

**PENYULUHAN PENYAKIT DEGENERATIF PADA LANSIA DAN CARA
PENCEGAHANNYA DI DESA DAMPANG
TAHUN 2023**

**COUNSELING ON DEGENERATIVE DISEASES IN THE ELDERLY AND HOW TO
PREVENT THEM AT DAMPANG VILLAGE
2023**

¹Nadia Alfira, ²A. Nurlaela Amin, ³Amirullah

Department of Nursing, Stikes Panrita Husada Bulukumba, Indonesia ¹

Department of Nursing, Stikes Panrita Husada Bulukumba, Indonesia ²

Department of Nursing, Stikes Panrita Husada Bulukumba, Indonesia ³

*Karuajune9891@gmail.com

ABSTRAK

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan adalah kegiatan pemberian edukasi atau penyuluhan kesehatan mengenai beberapa penyakit degenerative seperti Hipertensi, Stroke dan Diabetes Melitus, Permasalahan yang terjadi salah satunya adalah ketidak tahuan penderita akan kondisi kesehatannya. Minimnya tingkat pemahaman dan kesadaran diri untuk melaksanakan pemeriksaan rutin sehingga penyakit degeneratif berkembang dan beberapa diantaranya berkembang menjadi penyakit paliatif, maka perlu upaya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Melalui metode penyuluhan maka pemeliharaan kesehatan masyarakat dapat dimulai dari kesadaran setiap individu, keluarga, kelompok dan masyarakat luas. Tujuan pengabdian ini adalah memberikan edukasi pengetahuan kepada masyarakat Desa Dampang tentang pentingnya mengetahui tentang penyakit degeneratif dan memberi pengetahuan terhadap penyakit degeneratif serta pencegahan yang harus diketahui terkait pengurangan risiko penyakit degeneratif. Melalui program pengabdian ini, pengetahuan masyarakat Desa Dampang dapat menumbuhkan kesadaran dan memotivasi para lansia untuk mau dan mampu memantau dan memecahkan masalah kesehatan yang terjadi pada dirinya secara mandiri dan konsisten., kesadaran dari para lansia untuk selalu menjaga pola hidup yang baik agar dapat mencegah terjadinya penyakit degeneratif .

Kata Kunci : Penyuluhan, Degeneratif, Lansia

ABSTRACT

The Community Service (PKM) carried out is the activity of providing education or health counseling regarding several degenerative diseases such as hypertension, stroke and diabetes mellitus. One of the problems that occurs is the patient's ignorance of their health condition. The lack of level of understanding and self-awareness to carry out routine examinations results in degenerative diseases developing and some of them developing into palliative diseases, so this community service activity is needed. Through outreach methods, maintaining public health can start from the awareness of each individual, family, group and wider community. The aim of this service is to provide educational knowledge to the people of Dampang Village about the importance of knowing about degenerative diseases and providing knowledge about degenerative diseases and prevention that must be known regarding reducing the risk of degenerative diseases. Through this service program, the knowledge of the people of Dampang Village can raise awareness and motivate the elderly to be willing and able to monitor and solve health problems that occur to them independently and consistently. The awareness of the elderly to always maintain a good lifestyle in order to prevent their occurrence degenerative disease .

Keywords : counseling, degenerative, elderly

PENDAHULUAN

Lansia merupakan sebuah siklus hidup manusia yang hampir pasti dialami setiap orang. Kenyataan saat ini, setiap kali menyebut kata “Lansia” yang terbersit di benak kita adalah seseorang yang tidak berdaya, dan memiliki banyak keluhan kesehatan. Padahal, Lansia sebenarnya dapat berdaya sebagai subyek dalam pembangunan kesehatan. Pengalaman hidup, menempatkan Lansia bukan hanya sebagai orang yang dituakan dan dihormati di lingkungannya, tetapi juga dapat berperan sebagai agen perubahan (agent of change) di lingkungan keluarga dan masyarakat sekitarnya dalam mewujudkan keluarga sehat, dengan memanfaatkan pengalaman yang sudah dimiliki dan diperkaya dengan pemberian pengetahuan kesehatan yang sesuai (Anonim, 2019)

Penyakit degenerative adalah penyakit kronik menahun yang mempengaruhi produktivitas serta kualitas hidup seseorang. Penyakit degeneratif seperti hipertensi, penyakit jantung coroner, kanker, diabetes mellitus, katarak, asma, osteoporosis, dan lain-lain. Penyakit degeneratif cenderung meningkat seiring bertambah usia sehingga sebagian besar terjadi pada lansia. Pada lansia terjadi penurunan fungsi organ tubuh akibat berkurangnya kemampuan sel beregenerasi dan mempertahankan strukturnya (Kholifah, 2016)

Data dari World Population Prospects dan United Nation (UN) menunjukkan Indonesia merupakan negara dengan persentase penduduk lanjut usia paling tinggi (37,6%) dibanding negara ASEAN lainnya. Berdasarkan hasil sensus penduduk Indonesia pada tahun 2010, jumlah populasi lanjut usia di Indonesia berkisar 18,04 juta atau 7,6% dari total populasi di Indonesia. Angka ini akan terus meningkat mencapai 33,7 juta atau 11,8% pada tahun 2025 dan menjadi 48,2 juta atau 15,8% pada tahun 2035. United Nation memprediksikan bahwa persentase penduduk Indonesia berusia di atas 60 tahun akan meningkat menjadi 25% atau mencapai 74 juta pada tahun 2050 (Sri & Ghazy, 2014).

Desa Dampang Kecamatan Gantarang Kabupaten Bulukumba ini memiliki 30% dari total penduduknya adalah lansia. Berdasarkan data tersebut pula, hanya 20% lansia yang aktif memeriksakan kesehatannya. Keengganan mengikuti kegiatan posyandu lansia ini umumnya disebabkan karena lansia tidak mempunyai keluhan penyakit secara fisik sehingga menganggap diri mereka sehat. Oleh karena itu, upaya peningkatan kesadaran bagi masyarakat, khususnya kelompok lansia perlu dilakukan untuk memberikan pemahaman bahwa melakukan pemeriksaan kesehatan tidak harus menunggu adanya keluhan atau

kejadian sakit. namun upaya tersebut perlu dilakukan untuk melakukan pencegahan dan pengendalian terhadap kejadian penyakit degeneratif.

Upaya pencegahan an kejadian tersebut dapat dilakukan dengan pemberian edukasi kesehatan atau penyuluhan mengenai informasi terkait penyakit serta cara pencegahannya. Tindakan deteksi dini, berupa pemeriksaan yan terkait dengan penyakit degeratif yang rentan dialami oleh lansia. Deteksi secara dini dapat dilakukan dengan pengecekan status gizi, tekanan darah, biokimia darah (khususnya glukosa darah, kolesterol, dan asam urat) secara rutin. Tentunya hasil pada saat deteksi dini dapat digunakan sebagai dasar pencegahan atau pengendalian masalah kesehatan lansia sehingga lansia dapat hidup secara berkualitas.

METODE

Metode dalam pelaksanaan penyuluhan kesehatan mengenai penyakit degenerative dan pencegahannya di Desa Dampang yaitu :

1. Persiapan : adapun dalam persiapan terdiri dari persiapan bahan, administrasi, surat menyurat , materi, persiapan alat dan bahan yang berhubungan dengan dan penyuluhan pada lansia.
2. Pelaksanaan: pada pelaksanaan kegiatan ini warga yang termasuk kategori lansia yang dikumpulkan di halaman rumah salah satu warga. Hal yang pertama dilakukan adalah, dengan mengukur Tekanan darah. Setelah dilakukan pemeriksaan kesehatan, warga mendapatkan penyuluhan kesehatan mengenai penyakit degenerative dan cara pencegahannya.
3. Evaluasi : pada tahap ini dipetugas penyuluhan mengevaluasi dari hasil penyuluhan yang telah di berikan kepada peserta apakah dari penyuluhan yang diberikan peserta mampu dan mengetahui apa yang telah di berikan dalam proses penyuluhan dari awal kegiatan hingga akhir kegiatan penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Penyuluhan

Pemaparan materi dilakukan didepan masyarakat desa Dampang tentang bagaimana lansia yang merupakan penduduk berisiko tinggi untuk terjadinya berbagai

macam penyakit degeneratif. Kurangnya informasi dan pengetahuan lansia mengenai penyakit degeneratif, pola hidup sehat, dan pola pencegahan dini, merupakan penyebab utama tingginya angka kejadian komplikasi penyakit pada lansia. Penyakit tersebut lebih banyak disadari oleh lansia ketika sudah dalam kondisi parah dan dengan komplikasi, sehingga berdampak pada berbagai aspek diantaranya meningkatnya angka kesakitan dan kematian, serta penurunan kualitas hidup lansia dan penurunan kemampuan lansia untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Kurangnya informasi dan pengetahuan lansia mengenai penyakit degeneratif, pola hidup sehat, dan pola pencegahan dini, masih merupakan penyebab utama tingginya angka kejadian komplikasi penyakit pada lansia. Ketidakterjangkauan lansia terhadap akses pelayanan kesehatan lansia juga merupakan faktor penghambat lansia dan keluarga untuk mendapatkan informasi terkait penyakit tersebut. bertujuan secara khusus agar lansia mendapatkan informasi yang tepat dan jelas mengenai penyakit degeneratif, jenis penyakit, faktor resiko dan penyebab, serta bagaimana pola pencegahan dan penanganan yang tepat. Kegiatan diskusi dan tanya jawab aktif dilakukan agar informasi yang disampaikan berlangsung secara dua arah dan sekaligus mengevaluasi pemahaman lansia terhadap materi yang disampaikan. Media yang digunakan dalam memberikan informasi ini adalah menggunakan CD dan leaflet. Media ini cukup efektif dan informatif karena penyampaian yang diberikan lebih visual dengan mencantumkan gambar-gambar yang relevan dan menarik, dan juga disertai dengan penjelasan yang cukup komprehensif.



2. Sosialisasi penyakit degeneratif pada lansia

Berbagai upaya telah dilakukan baik oleh pemerintah maupun lembaga swasta untuk meningkatkan pengetahuan dan keterjangkauan lansia akan informasi tentang kesehatan. Secara khusus, tujuan kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan kepada lansia tentang penyakit degeneratif serta memberikan pengetahuan kepada lansia tentang cara pencegahan dan penanganan penyakit tersebut.



3. Pengaruh dan Dampak Kegiatan

Pengaruh dan dampak yang dicapai dari kegiatan ini meningkatnya pengetahuan masyarakat desa Dampang dalam pemberian informasi tentang kesehatan dilakukan untuk membangun kesadaran para lansia untuk diajak memikirkan permasalahan yang dihadapi, membuka harapan-harapan yang realistis dengan didasarkan pada kondisi fisiologisnya. Ketika kesadaran dan pengetahuan telah terbentuk maka penggerakan lansia untuk meningkatkan kapasitas diri dan kemampuan dalam menjaga kesehatannya akan lebih mudah untuk dilakukan. Secara umum tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui peningkatan pengetahuan lansia tentang penyakit degeneratif di wilayah Desa Dampang.

KESIMPULAN

Program ini dapat menumbuhkan kesadaran masyarakat desa Dampang serta dapat memotivasi para lansia untuk mau dan mampu memantau serta memecahkan masalah kesehatan yang terjadi pada dirinya secara mandiri dan konsisten. Kesadaran para lansia dalam menjaga pola hidup yang baik agar dapat mencegah terjadinya penyakit degenerative.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarini. 2012. Terapi Nutrisi Pasien Usia Lanjut yang Dirawat di RS. Dalam : Harjodisastro D, Syam AF, Sukrisman L, editor. Dukungan nutrisi pada kasus penyakit dalam. Jakarta : Departemen ilmu penyakit dalam Fakultas Kedokteran UI.
- Andriani, Raraningrum & Sulistyowati.(2019). Pemberdayaan Lansia Produktif, Aktif, Sehat Melalui Promosi Kesehatan dan Pemanfaatan Tanaman Obat di Desa Bumiharjo. Kecamatan Glenmore Kabupaten Banyuwangi. Warta Pengabdian. Volume 13, doi : 10.19184/wrtp.v13il.9837
- Anonim. Lansia Sehat, Lansia Bahagia. (2019). Dipublikasikan pada Kamis 04 Juli 2019.http://www.kesmas.kemkes.go.id/portal/konten/~rilis-berita/070413-lansia-sehat_-lansia-bahagia.
- Budi, Sarasati. Menuju Lansia Smart:Sehat, Mandiri, Aktif dan Produktif. Published: 16 December 2019.<https://buletin.kpin.org/index.php/arsip-artikel/509-menuju-lansia-smartsehat-mandiri-aktif-dan-produktif>.
- Kementrian Kesehatan RI, 2011, Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No: 2269/MENKES/PER/XI/2011 Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Sehat dan Bersih, Kementrian Kesehatan RI, Jakarta
- Kholifah, S. N .(2016). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia : Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Lansia Sehat, Lansia Bahagia. (2019).Dipublikasikan pada Kamis 04 Juli 2019.http://www.kesmas.kemkes.go.id/portal/konten/~rilis-berita/070413-lansia-sehat_-lansia-bahagia.
- Puspaningtyas, DE, Putriningtyas, ND. (2017). Deteksi Masalah Kesehatan Bagi Lanjut Usia Kelurahan Pakunten Kecamatan Wirobrajan. Ilmu Gizi Indonesia, Vo 01 No 01 diakses pada ilgi.respati.ac.id/index.php/ilgi2017/artic le/download/15/9 pada Rabu 28 Maret 2018
- Sri MA dan Ghazy M. Horst P (UNFPA), editor. 2014. UNFPA Indonesia Monograph Series: No.1, Indonesia on the Threshold of Population Ageing. Jakarta: United Nations Population Fund[UNFPA] Indonesia
- Suiraoaka, I. (2016). Penyakit degeneratif. Yogyakarta: Nuha Medika. Mengenal, Mencegah Dan Mengurangi Faktor Resiko 9 Penyakit Degenaratif, (Penyakit Degeneratif), 41–54