

PEMERIKSAAN KESEHATAN DAN PENGOBATAN DASAR BAGI PARA LANSIA DI KLINIK AGAPE HKBP KEDATON

Mindo Lupiana¹, Roza Mulyani²

Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang^{1,2}

Email Korespondensi: mindo@poltekkes-tjk.ac.id[✉]

Info Artikel

Histori Artikel:

Masuk:

28 Mei 2024

Diterima:

30 Juni 2024

Diterbitkan:

30 Juni 2024

Kata Kunci:

Pemeriksaan
Kesehatan;
Pengobatan Dasar;
Senam Lansia;
Lansia.

ABSTRAK

Lansia merupakan suatu proses tahap akhir dari kehidupan manusia yang akan dijalani oleh setiap orang. Menjadi tua merupakan suatu keadaan dimana seseorang akan mengalami kemunduran fisik, mental, sosial secara bertahap sehingga tidak dapat melakukan aktivitasnya sehari-hari atau terjadinya kemunduran fisik. Proses penuaan ditandai dengan perubahan degeneratif pada kulit, jantung, pembuluh darah, tulang, syaraf dan jaringan tubuh lainnya. Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia dapat memberikan dampak positif dan negatif. Dampak positif yang muncul jika lansia sehat, aktif dan produktif sedangkan dampak negatifnya lansia dapat menjadi beban akibat masalah kesehatannya yang berakibat pada peningkatan biaya perawatan kesehatan, peningkatan kecacatan, kurangnya dukungan sosial dan lingkungan yang tidak kondusif serta menjadi beban bagi keluarga. Metode yang digunakan adalah pemeriksaan kesehatan dan pengobatan kepada lansia, penyuluhan tentang gizi pada lansia dan senam lansia. Program pemeriksaan kesehatan dan pengobatan dasar bagi lansia di Klinik Agape HKBP Kedaton berhasil meningkatkan kualitas hidup lansia melalui layanan kesehatan komprehensif dan berkelanjutan. Pemeriksaan kesehatan yang mencakup pengukuran tekanan darah, kadar gula darah, kolesterol, dan asam urat, serta edukasi mengenai gizi dan pola hidup sehat, membantu lansia mengelola penyakit dan mendorong perubahan positif dalam gaya hidup mereka. Kegiatan olahraga rutin seperti senam lansia dan gerak jalan santai juga memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan fisik dan mental, memperkuat interaksi sosial, dan meningkatkan semangat hidup. Keberhasilan program ini menunjukkan pentingnya kolaborasi dalam mendukung kesejahteraan lansia dan diharapkan dapat dilanjutkan di masa mendatang.

This is an open access article under the CC BY-SA license.



PENDAHULUAN

Semakin bertambahnya umur manusia, terjadi proses penuaan secara degeneratif yang akan berdampak pada perubahan-perubahan diri manusia, tidak hanya perubahan fisik, tetapi juga kognitif, perasaan sosial dan seksual (Azizah dan Lilik, 2011). Lansia merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Matura merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya bisa dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menurut Kemenkes RI (2019), Indonesia mulai memasuki periode aging population, dimana terjadi peningkatan umur harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia. Secara alami lansia mengalami penurunan kesehatan fisik, mental, sosial dan ekonomi. Proses alamiah yang terjadi pada lansia karena kemunduran dan hilangnya secara perlahan kemampuan jaringan tubuh untuk memperbaiki diri dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan seperti terhadap infeksi, cedera/trauma dan kelelahan atau memperbaiki kerusakan yang diderita.

Masalah kesehatan yang sering dihadapi lansia adalah penyakit tidak menular (PTM), dimana seperti hipertensi, diabetes mellitus (DM), asam urat dan kolesterol. Sejak tahun 2015, data dari

Kemenkes, 2019, menunjukkan bahwa 4 penyakit teratas penyebab kecacatan, kesakitan, dan kematian adalah stroke, penyakit jantung iskemik, kanker, dan DM. Menurut data Riskesdas 2018, prevalensi PTM di Indonesia mengalami kenaikan dibandingkan dengan data Riskesdas 2013. Prevalensi kanker naik dari 1,4 persen pada Riskesdas 2013 menjadi 1,8 persen pada 2018. Prevalensi stroke juga naik dari 7 persen pada 2013 menjadi 10,9 persen pada 2018. Kenaikan kejadian ini sejalan dengan semakin meningkatnya populasi lansia dan bergesernya pola hidup seseorang.

Upaya mencegah dan mengendalikan penyakit pada lansia tersebut ialah dengan melakukan pemeriksaan, dimana pemeriksaan tersebut meliputi pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah, kadar asam urat dan kadar kolesterol. Disamping pemeriksaan kesehatan perlu dilakukan penyuluhan kesehatan dan tentang pengelolaan PTM pada lansia adalah dengan cara melakukan pola hidup yang baik dalam rangka mengendalikan faktor resiko dan pengobatan pada lansia yang telah mengalami penyakit tersebut. Seperti halnya yang terjadi di klinik Agave. Berdasarkan hasil observasi Tim PKM, diketahui bahwa klinik Agave merupakan milik gereja HKBP Kedaton Bandar Lampung dengan penanggung jawab seorang dokter dibantu oleh beberapa tenaga medis dan para medis (dokter, perawat, analis, apoteker, dan bidan), dilengkapi dengan peralatan pelayanan kesehatan dan mobil ambulans. Menurut laporan penanggungjawab klinik, jumlah lansia yang rutin dan terdaftar mendapat pelayanan kesehatan setiap bulan adalah berkisar antara 50 sampai 60 orang. Sedangkan jumlah lansia yang terdaftar di buku register pelayanan ada sebanyak 165 orang. Sekitar 60% lansia ini adalah mengalami penyakit tidak menular, seperti penyakit kanker, hipertensi, DM, jantung koroner, rematik dan gout artritis. Jumlah kasus terbanyak adalah hipertensi dan DM, yakni sekitar 50% dari kasus yang ada pada lansia.

Berdasarkan uraian di atas, maka tujuan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dengan fokus pada pencegahan dan pengelolaan Penyakit Tidak Menular (PTM) melalui pemeriksaan rutin dan penyuluhan kesehatan di Klinik Agave, HKBP Kedaton Bandar Lampung. Program ini bertujuan untuk memberikan layanan kesehatan yang komprehensif dan berkelanjutan kepada lansia, dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah, kadar asam urat, dan kadar kolesterol secara rutin. Selain itu, program ini juga bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran lansia mengenai pentingnya pola hidup sehat dalam mengendalikan faktor risiko PTM. Dengan adanya penyuluhan kesehatan yang tepat, diharapkan lansia dapat lebih memahami cara mengelola penyakit yang mereka alami dan mencegah komplikasi lebih lanjut. Program ini diharapkan dapat mengurangi prevalensi PTM pada lansia, meningkatkan kualitas hidup mereka, dan mengurangi beban keluarga serta masyarakat dalam merawat lansia yang menderita PTM.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat ini merupakan salah satu wujud dari kegiatan Tridarma Perguruan Tinggi Dosen Poltekkes Tanjungkarang yang dilaksanakan pada tanggal 01 Maret 2023. Kegiatan ini menyasar sebanyak 35 orang lansia yang rutin melakukan pemeriksaan kesehatan dan pengobatan di Klinik Agape HKBP Kedaton. Peserta dalam kegiatan ini kebanyakan menderita penyakit-penyakit umum yang sering dijumpai pada lansia seperti kencing manis, tekanan darah tinggi (hipertensi), gout, arthritis, dan masalah nyeri lainnya.

Metode pelaksanaan pengabdian ini terdiri dari beberapa kegiatan utama, yaitu pemeriksaan kesehatan, pengobatan dasar, penyuluhan kesehatan, dan senam kebugaran untuk lansia. Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan mencakup pengukuran tekanan darah, pemeriksaan kadar kolesterol, gula darah, dan asam urat. Melalui pemeriksaan ini, tim pengabmas dapat memberikan pengobatan dasar yang sesuai dengan kondisi kesehatan masing-masing lansia.

Selain pemeriksaan dan pengobatan, penyuluhan kesehatan juga menjadi bagian penting dari kegiatan ini. Materi penyuluhan yang disampaikan meliputi gizi pada lansia dan pengetahuan mengenai penyakit-penyakit yang sering menyerang lansia. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman lansia mengenai pentingnya menjaga pola makan dan gaya hidup yang sehat guna mengurangi risiko penyakit lebih lanjut. Untuk mendukung kesehatan fisik lansia, kegiatan senam kebugaran juga dilaksanakan. Senam kebugaran ini dirancang khusus untuk lansia dengan tujuan meningkatkan kebugaran tubuh, mengurangi nyeri sendi, dan meningkatkan mobilitas mereka. Senam ini diharapkan dapat menjadi rutinitas yang dapat diterapkan oleh lansia dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kebugaran fisik mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut WHO batasan lansia dibagi menjadi tiga bagian yaitu usia lanjut (*elderly*) antara usia 60-74 tahun, usia tua (*old*) 75-90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) diatas usia lebih 90 tahun. Pengabdian pada masyarakat ini diberikan dengan beberapa kegiatan. Semua peserta lansia yang hadir pada saat kegiatan pengabmas ini sangat antusia dan merasa senang. Beberapa kegiatan yang kami lakukan dalam melaksanakan kegiatan pengabmas, yaitu:

Pemeriksaan Kesehatan Dan Pengobatan Pada Lansia

Para lansia yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan warga jemaat Gereja HKBP, dengan total peserta sebanyak 35 orang. Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan meliputi pengukuran kadar kolesterol, asam urat, dan gula darah. Pemeriksaan ini bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi kesehatan masing-masing lansia, sehingga pengobatan yang diberikan dapat lebih tepat sasaran dan efektif. Setelah pemeriksaan, setiap peserta mendapatkan hasil dan penjelasan mengenai kondisi kesehatannya.

Setelah pemeriksaan kesehatan selesai, para lansia kemudian menerima pengobatan dasar yang disesuaikan dengan penyakit dan keluhan yang mereka rasakan. Pengobatan ini mencakup pemberian obat-obatan untuk mengendalikan kadar gula darah, kolesterol, dan asam urat, serta obat-obatan lainnya yang dibutuhkan berdasarkan hasil pemeriksaan. Proses pemberian pengobatan dilakukan dengan teliti dan diawasi langsung oleh tim medis dari Poltekkes Tanjungkarang, sehingga para lansia mendapatkan pengobatan yang aman dan efektif. Selain pengobatan, para lansia juga diberikan edukasi mengenai cara pengelolaan penyakit yang mereka derita. Edukasi ini meliputi informasi tentang pola makan sehat, pentingnya berolahraga, dan cara-cara mengelola stres. Para lansia juga diajarkan cara memantau kondisi kesehatan mereka sendiri di rumah, seperti mengukur tekanan darah dan kadar gula darah secara mandiri. Dengan adanya edukasi ini, diharapkan para lansia dapat lebih mandiri dalam mengelola kesehatannya dan mengurangi risiko komplikasi penyakit di masa depan.



Gambar 1. Tim PKM sedang Memberikan Edukasi melalui Penyuluhan pada Lansia

Memberikan Edukasi Tentang Gizi Lansia

Penyuluhan kesehatan yang diberikan kepada para lansia fokus pada edukasi tentang gizi yang sesuai dengan kebutuhan usia mereka. Para peserta mendapatkan informasi mengenai jenis-jenis makanan yang harus dikonsumsi dan makanan yang sebaiknya dibatasi asupannya. Misalnya, makanan tinggi gula dan lemak jenuh harus dihindari, sedangkan konsumsi sayuran, buah-buahan, dan protein sehat harus ditingkatkan. Materi yang disampaikan juga mencakup pentingnya asupan vitamin dan mineral untuk menjaga kesehatan tulang dan mencegah penyakit degeneratif.

Selain edukasi tentang gizi, penyuluhan juga mencakup manajemen nyeri dan stres pada lansia. Nyeri kronis dan stres adalah masalah umum yang sering dihadapi lansia, dan manajemen yang tepat sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Para lansia diberikan teknik-teknik sederhana untuk mengurangi nyeri, seperti latihan peregangan dan relaksasi. Mereka juga diajarkan cara-cara mengelola stres, termasuk teknik pernapasan dalam dan aktivitas yang dapat membantu meredakan ketegangan mental. Selama sesi penyuluhan, para lansia sangat antusias dan aktif berpartisipasi. Mereka dengan tekun menyimak materi yang disampaikan dan banyak mengajukan pertanyaan terkait penyakit-penyakit yang mereka alami serta aturan pola makan yang sehat. Diskusi interaktif ini membantu para lansia memahami lebih dalam tentang kondisi kesehatan mereka dan cara-cara untuk mengelolanya. Para peserta juga saling berbagi pengalaman, sehingga tercipta suasana saling mendukung di antara mereka.

Dengan adanya edukasi ini, diharapkan para lansia dapat lebih memperhatikan asupan gizi mereka dan mengadopsi pola hidup sehat. Penyuluhan ini tidak hanya memberikan pengetahuan baru bagi para lansia, tetapi juga memotivasi mereka untuk melakukan perubahan positif dalam kehidupan sehari-hari. Dukungan dan bimbingan dari tim pengabmas serta keterlibatan aktif para peserta menjadi kunci keberhasilan program edukasi ini, yang pada akhirnya bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup para lansia.



Gambar 2. Tim PKM sedang Memberikan Edukasi Gizi kepada Lansia

Melakukan Senam Bersama Lansia

Melakukan senam bersama lansia merupakan salah satu kegiatan penting dalam program pengabdian ini. Senam lansia dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan fisik dan kemampuan para peserta yang sudah lanjut usia. Gerakan-gerakan dalam senam ini bertujuan untuk menjaga kekuatan otot, kelenturan sendi, dan keseimbangan tubuh. Selain itu, senam lansia juga dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi risiko penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes.

Senam lansia dilakukan dengan memperhatikan kondisi kesehatan setiap peserta. Gerakan-gerakan yang diajarkan meliputi peregangan ringan, latihan keseimbangan, dan gerakan aerobik yang

mudah diikuti. Instruktur senam memastikan bahwa setiap gerakan dilakukan dengan benar untuk mencegah cedera dan memberikan manfaat maksimal. Para lansia diajak untuk berpartisipasi secara aktif, namun tetap dalam batas kemampuan mereka masing-masing. Selain senam, kegiatan olahraga lain yang dilakukan adalah gerak jalan santai. Gerak jalan santai adalah aktivitas fisik yang ringan namun efektif dalam meningkatkan kebugaran tubuh. Para lansia diajak untuk berjalan bersama di sekitar area klinik dengan langkah-langkah yang stabil dan teratur. Kegiatan ini tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik tetapi juga memberikan kesempatan bagi para lansia untuk bersosialisasi dan menikmati udara segar.



Gambar 3. Tim PKM sedang Melakukan Senam Bersama Para Lansia

Para lansia sangat antusias mengikuti kegiatan olahraga ini. Mereka dengan semangat melakukan setiap gerakan senam dan mengikuti arahan instruktur dengan baik. Keberadaan instruktur yang berpengalaman dan memahami kondisi fisik lansia sangat membantu dalam memastikan bahwa setiap gerakan dilakukan dengan benar dan aman. Senam dan gerak jalan santai ini juga diiringi dengan musik yang menyenangkan, sehingga suasana menjadi lebih ceria dan semangat para lansia semakin meningkat. Selain manfaat fisik, kegiatan senam dan gerak jalan santai juga memberikan dampak positif pada kesehatan mental para lansia. Aktivitas fisik yang dilakukan bersama-sama dapat mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan interaksi sosial di antara para peserta. Lansia yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan kelompok seperti ini cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan merasa lebih bahagia. Oleh karena itu, senam bersama lansia menjadi salah satu komponen penting dalam program pengabdian ini untuk mendorong gaya hidup sehat dan aktif di kalangan lansia.

Dengan rutin melakukan senam dan gerak jalan santai, para lansia dapat merasakan banyak manfaat positif bagi kesehatan mereka. Selain meningkatkan kebugaran fisik, kegiatan olahraga ini juga membantu mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur. Para lansia yang aktif berolahraga cenderung memiliki energi yang lebih baik dan merasa lebih bahagia. Melalui program ini, diharapkan para lansia dapat mempertahankan kebugaran dan kesehatan mereka, sehingga dapat menjalani masa tua dengan lebih sehat dan penuh semangat.

PENUTUP

Pelaksanaan program pemeriksaan kesehatan dan pengobatan dasar bagi para lansia di Klinik Agape HKBP Kedaton telah berhasil mencapai tujuannya untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui layanan kesehatan yang komprehensif dan berkelanjutan. Pemeriksaan kesehatan yang meliputi pengukuran tekanan darah, kadar gula darah, kadar kolesterol, dan kadar asam urat telah memberikan gambaran yang jelas mengenai kondisi kesehatan masing-masing peserta. Berdasarkan

hasil pemeriksaan ini, pengobatan dasar yang tepat dapat diberikan, sehingga para lansia dapat mengelola penyakit yang mereka derita dengan lebih baik. Selain pemeriksaan dan pengobatan, program ini juga memberikan edukasi yang penting mengenai gizi dan pola hidup sehat bagi lansia. Melalui penyuluhan kesehatan, para lansia mendapatkan pengetahuan baru tentang makanan yang harus dikonsumsi dan dihindari, serta cara-cara mengelola nyeri dan stres. Edukasi ini tidak hanya meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya menjaga kesehatan, tetapi juga memotivasi mereka untuk melakukan perubahan positif dalam pola makan dan gaya hidup sehari-hari.

Kegiatan olahraga seperti senam lansia dan gerak jalan santai yang dilakukan secara rutin juga memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan fisik dan mental para lansia. Aktivitas fisik ini membantu menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan sirkulasi darah, dan mengurangi risiko penyakit kronis. Selain itu, kegiatan ini juga memperkuat interaksi sosial di antara para peserta, mengurangi rasa kesepian, dan meningkatkan semangat hidup mereka.

Secara keseluruhan, program pemeriksaan kesehatan dan pengobatan dasar bagi para lansia di Klinik Agape HKBP Kedaton telah memberikan dampak positif yang besar. Melalui pendekatan yang holistik dan berkelanjutan, program ini berhasil meningkatkan kualitas hidup para lansia, baik dari segi kesehatan fisik maupun mental. Keberhasilan program ini menunjukkan pentingnya kolaborasi antara tenaga medis, dosen, mahasiswa, dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan lansia. Diharapkan program serupa dapat terus dilaksanakan di masa mendatang untuk memberikan manfaat yang lebih luas bagi masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada direktur Politeknik Kesehatan Tanjung Karang dan Unit PPM (Unit Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat) yang telah memberi penugasan kepada kami dan kepada Penanggungjawab klinik Agape HKBP Kedaton yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier S., (2010). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Azizah, Lilik Ma'rifatul (2011). Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Darmojo, RB, Hadi Martono., 2003. Buku Ajar Geriatri; edisi ke 3, Balai Penerbit FKUI, Jakarta
- Darmojo, RB, Hadi Martono., 2003. Olah Raga dan Kebugaran; dalam dalam Darmojo, RB, Hadi Martono., Buku Ajar Geriatri; edisi ke 3, Balai Penerbit FKUI, Jakarta
- Junaidi, Iskandar. 2020. Mencegah dan Mengatasi berbagai Penyakit Sendi -Asam Urat, Rematik dan Penyakit Sendi Lainnya. Edisi I, Cetakan I. Yogyakarta: ANDI OFFSET
- Kemenkes RI, 2019. Petunjuk Teknis Pengabdian Kepada Masyarakat Poltekkes Tanjungkarang. Jakarta: Pusat Pendidikan SDM Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan SDM
- Supariasa, NID, Bachyar, B. & Fajar, I. (2012). Penuntun Status Gizi. Jakarta: EGC Penerbit Buku Kedokteran
- Tim Penyusun Buku Pedoman dan Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia. 2019. Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia, Jakarta: PB Perkeni