

PENGABDIAN MASYARAKAT

Pemeriksaan Status Kesehatan Pada Warga Lansia Dan Edukasi Kesehatan pada Warga di Kelurahan Sei Mati Lingkungan II

Rara Nuova Fifada¹, Elman Boy², Hasanul Arifin³

¹ Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara,

² Departemen Ilmu Kedokteran Keluarga, Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara,

³ Departemen Neurologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara,

email : raranova54@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan: Lanjut Usia merupakan tahap akhir perkembangan pada siklus kehidupan manusia dan ditandai dengan gagalnya seseorang untuk mempertahankan keseimbangan kesehatan, dan kondisi stres fisiologisnya. Lansia juga berkaitan dengan penurunan daya kemampuan, kehidupan dan kepekaan secara individu. Populasi penduduk Indonesia berjumlah 268.583.016 juta orang dan terdapat 9,92% atau 26,82 juta adalah lanjut usia. pada lanjut usia ini banyak penyakit yang mungkin terjadi pada sebagian besar perempuan dan laki laki, seperti hipertensi kolesterol, diabetes dan asam urat. **Tujuan :** Meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat. **Metode** yang digunakan yaitu dengan cara door to door kerumah rumah warga dengan melakukan survey dan penyuluhan kesehatan.

Kata kunci: Edukasi, Lanjut usia, Pemeriksaan kesehatan

PENDAHULUAN

Adapun Berbagai penyakit sering ditemukan pada orang yang mengalami usia lanjut khususnya ,pada usia ini memang tidak dapat dihindari, berpengaruh pada seluruh bagian tubuh, mulai dari rambut, kulit, otot, tulang, gigi, serta organ-organ tubuh, seperti otak, ginjal, dan jantung. Perubahan tersebut bisa berdampak pada kondisi kesehatan lansia. Agar lebih aman, lansia juga sebaiknya tinggal di rumah yang dirancang khusus untuk lansia agar mereka bisa beraktivitas dengan aman dan nyaman.¹

Diabetes

Diabetes adalah penyakit yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah di dalam tubuh. Kadar gula darah yang tinggi dan tidak terkontrol ini dapat membuat penderita diabetes kerap merasa haus. Mereka menjadi sering minum dan otomatis akan sering buang air kecil. Beberapa gejala lain dari penyakit diabetes ini, yakni sering kesemutan, mati rasa, luka lama sembuh, dan cepat lelah. Selain itu, penyakit diabetes yang tidak terkontrol dalam jangka panjang dapat merusak pembuluh darah dan saraf. Akibatnya, penderita diabetes bisa mengalami kesemutan, mati rasa, atau bahkan sering mengompol akibat kerusakan pada saraf yang mengontrol proses berkemih. Untuk mengatasi gangguan ini, penderita diabetes perlu mengontrol kadar gula darah dengan mengonsumsi obat-obatan dan menerapkan gaya hidup yang sehat. Kebersihan penderita diabetes juga perlu dijaga dengan baik, agar tidak mengalami infeksi.

Hipertensi

Tekanan darah tinggi atau hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah yang mencapai nilai 130/80 mmHg atau lebih. Penyakit ini umumnya tidak bergejala, namun beberapa penderitanya dapat mengalami keluhan pusing, mimisan, atau napas terasa berat. Hipertensi yang tidak diobati bisa menyebabkan serangan jantung, gangguan ginjal, gangguan penglihatan, dan stroke. Untuk mengatasi hipertensi dan membantu mengontrol tekanan darah, dokter biasanya akan meresepkan obat penurun tekanan darah. Salah satu jenis obat penurun tekanan darah ini adalah obat golongan diuretik. Ketika mengonsumsi obat ini, pasien akan menjadi lebih sering berkemih. Selain dengan obat, hipertensi juga bisa diobati dengan gaya hidup sehat, termasuk menjalani diet rendah garam. Mengurangi makanan yang tinggi garam, karena makanan yang tinggi garam, menyebabkan tekanan darah menjadi naik.²

Asam urat adalah senyawa nitrogen yang dihasilkan dari proses katabolisme purin baik dari diet maupun dari asam nukleat endogen (asam deoksiribonukleat DNA). Asam urat sebagian besar dieksresi melalui ginjal dan hanya sebagian kecil melalui saluran cerna.

Kolesterol adalah zat yang lunak dan berminyak mengacu pada lemak atau lipid. Dalam jumlah yang sedang kolesterol penting bagi kesehatan, dan terserap dalam seluruh membran dan dinding sel. Kolesterol penting bagi tubuh dalam proses pembentukan hormon steroid dan hormon seks, selain itu penting untuk sintesis vitamin D. Kolesterol bersumber dari dua sumber yaitu hati dan makanan yang dikonsumsi setiap hari.³

METODE

Untuk metode penyuluhan dilakukan secara tatap muka langsung, mulai dari meminta perizinan ke kantor lurah Sei Mati selanjutnya mendatangi rumah kepala lingkungan II untuk melakukan survey kerumah rumah warga secara door to door lalu mendata nama, umur, no rumah, keluhan yang dilakukan pada tanggal 24 Agustus 2023, di hari selanjutnya dilakukan pemeriksaan Kesehatan, cek tekanan darah, kolesterol, gula darah dan juga asam urat. Selanjutnya setelah ditemukan penyakit yang dialami warga, maka dilakukannya edukasi menggunakan power point, lalu dilakukan sesi tanya jawab kepada warga apakah ada yang ingin ditanyakan terkait keluhan yang dialaminya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata ini dilakukan selama 10 hari dilakukan di rumah warga secara door to door. Dari hasil penyuluhan dan pemeriksaan yang dilakukan, ternyata banyak warga di lingkungan II ini mengalami keluhan asam urat dan juga hipertensi dikarenakan orang yang lanjut usia sangat rentan terutama terjadi pada Wanita yang sudah menopause, serangan penyakit tersebut bisa sangat menyakitkan apabila dirasakan pada usia tersebut karena pasti saja yang dirasakan adalah nyeri sendi, dengan pemberian edukasi yang pas diharapkan agar para warga bisa sadar tentang pentingnya, menjaga makanan, serta menghindari makanan pemicu terjadinya asam urat itu sendiri, apalagi jika di usia lanjut sangat penting dilakukannya perubahan gaya hidup yang lebih sehat lagi, serta mengecek rutin Kesehatan di puskesmas atau pelayanan Kesehatan terdekat,

KESIMPULAN

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini terlaksana dengan lancar dan sukses. Para warga yang diperiksa menerima edukasi dengan baik. Hasil dari kegiatan KKN ini bahwa masih banyak warga yang tidak menjaga pola makan sehat sehingga saat usia lanjut terjadinya asam urat maka dari itu pentingnya dilakukannya edukasi dan pencegahan agar terhindar dari penyakit penyerta di kemudian hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT sehingga kegiatan Kuliah Kerja Nyata ini dapat dilaksanakan dengan baik berkat juga dengan bantuan dari berbagai pihak, khususnya kepada perangkat Kelurahan Sei Mati Lingkungan II yang telah memberikan arahan dan kerjasama yang baik.

REFERENSI

1. Hamzah, B., Akbar, H., & Langingi, A. R. C. (2021). Analisis hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 5(1), 194-201.
2. Sholikhah, T. A. M., Muftiana, E., & Andarmoyo, S. (2019, December). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Lansia. In *Ist Prosiding Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan* (pp. 121-127).
3. Afnuhazi, R. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Asam Urat Pada Lansia (45–70 Tahun). *Human Care Journal*, 4(1), 34-41.
4. Halimsetiono, E. (2021). Pelayanan Kesehatan pada Warga Lanjut Usia. *KELUWIH: Jurnal Kesehatan dan*

- Kedokteran*, 3(1), 64-70.
5. Budiono, N. D. P., & Rivai, A. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 371-379.
 6. Syarifah, A. (2018). Hubungan Pengetahuan dan Budaya dengan Kadar Asam Urat pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 8(2), 92-98.