitra memutuskan untuk dilakukan pemeriksaan kesehatan berupa tekanan darah dan gula darah sewaktu guna mengetahui kondisi kesehatan lansia dan memonitoring bagi lansia yang memang telah mengalami hipertensi atau diabetes mellitus. Hasil pengukuran tekanan darah nantinya akan didapatkan tidak hanya tekanan darah sistolik dan diastolik namun juga tekanan arteri rata-rata dan tekanan nadi yang dapat menggambarkan kualitas pompa jantung lansia. Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah dan gula darah sewaktu tiap lansia, tim kemudian memberikan edukasi singkat terkait hasil dan keluhan yang dirasakan.

3. Tahap Evaluasi

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian, umat lansia kemudian diminta untuk memberikan evaluasi melalui survei kepuasan kegiatan yang juga dibantu oleh keluarga yang mendampingi bagi lansia yang mengalami kendala.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap Persiapan

Hasil survei awal pada tahap persiapan diperoleh bahwa sebagian besar lansia mengalami naiknya tekanan darah, riwayat stroke, gangguan jantung, kencing manis, dan kelemahan fisik. Selain itu, ada juga yang mengeluh susah tidur, kepala pusing, dan sulit berjalan sehingga menyebabkan tidak bisa mengikuti kegiatan peribadatan di Gereja.

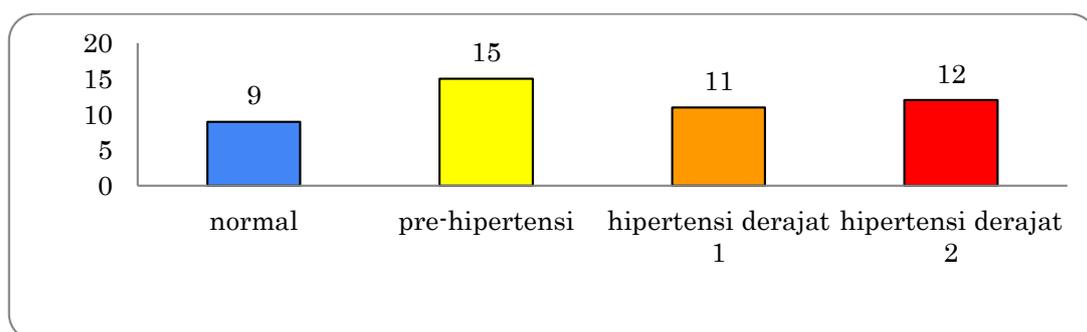
2. Pemeriksaan Kesehatan

Pemeriksaan kesehatan dilakukan sebagai bagian dari kegiatan pengabdian untuk mengetahui kondisi hemodinamika dan kadar gula darah mitra pada saat itu. Banyak mitra yang mengalami hipertensi dan diabetes mellitus, kondisi ini dapat menyebabkan ketidakstabilan dalam penyesuaian fisiologis tubuh terhadap situasi sehari-hari. Oleh karena itu, temuan dari pemeriksaan ini dapat digunakan untuk merencanakan tindakan lanjut berupa edukasi kepada mitra tentang langkah-langkah antisipasi yang dapat diambil untuk mempertahankan atau menurunkan kondisi hemodinamika dan gula darah yang tidak stabil, seperti terlihat pada Tabel 1.

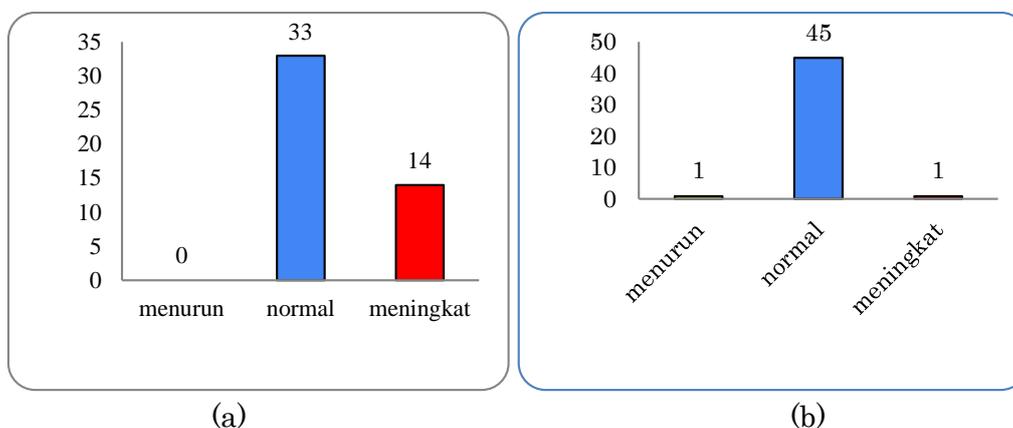
Tabel 1. Deskriptif hasil pemeriksaan kesehatan mitra

	Rerata	Min	Maks
Usia	57,64	31	85
TDS	134,13	90	190
TDD	79,56	60	130
MAP	97,95	70	140
Tekanan nadi	54,65	30	120
GDS	135,40	31	237

Tabel 1 menunjukkan bahwa rerata usia mitra sudah masuk pra-lansia dengan usia paling tua adalah 85 tahun. Tekanan darah sistolik dan diastolik mitra meskipun secara rerata masih dalam kategori pra-hipertensi (TDS 120-139 mmHg atau TDD 80-89 mmHg), namun ada juga mitra yang sudah masuk dalam kategori hipertensi derajat 2 (TDS >160 mmHg atau TDD >100 mmHg) (Abel et al., 2015), seperti terlihat pada Gambar 1 dan Gambar 2.

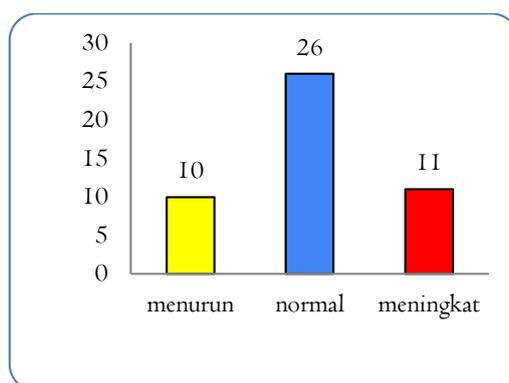


Gambar 1. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Mitra



Gambar 2. Distribusi frekuensi (a) tekanan arteri rata-rata mitra; dan (b) tekanan nadi mitra

Sebagian besar mitra mengalami tekanan arteri rata-rata yang normal meskipun ada juga yang mengalami peningkatan. Selain itu, tekanan nadi mitra dalam kondisi yang normal. Peningkatan tekanan arteri ini dapat disebabkan oleh karena peningkatan fase sistolik yang membuat dinding ventrikel jantung perlu memberikan upaya yang lebih besar untuk memompa darah. Jika hal ini terus berlanjut maka dapat mengakibatkan kelelahan otot jantung dan membuat curah jantung jadi menurun. Oleh karena itu, hasil pemeriksaan ini dapat memberikan peringatan pada mitra untuk meningkatkan kewaspadaan dan kepatuhan dalam menjalani manajemen penyakitnya sehingga dapat terhindar dari komplikasi penyakit yang berlanjut seperti pembengkakan jantung (hipertrofi), serangan jantung, kerusakan ginjal, dan serangan stroke, seperti terlihat pada Gambar 3.

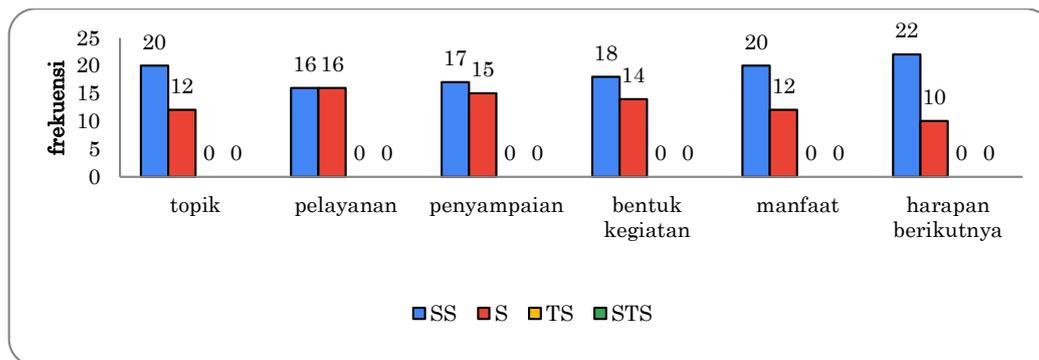


Gambar 3. Distribusi Frekuensi Gula Darah Sewaktu Mitra

Peningkatan gula darah sewaktu yang terjadi pada mitra (>200 mg/dL) dapat meningkatkan risiko terjadinya peningkatan kekentalan darah (viskositas), perfusi perifer yang tidak efektif, dan kerusakan dinding pembuluh darah arteri di perifer. Kepatuhan mitra dalam pengobatan, aktivitas fisik, dan diet menjadi penting dalam rencana tindak lanjut yang tim sampaikan pada mitra dan keluarga yang mendampingi (Pramadaningati, Nurbadriyah, & Fikriana, 2021; Sutoni & Cahyati, 2021).

3. Tahap Evaluasi

Mitra memberikan evaluasi bahwa topik dan bentuk kegiatan menarik dan 62.50% menyatakan sangat setuju bahwa kegiatan pemeriksaan dilakukan pada komunitas mitra. Sebagian besar (56.25%) juga sangat setuju bahwa pelayanan dan penyampaian saran sebagai edukasi menjaga kesehatan sehari-hari untuk tiap-tiap lansia berdasarkan hasil pemeriksaan mereka sangat setuju telah dilaksanakan dengan baik. Enampuluh dua koma lima puluh persen lansia juga sangat setuju terkait manfaat yang dirasakan dari kegiatan pemeriksaan kesehatan dan 68.75% menyatakan harapan bahwa kegiatan ini diadakan lagi dikemudian hari, seperti terlihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Distribusi frekuensi survei kepuasan mitra

D. SIMPULAN DAN SARAN

Mitra 68.75% mengharapkan kegiatan ini dilakukan lagi di kemudian hari. Manfaat dan materi 62.5% menyatakan sangat setuju dan bermanfaat. Kegiatan pemeriksaan kesehatan mendukung mitra dalam mengingatkan dan memertahankan pola hidup sehat serta manajemen pemeliharaan kesehatan bagi yang menderita hipertensi, diabetes mellitus, dan kelemahan otot. Saran: Melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin minimal setiap 2 bulan satukali. Membentuk club kegiatan untuk meningkatkan kesehatan misalnya olahraga ringan, atau Yoga kesehatan, jalan sehat di lingkungan paroki dengan berkolaborasi dengan pengurus/dewan Paroki

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Rektorat dan Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Katolik Musi Charitas yang telah mendukung kegiatan pengabdian ini dari segi moril dan materil sehingga terlaksana dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Abel, N., Contino, K., Jain, N., Grewal, N., Grand, E., Hagans, I., ... Roy, S. (2015). *Eighth Joint National Committee (JNC-8) Guidelines and the Outpatient Management of Hypertension in the African-American Population*. <https://doi.org/10.4103/1947-2714.168669>
- Flack, J. M., & Adekola, B. (2020). Blood pressure and the new ACC/AHA hypertension guidelines. *Trends in Cardiovascular Medicine*, *30*(3), 160–164. <https://doi.org/10.1016/j.tcm.2019.05.003>
- Friedman, S. M., Mulhausen, P., Cleveland, M. L., Coll, P. P., Daniel, K. M., Hayward, A. D., ... White, H. K. (2019). Healthy Aging: American Geriatrics Society White Paper Executive Summary. *Journal of the American Geriatrics Society*, *67*(1), 17–20. <https://doi.org/10.1111/jgs.15644>
- Gede, I., Waskita, B. S., Luh Putu, N., Yanti, E., Menik, K., & Krisnawati, S. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Upaya Penanganan Nyeri Sendi pada Lansia. *Jurnal Ners Widya Husada*, *4*(2), 65–70. <https://doi.org/10.33666/JNERS.V4I2.317>
- Hirschman, K. B., Toles, M. P., Hanlon, A. L., Huang, L., & Naylor, M. D. (2020). What Predicts Health Care Transitions for Older Adults Following Introduction of LTSS? *Journal of Applied Gerontology*, *39*(7), 702–711. <https://doi.org/10.1177/0733464819833565>
- Jepisa, T., Intani, T. M., Husni, H., Rasyid, W., & Ilmaskal, R. (2022). The Effect of Kegel Exercise on Elderly With Urine Incontinence. *Eduvest - Journal of Universal Studies*, *2*(3), 610–615. <https://doi.org/10.59188/EDUVEST.V2I3.389>
- Koss, C. S., & Jensen, D. (2020). Going It Alone: Advance Directive Discordance in Older Married Couples. *Journal of Applied Gerontology : The Official Journal of the Southern Gerontological Society*, *39*(12), 1274–1283. <https://doi.org/10.1177/0733464819884439>
- Kurniati, S. R., & Putri, M. E. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Jiwa Lansia Melalui Deteksi Dini, Edukasi dan Terapi Kelompok Terapeutik Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, *3*(1), 115–118. <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.934>
- Kusuma, N. I., & Kurniawati, T. (2023). Skrining Kesehatan Lansia dan Kebutuhan Pelayanan Kesehatan Lanjut pada Kelompok Ibu Aisyiyah. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *2*(2), 86–90. <https://doi.org/10.53770/AMJPM.V2I2.163>
- Lestari, M., & Widyyati, I. (2020). Gerakan Lansia Sehat (GERLAS) Pemeriksaan Kesehatan & Intelektual Lansia. *Prosiding Conference on Research and Community Services*, *2*(1), 1069–1075.
- Nade, M. S., & Rantung, J. (2020). Family Support and Compliance in Taking Medication Against the Elderly with Hypertension in the Work Area of Parongpong Health Center in West Bandung Regency. *CHMK NURSING SCIENTIFIC JOURNAL*, *4*(1), 192–198.
- Nadhifa, N. (2023). Peningkatan Kesadaran Masyarakat terhadap Kesehatan Lansia di Surabaya. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, *7*(4), 3720–3729. <https://doi.org/10.31764/JMM.V7I4.16216>
- Nerwilis. (2022). Lansia yang Berdaya, Lansia yang Merdeka. Retrieved June 2, 2024, from <https://jambi.bps.go.id/news/2022/08/25/275/lansia-yang-berdaya-lansia-yang-merdeka.html>
- Parinduri, J. S., Siregar, S. D. B., Khairunnisa, N. S., Hijriana, I., & Mendrofa, H. (2023). Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Pasien Menjalani Perawatan Luka Ulkus Diabetik. *Jurnal Keperawatan Priority*, *6*(1), 58–64. <https://doi.org/10.34012/jukep.v6i1.3234>

- Prabasari, N. A. (2021). Self Efficacy, Self Care Management, Dan Kepatuhan Pada Lansia Hipertensi (Studi Fenomenologi) Self Efficacy, Self Care Management, And Adherence To Elderly Hypertension (Fenomenology Study). *Jurnal Keperawatan Malang*, 6(1), 1–10.
- Pramadaningati, I., Nurbadriyah, W. D., & Fikriana, R. (2021). Pengaruh Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Terhadap Self Care Manajement Pada Penderita Hipertensi Dengan Pendekatan Teori Doreothea E Orem. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*, 15(01), 21–33.
- Savitrie, E. (2022). Tetap Bugar di Saat Lansia.
- Sudaryanto, W. T., Herawati, I., Wahyuni, W., Ayuningrum, I. Y., Murti, B., Setiawan, R., & Putri, N. D. (2023). Skrining Kesehatan pada Lansia di Surakarta. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 10(1), 78–85. <https://doi.org/10.32699/PPKM.V10I1.3743>
- Sutoni, A., & Cahyati, A. Y. (2021). Penyuluhan Pengaturan Pola Hidup Sehat dalam Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi. *Ikraith-Abdimas*, Vol. 4, pp. 8–18. journals.upi-yai.ac.id.
- Wahyuni, T., Asriyadi, F., & Syamsu, A. F. (2023). Pemeriksaan Kesehatan Lansia Dhuafa Binaan Pimpinan Wilayah Aisyiyah Provinsi Kalimantan Timur. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 397–404. <https://doi.org/10.33860/PJPM.V4I2.1652>