

PENYULUHAN PROMOSI KESEHATAN PENYAKIT MENAHUN PADA LANSIA DI RW XI JOGOKARYAN MANTRIJERON YOGYAKARTA TAHUN 2022

HEALTH PROMOTION COUNSELING FOR YEARS OF DISEASE IN THE ELDERLY IN RW XI JOGOKARYAN MANTRIJERON YOGYAKARTA IN 2022

Fika Pratiwi

Akademi Kebidanan Mulia Madani Yogyakarta

Email : fikapratiwi@mmy.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang : Lansia umumnya mengalami berbagai penyakit degeneratif akibat terjadinya penurunan fungsi biologis, psikologis, sosial, dan ekonomi. Perubahan ini akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan, termasuk kesehatannya. Berkaitan dengan status kesehatan pada lansia, saat ini pemerintah telah mencanangkan program peningkatan derajat kesehatan khusus lansia melalui posyandu lansia. Mengingat fisik lansia yang lemah sehingga mereka tidak dapat leluasa menggunakan sarana dan prasarana maka upaya pemanfaatan pelayanan posyandu lansia yaitu dengan menyediakan sarana dan fasilitas khusus bagi lansia.

TUJUAN :

Lansia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun keatas. Semakin bertambah usia permasalahan seperti fisik, jiwa, spiritual, ekonomi dan sosial kemungkinan akan semakin meningkat (Kiik et al., 2020). Masalah kesehatan akibat proses degenaratif merupakan salah satu permasalahan yang sangat mendasar pada lanjut usia seperti hipertensi, jantung, dan diabetes melitus (DM).

Metode : metode penyuluhan tentang penyakit menahun pada lansia

Hasil : Lansia diharapkan dapat mempunyai kesadaran yang tinggi dalam melakukan perawatan pada dirinya dan melakukan kebiasaan yang baik semasa lansia

Kata Kunci : Penyuluhan promosi Kesehatan penyakit menahun pada lansia

ABSTRACK

Background : The elderly generally experience various degenerative diseases due to decreased biological, psychological, social and economic functions. These changes will affect all aspects of life, including health. Regarding the health status of the elderly, currently the government has launched a program to improve health status specifically for the elderly through the elderly Posyandu. Considering that the elderly are physically weak so that they cannot freely use the facilities and infrastructure, efforts to utilize the services of the elderly Posyandu are by providing special facilities and facilities for the elderly.

Intention : Elderly is someone who reaches the age of 60 years and over. As you get older, problems such as physical, mental, spiritual, economic and social are likely to increase (Kiik et al., 2020). Health problems due to degenerative processes are one of the very basic problems in the elderly, such as hypertension, heart disease and diabetes mellitus (DM).

Method : counseling methods about chronic diseases in the elderly

Result : elderly are expected to have high awareness in taking care of themselves and doing good habits when they are elderly

Keyword : Counseling on health promotion of chronic diseases in the elderly

PENDAHULUAN

Lansia umumnya mengalami berbagai penyakit degeneratif akibat terjadinya penurunan fungsi biologis, psikologis, sosial, dan ekonomi. Perubahan ini akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan, termasuk kesehatannya. Berkaitan dengan status kesehatan pada lansia, saat ini pemerintah telah mencanangkan program peningkatan derajat kesehatan khusus lansia melalui posyandu lansia. Mengingat fisik lansia yang lemah sehingga mereka tidak dapat leluasa menggunakan sarana dan prasarana maka upaya pemanfaatan pelayanan posyandu lansia yaitu dengan menyediakan sarana dan fasilitas khusus bagi lansia.

Lansia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun keatas. Semakin bertambah usia permasalahan seperti fisik, jiwa, spiritual, ekonomi dan sosial kemungkinan akan semakin meningkat (Kiik et al., 2018). Masalah kesehatan akibat proses degenaratif merupakan salah satu permasalahan yang sangat mendasar pada lanjut usia seperti hipertensi, jantung, dan diabetes melitus (DM).

Jumlah lansia yang meningkat akan berdampak pada masalah kesehatan. Kehidupan masyarakat dipengaruhi oleh faktor gaya hidup. Faktor penyebab terjadinya penyakit degeratif pada lansia adalah gaya hidup yang tidak sehat yaitu kurangnya aktivitas fisik serta kurangnya mengonsumsi sayur dan buah. Perilaku hidup yang tidak sehat ditambah sanitasi lingkungan dan kurangnya ketersediaan air bersih merupakan penyebab dari timbulnya permasalahan kesehatan saat ini (Indrayani & Ronoatmodjo,

2018).

Setelah mendapatkan penyuluhan tentang penyakit penyerta menahun pada lansia ini selama 20 menit untuk menambah pengetahuan para lansia trntang penyakit penyerta menahun sehingga dapat menurunkan resiko penyakit pada lansia.

METODE

Semakin tua usia, maka semakin besar risiko terkena penyakit. Sebab, semakin bertambah usia, maka fungsi tubuh semakin menurun, sehingga rentan terhadap berbagai jenis penyakit. Berikut adalah beberapa penyakit menahun yang sering terjadi pada lansia: Diabetes Melitus

Diabetes atau penyakit gula adalah penyakit kronis atau yang berlangsung jangka panjang. Penyakit ini ditandai dengan meningkatnya kadar gula darah (glukosa) hingga di atas nilai normal. Diabetes terjadi ketika tubuh pengidapnya tidak lagi mampu mengambil gula (glukosa) ke dalam sel dan menggunakannya sebagai energi. Kondisi ini pada akhirnya menghasilkan penumpukan gula ekstra dalam aliran darah tubuh. Diabetes disebabkan karena adanya gangguan dalam tubuh, sehingga tubuh tidak mampu menggunakan glukosa darah ke dalam sel. Alhasil, glukosa menumpuk dalam darah. Pada diabetes tipe 1, gangguan ini disebabkan sistem kekebalan tubuh yang biasanya menyerang virus atau bakteri berbahaya lainnya, malah menyerang dan menghancurkan sel penghasil insulin. Akibatnya, tubuh kekurangan atau bahkan tidak dapat memproduksi insulin sehingga gula yang seharusnya diubah menjadi energi oleh insulin, menyebabkan terjadinya penumpukan gula dalam darah. Sedangkan

pada diabetes tipe 2, tubuh bisa menghasilkan insulin secara normal, tetapi insulin tidak digunakan secara normal. Kondisi ini dikenal juga sebagai resistensi insulin.

Cara mengurangi resiko Menerapkan Pola Makan Sehat

Jika mengalami penyakit diabetes, sebaiknya atur kembali pola makan yang sehat. Fokuskan pada asupan buah, sayur, protein tanpa lemak, dan juga biji-bijian. Tidak hanya itu, perlu mengonsumsi serat dan mengurangi beberapa jenis makanan, seperti makanan yang mengandung lemak jenuh, karbohidrat olahan, hingga pemanis buatan. Rutin melakukan aktivitas fisik Olahraga menjadi satu kegiatan yang bisa dilakukan untuk menurunkan kadar gula darah dengan mengubahnya menjadi energi. Kamu bisa memilih untuk melakukan olahraga ringan, seperti berjalan kaki, berenang, atau bersepeda. Jadikan kegiatan tersebut sebagai rutinitas harian untuk membantu kamu menghindari kondisi diabetes menjadi lebih buruk. pertahankan berat badan ideal dengan mengonsumsi makanan rendah lemak. Mengonsumsi makanan tinggi serat seperti buah dan sayur. Mengurangi konsumsi makanan dan minuman manis. Berolahraga secara rutin dan banyak melakukan aktivitas fisik Mengurangi waktu duduk diam terlalu lama, seperti ketika menonton televisi. Menghindari atau berhenti merokok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Evaluasi ini merupakan bagian terpenting dalam kegiatan pertanggungjawaban ini, karena dengan adanya evaluasi dapat diketahui sejauh mana tingkat keberhasilan suatu kegiatan.

Kurangnya persiapan dari panitia pada saat

sebelum maupun ketika kegiatan berlangsung. Kurangnya koordinasi terhadap job description masing-masing devisi.

Menyampaikan konsep kegiatan yang terlalu mendadak kepada seluruh panitia.

Pengonsepan acara lebih jelas lagi. Pengkoordinasian panitia kegiatan lebih jelas lagi. Kematangan dalam mempersiapkan kegiatan dalam acara. Lebih mengetahui job description masing-masing devisi.

Lebih mempertimbangkan waktu dalam pembuatan konsep, jangan terlalu mendadak. Dari hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat di dapatkan hasil bahwa para lansia faham dan jelas tentang apa yang disampaikan dan apa yang diberukan berupa penyuluhan dan cek eksehatan. Antusias para lansia sangat tamapk sekali. Dan daric ek Kesehatan yg lakukan ada beberapa lansia yang kadar glukosa darah tinggi maka kita sarankan untuk periksa ke puskesmas terdekat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Metode pemberian penyuluhan Kesehatan tentang penyakit menahun pada lansia sangat bermanfaat untuk menambah pengetahuan para lansia dan untuk bisa menerapkan hidup sehat lagi untuk para lansia. Kegiatan seperti ini dapat dilaksanakan di daerah atau kota lainnya di Indonesia dengan pemilihan media dan metode yang menyesuaikan sasaran promosi kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan tentang Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia. 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Destiawati, Ferdiana. 2016.
2. Gambaran Kualitas Hidup Lanjut Usia dengan Masalah Pruritus Senilis di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budhi Mulya 3 Margaguna Jakarta Selatan. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif
3. Maryam, R. Siti, dkk. 2008. Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta:
4. Putri, Wilanisa Amilia Rosmita dan Iman Permana. 2011. Hubungan antara Fungsi Keluarga dengan Kualitas Hidup Lansia di Kelurahan Wirobrajan Yogyakarta. Jurnal Penelitian. 11:2
5. Rohmah, Anis Ika Nur, dkk. 2012. Kualitas Hidup Lanjut Usia. Jurnal Penelitian
6. MJ. Quality of Life. Dalam Lopez, Shane J.& Snyder, C. R. 2004. Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures. Washington DC: American Psychological Association.
7. Nugroho, Wahyudi. 2000. Keperawatan Gerontik. Edisi 2. Jakarta: EGC.
8. Nuran. 2009. Quality of Life of Elderly People Aged 65 Years and Over Living at Home in Sivas, Turkey. Turkish Journal of Geriatrics. Page: 182
9. Pudjiastuti, Sri Surini. 2003. Fisioterapi pada Lansia. Jakarta: EGC
10. Ratna, (2008). Pengaruh Faktor-Faktor Kesehatan, Ekonomi, dan Hubungan Sosial terhadap Kemandirian Orang

