
**PENDAMPINGAN PEMERIKSAAN KESEHATAN LANSIA DI PRA
NGADIREJO KECAMATAN KARTASURA SUKOHARJO**

*EDUCATION OF ELDERLY HEALTH EXAMINATION IN PRA NGADIREJO
KECAMATAN KARTASURA SUKOHARJO*

¹⁾Endang Nur Widiyaningsih, ²⁾Siti Zulaekah, ³⁾Eni Purwani

Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Jl. A. Yani Tromol Pos 1 Pabelan Kartasura Surakarta, 57162

*Email: enw239@ums.ac.id

ABSTRAK

Hasil pemeriksaan awal kesehatan pada tahun 2017 menunjukkan banyak anggota Aisyiyah PRA Ngadirejo yang mempunyai tekanan darah dan kadar asam urat melebihi angka normal lebih dari 50 %. Sebenarnya pemeriksaan kesehatan ini bisa dilakukan di Posyandu Lansia, Puskesmas, Klinik atau rumah sakit. Namun, anggota-anggota yang aktif di PRA sebagian besar berusia sudah berusia di atas 40 tahun dengan status ekonomi banyak yang berpenghasilan menengah ke bawah dan masih mempunyai semangat yang tinggi untuk mengikuti kegiatan pengajian setiap bulan maka perlu ada penghargaan bagi ibu-ibu Aisyiah PRA Ngadirejo. Tujuan dari kegiatan ini adalah menyediakan sarana pemeriksaan minimal untuk ibu-ibu Aisyiyah PRA Ngadirejo, melatih ibu-ibu untuk bisa melakukan kegiatan pemeriksaan kesehatan sehingga bisa dilakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin setiap 4 bulan sekali. Kegiatan yang dilakukan berupa pemberian bantuan alat pemeriksaan kesehatan kepada Aisyiyah PRA Ngadirejo, pelatihan penggunaan alat, penyuluhan gizi dan pemeriksaan kesehatan tiga kali dalam setahun di tahun 2018. Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan masih ada lansia yang mempunyai tekanan darah, kadar glukosa darah sewaktu, kadar kolesterol dan kadar asam urat yang melebihi batas normal. Oleh karena itu diperlukan pendampingan untuk kegiatan penyuluhan gizi selain pemeriksaan kesehatan sehingga anggota Aisyiyah PRA Ngadirejo bisa memiliki pola makan yang baik dan seimbang.

Kata kunci : pemeriksaan kesehatan, lansia

ABSTRAC

The results of the initial health examination in 2017 showed that many members of Aisyiyah PRA Ngadirejo had blood pressure and uric acid levels exceeding the normal rate of more than 50%. Actually this health check can be done at the Elderly Posyandu, Puskesmas, Clinic or hospital. However, members who are active in PRA are mostly aged over 40 years with many economic status who are middle to lower income earners and still have a high enthusiasm to take part in recitation activities every month so there is a need for appreciation for the women of Aisyiah PRA Ngadirejo . The purpose of this activity is to provide a minimum examination facility for mothers of Aisyiyah PRA Ngadirejo, to train mothers to carry out health screening activities so that routine health checks can be conducted every 4 months. The activity was carried out in the form of providing a medical examination tool to Aisyiyah PRA Ngadirejo, training on the use of tools, nutrition counseling and health examinations three times a year in 2018. The results of medical examinations showed that there were still elderly people who had blood pressure, blood glucose levels, cholesterol levels and uric acid levels that exceed normal limits. Therefore, it is necessary to provide assistance for nutrition counseling activities in addition to health checks so that members of Aisyiyah PRA Ngadirejo can have a good and balanced diet.

Keywords: health examination, elderly

PENDAHULUAN

Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Komposisi penduduk tua bertambah dengan pesat baik di negara maju maupun negara berkembang, hal ini disebabkan oleh penurunan angka fertilitas (kelahiran) dan mortalitas (kematian), serta peningkatan angka harapan hidup (*life expectancy*), yang mengubah struktur penduduk secara keseluruhan. Oleh karena itu pemeriksaan kesehatan secara rutin atau berkala bagi wanita dewasa berusia di atas 40 tahun (menjelang lansia) atau bagi lanjut usia (lansia) sangat dibutuhkan untuk memantau kesehatan. Pemantauan kesehatan ini bisa meliputi status gizi atau pemeriksaan klinis ataupun pemeriksaan secara biokimia. Hasil pemantauan kementerian kesehatan, pada tahun 2015 angka kesakitan lansia sebesar 28,62%, artinya bahwa dari setiap 100 orang lansia terdapat sekitar 28 orang diantaranya mengalami sakit. Sehingga kelompok usia ini memasuki kelompok rawan kesehatan karena berisiko terjadi penyakit degeneratif yaitu diabetes melitus, hipertensi, stroke dan penyakit arterio sklerosis (jantung).

Di PRA Ngadirejo Kecamatan Kartsura, hampir separuh lebih dari anggotanya berusia di atas 50 tahun dan kondisi ini membutuhkan perhatian khusus terutama Majelis Kesehatan di PRA Ngadirejo. Majelis Kesehatan mempunyai peran untuk meningkatkan kesejahteraan anggotanya di bidang kesehatan melalui pemantauan kesehatan secara mandiri.

Namun demikian, kondisi saat itu menunjukkan PRA Ngadirejo belum mampu melakukan kegiatan kesehatan mandiri sehubungan keterbatasan sarana alat kesehatan maupun sumber daya kesehatan. Sebenarnya pemeriksaan kesehatan ini bisa dilakukan di Posyandu Lansia, Puskesmas, Klinik atau rumah sakit. Namun, kalau melihat anggota-anggota yang aktif di PRA sebagian besar berusia sudah berusia di atas 50 tahun

dengan status ekonomi banyak yang berpenghasilan menengah ke bawah maka perlu ada penghargaan bagi ibu-ibu Aisyiah PRA Ngadirejo yaitu dengan memberikan pemeriksaan rutin kesehatan.

Hasil pemantauan di lapang menunjukkan bahwa jumlah anggota yang aktif di PRA Ngadirejo berjumlah 40 orang. Kendala yang dihadapi di PRA Ngadirejo tersebut adalah minimnya sumber daya yang ada dan mampu untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara mandiri serta keterbatasan sarana yang dimiliki. Kondisi tersebut yang melatarbelakangi kegiatan pengabdian pendampingan pemeriksaan kesehatan di Aisyiyah PRA Ngadirejo.

METODE

Prosedur Pelaksanaan

Kegiatan pemantauan kesehatan ini melibatkan ibu-ibu anggota Aisyiyah PRA Ngadirejo. Jenis-jenis kegiatan yang telah dilaksanakan adalah 1) Pemberian alat/kit pemeriksaan kesehatan (tensimeter, *easy touch* untuk mengecek kadar kolesterol, kadar asam urat dan kadar gula darah, 2) Pelatihan Penggunaan Alat, 3) Pemeriksaan Kesehatan dan 4) Kegiatan Penyuluhan Gizi.

1) Pemberian Alat/Kit Pemeriksaan Kesehatan

Kegiatan diawali dengan penyerahan alat-alat kesehatan seperti timbangan injak, kit cek darah merk *easy touch* sejumlah 3 paket, tensi meter digital satu buah merk omron dan 2 pak streap untuk uji kholesterol, gula darah maupun asam urat. Pemberian alat-alat kesehatan sederhana ini untuk mencukupi kebutuhan minimal sarana untuk pemeriksaan kesehatan di PRA Ngadirejo.

2) Pelatihan Penggunaan Alat

Kegiatan berikutnya adalah pelatihan penggunaan alat bagi kader. Pada kegiatan ini beberapa kader

diminta untuk memperhatikan terlebih dahulu cara menggunakan alat untuk pemeriksaan tekanan darah dan alat *easy touch* yang digunakan untuk pemeriksaan kolesterol, asam urat maupun gula darah dengan cara memperhatikan dahulu atau melihat

cara menggunakan alat-alat tersebut. Setelah kader memperhatikan dua kali pemeriksaan maka kader diminta untuk melakukan pemeriksaan pada teman yang lain dibawah pengawasan tim.



Gambar 1. Pelatihan penggunaan alat

3) Pemeriksaan Kesehatan

Selain kegiatan pelatihan cara pengukuran tekanan darah dan pemeriksaan kadar asam urat, kolesterol dan gula darah dengan kit sederhana, tim pengabdian juga melakukan pemeriksaan langsung kepada ibu-ibu anggota Aisiyah. Tujuan kegiatan ini adalah supaya kegiatan ini memberikan manfaat bagi anggota dan sebagai latihan kader secara langsung dapat melakukan pemeriksaan sehingga lebih terampil

dalam melakukan pengukuran dan pemeriksaan kadar darah secara sederhana.

Hampir semua ibu mendapatkan pemeriksaan yang sama. Pemeriksaan kesehatan di PRA Ngadirejo selama tahun 2018 dilakukan sebanyak tiga kali yaitu pada bulan Maret, Agustus dan Desember 2018. Kegiatan ini mendapat dukungan dari Majelis Kesehatan PRA Ngadirejo sehingga kegiatan bisa berjalan dengan baik dan lancar.





Gambar 2. Pemeriksaan Kesehatan

4) Kegiatan Penyuluhan Gizi

Kegiatan penyuluhan dilakukan sekali pada bulan April 2018. Kegiatan penyuluhan ini mengangkat tema pengaturan makan rendah lemak untuk mengantisipasi tinggi kolesterol, rendah purin untuk mengantisipasi tinggi asam urat dan pengaturan makan bagi penderita

Diabetes Mellitus (DM) maupun yang belum terkena DM. Kegiatan penyuluhan ini menggunakan leaflet yang dibagikan ke masing-masing anggota Aisyiah. Anggota Aisyiah banyak yang antusias yang ditunjukkan dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh ibu-ibu.



Gambar 3. Penyuluhan Gizi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pemberian seperangkat alat pemeriksaan kesehatan, pelatihan penggunaan alat, pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan gizi berlangsung dengan baik dan lancar. Kegiatan pengabdian pendampingan pemeriksaan kesehatan ini memberikan inventaris alat yang cukup untuk kegiatan pemeriksaan kesehatan

secara mandiri karena alat ini sifatnya permanen. Aisyiah PRA Ngadirejo dalam hal ini Majelis Kesehatan bisa melakukan pemeriksaan kesehatan kepada anggota-anggotanya secara rutin. Apabila kit yang digunakan untuk pemeriksaan darah (kadar glukosa, kadar kolesterol dan kadar asam urat) telah habis maka bisa dibelikan secara mandiri oleh PRA Ngadirejo.

Kegiatan yang kedua yaitu pelatihan penggunaan alat, diikuti oleh anggota Majelis Kesehatan di PRA Ngadirejo. Meskipun sudah dilakukan pelatihan dan praktek penggunaan alat, belum semua anggota majelis kesehatan berani untuk melakukan pemeriksaan secara mandiri sehingga untuk sementara pemeriksaan kesehatan masih dilakukan oleh koordinator Majelis Kesehatan PRA Ngadirejo dan anggota majelis kesehatan membantu untuk persiapan pelaksanaan pemeriksaan kesehatan.

Kegiatan yang ketiga yaitu pemeriksaan kesehatan telah dilakukan tiga

kali di tahun 2018 yaitu pada bulan Maret, Agustus dan Desember 2018. Kegiatan ini sangat antusias diikuti oleh anggota Aisyiyah PRA Ngadirejo akan tetapi tidak semua anggota bisa secara rutin mengikuti pemeriksaan selama tiga kali tersebut sehingga tidak bisa diikuti perkembangan kesehatan masing-masing individu. Namun demikian pemeriksaan kesehatan ini dirasakan sangat bermanfaat bagi anggota Aisyiyah PRA Ngadirejo. Hasil rekapan pemeriksaan kesehatan selama tiga kali kegiatan ditampilkan pada tabel 1 berikut ini :

Tabel 1. Persentase hasil pemeriksaan kesehatan

Jenis Pemeriksaan	Normal (g/dL)			Tinggi /melebihi nilai normal (g/dL)		
	Maret 2018	Agustus 2018	Desember 2018	Maret 2018	Agustus 2018	Desember 2018
Kolesterol darah	24,2 %	-	74 %	75,8 %	-	36 %
Glukosa darah sewaktu	81,8 %	81,5 %	67 %	18,2 %	18,5 %	33 %
Asam urat	54,5 %	76 %	67 %	45,5 %	24 %	33 %
Tekanan darah	34,4 %	64%	-	65,6 %	36 %	-

Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan bahwa pemeriksaan kesehatan yang telah dilakukan tiga kali menunjukkan masih ada anggota Aisyiyah yang memiliki kadar kolesterol darah, gluosa darah sewaktu, asam urat dan tekanan darah yang termasuk kategori tinggi. Kondisi ini kemungkinan karena banyak anggota Aisyiyah yang berumur lebih dari 50 tahun dan sudah memasuki usia lansia. Pada usia lansia mulai muncul berbagai macam penyakit degeneratif seperti Diabetes Mellitus maupun penyakit kardiovaskuler. Oleh karena itu perlu dilakukan penyuluhan gizi tentang

pengaturan makan tidak hanya satu kali namun bisa dilakukan secara rutin misalnyalima bulan sekali setelah pemeriksaan kesehatan. Pengaturan makan sesuai dengan pedoman gizi seimbang sangat dibutuhkan oleh anggota Aisyiyah karena pemahaman tentang pengaturan makan yang baik tidak bisa dilakukan melalui penyuluhan yang hanya diberikan selama satu kali. Perubahan perilaku membutuhkan pengetahuan dan motivasi yang kuat untuk bisa dilakukan. Apalagi bagi lansia, pendampingan okeh keluarga sangat dibutuhkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa masih diperlukan pendampingan terus menerus terhadap ibu-ibu anggota Aisyiyah PRA Ngadirejo dalam pemeriksaan kesehatan baik tekanan darah, kadar kolesterol darah, kadar glukosa darah maupun kadar asam urat. Selain pemeriksaan kesehatan juga masih diperlukan penyuluhan

gizi tentang pengaturan makan seimbang karena untuk memberikan pemahaman kepada ibu-ibu anggota Aisyiyah diperlukan penjelasan yang berulang kali sehingga bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Kesehatan RI, Pusat Data dan Informasi (2017). Analisis Lansia di Indonesia.
Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI (2018).
RISKESDAS 2018.