

PENYULUHAN TENTANG PEMERIKSAAN FISIK PADA LANSIA DI DESA HUTABARGOT LOMBANG TAHUN 2022

Oleh

M. Ali Sodikin Rangkuti^{1*}

^{1*}STIKES Namira Madina Panyabungan

*Email: Rangkutidiky@gmail.com

Abstrak

Lansia (lanjut usia) merupakan tahap akhir dari kehidupan dan proses alamiah yang tidak bisa dihindari oleh tiap individu. Kegiatan penyuluhan ini berlangsung selama 100 menit ini dan dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Hutabargot yaitu di Desa Hutabargot Lombang dengan sasarannya yaitu lanjut usia yang berada di Desa Hutabargot. Adapun tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan pelayanan kesehatan terutama pemeriksaan fisik kepada lansia. Penyuluhan berupa presentase, pemberian poster, pemeriksaan kesehatan termasuk pemeriksaan tekanan darah, cek gula, cek asam urat dan cek kolesterol serta foto bersama. Jumlah peserta kegiatan berjumlah 45 orang lansia. Pemeriksaan tekanan darah, cek gula, cek asam urat dan cek kolesterol dilakukan dengan harapan para lansia mengetahui hasil tekanan darahnya saat ini. Ada beberapa 2 orang yang mengalami tekanan darah tinggi. 3 orang yang mengalami kolesterol tinggi dan 3 orang mengalami asam urat tinggi. Hasil wawancara dilakukan ternyata sebagian yang terkena hipertensi ini sudah menderita hipertensi 1 tahun terakhir. Yang mengalami asam urat mulai dari 2 bulan. Lansia mengatakan mengalami penyakit yang dirasakan karena kurang aktivitas fisik dan pola makan yang salah. Dari 45 orang didapati umur 90 tahun tertua dan termuda umur 60 tahun, tekanan darah yang paling tinggi adalah 160/120 mmHg dan terendah adalah 110/80 mmHg, dan yang menderita hipertensi sebanyak 2 orang. Selain cek kesehatan dan minum obat herbal dapat juga dilakukannya dengan senam yang dengan gerakan ringan serta tidak membutuhkan gerakan yang berat, sehingga lansia akan merasakan hasil yang baik jika diterapkan setiap hari terutama pada waktu pagi hari.

Kata Kunci :Lansia, Pemeriksaan Fisik

Abstract

Elderly (elderly) is the final stage of life and a natural process that cannot be avoided by each individual. This counseling activity lasted for 100 minutes and was carried out in the Working Area of the Hutabargot Health Center, namely in Hutabargot Lombang Village with the target being elderly people in Hutabargot Village. The purpose of this activity is to provide health services, especially physical examinations for the elderly. Counseling in the form of presentations, giving posters, health checks including blood pressure checks, sugar checks, uric acid checks and cholesterol checks and group photos. The number of participants in the activity was 45 elderly people. Blood pressure checks, sugar checks, uric acid checks and cholesterol checks are carried out with the hope that the elderly will know the results of their current blood pressure. There are some 2 people who experience high blood pressure. 3 people who have high cholesterol and 3 people who have high uric acid. The results of the interviews conducted showed that some of those affected by hypertension had suffered from hypertension for the last 1 year. Those who experience gout starting from 2 months. The elderly said that they experienced a disease that was felt due to lack of physical activity and wrong eating patterns. Of the 45 people, the oldest was 90 years old and the youngest was 60 years old, the highest blood pressure was 160/120 mmHg and the lowest was 110/80 mmHg, and 2 people suffered from hypertension. In addition to health checks and taking herbal medicines, you can also do exercise with light movements and do not require heavy movements, so that the elderly will feel good results if applied every day, especially in the morning.

Keywords: Elderly, Physical Examination

1. PENDAHULUAN

Lansia (lanjut usia) merupakan tahap akhir dari kehidupan dan proses alamiah yang tidak bisa dihindari oleh tiap individu. Lansia dimulai setelah pensiun biasanya pada usia 65-75 tahun (Potter

dan Perry, 2011). Undang - Undang Nomor 13 Tahun 1998 Bab I Pasal 1 Ayat 2, lansia adalah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas. Sejak tahun 2010, Indonesia telah memasuki era berstruktur tua (aging structured population) karena 7,18 % dari penduduk Indonesia berusia 60 tahun ke atas (Saputri & Indrawati, 2011). Berdasarkan Komisi Nasional Lanjut Usia (2010), selain memiliki jumlah penduduk terbesar keempat di dunia, Indonesia juga merupakan negara keempat dengan jumlah lansia terbanyak setelah China, Amerika dan India. Jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia pada tahun 2006 sebesar 19 juta jiwa dan tahun 2010 jumlah lanjut usia di Indonesia sebesar 23,9 juta. Dengan banyaknya perubahan yang terjadi pada lansia banyak pula masalah yang dihadapi, baik masalah fisik maupun psikologis. Contoh masalah fisik yang sering dialami adalah berkurangnya daya pikir penglihatan, pendengaran, kemampuan beraktifitas dan berkomunikasi. Sedangkan masalah psikologis diantaranya kesepian, gangguan keseimbangan hingga pikun.

Berdasarkan data SUSENAS 2012, provinsi yang memiliki persentase penduduk lansia terbanyak di Indonesia. Adapun jumlah penduduk lansia (>60 tahun) adalah 55.967 jiwa, dari total penduduk 1.090.567 jiwa. Jumlah penduduk lansia yang banyak ini perlu perhatian serius di bidang kesehatan agar tidak menjadi beban dengan program promotif dan preventif. Selain perhatian di bidang kesehatan diperlukan juga perhatian pada perubahan- perubahan hidup baik fisik, psikologis, dan kognitif.

Dikutip dari National Geographic Indonesia, jumlah lansia di Indonesia, semakin tahun semakin meningkat proporsinya. Pada tahun 2013, 8,9% penduduk Indonesia adalah lansia. Kondisi ini sungguh perlu mendapat perhatian khusus, jika tidak akan menjadikan beban tanggungan tenaga non produktif yang berat. Selama ini, pemerintah memang sudah mencanangkan berbagai program yang pro lansia, mulai dari Puskesmas hingga klinik geriatri. Namun tetap saja kondisi sosial ekonomi dan kesehatan lansia di pedesaan umumnya memprihatinkan.

Proses menua penyebab kejadian berbagai perubahan pada diri manusia baik perubahan biologis, perubahan psikologis, perubahan sosial dan perubahan spiritual Syarniah, 2010). Ketika lansia berusaha beradaptasi terhadap proses penuaan yang dialaminya, tidak sedikit yang merasa kesepian, marah, depresi, dan kehilangan rasa percaya diri (Sari, 2016). Reminiscence memberikan fungsi adaptif pada lansia dan berkorelasi positif dengan suksesnya adaptasi lansia melalui peningkatan harga diri, penegasan kembali rasa identitas, dan penguasaan terhadap kekurangan mereka di masa tua. Intervensi lain yang dapat digunakan untuk membantu proses adaptasi pada lansia yaitu Afirmasi. Afirmasi atau penguatan nilai positif diri tidak hanya mempengaruhi kognitif seseorang dalam menghadapi peristiwa yang menyedihkan atau mengancam tetapi juga membantu adaptasi psikologis dan perilaku (Sherman, 2014).

Berdasarkan wawancara dan observasi dengan lansia di panti Desa Hutabargot Lombang, Salah satu solusi yang tepat adalah dengan mengadakan pelatihan dan pembinaan untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan lansia. Para lansia yang tinggal di rumah dapat dilatih berbagai macam aktifitas yang bermanfaat bagi kesehatan mereka. Salah satu aktivitas yang mudah dilakukan adalah senam lansia. Kegiatan ini tidak membutuhkan tempat dan peralatan yang banyak. Apabila diperhatikan, senam lansia membuat pesertanya tidak banyak brrgerak layaknya senam aerobik. Tujuannya ialah supaya stamina serta energi para lansia tidak terkuras.

2. METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN

Kegiatan penyuluhan ini berlangsung selama 100 menit ini dan dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Hutabargot yaitu di Desa Hutabargot Lombang dengan sasarannya yaitu lanjut usia yang berada di Desa Hutabargot. Adapun tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan pelayanan kesehatan terutama pemeriksaan fisik kepada lansia Penyuluhan berupa presentase, pemberian poster, pemeriksaan kesehatan termasuk pemeriksaan tekanan darah, cek gula, cek asam urat dan cek kolestrol serta foto bersama. Jumlah peserta kegiatan berjumlah 45 orang lansia. Penyuluhan dilakukan kepada lansia yang diawali dengan pembukaan oleh moderator selama 15 menit dengan menyampaikan salam pembukaan acara dan isi materi dan pelaksanaan pemeriksaan fisik disampaikan langsung oleh pemateri selama 60 menit. Setelah materi di sampaikan, pemateri memberikan waktu untuk sesi tanya-jawab selama 15 menit. Sesi tanya-jawab terdiri dari lansia 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. Di akhir penyuluhan pemateri melakukan penutupan dan diberi waktu selama 10 menit.

3. HASIL PENELITIAN

Pemeriksaan tekanan darah, cek gula, cek asam urat dan cek kolestrol dilakukan dengan harapan para lansia mengetahui hasil tekanan darahnya saat ini. Ada beberapa 2 orang yang mengalami tekanan darah tinggi. 3 orang yang mengalami kolestrol tinggi dan 3 orang mengalami asam urat tinggi. Hasil wawancara dilakukan ternyata sebagian yang terkena hipertensi ini sudah menderita hipertensi 1 tahun terakhir. Yang mengalami asam urat mulai dari 2 bulan. Lansia mengatakan mengalami penyakit yang dirasakan karena kurang aktivitas fisik dan pola makan yang salah. Dari 45 orang didapati umur 90 tahun tertua dan termuda umur 60 tahun, tekanan darah yang paling tinggi adalah 160/120 mmHg dan terendah adalah 110/80 mmHg, dan yang menderita hipertensi sebanyak 2 orang.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan PKM



Gambar 2. Pemeriksaan tekanan darah kepada lansia



Gambar 2. Pemeriksaan tekanan darah kepada lansia

Hasil dari kegiatan penyuluhan ini di lanjutkan dengan memberikan evaluasi kepada lansia. Para lansia sangat antusias dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan penyuluhan ini. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya peserta yang menunjuk tangan untuk bertanya, merespon materi dan aktif menggerakkan tubuh saat melakukan senam yang disampaikan oleh pemateri. Penyuluhan dimulai dengan mengumpulkan sebagian lansia di halaman lapangan puskesmas labuhan rasoki. Seluruh lansia yang mengikuti kegiatan penyuluhan terlihat tertib dan sesuai dengan arahan pemateri. Setelah penyampaian materi, pemateri memberikan waktu untuk sesi tanya-jawab seputar materi yang diberikan terkait senam lansia dan lansia akan menerapkan kegiatan ini di rumah.

4. SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan berjalan dengan baik lansia yang berada di wilayah kerja Puskesmas Hutabargot yaitu Desa Hutabargot Lombang yang mengikuti kegiatan terlihat antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan tentang pemeriksaan fisik pada lansia. Terkait penyakit yang diderita oleh warga harusnya diberikan informasi bagaimana mencegah terjadinya penyakit ini dan lansia yang terkena penyakit tertentu dapat sesegera mungkin memeriksakan kesehatannya dan diberikan obat, agar penyakit tersebut tidak semakin parah harus sering melakukan cek kesehatan secara berkala, dan konsumsi obat alami / herbal untuk mencegah penyakit, serta menghindari makanan yang dapat memicu terjadinya penyakit. Selain cek kesehatan dan minum obat herbal dapat juga dilakukan dengan senam yang dengan gerakan ringan serta tidak membutuhkan gerakan yang berat, sehingga lansia akan merasakan hasil yang baik jika diterapkan setiap hari terutama pada waktu pagi hari.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Aini Nur, 2018 . *Teori Model Keperawatan*. Universitas Muhammadiyah Malang.
 Dewi Sofia, 2014. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Deepublish. Yogyakarta.
 Potter PA, Perry AG, 2011. *Basic Nursing*, ed 7, St. Louis. Mosby
 Surya, Dkk, 2015. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Andi offset. Yogyakarta.
 Setiyorini dan Wulandari. 2018. *Asuhan Keperawatan Lanjut Usia Dengan Penyakit Degeneratif*. Tim MNC Publish. Malang.
 Siregar Dkk, 2020. *Keperawatan Keluarga*. Yayasan Kita Manulis. Medan