

**PENYULUHAN DAN PELAKSANAAN PEMERIKSAAN KESEHATAN
PADA LANSIA DI DESA PANGARIBUAN
KECAMATAN ANGKOLA MUARATAIS
TAHUN 2022**

Rika Apripan

**Dosen Program Studi D-III Kebidanan Akademi Kebidanan Sentral
rikahariato1986@gmail.com**

ABSTRAK

Proses menua pada lansia sebenarnya merupakan proses alami yang terjadi dalam tubuh, dan berjalan perlahan tapi pasti. Pada proses tersebut terjadi penurunan fungsi tubuh baik secara anatomis, fisiologis maupun biokemis. Setiap orang menginginkan hidup sehat termasuk Lansia. Untuk mencapai kesehatan salah satunya dengan berperilaku hidup sehat dan mengkonsumsi gizi adekuat. Untuk membantu mewujudkan lansia hidup sehat sampai di akhir maka dilakukan penyuluhan kesehatan dan gizi.

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan agar lansia dapat meningkatkan kualitas hidup bersih dan sehat, mampu berbuat sehat tanpa merepotkan anggota keluarganya. Serta dapat meningkatkan pemahaman dan kemampuan lansia dalam mengatasi keluhan kesehatan. Bahan yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini brosur. Dengan metode pemberian konseling terhadap lansia, kemudian pelaksanaan pemeriksaan kesehatan.

Dengan Pengabdian ini para lansia lebih paham manfaat pelaksanaan penyuluhan agar bisa diterapkan dalam kehidupan sehari - hari. Diharapkan kepada Bidan Desa untuk mengaktifkan program terkait pelaksanaan pemeriksaan kesehatan pada lansia.

Kata Kunci : Penyuluhan, lansia

ABSTRACT

The aging process in the elderly is actually a natural process that occurs in the body, and goes slowly but surely. In this process there is a decrease in body functions both anatomically, physiologically and biochemically. Everyone wants a healthy life, including the elderly. One of the ways to achieve health is to live a healthy lifestyle and consume adequate nutrition. To help the elderly live a healthy life until the end, health and nutrition education is carried out.

This community service aims so that the elderly can improve the quality of life in a clean and healthy manner, be able to do healthy without bothering their family members. And can improve the understanding and ability of the elderly in overcoming health complaints. The materials used in this community service are brochures. With the method of providing counseling to the elderly, then the implementation of health checks.

With this service, the elderly better understand the benefits of implementing counseling so that it can be applied in everyday life. It is hoped that the Village Midwife will activate programs related to the implementation of health checks in the elderly.

Keywords: Counseling, Elderly

PENDAHULUAN

Populasi manusia lanjut usia (manula) secara statistik menunjukkan jumlah yang signifikan dalam populasi penduduk di Indonesia. Jumlah manula perempuan lebih banyak dibandingkan manula laki – laki. Hal ini tentu saja berdampak pada kebutuhan layanan kesehatan yang profesional pada manula.

Kelompok umur manula secara luas tergantung dari masing – masing definisi berdasarkan kebutuhan program. Tetapi definisi yang di fahami luas adalah usia lebih dari 45 tahun ke atas. Seorang wanita akan meninggalkan usia reproduksi (secara umum berkisar antara 15 – 44 tahun) dan tidak demikian dengan laki – laki. Proses ini pasti akan berdampak pada perubahan akan kebutuhan pelayanan kesehatan reproduksi.

Usia median dari menopause, yaitu suatu periode tanpa menstruasi, adalah 51,3 tahun dan menopause dapat terjadi pada usia 48-55 tahun. Perimenopause dapat terjadi 3-5 tahun sebelum menopause. Pada periode perimenopause level estrogen seorang wanita tidak diduga, ovarium mulai mengecil, dan terjadi penurunan fertilitas.

Secara umum, manula akan lebih sering mengunjungi pelayanan kesehatan dibandingkan kelompok lain. Hal ini tentu membutuhkan perhatian tenaga kesehatan karena masalah-masalah kesehatan manula yang kompleks.

Pada masyarakat umumnya, usia dewasa memiliki penghargaan yang tinggi dibandingkan usia lanjut

khususnya wanita yang mengalami menopause.

Manopause dipersepsikan sebagai suatu kehilangan dan menimbulkan perasaan tidak berharga. Wanita memiliki keyakinan dalam diri bahwa sebagian wanita sudah merasa tidak sempurna dengan berakhirnya proses mentruasi, dan merasa tidak subur lagi. Pandangan budaya dan individual memengaruhi persepsi wanita berhubungan dengan proses menopause dengan gejala-gejala yang ditimbulkan oleh menopause.

Sebagian besar dari manula ingin tetap dihargai sebagai individu yang utuh. Beberapa manula respek terhadap kesehatan dan ingin memperoleh informasi kesehatan bagi manula secara komprehensif.

Banyak manula yang juga merasa takut dan malu untuk bertanya tentang kesehatan. Beberapa manula juga ada yang menjadikan menjaga kesehatan sebagai kebiasaan, menjadi lebih pintar tentang kondisi sehat bagi manula. Hal ini diperlukan sebagai antisipasi bagi tenaga kesehatan dalam membentuk interaksi dengan manula.

Ekspektasi mengenai kondisi kesehatan yang sejalan dengan pertambahan usia kadang tidak disadari sebagai masalah sehingga manula merasa tidak perlu untuk berobat. Beberapa manula akan menjadi frustrasi dan kecewa dengan lamanya pengobatan dan kesembuhan. Beberapa yang lain menjadi takut akan gejala dan diagnosis yang mungkin ditemukan saat melakukan pemeriksaan. Beberapa manula juga akan merasa khawatir direkomendasikan untuk operasi.

Ada 5 kemunduran (5B) yang menjadi masalah bagi lansia yakni

budeg, blaur, bingung, besar, dan bablas. Permasalahan gizi yang sering dialami lansia, diantaranya: gizi kurang, konstipasi, dan tingginya kolesterol dan gula darah, serta tekanan darah tidak stabil. Ada satu slogan yang mengatakan “Kesehatan segalanya, tanpa kesehatan segala galanya tidak berarti”, artinya kesehatan tersebut perlu diupayakan.

Berdasarkan uraian tersebut dan kenyataan di lapangan bahwa sebagian besar lansia bermasalah. Karenanya kami tertarik melakukan pengabdian kepada masyarakat untuk menolong para lansia khususnya agar dapat tampil mandiri, sehat, dan bersemangat juga memperingan beban pada anggota keluarga lansia pada umumnya.

Permasalahan besar yang sering dialami lansia adalah” bagaimanakah caranya supaya lansia dapat hidup sehat dengan konsumsi gizi yang cukup sehingga dapat tampil ceria dan bersemangat?” serta tidak menjadikan beban pada anggota keluarga.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu bentuk pengamalan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Rangkaian kegiatan ditujukan untuk mengajarkan masalah kesehatan melalui pencegahan terhadap timbulnya penyakit dan melakukan upaya-upaya peningkatan kesehatan masyarakat.

Mekanisme pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Pangaribuan

Kecamatan Angkola Muara Tais meliputi tahapan berikut:

- a. Membentuk kelompok dosen pengabdian kepada masyarakat;
- b. Pengurusan izin pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat;
- c. Berkonsultasi dengan mitra pengabdian kepada masyarakat dalam hal ini pihak kecamatan Angkola Muara Tais, Kepala Desa Pangaribuan dan Bidan Desa;
- d. Musyawarah dalam menentukan pola dan program kerja (aproach);
- e. Penyiapan bahan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian adalah dengan metode penyuluhan. Penyuluhan diberikan kepada peserta dengan materi penyuluhan: Polakonsumsi makan sehat lansia, Kebutuhan zat gizi dan status gizi lansia, Diet konstipasi, gula darah, dan kolesterol, Kiat Hidup Sehat Lansia.

Secara teknis, pelaksanaan kegiatan Pengabdian adalah sebagai berikut :

1. Pada tahap persiapan ini dilakukan untuk mengidentifikasi adanya masalah pada tempat pengabdian. kegiatan yang telah dilakukan dapat memberikan solusi bagi permasalahan. Selain itu di tahap awal ini juga akan dilakukan sosialisasi program pada wilayah pengabdian.
2. Pelaksanaan kegiatan meliputi kegiatan penyuluhan dan pembagian leaflet dan booklet tentang kesehatan lansia
3. Evaluasi dan monitoring kegiatan dilakukan pada awal

pelaksanaan, proses dan akhir pelaksanaan melibatkan mahasiswa Akademi Kebidanan Sentral.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat oleh Prodi D III Kebidanan Akademi Kebidanan Sentral Kota Padangsidimpuan dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 15 Januari 2022. Peserta yang hadir dalam pengabdian masyarakat ini, sejumlah 35 peserta lanjut usia. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh Dosen dan mahasiswa Prodi D III Kebidanan Akademi Kebidanan Sentral di Desa Pangaribuan Kabupaten Tapanuli Selatan berjalan lancar, dan peserta antusias dalam mengikuti kegiatan ini.

Dukungan Kepala Desa Pangaribuan dan Bidan Desa juga sangat memengaruhi pengabdian kepada masyarakat ini, menghimbau para lansia dan Bidan Desa juga turut serta untuk pelaksanaan kegiatan ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan pada lansia dan kesehatan berjalan dengan lancar dan mendapat sambutan yang sangat positif dari para peserta. Para lansia dan beberapa kader desa sebagai audient penyuluhan meminta upaya kegiatan penyuluhan dapat berkesinambungan/diperpanjang. Artinya kegiatan penyuluhan lansia dan kesehatan sangat digemari dan penting.

Para lansia berharap apabila kegiatan penyuluhan diterapkan sebagai materi kesehatan setiap pertemuan diharapkan lansia

bertambah semangat sehingga mendorong para lansia untuk berperilaku hidup sehat.

Berdasarkan hasil pengamatan setelah dilakukan penyuluhan, perilaku kesehatan lansia membaik, terbukti dengan banyaknya lansia yang mengkonsumsi sayuran dan buah, karena buah dan sayur memiliki kandungan antioksidan yang tinggi yang mampu melawan terjadinya radikal bebas (perusakan sel dan jaringan) di dalam tubuh.

Makanan selingan sebaiknya disajikan berbagai buah dan sayur atau dalam bentuk jus buah dan sayur untuk melengkapi vitamin yang diperlukan lansia. Selain pemenuhan makanan sehari-hari, kebutuhan air putih minimal 2,5 liter dalam satu hari harus dipenuhi.

Olahraga secara teratur sangat dianjurkan untuk para lansia untuk menyeimbangkan masukan dan keluaran energi, kebugaran jantung, dan pemeliharaan otot.

Konstipasi (Sembelit) adalah keluhan yang umum, diperkirakan 1 dari 10 orang selalu mengalami sembelit yang sering dialami para lansia. Dikarenakan para lansia mengalami pengurangan kekuatan otot-otot usus dan faktor hormonal.

Penanganan sembelit tergantung pada penyebabnya. Bila penyebabnya gaya hidup, penanganan terbaik mengubah gaya hidup menjadi lebih sehat. Asupan zat gizi memiliki pengaruh yang besar terhadap kadar gula darah.

Untuk membantu menjaga kestabilan gula darah dianjurkan makan lebih sering dan teratur, yaitu sekitar 5-6x sehari dengan 3x makan

utamadan diselingi 2-3x snack di antara waktu makan. Konsumsi berbagai makanan yang berwarna: hijau, merah, oranye terang dan ungu – lebih banyak memiliki kandungan bioaktif tertentu yang baik untuk kesehatan.

Konsumsi serat tinggi lebih bagus, seperti gandum dan hasil olahannya; beras merah, sereal dan roti gandum, sehingga kadar gula dapat terjaga.

Bahan pangan lain yang dapat menstabilkan kadar glukosa darah adalah sayuran hijau, kacang-kacangan, cabai, gandum utuh, teh hijau, mengkudu, dan apel. Apel juga mampu menurunkan kolesterol jika dikonsumsi setiap hari. Anggur, lemon, jambu, alpukat, dan apel.

Beser atau buang air kecil yang sudah tidak terkontrol, depresi atau tekanan batin karena sesuatu hal, dan lupa atau pikun (*alzheimer*) seringkali dialami para lansia. Penyebabnya dikarenakan terjadinya penurunan fungsi syaraf. Akan tetapi gangguan tersebut dapat diminimalisir. Salah satu upaya agar ingatan tetap baik dan sistem syaraf tetap bagus, lansia harus banyak mengonsumsi buah dan sayuran yang banyak mengandung vitamin B6, B12 dan asam folat. Salah satu bahan pangan yang banyak mengandung unsur gizi tersebut adalah buah apel.

Kandungan unsur gizi dari buah apel akan dapat memproduksi asetilkolin, suatu zat kimia yang berfungsi menghubungkan sel syaraf otak, sehingga menurunkan resiko Alzheimer, dan membuat kondisi otak sehat.

Dari seluruh rangkaian kegiatan pengabdian kepada

masyarakat oleh Dosen dan Mahasiswa Program D-III Kebidanan, Akademi Kebidanan Sentral Kota Padangsidempuan Tahun 2022 berjalan sesuai dengan rencana kegiatan. Berikutnya dilakukan evaluasi kegiatan oleh unit penelitian dan pengabdian masyarakat Akademi Kebidanan Sentral dengan pihak mitra untuk keberlanjutan kegiatan, dan disusun rencana program selanjutnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

1. Penyuluhan kesehatan pada lansia yang dilakukan berjalan dengan lancar, para lansia memahami bagaimana pentingnya menjaga pola makan dan olahraga teratur untuk kesehatan;
2. Pelaksanaan penyuluhan juga diselingi dengan pemeriksaan kesehatan para lansia
3. Sebelum dilakukan penyuluhan para lansia berpendapat bahwa keluhan kesehatan yang terjadi adalah proses alamiah, sehingga tidak perlu untuk dicegah
4. Ada pengaruh pengetahuan lansia dengan cara menjaga pola makan sehari – hari.

SARAN

1. Diharapkan kepada para lansia agar menjaga pola makan, berolahraga, dan rutin melakukan pemeriksaan kesehatan
2. Diharapkan bidan Desa Pangaribuan agar membuat program dan bersama membimbing para lansia untuk menjaga pola makan, dan tidak lupa olahraga.

3. Diharapkan Kepada Kepala Desa Pangaribuan mendukung program penyuluhan dan pelaksanaan kegiatan pemeriksaan kesehatan lansia.

DOKUMENTASI KEGIATAN



REFERENSI

Abdillah, Pius. (2008). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Surabaya :PT Gramedia Pustaka Utama

Almatsier S, Soetardjo S, dan Soekarti M. 2011. *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.

Ausman dan Russell. 2006. *Nutrition in the Elderly. Modern Nutrition in Health and Disease*. Philadelphia. Lippincott William 50 th Anniversary Ed. Baltimore. USA

Fatimah, SKp, 2010, Merawat Manusia Lanjut Usia, Jakarta Timur, Trans Info Media

Kompas.com 2010. Lansia lawan 5B Penyakit Tua dengan 7B.

Maryam, Siti, S.Kp, 2008, Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya, Jakarta, Salemba Medika



