

PENYULUHAN PEMERIKSAAN KESEHATAN GRATIS PADA LANSIA DI DESA SIMATOHIR KECAMATAN KECAMATAN PADANGSIDIMPUN ANGKOLA JULU TAHUN 2021

Oleh :

Nur Aliyah Rangkuti, Ratna Dewi Siregar
Dosen Univeritas Aufa Royhan Padangsidimpun
nuraliyahrangkuti88@gmail.com, 082355945115

ABSTRAK

Menua merupakan masa perubahan yang dialami individu baik fisik maupun psikologi akibat penurunan fungsi tubuh. Hal ini akan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan di usia lanjut. Sehingga memerlukan pemeliharaan yang berbeda dengan usia anak-anak, remaja, maupun dewasa yang membutuhkan dukungan dari orang di sekitarnya. Pengobatan gratis ini dilakukan di desa simatohir kecamatan kecamatan padangsidimpun angkola julu. Pengobatan yang dilakukan berupa pengukuran tekanan darah, cek kolestrol, cek asam urat dan cek gula darah selain itu di sampaikan juga bagaimana pola hidup sehat pada lansia. Kegiatan penyuluhan ini berlangsung selama 120 menit ini dilaksanakan di desa desa simatohir kecamatan kecamatan padangsidimpun angkola julu. Adapun tujuan kegiatan ini adalah untuk memriksakan kesehatan masyarakat terutama lansia. Penyuluhan berupa presentase, pemberian poster, melakukan kegiatan pemeriksaan kesehatan seperti mengukur tekanan darah, cek gula darah, cek kolestrol dan cek asam urat. Jumlah peserta kegiatan berjumlah 43 orang. Hasil dari kegiatan penyuluhan ini lansia sadar akan pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan terutama pengukuran tekanan darah, cek gula darah, cek kolestrol dan cek asam urat. Dari hasil kegiatan di dapatkan bahwa sebelum melakukan penyuluhan beberapa lansia ingin memeriksakan kesehatan tetapi kareja jarak dari desa ke fasilitas pelayanan jauh para lansia tersebut hanya minum obat di warung untuk mengurasi rasa sakit. Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan berjalan dengan baik, kegiatan ini dilaksanakan di desa simatohir yang berada wilayah kerja Puskesmas Pokenjior. Diharapkan kepada masyarakat terutama lansia sudah mengetahui manfaat dari kegiaitan dilakukannya pemeriksaan kesehatan dan akan melakukan kunjungan serta pemeriksaan kesehatan pada bulan berikutnya.

Kata kunci : Pemeriksaan Kesehatan, Lansia

ABSTRACT

Aging is a period of change experienced by individuals both physically and psychologically due to decreased body functions. This will affect various aspects of life in old age. So it requires maintenance that is different from the age of children, adolescents, and adults who need support from people around them. This free treatment was carried out in Simatohir Village, Padangsidimpun District, Angkola Julu. The treatment is carried out in the form of measuring blood pressure, checking cholesterol, checking uric acid and checking blood sugar. This outreach activity lasted for 120 minutes and was carried out in Simatohir Village, Padangsidimpun District, Angkola Julu. The purpose of this activity is to check the health of the community, especially the elderly. Counseling in the form of percentages, giving posters, conducting health checks such as measuring blood pressure, checking blood sugar, checking cholesterol and checking uric acid. The number of participants in the activity was 43 people. The results of this counseling activity are the elderly are aware of the importance of conducting health checks, especially measuring blood pressure, checking blood sugar, checking cholesterol and checking uric acid. From the results of the activity, it was found that before conducting counseling some of the elderly wanted to check their health, but because of the distance from the village to the remote service facility, the elderly only took medicine in the shop to relieve pain. The counseling activities that were carried out went well, this activity was carried out in the Simatohir village which was in the working area of the Pokenjior Health Center. It is hoped that the community, especially the elderly, will already know the benefits of conducting health checks and will conduct visits and health checks in the following month.

Keywords: free treatment, elderly

1. PENDAHULUAN

Menua merupakan masa perubahan yang dialami individu baik fisik maupun psikologi akibat penurunan fungsi tubuh. Hal ini akan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan di usia lanjut. Sehingga memerlukan pemeliharaan yang berbeda dengan usia anak-anak, remaja, maupun dewasa yang membutuhkan dukungan dari orang di sekitarnya. Psikologis penuaan yang berhasil, dicerminkan pada kemampuan individu lansia beradaptasi terhadap kehidupan fisik, sosial dan emosional serta mencapai kebahagiaan, kedamaian dan kepuasan hidup. Karena perubahan dalam pola hidup tidak dapat dihindari. Individu harus memperlihatkan kemampuan untuk kembali bersemangat. Oleh karena itu diperlukan usaha untuk mempertahankan derajat kesehatan para lansia pada taraf setinggi-tingginya agar terhindar dari penyakit atau gangguan.

Lansia yang sakit akan mengancam kemandirian dan kualitas hidup dengan membebani kemampuan melakukan perawatan personal dan tugas sehari-hari. Oleh sebab itu mahasiswa Keperawatan, Universitas Jambi merasa perlu untuk memberikan penyuluhan kesehatan dengan topik "Pola Hidup Sehat Pada Usia Lanjut" agar diharapkan lansia mampu mempertahankan kemandirian dan kualitas hidup untuk mencapai kesejahteraan lansia.

Pengobatan gratis ini dilakukan di desa desa simatohir kecamatan kecamatan padangsidempuan angkola julu. Pengobatan yang dilakukan berupa pengukuran tekanan darah, cek kolesterol, cek asam urat dan cek gula darah selain itu di sampaikan juga bagaimana pola hidup sehat pada lansia.

2. METODE

Kegiatan penyuluhan ini berlangsung selama 120 menit ini dilaksanakan di desa desa simatohir kecamatan kecamatan padangsidempuan angkola julu. Adapun tujuan kegiatan ini adalah untuk memriksakan kesehatan masyarakat terutama lansia. Penyuluhan berupa presentase, pemberian poster, melakukan kegiatan pemeriksaan kesehatan seperti mengukur tekanan darah, cek gula darah, cek kolesterol dan cek asam urat. Jumlah peserta kegiatan berjumlah 43 orang. Penyuluhan dilakukan kepada masyarakat yang diawali dengan pembukaan oleh moderator selama 15 menit dengan

menyampaikan salam pembukaan acara dan isi materi dan melaksanakan pemeriksaan kesehatan, hal ini disampaikan langsung oleh pemateri selama 60 menit. Setelah materi di sampaikan, pemateri memberikan waktu untuk sesi tanya-jawab selama 45 menit. Sesi tanya-jawab terdiri dari lansia yang bertanya kepada pemateri dan pemateri memberikan jawaban dari pertanyaan kepada lansia. Lansia diberikan kesempatan untuk bertanya kepada pemateri dan menyampaikan *feedback*. Lansia terlihat antusias dalam mengikuti penyuluhan. Sebelum penyampaian materi selesai, dilakukan pengukuran tekanan darah, cek gula darah, cek kolesterol dan cek asam urat serta konseling bagi lansia yang mengalami gangguan kesehatan kepada semua peserta yang hadir.

Pelaksanaan pemeriksaan kesehatan ini dilakukan bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat terutama lansia yang berada di desa simatohir kecamatan kecamatan padangsidempuan angkola julu. Pelaksanaan pemeriksaan kesehatan dilakukan bersamaan dengan kegiatan prakraktek belajar lapangan yang dilakukan oleh mahasiswa. Selain mahasiswa, kader lansia tenaga kesehatan dari pukesmas juga ikut serta dalam kegiatan ini. Kegiatan yang dilakukan pengukuran tekanan darah, cek kolesterol, cek asam urat dan cek gula darah selain itu di sampaikan juga bagaimana pola hidup sehat pada lansia serta konseling bagi lansia yang mengalami gangguan kesehatan bagi yang memerlukan.

3. HASIL PENELITIAN

Hasil dari kegiatan penyuluhan ini lansia sadar akan pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan terutama pengukuran tekanan darah, cek gula darah, cek kolesterol dan cek asam urat. Dari hasil kegiatan di dapatkan bahwa sebelum melakukan penyuluhan beberapa lansia ingin memeriksakan kesehatan tetapi kareja jarak dari desa ke fasilitas pelayanan jauh para lansia tersebut hanya minum obat di warung untuk mengurasi rasa sakit.

Lansia yang berada di desa simatohir kecamatan padangsidempuan angkola julu sangat aktif dan antusias. Selain penyuluhan pemeriksaan kesehatan, dilakukan juga penyuluhan pola hidup sehat pada lansia yaitu faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat pada lansia yaitu 1) faktor makanan dan gizi dengan mengurangi konsumsi gula,

membatasi mengkonsumsi makanan yang dapat meningkatkan asam urat, membatasi makanan yang mengandung lemak dan banyak makan sayur-sayuran dan buah-buahan sebagai sumber vitamin. mencegah kegemukan, mengontrol tekanan darah, menghentikan merokok dan perbanyak minum air putih sebanyak 2-8 gelas sehari. 2) beraktifitas atau olah raga yang dilakukan pada pagi hari, selain fisik sehat jiwa juga terisi, membuat kita merasa muda dan sehat di usia tua. Oleh raga teratur sangat dianjurkan agar hidup sehat terutama pada lansia. 3) mengatasi stress. Untuk meredakan stress bisa rekreasi dengan keluarga atau teman sesama lansia. 4) Istirahat. Istirahat yang cukup sangat di butuhkan dalam tubuh kita. Orang lansia harus tidur lima sampai enam jam sehari. Banyak orang kurang tidur jadi lemas, tidak ada semangat, lekas marah, dan stress. Bila kita kurang tidur hendaknya di isi dengan ekstra makan. 5) Periksa kesehatan. Memeriksa kesehatan secara teratur yaitu minimal 6 bulan sekali bagi mereka yang berusia di atas 40 tahun jangan menunggu adanya gejala. 6) Spiritual. Beribadah sesuai dengan keyakinan : dapat meningkatkan kesehatan normal, kesehatan hidup teratur dan dapat memberikan ketenangan hidup. 7) Faktor perilaku. Perilaku yang dianjurkan yaitu mendekatkan diri pada tuhan yang maha esa, mau menerima keadaan, sabar dan optimis serta meningkatkan rasa percaya diri dengan melakukan kegiatan yang sesuai dengan kemampuan, berhenti merokok, memeriksa kesehatan secara teratur. Menghindari perilaku yang kurang baik yaitu pemaarah, tidak puas, murung dan putus asa, kurang gerak, makan yang tidak teratur dan kurang tidak, melanjutkan kebiasaan merokon dan minum minuman keras, melakukan kegiatan yang melebihi kemampuan serta tidak memeriksa kesehatan secara teratur.

Penyuluhan dimulai dengan mengumpulkan sebagian masyarakat di

halaman rumah salah satu warga yang di tetapkan sebagai tempat pemeriksaan kesehatan. Masyarakat yang datang mengikuti kegiatan penyuluhan pemeriksaan kesehatan terlihat tertib dan sesuai dengan arahan pemateri. Setelah penyampaian materi, pemateri memberikan waktu untuk sesi tanya-jawab seputar materi yang diberikan terkait pemeriksaan kesehatan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan berjalan dengan baik, kegiatan ini dilaksanakan di desa simatohir yang berada wilayah kerja Puskesmas Pokenjior. Masyarakat yang mengikuti kegiatan terlihat antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan tentang pemeriksaan kesehatan.

Diharapkan kepada masyarakat terutama lansia sudah mengetahui manfaat dari kegiatan dilakukannya pemeriksaan kesehatan dan akan melakukan kunjungan serta pemeriksaan kesehatan pada bulan berikutnya.

5. REFERENSI

- Mu,rifah(1991)*Pendidikan kesehatan*, Jakarta: Buku kesehatan untuk PGSD, (Suratno & Rismiati,2001)
- Hardianto Wibowo(2003)*Lanjut Usia dan olahraga*, Jakarta:PT Grafindo Persada Kotler (2002)
- Mu,rifah(1991)*Pendidikan kesehatan*,Jakarta: Buku kesehatan untuk PGSD, Anne Ahira (t.t: 1-2)
- Kus Irianto dan Kusno Waluyo. (2004). *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: CV. Yrama Widya, Hanata (2010)
- Sumintarsih,(2007) *Kebugaran jasmani untuk Lanjut usia*, Yogyakarta: Majora Volume 13April 2007,TH. XIII No 1

DOKUMENTASI



