JPPKM: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat
Vol. 1, No. 1, December 2023
Published By Fakultas Kodekteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Pemeriksaan Kesehatan Dan Pemberian Edukasi Kesehatan Lansia Desa Tolinggula Pantai Kec. Tolinggula Kab. Gorontalo

Fifi Ishak[1], Sofiyah Tri Indrianingsih[2]

[1]Program studi Kebidanan Universitas Muhamamdiyah Gorontalo, Gorontalo, Indonesia
[2]Program studi Ners Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

Email: [1]fifiishak@umgo.ac.id, [2]sofiyah@umgo.ac.id

A B S T R A K

Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas, jika seorang lanjut usia sakit, biasanya masalah kebersihan kurang diperhatikan. Pendidikan kesehatan harus diberikan dengan menggunakan metode yang tepat agar pesan yang disampaikan dapat diterima dengan baik serta dapat diberikan kepada seluruh lapisan dalam masyarakat.Tujuan pemeriksaan dan edukasi ini adalah agar lansia mampu menerapkangaya hidup sheat dan mengkaji status kesehatan lansia di Desa Tolinggula Pantai. Metode penyuluhan one gruop yang di lakukan yaitu di Desa Tolinggula Pantai. Implementasi kegiatan dengan melakukan pemeriksaan kesehatan gratis ke lansia, dimulai dari pengukuran tanda- tanda vital: pengukuran tekanan darah dan pengukuran respirasi, dilanjutkan dengan pengukuran gula darah, dengan cara mengambil sampel darah di ujung jari tangan, begitu juga dengan pengukuran asam urat dan kolesterol..

Kata Kunci: Lansia, kesehatan, edukasi.

PENDAHULUAN

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi serta perbaikan sosial ekonomi berdampak pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat dan usia harapan hidup, sehingga jumlah populasi lansia juga meningkat. Peningkatan jumlah penduduk lansia ini akan berdampak terhadap berbagai kehidupan. Dampak utama peningkatan lansia ini adalah peningkatan ketergantungan lansia.

Ketergantungan ini disebabkan oleh kemunduran fisik, psikis dan sosial lansia.

Lanjut usia (lansia) merupakan masa dimana orang akan mengalami pada akhirnya nanti. Banyak orang yang dapat menikmati masa tua akan tetapi sedikit pula yang mengalami sakit dan sampai meninggal tanpa dapat menikmati masa tua dengan bahagia. Setiap orang pasti ingin memiliki masa tua yang bahagia tetapi keinginan tidaklah selalu dapat menjadi nyata. Di kehidupan nyata banyak sekali lansia-lansia yang menjadi depresi, stress dan menderita penyakit kronis.

Kesegaran jasmani merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dalam kegiatan olahraga. Kesegaran jasmani merupakan unsur utama manusia dalam menjunjung aktivitas sehari-hari. Manusia kadang lupa betapa pentingnya kesehatan apalagi diusia lansia. Dewasa ini manusia melalaikan pentingnya menjaga kesehatan khususnya secara jasmani. Banyaknya kegiatan yang dilakukan sehingga lupa menjaga memeliharan dan menjaga kesehatan tubuh. Dilain pihak kurangya pengetahuan dan pemahaman akan pentingnya kesegaran jasmani dan cara hidup sehat apalagi diusia lansia. Banyak masyarakat mengesampingkan kesegaran jasmani apalagi diusia lansia tanpa disadari bahwa kesadaran jasmani sangat menungjang aktivitas sehari-hari. Disisi lain masyarakat berfikir bahwa olah raga tidak penting dalam menjaga kesegaran jasmani khususnya kebugaran tubuh.

Untuk dapat menghadapi lanjut usia yang dapat menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kekuatan maupun kebugarannya maka lansia harus melakukan aktivitas olahraga yang teratur, melakukan pola hidup yang sehat, istirahat tidak merokok dan pemeriksaan kesehatan.

Masalah yang pertama adalah masyarakat di Desa Tolinggula Pantai adalah belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai kualitas hidup pada lansia. Semakin meningkat derajat kesehatan masyarakat, maka akan semakin tinggi usia harapan hidup. Hal ini menyebabkan akan semakin besar pula populasi lansia. Periode lansia merupakan periode kehidupan yang perlu mendapat perhatian terutama karena periode ini rentan terhadap penyakit degeneratif dan kualitas hidup semakin menurun. Penurunan kualitas hidup ditandai dengan lansia yang tidak dapat melakukan sendiri aktivitas rutin seperti mandi atau memakai pakaian, tidak dapat menikmati aktivitas bersama anggota keluarga, tidak dapat melakukan sosialisasi dengan masyarakat lainnya seperti kegiatan keagamaan atau kegiatan sosial lainnya. Desa tolinggula Pantai ini, populasi lansia cukup banyak namun masih banyak yang belum mengetahui seperti apa kehidupan lansia yang berkualitas.

Masalah kedua yang perlu mendapat perhatian adalah kondisi fisik lansia di Desa Tolinggula Pantai. Kesehatan jasmani merupakan suatu suatu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dengan kegiatan olahraga. Masyarakat kadang lupa akan betapa pentingnya kesehatan apalagi di usia senja. Banyak masyarakat lansia yang ada di Desa Tolinggula Pantai ini dalam keadaan sakit, dan tidak bisa beraktivitas sebagaimana mestinya.

JPPKM: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat
Vol. 1, No. 1, December 2023
Published By Fakultas Kodekteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gorontalo

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakuakn tanggal 7 oktober 202, bertempat di Desa Tolinggula Pantai, Kecamatan Tolinggula kabupaten Gorontalo Utara. . Kegiatan ini dilakukan bersama mahasiswa KKD Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, prodi Kebidanan. Universitas Muhammadiyah Gorontalo.

Tahapan kegiatan pengabdian Kepada Masyarakat ini mulai dari perijinana, survey awal, perencanaan kegiatan, Implementasi dan evaluasi kegiatan. Rangkaian kegiatan utama dalam kegiatan ini adalah Pemeriksaan Kesehatan Lansia yang meliputi : Pemeriksaan Tekanan darah, Pemeriksaan Gula darah, pemeriksaan Kolesterol, Pemeriksaan Asam Urat.

Pada kegiatan pengabdian Kepada Masyarakat ini tim pengabdian mendatangi rumah-rumah masyarakat yang memiliki lansia, yang sebelumnya sudah di survey terlebihdahulu sebanyak 17 rumah.

Sebelum pemeriksaan kesehatan dilakukan, tim melakukan edukasi kesehatan ke lansia, materi edukasi yang diberikan mencakup asupan gizi untuk lansia, aktivitas yang perlu dilakukan oleh lansia agar memiliki kualitas hidup yang baik.

Setelah melakukan edukasi tim melanjutkan implementasi dengan melakukan pemeriksaan kesehatan gratis ke lansia, dimulai dari pengukuran tanda- tanda vital: pengukuran tekanan darah dan pengukuran respirasi, dilanjutkan dengan pengukuran gula darah, dengan cara mengambil sampel darah di ujung jari tangan, begitu juga dengan pengukuran asam urat dan kolesterol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambar 1. Edukasi kesehatan Lansia

JPPKM: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat
Vol. 1, No. 1, December 2023
Published By Fakultas Kodekteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Gambar 2. Pemeriksaan kesehatan Lansia

Edukasi dan pemeriksaan kesehatan lansia berjalan dengan lancar. Lansia dan keluarga sangat antusias mengikuti program yang diberikan. Adapun materi edukasi kesehatan yang diberikan meliputi :

Pentingnya melakukan aktivitas bagi lansia
Aktivitas, baik fisik, sosial, maupun kegiatan berguna lainnya, bisa memberikan beragam manfaat pada kesehatan lansia.

Aktivitas fisik untuk lansia
Aktivitas lansia, terutama fisik, sebaiknya dilakukan sesuai kemampuan dan tidak berlebihan.
Bila perlu konsultasikan dengan dokter demi menjaga keselamatan lansia. Selain itu lansia juga bisa mempertimbangkan rekomendasi berikut:

- Paling sedikit 150 menit aktivitas fisik berintensitas sedang atau 75 menit aktivitas fisik berintensitas berat selama seminggu.
- Setiap beraktivitas fisik, pastikan durasinya berlangsung selama paling sebentar 10 menit.
- Jika sudah terbiasa dengan anjuran minimal tersebut, biasakan untuk beraktivitas fisik sedang selama 300 menit atau beraktivitas fisik berat selama 150 menit dalam seminggu.
- Lansia yang memiliki masalah koordinasi tubuh sebaiknya melakukan latihan keseimbangan paling sedikit 3 kali seminggu.
- Latihan otot paling sedikit 2 kali seminggu.

Ragam pilihan aktivitas untuk lansia
Berdasarkan pertimbangan tersebut, berikut beragam pilihan aktivitas yang umumnya aman untuk lansia.
1. Olahraga
Olahraga untuk lansia, baik yang dilakukan sendiri atau bersama dengan orang lain bisa jadi pilihan, seperti:

- jalan kaki,
- berenang,
- yoga,
- senam lansia atau
- latihan peregangan.

GIZI SEIMBANG UNTUK LANSIA

Berdasar Peraturan Kementerian Kesehatan Nomor 41 tahun 2014 berikut pesan gizi seimbang untuk lanjut usia :

Biasakan Mengkonsumsi Makanan Sumber Kalsium Seperti Ikan Dan Susu

Kepadatan tulang usia lanjut mulai berkurang sehingga berisiko mengalami pengeroposan tulang/osteoporosis. Selain itu sistem gigi geligi tidak sempurna dan rapuh sehingga untuk mencegah kondisi yang lebih parah dianjurkan untuk mengkonsumsi pangan sumber kalsium dan vitamin D terutama dari ikan dan susu. Selain itu juga dianjurkan untuk terpapar sinar matahari pagi.

Biasakan banyak mengonsumsi makanan berserat

Serat pangan sangat diperlukan oleh usia lanjut agar tidak mengalami sembelit sehingga buang air besar menjadi lancar, menghambat penyerapan gula dan kolesterol sehingga membantu meningkatkan kesehatan usia lanjut. Usia lanjut dianjurkan untuk mengonsumsi sumber karbohidrat yang masih banyak mengandung serat seperti sayuran serta buah-buahan.

Minum air putih sesuai kebutuhan

Sistem hidrasi pada usia lanjut sudah menurun sehingga kurang sensitif terhadap kekurangan maupun kelebihan cairan. Akibat dehidrasi pada usia lanjut adalah demensia, mudah lupa, kandungan Natrium darah menjadi naik sehingga berisiko terjadi hipertensi. Sebaliknya bila kelebihan cairan akan meningkatkan beban jantung dan ginjal. Oleh karena itu kelompok usia lanjut perlu air minum yang cukup (1500-1600ml/hari setara 6 gelas).

Tetap melakukan aktivitas fisik

Sel-sel otot mulai menurun pada usia lanjut. Kontraksi dan relaksasi otot menjadi berkurang akibatnya usia lanjut sering mengalami kekakuan otot. Oleh karena itu sangat dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik yang ringan seperti berjalan-jalan, bersepeda, berkebun dan melakukan olah raga ringan seperti yoga, senam usia lanjut yang berfungsi membantu kelenturan otot dan relaksasi otot. Aktivitas fisik yang dilakukan usia lanjut akan menambah kesehatan jantung dan kebugaran tubuh.

Batasi konsumsi gula, garam, dan lemak

Banyak mengonsumsi makanan berkadar gula, garam, lemak bagi kelompok usia lanjut meningkatkan risiko terhadap timbulnya hipertensi, hiperkolesterol, hiperglikemia dan penyakit stroke, penyakit jantung koroner, penyakit kencing manis (diabetes melitus) dan kanker. Usia lanjut berisiko mengalamigout

(asam urat tinggi) oleh karena itu, konsumsi pangan dengan tinggi purin seperti jeroan dan melinjo agar dibatasi.

SIMPULAN

Telah dilakukan pengabdian masyarakat yaitu edukasi dan pemeriksaan kesehatan lansia di Desa Tolinggula Pantai. pemeriksaan kesehatan gratis ke lansia, dimulai dari pengukuran tanda- tanda vital: pengukuran tekanan darah dan pengukuran respirasi, dilanjutkan dengan pengukuran gula darah, dengan cara mengambil sampel darah di ujung jari tangan, begitu juga dengan pengukuran asam urat dan kolesterol.

Ucapan Terimakasih

Diucapkan terimakasih kecamaatn Tolinggula Pantai dan kampus tercinta Universitas Muhammadiyah Gorontalo.

REFERENSI

Badan Pusat Statistik. (2021). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021.; 2021.

Dedi. (2020). Hubungan Tingkat Kemampuan Perawatan Diri Dengan Perubahan Konsep Diri Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dan Anak Balita Wilayah Binjai. Jurnal Maternitas Kebidanan, Vol 4, No. 2, Oktober 2019 - Maret 2020 ISSN 2599-1841.

Dina, R. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kepatuhan Minum Obat Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Posyandu Lanjut Usia Desa Lebak Ayu Kec. Sawahan Kabupaten Madiun. DISS, STIKES Bhakti Husada Mulia.

Firdausi. (2020). Pemenuhan Kebutuhan Personal Hygiene Lanjut Usia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jombang di Pare. Journalof Community Engagementin Health. Vol.3 No.1. ISSN:2620-3758 (print); 2620-3766 (online).

Munawati, E. (2018). Asuhan Keperawatan Gerontik dengan Masalah Gangguan Perawatan Diri pada Lanjut usia Demensia. DISS, Universitas Airlangga.

Wildhan, Agustina Tobing, S Sulaiman. (2022). Efek Terapi Punggung Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lanjut Usia. Prossiding Seminar Hasil Penyuluhan 2019,