



Peningkatan Kualitas Hidup Lansia melalui Pemeriksaan Tekanan Darah, Glukosa Darah dan Edukasi Menggunakan Media Informasi

Ayu Endang Purwati¹, Sri Utami Asmarani¹, Sri Wulan Ratna Dewi¹, Nur Hidayat²

¹Prodi D3 Kebidanan, STIKes Muhammadiyah Ciamis, Indonesia

²Prodi D3 Keperawatan, STIKes Muhammadiyah Ciamis, Indonesia

Correspondence author: Ayu Endang Purwati

Email: ayuendang86@gmail.com

Address : Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 20 Ciamis, West Java, 46216, Indonesia

Submitted: 5 Juni 2023, Revised: 10 Juni 2023, Accepted: 15 Juni 2023, Published: 29 Juni 2023

DOI: doi.org/10.56359/kolaborasi.v3i3.242



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: One indicator of the success of national development in terms of health is the increasing life expectancy of the population. The increasing life expectancy of Indonesia's population has implications for increasing the number of elderly people. Elderly is a human age group that has entered the final stages of its life phase. In the elderly group will experience a process called the Aging Process or what is often referred to as the aging process. One of the efforts to improve the quality of life of the elderly is to carry out routine health checks to monitor the emergence of degenerative diseases

Objective: 26 elderly people from Antralina hamlet who come to the Madrasah.

Method: The implementation method is by providing health education, checking blood pressure and blood glucose.

Result: After Community Service, there were 12 elderly (46.2%) included in the Pre-Hypertension classification, 25 elderly (99%) Community Service targets had normal blood glucose levels and there was an increase in elderly knowledge from the less category at pretest to enough category at the time of the posttest.

Conclusion: Availability of information media in the form of digital pocket books, the target is very enthusiastic in participating in the activity and there is an increase in the knowledge of the elderly.

Keywords: *blood test, elderly, education*

Latar Belakang

Salah satu indikator keberhasilan pembangunan nasional dilihat dari segi kesehatan adalah semakin meningkatnya usia harapan hidup penduduk. Meningkatnya usia harapan hidup penduduk Indonesia membawa implikasi bertambahnya jumlah lansia (Tabelak et al.,

2022). Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia atau dikenal dengan lansia merupakan salah satu indikasi keberhasilan pembangunan bidang kesehatan (Beard et al., 2018).

Menurut Undang-undang Nomor 13 tahun 1998 Bab 1 pasal 1 tentang kesejahteraan Lanjut Usia adalah seseorang yang mencapai usia di atas 60 tahun. Lanjut usia merupakan fase dimana terjadi perpindahan dari dewasa akhir menuju masa usia lanjut yang sering disebut proses penuaan (Rodrigues et al., 2017). Lansia adalah suatu kejadian yang pasti akan dialami oleh semua orang yang dikarunia usia panjang, terjadi tidak bisa dihindari oleh siapapun, namun manusia dapat berupaya untuk menghambat kejadiannya (Azizah, 2011).

Lansia merupakan kelompok umur manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Pada kelompok lansia akan mengalami suatu proses yang disebut *Aging Process* atau yang sering disebut dengan proses penuaan. Lansia adalah sekelompok orang yang mengalami suatu proses perubahan secara bertahap dalam waktu tertentu (Notoatmodjo, 2014).

Setiap manusia di bumi ini pasti akan mengalami proses penuaan. Menua didefinisikan sebagai proses yang mengubah seorang dewasa sehat menjadi seorang yang *frail* (lemah dan rentan) dengan berkurangnya sebagian besar cadangan sistem fisiologis dan meningkatnya kerentanan terhadap berbagai macam penyakit dan kematian secara eksponensial (Setiati, 2014). Sejalan dengan penjelsan dalam Al-Quran Surat Yasin Ayat 68 yang berbunyi :

وَمَنْ تُعَيِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ أَفَلَا يَعْقِلُونَ ﴿٦٨﴾

Artinya :

“Dan barangsiapa yang Kami panjangkan umurnya niscaya Kami kembalikan dia kepada kejadian(Nya). Maka apakah mereka tidak memikirkan?”(Yasin, 68)

Menurut ayat tersebut, menua adalah suatu hal yang tidak bisa dihindari jika memang Alloh SWT sudah memberikan umur panjang dan keadaan tersebut menjadikan lansia mengalami penurunan kondisi fisik. Sesuai dengan penjelasan tentang proses pertambahan usia yang ditandai dengan terjadinya penurunan fungsi organ tubuh akibat berkurangnya kemampuan sel beregenerasi dan mempertahankan strukturnya (Kholifah S, 2016).

Salah satu upaya dalam meningkatkan kualitas hidup lansia adalah melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin guna memantau munculnya penyakit degeneratif. Pemberian edukasi tentang kesehatan perlu dilakukan guna menunjang hal tersebut.

Tujuan

Tujuan dari melakukan penyuluhan kesehatan ini ialah untuk menyampaikan informasi serta pengetahuan tentang pentingnya Kesehatan gigi kepada siswa-siswi SDN 2 Winduraja, Desa Winduraja, Kecamatan Kawali.

Metode

Metode pelaksanaannya memberikan edukasi kesehatan dengan menggunakan *slide presentation* dan buku saku digital , pemeriksaan Tekanan Darah dan Glukosa Darah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai dari :

Persiapan

Koordinasi dengan pihak pustu terkait kebutuhan lapangan dan rencana pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat di wilayah kerja Sumberjaya. Didapatkan data kurangnya informasi kesehatan untuk masyarakat Lanjut Usia.

Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan pada Hari Rabu tanggal 24 Agustus 2022 di Madrasah Al-Muttaqin, Dusun Antralina RT 007 RW 003 Desa Sumberjaya, Kec. Cihaurbeuti kabupaten Ciamis, sasaran dari pelaksanaan kegiatan ini adalah seluruh kader dan masyarakat Lanjut Usia (Lansia) dusun Antralina yang datang ke Madrasah. Pelaksanaan di mulai dengan a. Penyuluhan/Edukasi tentang kemandirian Lansia untuk meningkatkan kualitas hidup (Pembukaan, Perkenalan, Penyampaian Materi, Penutup) yang diawali dengan memberikan *pretest* dan di akhir *posttest*. b. Pemeriksaan Tekanan Darah dan Glukosa Darah.

Pelaporan

Pengabdian kepada masyarakat didokumentasikan dalam bentuk laporan.

Hasil

Kegiatan pengabdian diawali dengan perkenalan seluruh tim pengmas termasuk dua mahasiswa yang di bantu empat orang kader dengan sasaran yaitu lansia. Pengabdian ini mendapat apresiasi dari instansi terkait yaitu Pustu Sumberjaya dengan diutusnya salah satu petugas kesehatan yang ikut terlibat dalam rangkaian kegiatan. Kegiatan selanjutnya adalah *pretest* dengan pendistribusian kuesioner yang berisi 10 pertanyaan yang bertujuan untuk mengukur pengetahuan lansia tentang kualitas hidup lansia, mahasiswa dan kader membantu para lansia dalam proses pengisian.

Edukasi Kesehatan dilaksanakan dengan memberikan penjelasan terkait kualitas hidup lansia dengan bantuan media buku saku digital yang dipresentasikan untuk mempermudah lansia dalam memahami materi yang akan disampaikan. *Posttest* terlaksana di akhir edukasi kesehatan dengan hasil ada peningkatan pengetahuan pada lansia sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Hasil Pengabdian kepada Masyarakat dapat tergambar dari beberapa tabel berikut ini :

Tabel 1. Data Dasar Sasaran Pengabdian Masyarakat

Usia	Jumlah	Persentase
Pra Lansia	10	38,4%
Lansia	16	61,6%
Jumlah	26	100%

Berdasarkan tabel 1 terdapat sasaran pengabdian kepada masyarakat (38,4%) yang belum memasuki kategori Lanjut Usia, sesuai dengan penjelasan yang menyatakan bahwa seseorang yang usianya mencapai 60 tahun ke atas di sebut Lanjut Usia (Diarthini et al., 2020).

Tabel 2. Sasaran Pengabdian Masyarakat Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	5	19,2%
Perempuan	21	80,8%
Jumlah	26	100%

Berdasarkan tabel 2 mayoritas lansia (80,8%) berjenis kelamin perempuan, sesuai dengan hasil penelitian yang menjelaskan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (Puspaningtyas & Putriningtyas, 2017).

Tabel 3. Gambaran Tekanan Darah Sasaran Pengabdian Masyarakat

Tekanan Darah	Jumlah	Persentase
Normal (<120/80 mmHg)	5	19,2 %
Pra-Hipertensi (\leq 120/80-<140/90 mmHg)	12	46,2 %
Hipertensi Tingkat 1 (\leq 140/90-<160/100 mmHg)	9	34,6 %
Hipertensi Tingkat 2 (\geq 160/100 mmHg)	-	-
Jumlah	26	100 %

Berdasarkan tabel 3 menjelaskan bahwa sebagian besar Sasaran Pengabdian Masyarakat (46,2%) termasuk dalam klasifikasi Pra-Hipertensi.

Tabel 4. Gambaran Glukosa Darah Sasaran Pengabdian Masyarakat

Kadar Glukosa Darah (2 jam sesudah makan)	Jumlah	Persentase
Normal (<7,8 mmol/L)	25	99%
Diabetes (\geq 11,1 mmol/L)	-	-
Impaired Glucose Tolerance (\geq 7.8-<11,1 mmol/L)	1	1%
Impaired Fasting Glucose (<7,8 mmol/L)	-	-
Jumlah	26	100%

Berdasarkan tabel 4 mayoritas (99%) sasaran Pengabdian Masyarakat mempunyai kadar glukosa dalam darah normal. Terdapat (1%) sasaran yang mempunyai kadar glukosa dalam darah IGT atau termasuk dalam penderita pradiabetes.

Tabel 5. Perbandingan Pengetahuan Sasaran tentang Kualitas Hidup Lansia

Pengetahuan	Persentase (%)	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Baik	11,5	23,1
Cukup	27	53,8
Kurang	61,5	23,1
Jumlah	100	100

Berdasarkan tabel 5 mayoritas (61,5%) sasaran Pengabdian Masyarakat pada saat *pretest* memiliki pengetahuan yang kurang. Dilakukan *posttest* selesai penyuluhan dengan hasil mayoritas (53,8%) memiliki pengetahuan cukup.

Diskusi

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Madrasah Al-Muttaqin, Dusun Antralina RT 007 RW 003 Desa Sumberjaya, Kec. Cihaurbeuti kabupaten Ciamis dengan sasaran lansia, didapatkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang kualitas hidup lansia. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian informasi dengan strategi penyuluhan menggunakan media buku saku digital berdampak positif terhadap pengetahuan sasaran.

Berdasarkan hasil PkM terjadi peningkatan pengetahuan baik menjadi 23,1%. Hal ini menunjukkan terjadi peningkatan yang signifikan pada pengetahuan sasaran, peningkatan pengetahuan ditunjang oleh keefektifan strategi penyuluhan dengan media buku saku digital. Informasi terkait isi buku saku digital dapat digunakan kembali untuk mempermudah kader dalam penyampaian dikemudian hari.

Pemberian edukasi dengan penyuluhan merupakan cara pendekatan edukatif untuk membantu meningkatkan pengetahuan tentang lingkup kemandirian lansia sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan kualitas hidupnya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menjelaskan bahwa adanya pengaruh pemberian penyuluhan dengan menggunakan *power point* terhadap pengetahuan lansia (H et al., 2019).

Upaya lainnya dalam meningkatkan kualitas hidup lansia adalah dengan pemenuhan kebutuhan dasar diantaranya status kesehatan yang bisa didapatkan dari pemeriksaan kesehatan secara rutin baik Tekanan Darah, Gula Darah dan Kolesterol. Sesuai dengan hasil penelitian bahwa faktor kebutuhan yaitu status kesehatan paling signifikan mempengaruhi kualitas hidup lansia (Budiono & Rivai, 2021).

Lansia dengan pra hipertensi sebaiknya mengatur pola hidup sehat selain dari asupan makanan aktifitas sehari-hari juga harus diperhatikan, sesuai dengan hasil penelitian yang menjelaskan bahwa orang yang jarang melakukan olah raga akan berisiko mengalami hipertensi sebesar 4,7 kali dibandingkan dengan orang yang sering melakukan olah raga. Hal ini berhubungan dengan kelenturan pembuluh darah dan berkaitan dengan kerja otot jantung (Arya et al., 2015). Penelitian lain menjelaskan bahwa Komplikasi yang patut diwaspadai penderita prediabetes adalah penyakit jantung dan stroke, upaya preventif yang dapat dilakukan adalah dengan menjalani gaya hidup yang sehat (Tandra, 2018).

Kesimpulan

Kesimpulan dari pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat yang sudah dilakukan adalah :

1. Tersedianya media informasi dalam bentuk buku saku digital yang berisi informasi kegiatan sehari-hari yang dapat dilakukan sasaran dan dapat digunakan kader untuk memberikan pendidikan kesehatan selanjutnya.
2. Mayoritas sasaran berjenis kelamin perempuan dengan hasil tekanan darah dan kadar Glukosa Darah dalam batas normal.
3. Ditemukannya sasaran yang termasuk pada kelompok pra hipertensi, sehingga dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan dua jam kemudian dan disarankan lebih menjalani hidup sehat.
4. Sasaran sangat antusias dalam mengikuti kegiatan.
5. Adanya peningkatan pengetahuan lansia.

Pendanaan

Pendanaan kegiatan ini bersumber dari Hibah Internal STIKes Muhammadiyah Ciamis.

Daftar Pustaka

1. Arya, M. L., Anand, P., & Kumar, V. (2015). Correlation of Dietary Habits, Physical Activity and Hypertension in Administrative Officers in Western Uttar Pradesh. *Journal of Evolution of Medical and Dental Sciences*, 4(66), 11493–11499. <https://doi.org/10.14260/jemds/2015/1659>
2. Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Graha Ilmu. Graha Ilmu.
3. Beard, J. R., Officer, A., De Carvalho, I., Sadana, R., Pot, A. M., Michel, J. P., Lloyd-Sherlock, P., Epping-Jordan, J., Peeters, G., Mahanani, W. R., Thiyagarajan, J. A., & Chatterji, S. (2018). The World Report on aging and health: a policy framework for healthy aging. *Physiology & behavior*, 176(1), 139–148. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)00516-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)00516-4).The
4. Budiono, N. D. P., & Rivai, A. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 371–379.

<https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.621>

5. Diarthini, N. L. P. E., Sudarmaja, I. M., Swastika, I. K., & Ariwati, N. L. (2020). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Pelayanan Kesehatan dan Edukasi Kesehatan Secara Personal Pada Lansia di Desa Melinggih Payangan Gianyar Bali. *Talenta Conference Series: Tropical Medicine (TM)*, 19 Nomor 4(1), 490–494.
6. H, H., Aris, M., & M, M. (2019). Peningkatan Pengetahuan Lanjut Usia melalui Pendidikan Kesehatan dengan Menggunakan Media Power Point. *Media Karya Kesehatan*, 2(2), 164–177. <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22472>
7. Kholifah S, N. (2016). *Keperawatan Gerontik*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia : Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
8. Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
9. Puspaningtyas, D. E. dan, & Putriningtyas, N. D. (2017). Deteksi Masalah Kesehatan Bagi Lanjut Usia Kelurahan Pakuncen Kecamatan Wirobrajan. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 01(01), 2580–491. <http://ilgi.respati.ac.id/index.php/ilgi2017/article/view/15>
10. Rodrigues, G., Cozzolino, S., Marreiro, D., Caldas, D., Silva, K., Almodos, K., Neto, J., Pimentel, J., Carvalho, C., & Nogueira, N. (2017). Mineral status and superoxide dismutase enzyme activity in Alzheimer's disease. *Journal Of Trace Element In Medicine and Biology*, 44, 83–87.
11. Setiati, S. (2014). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Internal Internal Publishing Pusat Penerbitan Ilmu Penyakit Dalam.
12. Tabelak, T. V. I., Boimau, S. V, Boimau, A. M. S., & Manalor, L. M. (2022). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi* (1 ed.). CV. Literasi Nusantara Abadi.
13. Tandra, H. (2018). *Dari Diabetes Menuju Jantung & Stroke. Petunjuk Praktis Mencegah dan Mengalahkan Sakit Jantung dan Stroke dengan Diet Benar dan Hidup Sehat* (hal. 1–16). PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.