

Edukasi Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Lansia untuk Meningkatkan Kualitas Hidup

Non-Communicable Disease Prevention Education for the Elderly to Improve Quality of Life

Fatma Nuraisyah*

Jihan Srikandhia Purnama

Yusni Nuryanti

Rizki Dika Agustin

Ririn Desriani

Mega Utami Putri

Department of Public Health,
Universitas Ahmad Dahlan,
Yogyakarta, Special Region of
Yogyakarta, Indonesia

email:

fatma.nuraisyah@ikm.uad.ac.id

Kata Kunci

GERMAS

Lansia

Kualitas hidup

Keywords:

GERMAS

Elderly

Quality of life

Received: November 2020

Accepted: May 2021

Published: June 2021

Abstrak

Gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) merupakan suatu kegiatan yang terus menerus dan tersusun yang dilaksanakan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, keinginan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Dalam meningkatkan kualitas hidup sehat dikehidupan sehari-hari perlu adanya pengetahuan yang lebih luas mengenai GERMAS untuk menerapkannya. Oleh karena itu, perlu dilakukan edukasi lebih lanjut salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik melalui senam lansia. Tujuan dalam intervensi kegiatan pengabdian masyarakat adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia. Metode yang digunakan dalam intervensi ini adalah penyuluhan. Tahapannya berupa ceramah, tanya jawab, diskusi dan senam lansia. Sasaran intervensi yaitu lansia di Dusun Sorowajan. Peserta sangat antusias dan memberikan respon positif berupa partisipasi aktif tanya-jawab pada sesi diskusi dan keikutsertaan senam lansia terhadap kegiatan ini. Dengan adanya kegiatan ini, lansia menjadi lebih paham mengenai penyakit tidak menular (hipertensi) dan cara pencegahannya serta mengetahui cara menjaga kualitas hidup salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik.

Abstract

The healthy living community movement (GERMAS) is a continuous and organized activity carried out jointly by all components of the nation with awareness, desires, and the ability to behave in a healthy manner to improve the quality of life. In improving the quality of healthy life in everyday life, it is necessary to have more extensive knowledge about GERMAS to implement it. Therefore, further education needs to be done one of them by doing physical activity through elderly exercise. The goal in the intervention of community service activities is to improve the health status of the elderly. The method used in this intervention is counseling. The stages are lectures, questions and answers, discussions, and elderly exercises. The intervention target was the elderly in Sorowajan Hamlet who was very enthusiastic and gave positive responses and actively participated in this activity. With this activity, the elderly in Sorowajan Hamlet became more aware of non-communicable diseases (hypertension) and how to prevent them as well as knowing how to maintain quality of life, one of them by physical activity.



© 2021 Fatma Nuraisyah, Jihan Srikandhia Purnama, Yusni Nuryanti, Rizki Dika Agustin, Ririn Desriani, Mega Utami Putri. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v6i4.1845>

PENDAHULUAN

Di dunia diperkirakan pada tahun 2050 persentase jumlah lansia yaitu sekitar 25,3 % dan di Indonesia 21,4 %. Sejak tahun 2000, persentase penduduk lansia di Indonesia sudah melebihi 7% sehingga Indonesia mulai

masuk dalam kelompok negara berstruktur (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013). Sedangkan berdasarkan data profil kependudukan Kabupaten Bantul tahun 2018 jumlah

penduduk kelompok usia 65-69 tahun yaitu 30.145 orang dan kelompok usia 70-74 tahun yaitu 21.193 orang.

Saat ini Indonesia mengalami transisi epidemiologi yang ditandai dengan angka kematian dan kesakitan akibat Penyakit Tidak Menular (PTM) meningkat seperti jantung, diabetes, stroke dan lain-lain. Prevalensi penyakit secara umum masih cukup tinggi meskipun kesakitan dan kematian akibat penyakit menular semakin menurun (Yarmaliza, & Zakiyuddin 2019). Dengan perubahan perilaku hidup (pola makan dengan gizi tidak seimbang, kurang aktivitas fisik, merokok dan lain-lain) memungkinkan peningkatan PTM akan terus berlanjut. Salah satu kelompok usia yang rentan terhadap penyakit tidak menular adalah lansia (Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016).

Lansia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun keatas. Semakin bertambah usia permasalahan seperti fisik, jiwa, spiritual, ekonomi dan sosial kemungkinan akan semakin meningkat (Kiik *et al.*, 2018). Masalah kesehatan akibat proses degenaratif merupakan salah satu permasalahan yang sangat mendasar pada lanjut usia. Penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, masalah gigi-mulut merupakan penyakit terbanyak pada lanjut usia (Balai Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013).

Jumlah lansia yang meningkat akan berdampak pada masalah kesehatan. Kehidupan masyarakat dipengaruhi oleh faktor gaya hidup. Faktor penyebab terjadinya penyakit degeratif pada lansia adalah gaya hidup yang tidak sehat yaitu kurangnya aktivitas fisik serta kurangnya mengonsumsi sayur dan buah. Perilaku hidup yang tidak sehat ditambah sanitasi lingkungan dan kurangnya ketersediaan air bersih merupakan penyebab dari timbulnya permasalahan kesehatan saat ini (Indrayani & Ronoatmodjo, 2018). Salah satu trobosan

atau kebijakan baru yang digunakan untuk menangani masalah kesehatan ini yaitu program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) (Kurnianto, 2015). GERMAS merupakan gerakan nasional yang mengedepankan upaya promotif dan preventif tanpa mengesampingkan upaya kuratif-rehabilitatif dimana seluruh masyarakat dilibatkan dalam paradigma sehat. Kebiasaan-kebiasaan atau perilaku tidak sehat dalam masyarakat dapat diubah dengan cara membudayakan GERMAS. Secara khusus GERMAS diharapkan dapat meningkatkan produktifitas masyarakat, meningkatkan partisipasi, mengurangi beban biaya kesehatan dan meningkatkan peran serta masyarakat untuk hidup sehat (Suryani *et al.*, 2018). Kegiatan GERMAS diantaranya melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi sayur dan buah, tidak mengonsumsi alkohol, memeriksa kesehatan secara rutin, tidak merokok, membersihkan lingkungan, serta penggunaan jamban sehat. Oleh karena itu, agar kondisi tubuh tetap sehat dan bugar pada lansia, sangat bijaksana jika lansia mulai menerapkan pola hidup sehat sedini mungkin (Ambartana & Nursanyoto, 2019)

Kesadaran lansia akan pentingnya kesehatan akan mempengaruhi kualitas hidup lansia. Kualitas hidup secara umum oleh *World Health Organization* dibagi menjadi 4 bidang yaitu: kesehatan fisik, kesehatan psikologik, hubungan sosial, dan lingkungan. Dengan melakukan olahraga seperti senam lansia dapat memperbaiki tenaga cadangan dalam fungsinya terhadap bertambahnya tuntutan, misalnya sakit karena terjadi penurunan masa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, toleransi latihan, kapasitas aerobik dan terjadinya peningkatan lemak tubuh. Bahkan dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan atau olahraga seperti senam lansia dapat mengeliminasi berbagai risiko penyakit seperti

hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit arteri koroner (Setyoadi *et al.*, 2013)

Kesehatan lansia adalah kesejahteraan disisa usianya, apabila kesehatan lansia tidak terkontrol akan menyebabkan tidak terdeteksinya penyakit yang diderita sejak dini sehingga menjadi penyakit menahun atau kronis. Penyakit kronis secara bermakna menurunkan kualitas hidup lansia. Keberadaan penyakit kronis ternyata identik dengan penurunan kualitas hidup (Setyoadi *et al.*, 2013).

METODOLOGI

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan metode penyuluhan yakni berupa penyampaian materi dan tanya jawab serta kegiatan senam lansia. Materi yang disajikan berkaitan dengan penyakit hipertensi yang mencakup pengertian, gejala, pencegahan dan penanggulangan penyakit tersebut. kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada hari Minggu, 16 Februari 2020 pada pukul 15.00-17.00 WIB. Sasaran dari kegiatan ini adalah Lansia yang ada di Dusun Sorowajan. Kegiatan ini dihadiri oleh Lansia sebanyak 28 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian yang dilakukan berjalan dengan baik dan lancar sesuai rencana di Dusun Sorowajan. Sasaran dalam kegiatan pengabdian ini berupa lansia. Pelaksanaan kegiatan berupa pemberian materi mengenai hipertensi melalui media promosi kesehatan yaitu penyuluhan dilanjutkan dengan tanya jawab dan diskusi serta dilakukan senam lansia diakhir kegiatan. Pada saat kegiatan pengabdian ini, dapat dilihat bahwa tamu undangan hadir dan ikut berpartisipasi aktif selama penyuluhan hingga pelaksanaan senam lansia. Gambar 1 dan 2 adalah foto-foto selama kegiatan pengabdian masyarakat.



Gambar 1. Foto pada saat kegiatan penyuluhan



Gambar 2. Kegiatan senam lansia

Salah satu bentuk promosi kesehatan yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan kesehatan. Penyuluhan dapat dijadikan salah satu usaha yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pemahaman seseorang mengenai penyakit salah satunya hipertensi. Penyuluhan ialah suatu upaya yang direncanakan untuk menyebarkan pesan serta menanamkan keyakinan, sehingga para masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti tetapi juga dapat melakukan sesuai anjuran guna mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatan serta mencegah timbulnya penyakit (Nelwan, 2019). Semakin seseorang banyak mendapatkan pengetahuan, maka semakin mendorong seseorang untuk dapat menerapkan perilaku yang baik seperti mengonsumsi sayur dan buah, istirahat yang cukup, melakukan aktivitas fisik dan cek kesehatan secara rutin.

Pengetahuan yang baik tentang hipertensi dapat mempengaruhi perilaku masyarakat dalam mencegah hipertensi (Limbong *et al.*, 2018).

Seseorang dalam melakukan tindakan dan perilaku dipengaruhi oleh sikap. Faktor yang mempengaruhi sikap seseorang diantaranya yaitu pendidikan, pengetahuan dan pengalaman. Agar mendapatkan perilaku yang baik, maka sikap dan faktor-faktor yang lain juga harus ditingkatkan (Nuraeni *et al.*, 2017). Dalam kegiatan pengabdian ini, metode yang digunakan untuk penyuluhan adalah metode ceramah. Bukan tanpa alasan memilih metode ini, menurut (Bany *et al.*, 2014) penyuluhan dengan metode ceramah dinilai efektif dibandingkan metode yang lain apabila digunakan untuk meningkatkan pengetahuan terkait penyakit tertentu. Walaupun dalam metode ceramah ini memiliki kekurangan seperti para peserta akan mudah bosan apabila materi yang disampaikan terlalu panjang. Disinilah kemampuan pemateri harus dipersiapkan secara penuh agar tidak membosankan.

Saat kegiatan penyuluhan berlangsung, para ibu-ibu dan juga lansia yang hadir terlihat antusias mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Hal ini dapat dilihat dari adanya umpan balik dari para undangan seperti tanya jawab hingga akhirnya diskusi bersama. Dengan adanya kegiatan ini dapat menambah wawasan dari para tamu undangan khususnya lansia tentang penyakit hipertensi ini baik gejala-gejalanya, pencegahannya, bahaya lanjut dari hipertensi dan juga obat-obat apa yang dapat digunakan untuk mengatasi penyakit ini. Dengan adanya kegiatan penyuluhan ini diharapkan para masyarakat khususnya lansia dapat memahami dengan benar tentang penyakit hipertensi ini. Upaya-upaya dalam meningkatkan kualitas hidup dan pencegahan dari penyakit hipertensi perlu dilakukan secara terus menerus. Dengan cara meningkatkan pengetahuan, perilaku, dan kesadaran masyarakat

melalui penyuluhan, pelatihan kesehatan, pendampingan kesehatan berupa senam maupun dengan pemeriksaan kesehatan dan screening secara rutin khususnya bagi lansia. Hal tersebut diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup lansia mengenai kesehatannya. Sehingga, dapat menekan angka morbiditas akibat penyakit tidak menular khususnya hipertensi.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan metode penyuluhan tentang Penyakit Hipertensi dan pelatihan senam lansia dapat membantu para lansia agar bisa memahami gejala penyakit Hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada tokoh masyarakat dusun Sorowajan, kader kesehatan serta masyarakat dusun Sorowajan kecamatan Banguntapan kabupaten Bantul atas partisipasinya selama kegiatan.

REFERENSI

- Ambartana, I.W., Nursanyoto, H. 2019. Sosialisasi Manfaat Makan Sayur dan Buah Serta Manfaat Olahraga untuk Mencegah Obesitas Pada Lansia di Kecamatan Ubud Kabupaten Gianyar. *Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat*. 1(1):39-44.
<https://doi.org/10.33992/ms.v1i1.547>
- Balai Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Bany, Z.U., Sunnati, S., Darman, W. 2014. Perbandingan Efektifitas Penyuluhan Metode Ceramah Dan Demonstrasi Terhadap Pengetahuan Kesehatan Gigi Dan Mulut Siswa SD. *Cakradonya Dental Journal*. 6(1):619-677.

- Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2016. *GERMAS Wujudkan Indonesia Sehat*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20161115/1318864/germas-wujudkan-indonesia-sehat/>
- Indrayani, I., Ronoatmodjo, S. 2018. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Desa Cipasung Kabupaten Kuningan Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. 9(1):69-78. <https://doi.org/10.22435/kespro.v9i1.892.69-78>
- Limbong, V.A., Rumayar, A., Kandou, G.D. 2018. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tateli Kabupaten Minahasa. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*. 7(4):1-5.
- Kiik, S.M., Sahar, J., Permatasari, H. 2018. Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) di Kota Depok dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 21(2):109-116. <http://dx.doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>
- Kurnianto, D. 2015. Menjaga Kesehatan Di Usia Lanjut. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*. 11(2):19-30. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5725>
- Nelwan, J.E. 2019. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Perubahan Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi Di Kota Manado. *Journal Public Health Without Border*. 1(2):1-7.
- Nuraeni, A., Mirwanti, R., Anna, A. 2017. Upaya Pencegahan Dan Perawatan Hipertensi Di Rumah Melalui Media Pembelajaran Bagi Masyarakat Di Kabupaten Pangandaran. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 1(3):174-178.
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia. *Buletin Jendela*. 1:1-18.
- Setyoadi, S., Ahsan, A., Abidin, A.Y. 2013. Hubungan Peran Kader Kesehatan Dengan Tingkat Kualitas Hidup Lanjut Usia. *Jurnal Ilmu Keperawatan: Journal of Nursing Science*. 1(2):183-192.
- Suryani, D., Nurdjanah, E.P., Yogatama, Y., Jumadil, M. 2018. Membudayakan Hidup Sehat Melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Di Dusun Mendang III, Jambu Dan Jrakah Kecamatan, Tanjungsari, Gunungkidul. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2(1):65-74. <https://doi.org/10.12928/jp.v2i1.486>
- Yarmaliza, Y., Zakiyuddin, Z. 2019. Pencegahan Dini Terhadap Penyakit Tidak Menular (PTM) melalui GERMAS. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*. 2(3):168-175. <https://doi.org/10.36341/jpm.v2i3.794>