

## PENGABDIAN MASYARAKAT

### Cek Kesehatan Dan Penyuluhan Pada Lansia di Kelurahan Sei Mati Lingkungan II Medan

Shabila Rizka Azzahra, Elman Boy

<sup>1</sup> Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email: [shabillarizkaazzhra@gmail.com](mailto:shabillarizkaazzhra@gmail.com) , [dokterelman@gmail.com](mailto:dokterelman@gmail.com)

**Abstrak:** Penuaan adalah tahap alami dalam perjalanan kehidupan, tetapi juga merupakan fase ketika risiko terhadap berbagai masalah kesehatan meningkat. Di antara risiko-risiko tersebut, tekanan darah tinggi, kadar asam urat yang tinggi, gula darah yang tidak terkontrol, dan kolesterol yang tinggi adalah masalah utama yang dapat memengaruhi kualitas hidup para lansia. Kami menjelaskan bahwa pemeriksaan tekanan darah, kadar asam urat, gula darah, dan kolesterol dapat mendeteksi dini risiko-risiko kesehatan yang seringkali tidak memiliki gejala yang jelas. Dengan demikian, pencegahan menjadi fokus utama dalam upaya menjaga kesejahteraan lansia. Kami juga membahas bagaimana masing-masing parameter ini dapat memengaruhi kesehatan lansia, serta mengapa pengelolaan yang tepat sangat penting. Dalam konteks ini, kami menyoroti peran penting perubahan gaya hidup, diet seimbang, dan pengobatan jika diperlukan.

**Kata Kunci:** lansia, cek kesehatan, hipertensi, gula darah, kolesterol dan asam urat

#### PENDAHULUAN

Penuaan adalah bagian alami dari kehidupan, dan seiring berjalannya waktu, tubuh kita mengalami berbagai perubahan yang signifikan. Ini adalah tahap kehidupan di mana kita mengumpulkan pengalaman berharga dan memasuki babak yang lebih tenang<sup>1,10</sup>. Namun, ini juga adalah tahap ketika kita lebih rentan terhadap berbagai masalah kesehatan yang dapat memengaruhi kualitas hidup kita<sup>2</sup>. Di antara banyak aspek kesehatan yang harus diperhatikan, tekanan darah, kadar asam urat, gula darah, dan kolesterol adalah faktor-faktor penting yang memainkan peran sentral dalam kesejahteraan lansia<sup>7</sup>.

Indonesia, seperti banyak negara di seluruh dunia, menghadapi tantangan

signifikan seiring dengan penambahan jumlah penduduk lanjut usia<sup>4</sup>. Dalam perjalanan menuju penuaan, menjaga kesehatan menjadi semakin penting. Para lansia seringkali dihadapkan pada berbagai risiko kesehatan yang harus diwaspadai, seperti hipertensi (tekanan darah tinggi), asam urat tinggi, gula darah yang tidak terkontrol, dan kadar kolesterol yang berlebihan dalam darah<sup>3,6,8</sup>. Deteksi dini dan pengelolaan yang tepat terhadap masalah-masalah ini dapat menjadi kunci untuk menjalani penuaan yang sehat dan bermartabat<sup>10</sup>.

Dalam artikel ini, kita akan menjelajahi pentingnya melakukan pemeriksaan berkala terhadap tekanan darah, kadar asam urat, gula darah, dan kolesterol pada populasi lansia. Kita akan membahas mengapa

pemantauan rutin ini penting, mengapa lansia lebih rentan terhadap masalah-masalah kesehatan ini, serta bagaimana hasil pemeriksaan ini dapat memengaruhi perawatan dan gaya hidup seseorang di masa lanjut<sup>10 12</sup>. Mari bersama-sama menjelajahi mengapa cek rutin ini bukanlah tugas yang sepele, melainkan investasi berharga dalam kesejahteraan lansia di seluruh Indonesia.

### Lansia di Indonesia: Menantang Tantangan Kesehatan

Indonesia, dengan populasi yang terus tumbuh, memiliki jumlah lansia yang signifikan. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2020, penduduk lansia (di atas usia 60 tahun) mencapai lebih dari 30 juta orang. Peningkatan jumlah lansia ini merupakan prestasi besar dalam pembangunan negara, tetapi juga membawa tantangan baru dalam bidang kesehatan. Lansia sering menghadapi risiko kesehatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan populasi yang lebih muda. Salah satu risiko utama adalah penyakit-penyakit yang terkait dengan tekanan darah tinggi, kadar asam urat yang tinggi, gula darah yang tidak terkontrol, dan kolesterol yang tinggi. Kondisi-kondisi ini dapat memiliki dampak serius pada kesehatan lansia jika tidak dikelola dengan baik.

### Mengapa Pemeriksaan Rutin Diperlukan?

#### 1. Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)

Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah salah satu masalah kesehatan yang paling umum di antara lansia. Ini adalah faktor risiko utama untuk berbagai penyakit serius, termasuk penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal<sup>1 3</sup>. Gejala hipertensi

seringkali tidak terasa, sehingga pemeriksaan rutin menjadi krusial untuk mendeteksi dan mengelolanya sejak dini<sup>7 8</sup>.

#### 2. Kadar Asam Urat yang Tinggi (Hiperurisemia)

Kadar asam urat yang tinggi dalam darah dapat menyebabkan asam urat menumpuk dalam persendian, menyebabkan kondisi yang dikenal sebagai gout. Gout dapat sangat mengganggu mobilitas dan kualitas hidup. Pemeriksaan asam urat adalah cara untuk mengidentifikasi risiko ini dan mengambil tindakan pencegahan yang tepat<sup>11 12 13</sup>.

#### 3. Gula Darah yang Tidak Terkendali (Diabetes)

Diabetes adalah masalah kesehatan yang signifikan di seluruh dunia, dan lansia memiliki risiko lebih tinggi untuk mengembangkan diabetes tipe 2. Gula darah yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi serius, termasuk kerusakan organ dan gangguan sirkulasi. Pemeriksaan rutin adalah cara untuk memantau gula darah dan mencegah komplikasi ini<sup>14</sup>.

#### 4. Kolesterol yang Tinggi (Hiperkolesterolemia)

Kolesterol adalah lemak dalam darah yang penting untuk fungsi tubuh, tetapi kadar kolesterol yang tinggi dapat meningkatkan risiko penyakit jantung. Pemeriksaan kolesterol adalah alat yang penting untuk menilai risiko ini dan untuk membantu merencanakan perubahan gaya hidup dan pengobatan yang tepat<sup>16</sup>.

Ketika Pencegahan adalah Kuncinya

Salah satu aspek penting dari pemeriksaan rutin ini adalah bahwa mereka memungkinkan pencegahan yang efektif. Dengan mendeteksi dini tekanan darah tinggi, kadar asam urat yang tinggi, gula darah yang tidak terkontrol, dan kolesterol yang tinggi, tindakan pencegahan dapat diambil untuk mengelola kondisi ini sebelum mereka menjadi lebih serius. Ini termasuk perubahan gaya hidup, seperti diet seimbang dan berolahraga secara teratur, serta pengobatan jika diperlukan<sup>15 17 18</sup>.

Selain itu, pemantauan kesehatan rutin memberikan kesempatan bagi tenaga medis untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada lansia tentang bagaimana mereka dapat menjaga kesehatan mereka sendiri. Ini mencakup pemahaman tentang diet yang sehat, manajemen stres, pentingnya berhenti merokok, dan pentingnya minum obat sesuai dengan petunjuk dokter<sup>15 17 18</sup>.

## **METODE**

KKN mandiri pada tahun 2023 ini saya laksanakan secara offline dengan melakukan pengecekan Kesehatan secara gratis. Pada saat cek kesehatan, kegiatan yang dilakukan adalah melakukan cek Kesehatan dan melakukan penyuluhan mengenai hipertensi, gula darah tinggi, asam urat dan kolesterol, juga mengedukasi mengenai pantangan dan pola hidup sehat yang sesuai dengan gejala yang dialami. Kegiatan ini dilakukan dengan tim berjumlah 6 orang, membawa peralatan cek Kesehatan dan sanitasi alat. Pengecekan dilakukan ke rumah penduduk secara door to door di lingkungan II, Kelurahan Sei Mati, Kecamatan Medan Maimun, Medan, Sumatera Utara.

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 26 Agustus 2023 pada pukul 08.00

WIB. Sebelum melakukan cek kesehatan, penulis melakukan wawancara mengenai Riwayat penyakit dan kebiasaan pada individu yang ingin melakukan cek Kesehatan. Didapatkan data jumlah orang yang ikut serta adalah lebih kurang 14 orang. Kegiatan ini dikuti dengan antusias oleh warga, hal ini dapat dilihat pada saat melakukan cek kesehatan. Dalam kegiatan ini, tim terdiri dari 6 fasilitator dibawah bimbingan dari dosen Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yaitu Dr.dr. Elman Boy, M. Kes, sp.KKLP, FIS-PH, FIS-CM selaku dosen pendamping lapangan.

## **HASIL**

Pelaksanaan kegiatan cek Kesehatan dan penyuluhan di lingkungan II, Kelurahan Sei Mati, Kecamatan Medan Maimun, Kota Medan telah terlaksana dengan baik dimulai dari tahapan bimbingan bersama dosen lapangan, tahapan persiapan hingga tahapan pelaksanaan kegiatan.

Kegiatan ini dilakukan secara langsung bersama-sama dengan masyarakat di lingkungan II, Kelurahan Sei Mati, Kecamatan Medan Maimun, Medan, Sumatera Utara.

## **KESIMPULAN**

Pemeriksaan rutin terhadap tekanan darah, kadar asam urat, gula darah, dan kolesterol adalah langkah yang penting untuk menjaga kesehatan dan kualitas hidup para lansia di Indonesia. Dengan pendekatan pencegahan yang tepat, kita dapat membantu lansia menjalani penuaan yang sehat, aktif, dan bermartabat. Dengan demikian, kita bisa menggali lebih dalam tentang masing-masing dari faktor-faktor ini, mengapa

mereka penting, dan bagaimana kita dapat membantu lansia menghadapi tantangan kesehatan mereka dengan lebih baik. Mari bersama-sama mengambil langkah-langkah konkret untuk mendukung mereka dalam perjalanan menuju penuaan yang berkualitas dengan masyarakat lingkungan II, kelurahan Sei Mati, Medan Maimun, Medan.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada masyarakat lingkungan II kelurahan Sei Mati yang bersedia terlibat untuk Bersama-sama dapat menjaga kesehatan. Kegiatan ini dapat terlaksana dengan lancar berkat ridho ALLAH SWT dan bantuan dari berbagai pihak, saya ucapkan terima kasih kepada Ibu Patimah Gabena Harahap selaku kepala lurah Sei Mati dan Ibu Rismawati selaku kepala Lingkungan II serta dosen pendamping lapangan saya yaitu Dr.dr. Elman Boy, M. Kes, sp.KKLP, FIS-PH, FIS-CM yang telah memberikan bimbingan dan kerja sama yang baik sehingga Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini dapat terlaksana dengan lancar dan baik.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Amdansari, M. N., 2015, Hubungan Pola Makan Dengan Tekanan Darah Pada Orang Dewasa Di Sumatera Barat, <http://jurnalmka.fk.unand.ac.id/index.php/art/article/view/184/180>
2. Anita, F., 2015, Hubungan Kadar Kolesterol Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Gedung Air Kota Bandar Lampung, <http://jurnal.stikesaisyiyah.ac.id/index.php/gaster/article/view/24>, DOI: 10.30787/gaster.v16i1.243, ISSN: 1858-3385, 1 Agustus 2019.
3. Artiyaningrum, B., 2015, Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Tidak Terkendali Pada Penderita Yang Melakukan Pemeriksaan Rutin Di Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang Tahun 2014, <https://lib.unnes.ac.id/20420/1/6411410092-S.pdf>, 21 November 2018.
4. Budisetio, M., 2015, Pencegahan dan pengobatan hipertensi pada Penderita usia dewasa, [http://www.univmed.org/wp-content/uploads/2011/02/Vol.20no.2\\_6.pdf](http://www.univmed.org/wp-content/uploads/2011/02/Vol.20no.2_6.pdf), 20 November 2018.
5. Dwira Rahima, W. R., 2016, Asupan Kolesterol dan Tekanan Darah pada WUS Hipertensi Suku Madura di Kota Malang, <https://ijhn.ub.ac.id/index.php/ijhn/article/view/157>
6. Fikriana, R., 2016, Gula Darah Yang Diduga Menjadi Prediktor Terjadinya Peningkatan Tekanan Darah Sistolik Pada Penderita Hipertensi, <http://ejournal.stikeskepanjenpemkabmalang.ac.id/index.php/mesencephalon/article/view/14>, DOI: 10.36053/mesencephalon.v2i4.14, 12 Agustus 2019.
7. Herlinah L, Winarsih W, Rekawati E. Hubungan dukungan keluarga dengan perilaku lansia dalam pengendalian hipertensi. *Jurnal Keperawatan Komunitas*. 2013; 1(2):108-15
8. Maryati, H., 2017, Hubungan Kadar Kolesterol Dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Dusun Sidomulyo Desa Rejoagung Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang, <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/issue/view>, DOI:10.22219/jk.v8i2%20Juli.4030 P-ISSN: 2086-3071, E-ISSN: 2443- 0900, 12 mei 2019.

9. Nugroho, K., 2019, Faktor Risiko Penyebab Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Lor Kota Salatiga, <http://www.jurnal.stikeskusumahusada.ac.id/index.php/JK/article/view/326>, DOI:10.34035/jk.v10i1.326, 12 juni 2018
10. Sari, H. S. P., 2018, Hubungan Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi Dengan Kepatuhan Dalam Meminum Obat Di Posyandu Lansia Drupadi, <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/783/610> 12 April 2019.
11. Agustina, A.N. Et Al. (2022) 'Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Asam Urat Pada Warga RT.02/03 Kelurahan Pondok Labu', Indonesia Berdaya, 4(1), Pp. 397–404. Available At: <https://doi.org/10.47679/ib.2023417>.
12. Aida A, C.R. (2016) 'Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Salam (Syzygium Polyanthum) Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat', Televisi Dan Kepentingan Pemilik Modal Dalam Perspektif Teori Ekonomi Politik Media, 4(Jurnal Ipteks Terapan), Pp. 252–261.
13. Astuti, W. Et Al. (2018) 'Hubungan Pola Makan Dengan Terjadinya Penyakit Gout (Asam Urat) Di Desa Limran Kelurahan Pantoloan Boya Kecamatan Taweli', Jurnal E-Biomedik, 7(6), Pp. 134–147.
14. Nurhayati dan Rina Agustina (2014) Pemantauan Kadar Gula Darah Pada Lansia. Lentera Vol. 14 No. 10, Nopember 2014
15. Rohaedi, S., Putri, S. T., & Karimah, A. D. (2016). Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Activities Daily. Pendidikan Keperawatan Indonesia, 2(1), 17.
16. Krystianti, Desy Putu Ni. 2017. Gambaran Kadar Kolesterol Pada Pecandu Rokok Usia Dewasa : Poltekes Kendari. Sulawesi Tenggara.
17. Oktavianti. (2019). Kadar kolesterol total pada lansia yang mengkonsumsi kopi murni tradisional.
18. Muhammad, Ali, H. G., & Arifin. (2017). Pengaruh Faktor Sosial Ekonomi Orang Tua Terhadap Minat Melanjutkan Pendidikan Anak Di Desa Wunse Jaya Kecamatan Wawoni Tenggara Kabupaten Konawe Kepulauan. 10(1).