

PEMANTAUAN KESEHATAN UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN DAN KEMANDIRIAN PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDA (PSTW) KOTA BENGKULU

Rina Delfina¹⁾, Sardaniah²⁾, Esti Sorena³⁾

^{1,2,3}Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan, Prodi D3 Keperawatan, Universitas Bengkulu,
Bengkulu

email: rdelfina@unib.ac.id

Submit : 05/03/2022 | Accept : 02/05/2022 | Publish: 30/06/2022

Abstract

Maintaining health and improving health in the elderly is something that must be considered. With a healthy body condition will help the elderly body in defending itself against various diseases. The elderly due to age will experience a decline in various functions in all body systems. The elderly are a group that is susceptible to a disease, especially degenerative diseases. One of the efforts to maintain the health of the elderly can be done by conducting regular health checks at least every 6 months. The purpose of this service is to find out the health condition of the elderly at the Tresna Werda Social Home in Bengkulu City. The method used is counseling and health checks. The target of the activity is the elderly who have chronic diseases, totaling 20 people. The results of this service found that 10 elderly people suffered from hypertension, 5 people suffered from gout, 2 cataracts, 1 person suffered from COPD, and 1 person suffered from diabetes mellitus. The results of this health check are coordinated with the social care health officer to be followed up in further treatment and care. The importance of regular health checks on the elderly to find out the health problems they face and get immediate treatment to reduce the risk of further complications in the health of the elderly.

Keywords: *Elderly, Medical Examination, Social Homes*

Abstrak

Menjaga kesehatan dan meningkatkan kesehatan pada lansia menjadi suatu hal yang harus diperhatikan. Dengan kondisi tubuh yang sehat akan membantu tubuh lansia dalam mempertahankan diri terhadap berbagai penyakit. Lansia karena faktor usia akan mengalami kemunduran dalam berbagai fungsi pada seluruh sistem tubuh. Lansia merupakan kelompok yang rentan terhadap suatu penyakit terutama penyakit degeneratif. Upaya untuk mempertahankan kesehatan lansia salah satunya dapat dilakukan dengan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin minimal 6 bulan sekali. Tujuan pengabdian ini adalah untuk mengetahui kondisi kesehatan lansia di panti sosial tresna werda kota Bengkulu. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan. Sasaran kegiatan adalah lansia yang memiliki penyakit kronis yang berjumlah 20 orang. Hasil pengabdian ini ditemukan sebanyak 10 lansia menderita hipertensi, 5 orang menderita asam urat, 2 orang katarak, 1 orang menderita PPOK, dan 1 orang menderita diabetes mellitus. Hasil pemeriksaan kesehatan ini dikoordinasikan dengan petugas kesehatan panti sosial untuk ditindaklanjuti dalam pengobatan dan perawatan lebih lanjut. Pentingnya dilakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin pada lansia untuk mengetahui masalah kesehatan yang dihadapi dan mendapatkan penanganan segera untuk mengurangi risiko terjadinya komplikasi lanjut pada kesehatan lansia.

Kata Kunci: Lansia, Pemeriksaan Kesehatan, Panti Sosial

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan keadaan dimana kesejahteraan fisik, mental dan sosial yang lengkap, tidak hanya bebas dari penyakit dan kecacatan (WHO, 2005). Kesehatan terdiri dari kesehatan jasmani (fisik) dan kesehatan rohani (jiwa). Kesehatan jasmani (fisik) adalah seorang individu tidak merasakan sakit dan secara klinis tidak mengalami sakit, semua fungsi organ tubuh tidak mengalami gangguan (Notoatmodjo, 2014). Agar dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari dalam kondisi sehat maka lansia harus berada pada kondisi sehat baik fisik maupun jasmani.

Lanjut usia merupakan proses mengalami penuaan anatomi, fisiologis dan biokimia pada jaringan organ yang dapat mempengaruhi keadaan fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan (Fatmah, 2010). Pada lanjut usia terjadi kemunduran fungsi tubuh dimana salah satunya adalah kemunduran fungsi kerja pembuluh darah. Penyakit yang sering dijumpai pada golongan lansia yang disebabkan karena kemunduran fungsi kerja pembuluh darah yaitu salah satunya hipertensi atau tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit degenerative yang mempunyai tingkat morbiditas dan mortalitas tinggi.

Tekanan darah tinggi merupakan suatu penyakit akibat meningkatnya tekanan darah arterial sistemik baik sistolik maupun diastolik (Arlita, 2014). Data World Health Organization (WHO) 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi. Artinya, 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosa menderita hipertensi, hanya 36,8% di antaranya yang minum obat. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi.

Kesehatan lansia bila tidak ditangani dengan baik, akan menyebabkan

penurunan fungsi fisik dan fisiologis sehingga terjadi kerusakan tubuh yang lebih parah, menimbulkan banyak komplikasi. Hipertensi pada lansia bila tidak segera diobati dapat menyebabkan gagal jantung, stroke dan gagal ginjal (Potter dan Perry, 2015).

Untuk mengurangi komplikasi pada lansia akibat penyakit hipertensi hal yang harus dilakukan adalah dengan memantau tekanan darah lansia secara rutin, sehingga dapat diketahui perubahan tekanan darah yang dialami. Jika lansia yang mengalami hipertensi dan terkontrol maka risiko komplikasi dapat dikurangi. Begitu juga dengan penyakit lain yang sering diderita lansia seperti asam urat, katarak, penyakit paru obstruksi kronis dan diabetes melitus.

Pemeriksaan kesehatan dianjurkan dilakukan secara rutin setiap tahun tanpa harus menunggu sakit atau mengalami keluhan gejala penyakit tertentu. Termasuk bagi lansia, pemeriksaan kesehatan menjadi semakin penting. Karena pada lansia terjadi proses penuaan menyebabkan lansia lebih berisiko mengalami berbagai penyakit. Beberapa pemeriksaan fisik yang harus dilakukan pada lansia seperti pemeriksaan tekanan darah. Periksa darah tentu tak harus menunggu satu tahun, lansia dapat diperiksa setiap ada kesempatan. Adanya kerjasama antara institusi pendidikan dengan panti sosial dapat membantu dalam hal pemantauan terhadap kondisi kesehatan lansia yang ada di panti.

Perubahan yang terjadi pada lansia karena proses penuaan ditandai dengan perubahan fisiologis yang terlihat dan tidak terlihat. Perubahan fisik yang terlihat seperti kulit yang mulai keriput dan mengendur, rambut yang berubah, gigi yang ompong, serta adanya penumpukan lemak di pinggang dan perut. Perubahan fisik yang tidak terlihat seperti diantaranya perubahan fungsi organ, seperti penglihatan, pendengaran, kepadatan

tulang. Untuk itu sangat penting melakukan pengecekan kesehatan secara rutin pada lansia (Amalia, 2019).

Penurun fungsi yang terjadi pada lansia dapat mempengaruhi dalam melakukan aktifitas sehari-hari dan tingkat kemandirian lansia. Agar kondisi kesehatan lansia baik dan terbebas dari penyakit maka dapat dilakukan pemeriksaan kesehatan dan melakukan pembinaan fisik lansia melalui aktivitas olah raga jalan kaki (Junaidi, 2011).

Tujuan pengabdian ini adalah untuk mengetahui kondisi kesehatan lansia di panti sosial tresna werda kota Bengkulu.

METODE KEGIATAN

Metode yang digunakan adalah pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan kesehatan dengan pendekatan menggunakan asuhan keperawatan gerontik.

Alat yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan adalah alat-alat pemeriksaan kesehatan seperti stetoskop, spignomanometer, thermometer, reflek hammer, otoskop, refleksi hammer dan media penyuluhan berupa lembar balik dan leaflet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan perencanaan awal yang telah disusun oleh tim pengabdian. Tahapan pelaksanaan kegiatan dimulai dengan melakukan koordinasi dengan kepala panti. Kepala panti memfasilitasi setiap kegiatan yang dilakukan dengan menyediakan tempat dan mengkoordinir lansia di panti. Kegiatan dilaksanakan tanggal 19 Mei 2022.

Hasil dari kegiatan pengabdian ini dapat memberikan informasi bagi lansia bagaimana menjaga kesehatan dan mempertahankan kesehatan. Lansia mampu mengatasi masalah yang dihadapi

di saat sakit dan melaporkan masalahnya kepada petugas kesehatan di panti. Dari hasil pemeriksaan kesehatan ditemukan 11 lansia mengalami hipertensi, 5 orang mengalami asam urat, 2 orang katarak, 1 orang PPOK dan 1 orang Gastritis.

Pada saat dilakukan kegiatan pengabmas tim didampingi oleh petugas kesehatan klinik PSTW sehingga hasil pemeriksaan dapat langsung ditindaklanjuti dalam penanganan dan pemberian terapi. Kegiatan ini bertujuan untuk memantau kesehatan lansia di PSTW. Dengan adanya kegiatan masyarakat ini dapat membantu dalam mengetahui kondisi kesehatan lansia di PSTW. Dan rencana tindak lanjut dalam pemantauan kesehatan lansia ini akan dilakukan oleh perawat yang ada di klinik PSTW.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan yg dilakukan : 2 orang lansia yg mengalami katarak langsung dilakukan rujukan untuk pemeriksaan lanjut.

Lansia yang menderita hipertensi, asam urat, penyakit paru obstruksi kronis diberikan pengobatan secara medis dan penatalaksanaan keperawatan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada LPPM Universitas Bengkulu dan pengelola panti sosial tresna werda yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arlita. (2014). Hubungan Asupan Natrium, Kalium, Magnesium dan status Gizi dengan tekanan darah pada lansia di kelurahan Makamhaji kecamatan surakarta. Skripsi.
- Fatmah., 2010. Gizi Usia Lanjut. Jakarta: Erlangga.

Notoatmodjo, S. (2014). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Potter, & Perry, A. G. 2015. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik, edisi 4, Volume.2. Jakarta: EGC

World Health Organization.(2005). Definisi Sehat WHO

Junaidi, S. 2011. Pembinaan Fisik Lansia melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 1(1). ISSN 2088-6802.