

POSYANDU LANSIA DESA KENDALKEMLAGI

Isni Lailatul^{1*}
Dianna Ika Ernawati²
Dhiajeng Widya Ningrum³
Siti Ro'yatul Himmah⁴
Devi Salsa Yuniartha⁵
Himmaya Salsabela⁶
Zuhrotul Khamidah Ayu K. N.⁷
Elsa Hanida Asnatullah⁸
Bahtiar Rifa'i⁹

^{1*,2,3,4,5,6,7,8,9}Universitas Muhammadiyah Lamongan, Lamongan, Indonesia

isni.lailatul@gmail.com ^{1*)}

Kata Kunci:

*[Posyandu, Lansia,
Hipertensi,
Diabetes,
Kendalkemlagi]*

Abstrak: Pos pelayanan terpadu (Posyandu) untuk para lansia merupakan pelayanan kesehatan untuk lansia yang dilaksanakan di tingkat desa. Kegiatan posyandu lansia bertujuan untuk skrining kesehatan dan memberikan pelayanan kesehatan yang memadai untuk lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat Posyandu lansia ini dilakukan tanggal 15 Agustus 2022 di Balai Desa Kendalkemlagi, Kecamatan Karanggeneng, Kabupaten Lamongan. Sasaran dari kegiatan ini lansia berjumlah 36 orang dengan rentang usia di atas 55 tahun. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa pemeriksaan kesehatan (penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, tekanan darah, dan kadar glukosa darah). Hasil pemeriksaan kesehatan didapatkan hasil sebagian besar (69,5%) lansia mengalami hipertensi dan 5 orang (13,8%) lansia memiliki gula darah yang tinggi. Pelaksanaan kegiatan ini berjalan dengan lancar dan mereka antusias mengikuti kegiatan ini. Namun perlu dibuat upaya selanjutnya agar hipertensi dan diabetes mellitus dapat ditangani dan dikontrol dengan baik agar tidak menimbulkan penyakit lain yang lebih berat.

Published by:



Copyright © 2022 The Author(s)

This article is licensed under CC BY 4.0 License



<https://dmi-journals.org/jai/>

Pendahuluan

Lansia adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. menua merupakan proses sepanjang hidup tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak pemulaan kehidupan (Dayaningsih, D, dkk 2021). Lansia menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) adalah orang yang berusia diatas 55 tahun. Semakin tua seseorang, maka terjadi penurunan fungsi tubuh yang berpengaruh pada munculnya masalah kesehatan pada lansia.

Berdasarkan data Riskesdas (2018), penyakit yang terbanyak pada lansia yaitu: hipertensi, diabetes millitus, penyakit jantung, dan stroke. Terdapat beberapa masalah yang dikeluhkan lansia seperti nyeri pada sendi, pegal-pegal diseluruh tubuh, nyeri kepala, dan banyak keluhan sakit lainnya. Setelah diidentifikasi, sebagian besar lansia memiliki keluhan darah tinggi atau tekanan darah yang tinggi.

Hipertensi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus menerus lebih dari satu periode. Menurut *World Health Organisation* (WHO), batasan tekanan darah yang masih dianggap normal adalah 140/90 mmHg, sedangkan tekanan darah $\geq 160/95$ mmHg dinyatakan sebagai hipertensi (Hafni, S, DKK. 2022). Nugrahaeni (2018) mengungkapkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi peningkatan kasus hipertensi, yaitu: Faktor usia, jenis kelamin dan pendidikan. Faktor usia yang meningkat menjadi factor yang tidak bisa dikendalikan dan pasti akan terjadi pada setiap orang.

Diabetes juga merupakan penyakit tidak menular yang resiko munculnya meningkat pada lansia. Penyakit ini terjadi akibat insulin tidak dapat diproduksi secara maksimal oleh pancreas, kualitas insulin yang menurun, atau karena sensitivitas reseptor insulin pada sel yang menurun (Safitri & Nurhayati, 2019). Insulin merupakan hormone yang mengatur glukosa. Insulin yang tidak bekerja dengan adekuat akan membuat kadar glukosa dalam darah tinggi. Kadar glukosa darah normal adalah 70-110 mg/dL pada saat berpuasa.

Faktor risiko yang mempengaruhi diabetes melitus pada lansia yang tidak dapat dikendalikan antara lain jenis kelamin, usia dan faktor genetic serta faktor risiko yang bisa dikendalikan antara lain kebiasaan merokok, tingkat Pendidikan, pekerjaan, aktivitas fisik dan berat badan lebih (Dayaningsih, dkk. 2021). Lansia memiliki resiko yang tinggi menderita diabetes akibat penurunan fungsi pancreas atau karena sensitivitas sel yang menurun akibat proses penuaan. Salah satu upaya pencegahan yang dapat dilakukan untuk melakukan penatalaksanaan penyakit dengan segera pada masalah lansia tersebut adalah dengan dilakukan posyandu lansia.

Pos Pelayanan Terpadu Lanjut Usia (Posyandu lansia) merupakan upaya pemerintah dalam menangani masalah kesehatan di tingkat desa dengan target warga usia lanjut. Posyandu lansia di setiap wilayah termasuk Desa Kendalkemlagi sudah dibentuk dan disetujui oleh masyarakat agar lansia mendapatkan pelayanan kesehatan yang memadai (Nelwan, R. E dkk, 2019). Menurut Komnas (2020) kegiatan posyandu lansia meliputi: Penyuluhan kesehatan, skrining kesehatan, pengobatan, dan senam lansia. Rangkaian kegiatan Posyandu lansia yang sebelumnya dilakukan di Desa Kendalkemlagi meliputi: Pemeriksaan kesehatan, pengobatan dan senam lansia. Kegiatan

ini rutin dilakukan oleh bidan desa dan para kader kesehatan. Namun, terdapat beberapa kendala yang sering dialami yaitu kehadiran lansia yang hanya sedikit karena letak / lokasi Posyandu yang berada di Balai Desa yang relative jauh. Sedangkan beberapa lansia mempunyai keluhan kesulitan dalam mobilisasi / bergerak ke lokasi.

Kegiatan Posyandu Lansia di Desa Kendalkemlagi yang dilaksanakan mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Muhammadiyah Lamongan (UMLA) sedikit berbeda dengan kegiatan Posyandu sebelumnya. Para lansia yang tidak dapat hadir karena kesulitan menuju lokasi, dijemput oleh mahasiswa sampai ke lokasi Posyandu. Sedangkan rangkaian kegiatan Posyandu lansia yang dilakukan meliputi: Pemeriksaan kesehatan dengan pengecekan tekanan darah dan kadar gula darah, penyuluhan gizi, dan senam lansia. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu menangani masalah kesehatan lansia Desa Kendalkemlagi dengan cara yang lebih aktif dan lebih komprehensif. Semua rangkaian kegiatan ini dilakukan secara gratis tanpa memungut biaya dari para lansia.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan hari senin tanggal 15 Agustus 2022 jam 09.00 WIB. Tempat dilakukan pengabdian masyarakat ini di Desa Kendalkemlagi, Kecamatan Karanggeneng, Kabupaten Lamongan yang bertempat di Balai Desa. Sasaran dari kegiatan ini adalah lansia berjumlah 36 orang dengan kriteria usia ≥ 55 tahun. Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah: Pemeriksaan kesehatan (tekanan darah dan gula darah), penyuluhan gizi lansia dengan menggunakan metode ceramah dan juga diskusi, serta dilakukan senam lansia.

Pemeriksaan kesehatan dilakukan langsung oleh mahasiswa S1 Keperawatan dibantu oleh bidan desa dan kader kesehatan untuk mengidentifikasi lansia. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeteksi kesehatan agar bisa dicegah sejak dini. Lansia akan ditanya keluhan kesehatannya, diukur tekanan darah, kemudian dilakukan pemeriksaan gula darah acak. Jika ada keluhan kesehatan yang mengganggu aktivitas, maka bidan desa akan memberikan vitamin dan pengobatan sesuai dengan keluhan dari lansia yang telah diperiksa. Jika kondisi kesehatan cukup buruk, maka akan disarankan kepada lansia untuk melakukan pemeriksaan lebih lanjut di pelayanan kesehatan.

Pada penyuluhan gizi mahasiswa KKN UMLA memberikan beberapa edukasi tentang makanan yang dianjurkan dan yang tidak diperbolehkan untuk lansia khususnya untuk penderita hipertensi dan diabetes. Materi disampaikan langsung oleh mahasiswa prodi kesehatan (S1 Keperawatan, S1 Farmasi, & S1 Administrasi RS) kepada para lansia dengan dibantu pelaksanaannya oleh para kader kesehatan Desa Kendalkemlagi. Kegiatan ini dilaksanakan setelah dilakukan pemeriksaan gula darah dan tekanan darah pada lansia.

Kegiatan selanjutnya yang dilakukan dalam rangkaian kegiatan Posyandu lansia adalah senam lansia. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan lansia dan berguna untuk mencegah penyakit degenerative seperti diabetes dan stroke. Kegiatan ini hanya diikuti oleh lansia yang dapat berdiri dan bergerak bebas. Sedangkan lansia yang kesulitan atau mengalami masalah dalam bergerak mengikuti dengan duduk. Senam

lansia langsung dipandu oleh kader kesehatan dan mahasiswa membantu memberikan arahan dan memantau lansia saat senam.

Indikator keberhasilan pengabdian masyarakat ini adalah kegiatan berjalan sesuai dengan target waktu yang direncanakan. Selain itu, mahasiswa, kader kesehatan, dan petugas (bidan desa) dapat melaksanakan peran masing-masing dan saling berkolaborasi dengan baik. Kegiatan yang terlaksana sesuai dengan yang direncanakan dan lansia antusias mengikuti kegiatan juga merupakan indikator keberhasilan kegiatan ini. Evaluasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan kehadiran lansia sesuai target, keaktifan kader dan mahasiswa dalam mengadakan kegiatan posyandu lansia.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Posyandu lansia yang diadakan mahasiswa KKN UMLA bekerja sama dengan bidan desa dan kader kesehatan didapatkan beberapa hasil yaitu lansia yang ikut serta dalam kegiatan ini berada pada rentang usia 55–75 tahun. Semua rangkaian kegiatan yang dilaksanakan terlaksana dengan baik. Kegiatan diawali dengan penjemputan lansia yang mengalami kesulitan untuk ikut serta, identifikasi lansia, kemudian dilaksanakan pemeriksaan kesehatan meliputi : Keluhan kesehatan, pengukuran tinggi badan, berat badan, pemeriksaan tekanan darah, dan gula darah. Kegiatan ini diikuti oleh 36 lansia dari Desa Kendalkemlagi.

Hasil pemeriksaan tekanan darah dan gula darah yang telah dilakukan dalam kegiatan ini dapat ditampilkan dalam tabel berikut:

Table 1 : Jumlah dan Presentase Cek Kesehatan

Variabel	Jumlah	Presentase
Tekanan Darah		
Normal	11	30,5 %
Hipertensi	25	69,5 %
Kategori Hipertensi		
▪ Pra Hipertensi	9	25 %
▪ Hipertensi 1	10	27,7 %
▪ Hipertensi 2	6	16,6 %
Kadar Gula Darah Acak (GDA)		
Normal	31	86,1 %
Tinggi	5	13,8 %

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami hipertensi 25 orang (69,5%). Kategori hipertensi yang paling banyak adalah hipertensi 1 sebanyak 10 orang (27,7%), disusul kategori prahipertensi sebanyak 9 orang (25%) dan hipertensi 2 sebanyak 6 orang (16,6%). Hal ini sesuai dengan penelitian Harsismanto dkk (2020), bahwa seluruh lansia di panti werdha mengalami hipertensi dengan kategori hipertensi ringan sebanyak 12 orang (54,5%) dan hipertensi sedang sebanyak 10 orang (45,5%).

Data tersebut, menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah utama yang dialami oleh lansia Desa Kendalkemlagi.

Beberapa factor pemicu terjadinya hipertensi pada lansia adalah factor usia, pola makan, obesitas. Menurut Riamah (2019), dengan bertambahnya usia kemungkinan seseorang untuk menderita hipertensi juga semakin besar. Hal ini disebabkan oleh perubahan struktur pada pembuluh darah besar, sehingga pembuluh darah menjadi lebih sempit dan dinding pembuluh darah menjadi kaku. Pola makan juga menjadi pemicu terjadinya hipertensi. Konsumsi makanan tinggi garam atau jumlah asupan natrium yang berlebih dapat meningkatkan tekanan darah dapat mengecilkan diameter arteri sehingga jantung memompa lebih keras untuk mendorong volume darah yang meningkat akibat ruang yang semakin sempit (Fitri Y. Dkk, 2018).

Hasil pemeriksaan kesehatan juga didapatkan bahwa terdapat 5 orang (13,8%) kadar gula darah lansia meningkat yang diukur. Meskipun sebagian besar lansia yang mengikuti pemeriksaan mempunyai kadar gula darah normal, namun adanya temuan beberapa yang tinggi menunjukkan bahwa masalah diabetes mellitus masih menjadi ancaman bagi lansia. Salah satu factor pemicu lansia mengalami diabetes mellitus adalah karena peningkatan usia, terjadi penurunan hampir semua fungsi sel di dalam tubuh. Hal inilah yang mendasari penurunan kualitas insulin dan resistensi insulin akibat sel reseptor insulin yang bermasalah. Selain itu, aktivitas fisik yang menurun dan pengaturan pola makan yang kurang baik dapat menjadi pemicu timbulnya diabetes (Meilani, N, dkk, 2022).

Masalah kesehatan seperti hipertensi dan diabetes pada lansia perlu upaya penanganan segera agar tidak menimbulkan gejala atau masalah kesehatan yang lebih serius. Oleh karena itu, selain skrining kesehatan dengan pemeriksaan kesehatan berkala, mahasiswa KKN UMLA juga melakukan penyuluhan gizi agar para lansia memahami standar gizi yang cukup serta mengetahui beberapa jenis makanan yang dapat memperburuk kondisi kesehatannya. Selanjutnya kegiatan yang dilakukan oleh lansia adalah senam sehat lansia. Semua rangkaian kegiatan ini berjalan dengan lancar dan mendapatkan antusiasme yang tinggi dari para lansia, kader kesehatan, dan mahasiswa yang terlibat.



Gambar 1. kegiatan pemeriksaan kesehatan & penyuluhan gizi lansia

Kesimpulan

Pelaksanaan posyandu lansia di desa Kendalkemlagi berjalan dengan lancar dan lansia antusias mengikuti kegiatan mulai dari pemeriksaan kesehatan, penyuluhan gizi, dan senam lansia. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa lansia Desa Kendalkemlagi sebagian besar mengalami hipertensi dan beberapa lansia memiliki kadar gula darah yang tinggi. Diharapkan pada kegiatan posyandu selanjutnya bidan desa dan para kader memberikan kegiatan yang lebih menyeluruh seperti adanya penyuluhan kesehatan yang bisa meningkatkan pengetahuan lansia. Selain itu, sistem jemput bola juga bisa dijadikan sebagai alternatif untuk meningkatkan keikutsertaan lansia dalam mengikuti Posyandu. Sehingga kesehatan lansia dapat dipantau perkembangan status kesehatannya.

Referensi

- Azis, W. O. A., & Saputra, R. (2022). Faktor resiko kejadian diabetes mellitus pada lansia. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(4), 346-354.
- Dayaningsih, D., Astuti, Y., Yuwinda, N. T., & Rahayu, N. D. (2021). Gambaran pengetahuan dan perilaku lansia dengan diabetes mellitus tipe II di Wilayah Kota Semarang. *Jurnal Keperawatan Sishana*, 6(2), 44-47.
- Fitri, Y., Rusmikawati, R., Zulfah, S., & Nurbaiti, N. (2018). Asupan natrium dan kalium sebagai faktor penyebab hipertensi pada usia lanjut. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 3(2), 158-163.
- Hafni, S., Suroyo, R. B., Sibero, J. T., Nasution, Z., & Wulan, M. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Pijorkoling Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara kota Padangsidimpuan tahun 2020. *Journal Of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), 1206-1220.
- Harsismanto J., dkk. (2020). Kualitas tidur berhubungan dengan perubahan tekanan darah pada lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*. Volume 2, Nomor 1, Juni 2020, 1-11.
- Komisi Nasional Lanjut Usia. (2020). Profil Penduduk Lanjut Usia 2009. Jakarta: Komnas Nasional Lanjut Usia.
- Melati, M., Utomo, W., & Agrina, A. (2021). Pengaruh senam anti stroke terhadap tekanan darah penderita hipertensi. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2), 206-214.
- Mindianata, P. (2018). Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap niat keaktifan lansia dalam mengikuti Posyandu Lansia. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 6(2), 213-226.
- Nelwan, R. E., Maramis, F. R., & Tucunan, A. A. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kunjungan Posyandu Lansia Di Kelurahan Papakelan Kecamatan Tondano Timur Kabupaten Minahasa. Skripsi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Kesmas*, Volume 8 (6).
- Nugrahaeni, D. K. (2018). "Umur Lebih Dari 45 Tahun Dan Rendahnya Konsumsi Serat Beresiko Terkena Hipertensi". Kesehatan Masyarakat. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Ahmad Yani. Cimahi.
- Riamah, R. (2019). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi Pada Lansia Di UPT PSTW Khusnul Khotimah. *Menara Ilmu*, Volume 13(5).
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta : Kemenkes RI.

- Safitri, Y., & Nurhayati, I. K. A. (2019). Pengaruh pemberian sari pati bengkuang (*pachyrhizus erosus*) terhadap kadar glukosa darah pada penderita diabetes mellitus tipe ii usia 40-50 tahun di kelurahan bangkinang wilayah kerja Puskesmas Bangkinang Kota tahun 2018. *Jurnal Ners*, 3(1), 69–81.
- Sutikno, E. (2011). Hubungan antara fungsi keluarga dan kualitas hidup lansia. *Jurnal Kedokteran Indonesia*, 2(1), 73-79.