

EMPOWERING KELUARGA DAN KADER DALAM IMPLEMENTASI PENYAKIT DEGENERATIF

Nur Ainiyah^{1*}, Siti Nurjanah², Diah Retno Kusumawati³, Ismi Aziziah⁴, Serli Mei Anggraini⁵, Saptita Eka Wardani⁶

^{1,2,3,4,5,6,)} Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia
e-mail: ainiyahannuri@unusa.ac.id

Abstrak

Aging process (proses menua) adalah suatu proses kehidupan yang tidak akan bisa dicegah dan semua manusia akan melewati proses ini. Semakin bertambahnya umur maka kemampuan fisiologis dan ketahanan tubuh menurun pula, sehingga mengakibatkan penurunan kebugaran fisik. Lansia dapat menjaga kebugaran fisiknya dengan baik sehingga memperlambat aging proses, tetapi banyak lansia yang tidak menjaga kebugaran fisik, sehingga dapat menyebabkan penyakit degeneratif. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini untuk memberdayakan keluarga dan kader dalam implementasi penyakit degeneratif. Metode yang adalah *persuasive participant* (edukasi kesehatan tentang penyakit degeneratif, *empowering* (memberdayakan keluarga dan kader kesehatan dengan mengajarkan pengukuran tekanan darah dan glukosa darah) dan *community development* (melakukan pemeriksaan kesehatan kepada lansia dan ibu-ibu) Hasil dalam pengabdian masyarakat ini adalah kegiatan ini dihadiri oleh lansia dan ibu-ibu, sejumlah 56 orang dengan antusias dan aktif dalam diskusi tanya jawab, sedangkan *empowerment* atau pemberdayaan kader, diikuti oleh 5 orang, kader dapat mempraktekkan kembali cara pengukuran tekanan darah dan kadar glukosa darah, sedangkan *community development* dengan melaksanakan senam anti stroke, pemeriksaan tekanan darah dan kadar glukosa darah pada lansia, pelaksanaan SPA kaki dan sauna bathing pada penderita diabetes mellitus (diikuti sejumlah 60 orang). Peningkatan pengetahuan lansia dan peningkatan ketrampilan kader dan keluarga diharapkan dapat memonitor kesehatan secara berkala sehingga komplikasi penyakit degenerative dapat dicegah.

Kata Kunci : *Empowering*, Keluarga, Kader, Penyakit, Degeneratif

Abstract

The aging process is a life process that will not be possible and all humans will go through this process. With increasing age, the physiological ability and body resistance also decreases, resulting in a decrease in physical fitness. Elderly can maintain their physical fitness well so that it slows down the aging process, but many elderly do not maintain physical fitness, so it can cause degenerative diseases. The purpose of this community service is to empower families and cadres in the implementation of degenerative diseases. The methods are *persuasive participant* (health education about degenerative diseases, *empowering* (empowering families and health cadres by teaching blood pressure and blood glucose) and *community development* (conducting health checks for the elderly and mothers). attended by the elderly and mothers, a total of 56 people, enthusiastically and actively in question and answer discussions, while empowerment or cadre empowerment, followed by 5 people, cadres can practice again how to measure blood pressure and blood glucose levels, while community development by carry out anti-stroke gymnastics and check blood pressure and blood glucose levels in the elderly, carry out foot spa and sauna bathing for people with diabetes mellitus (followed by 60 people). Increasing knowledge of the elderly and improving the skills of family cadres are expected to monitor health regularly so that No complications of degenerative diseases can be prevented.

Keywords: Empowering, Family, Cadre, Disease, Degenerative

PENDAHULUAN

Aging process (proses menua) adalah suatu proses kehidupan yang tidak akan bisa dicegah dan semua manusia akan melewati proses ini. (Nugroho, 2011) Semakin bertambahnya umur maka kemampuan fisiologis dan ketahanan tubuh menurun pula, sehingga mengakibatkan penurunan kebugaran fisik. Lansia dapat menjaga kebugaran fisiknya dengan baik sehingga memperlambat aging proses, tetapi banyak lansia yang tidak menjaga kebugaran fisik, sehingga dapat menyebabkan penyakit degeneratif. (Wiraini et al., 2021). Peningkatan degeneratif yang sering diderita oleh lansia adalah diabetes mellitus, penyakit jantung, hipertensi, gangguan nyeri sendi, gangguan penglihatan dan sebagainya.

Peningkatan jumlah lansia dalam tiap tahun akan meningkat, pada tahun 2020 sejumlah 27,08 juta, diperkirakan pada tahun 2025 mencapai 33,69 jutasedangkan pada tahun 2035 diprediksi mencapai 48,19 juta. Persentase lansia tertinggi di Indonesia adalah Yogyakarta (13,81%), Jawa Tengah (12,59%), dan Jawa Timur (12,25%)(Kementerian Kesehatan RI, 2017). Jumlah lansia di tempat yang diteliti di wilayah RW 3 Desa X yaitu lansia laki-laki berjumlah 63 jiwa dan lansia perempuan berjumlah 72 jiwa. Berdasarkan studi pendahuluan pada 6 lansia didapatkan sakit lebih dari 1 tahun, 1 orang beraktifitas dibantu dengan alat bantu, 3 orang selalu mengkonsumsi obat diabetes mellitus dan hipertensi, 1 orang mampu berjalan sejauh 2 km.

RT 05 Desa X mempunyai 80 KK dan sebgain besar KK mempunyai lansia dengan penyakit degenerative. Desa X ini mempunyai satu posyandu lansia yang biasanya diadakan di RT 01, akan tetapi sebagian besar lansia RT 05 tidak datang ke posyandu dikarenakan tempatnya yang lumayan jauh, kurang lebih hanya 4- 5 lansia yang mau datang ke posyandu lansia ketika posyandu lansia tersebut diadakan. Lansia dengan penyakit degenerative ini lebih memilih langsung ke puskesmas atau ke rumah sakit Type C ketika ada keluhan yang sangat parah atau sangat mengganggu. RT 05 Desa X mempunyai warga yang termasuk kader KB dan kader anak, tetapi meskipun sudah memberikan motivasi untuk datang ke posyandu lansia, masih saja banyak lansia yang tidak datang ke posyandu lansia.

Lansia yang menderita penyakit degeneratif tidak merasakan gangguan fisik meskipun mereka tidak mengkonsumsi obat secara teratur, Hal ini menyebabkan mereka tidak mau datang dan mengikuti posyandu lansia. Oleh karena itu, kesadaran akan pentingnya pengetahuan tentang pencegahan ataupun penatalaksanaan bagi masyarakat perlu diperhatikan.

Solusi permasalahan yang ditawarkan dan disepakati dengan pak RT dan Kader untuk menyelesaikan permasalahan yang ada di RT 05 Desa Megare Ngelom adalah melaksanakan SPA kaki dan sauna bathing pada penderita diabetes mellitus, melaksanakan edukasi kepada lansia tentang penyakit degenerative yaitu hipertensi dan diabetes mellitus, senam lansia dan pemeriksaan tekanan darah dan kadar glukosa darah pada lansia, pelatihan kepada kader kesehtan yang aktif dengan harapan 1 kader dapat menghandle 20-25 KK (pelatihan yang diberikan adalah: cara mengukur tekanan darah dengan menggunakan tensimeter digital, kadar glukosa darah, kolesterol dan asam urat, melakukan SPA kaki diabetik)

METODE

Metode yang dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini ada 3 metode, yang pertama adalah *persuasif participant*. *Persuasif participant* yang dilakukan adalah memberikan edukasi tentang penyakit degenerative yaitu hipertensi dan diabetes mellitus. Sasaran edukasi ini adalah lansia. Kedua adalah *empowerment* atau pemberdayaan kader. Metode ini dilakukan dengan memberikan pelatihan tentang cara mengukur tekanan darah dengan menggunakan tensimeter digital, mengukur kadar glukosa darah, kolesterol dan asam urat, melatih kader untuk melakukan senam kaki diabetik. Sasaran pelatihan ini adalah kader. Ketiga adalah *community development*. Metode ini dilakukan dengan melaksanakan senam anti stroke dan pemeriksaan tekanan darah dan kadar glukosa darah pada lansia, pelaksanaan SPA kaki dan sauna bathing pada penderita diabetes mellitus. Sasaran kegiatan ini adalah lansia dan ibu ibu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di RT 05 Desa X dengan beberapa kegiatan, yang pertama adalah *persuasive participant*, dengan memberikan edukasi tentang penyakit degeneratif yaitu hipertensi dan diabetes mellitus. Kegiatan ini dihadiri oleh lansia berjenis kelamin perempuan dan ibu-ibu, sejumlah 56 orang. Peserta kegiatan ini mengikuti edukasi dengan antusias dan aktif dalam diskusi tanya jawab.



Gambar 1. Edukasi Tentang Penyakit Degenerative (Hipertensi)

Kegiatan yang kedua adalah *empowerment* atau pemberdayaan kader, yaitu dengan memberikan pelatihan tentang cara mengukur tekanan darah dengan menggunakan tensimeter digital, mengukur kadar glukosa darah, kolesterol dan asam urat, serta melatih kader untuk melakukan SPA kaki diabetik. Sasaran pelatihan ini adalah kader, sejumlah 5 orang. Kader di RT 05 ini sebenarnya bukan kader lansia, akan tetapi diberdayakan menjadi kader lansia, sehingga harapannya dapat membantu memonitor masalah yang terjadi lansia, sehingga lansia yang tidak ikut posyandu lansia, status kesehatannya akan dapat termonitor dengan baik. Pada pelaksanaan kegiatan ini kader dapat mempraktekkan kembali cara pengukuran tekanan darah dan kadar glukosa darah.



Gambar 2. Pelatihan Kader



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan Mengajarkan Kader SPA Kaki Diabetik

Kegiatan berikutnya adalah *community development*, yaitu dengan pendekatan ini dilakukan dalam pelaksanaan senam anti stroke dan pemeriksaan tekanan darah dan kadar glukosa darah pada lansia, pelaksanaan SPA kaki dan sauna bathing pada penderita Diabetes Mellitus. Sasaran kegiatan ini adalah lansia dan ibu ibu, sejumlah 60 orang.



Gambar 4. Pemeriksaan Tekanan Darah dan Glukosa Darah



Gambar 5 Senam Anti stroke



Gambar 6. Pelaksanaan Sauna Bathing

Pemberian edukasi ini diberikan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang penyakit degenerative (hipertensi dan diabetes mellitus.), bukan hanya pengertiannya, tapi juga tandanya, serta menu diitnya. Beberapa penelitian menyatakan bahwa ada pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan lansia (Djawa et al., 2017; Yuliani et al., 2015). Edukasi ini diberikan kepada lansia dan keluarga lansia, dengan pemberian informasi ini diharapkan dapat memberdayakan keluarga dalam memberikan dukungan kesehatan lansia. Bentuk dukungan keluarga dari perhatian emosional, bantuan informational, bantuan instrumental dan bantuan penghargaan. (Hayulita, S., Putra, A. B. Y., & Sari, 2018; Wiraini et al., 2021).

Empowerment ini tidak saja dilakukan kepada keluarga juga dilakukan kepada kader, dengan mengajarkan pengukuran tekanan darah dan glukosa darah, serta mengajarkan SPA kaki diabetic. Dengan mengajari kader untuk melakukan SPA Kaki maka nantinya dapat mengajarkan kepada penderita diabetes mellitus dan keluarganya untuk dapat melakukan SPA Kaki diabetic secara rutin dan mandiri sehingga kesemutan dan nyeri pada kaki berkurang dan dapat mencegah terjadinya komplikasi diabetes mellitus seperti ulkus kaki bahkan amputasi. (Djafar et al., 2019; Wardani, Zahroh, et al., 2019). Lansia juga dapat merasakan peningkatan kualitas tidur setelah diberikan SPA Kaki diabetic ini. (Wardani, Wijayanti, et al., 2019) Cara kerja SPA kaki diabetic adalah melaksanakan senam diabetic kaki terlebih dulu, setelah itu mencuci kaki dengan sabun dan membilasnya, selanjutnya dilakukan perendaman kaki dengan air hangat, pemijatan telapak kaki kemudian dibilas kembali. Setelah diberikan SPA kaki diabetic dilanjutkan dengan *sauna bathing therapy* yang dapat meningkatkan sirkulasi sehingga dapat mencegah neuropati.

Sauna bathing therapy dapat bermanfaat pula untuk mempercepat keluarnya keringat sehingga racun dalam tubuh akan keluar, nyeri sendi menjadi berkurang, ketahanan tubuh akan meningkat. Cara kerja *Sauna bathing therapy* adalah dengan memasuki satu alat sauna bathing, kemudian membuat bertambahnya derajat suhu dalam ruangan tersebut. Dengan peningkatan suhu ini maka metabolisme dalam tubuh akan bertambah atau meningkat, sehingga kadar gula akan berkurang atau turun. (Wardani, Wijayanti, et al., 2019) Jika penderita diabetes mellitus atau lansia tidak memiliki alat sauna bathing, agar cara kerja sauna bathing ini dapat dilakukan maka dianjurkan untuk berjemur pada pagi hari (kurang lebih jam 07.00-09.00) kurang lebih selama 30 menit.

Dalam pelaksanaan metode *community development*, salah satunya adalah melaksanakan senam anti stroke dan pengukuran tekanan darah dan kadar glukosa darah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa Senam anti stroke signifikan untuk menurunkan tekanan darah. (Oktiawati, 2019; Sumarni et al., 2021)

SIMPULAN

Penyakit Degeneratif disebabkan karena bertambahnya usia. Lansia di RT 05 Desa X sebagian besar menderita penyakit Hipertensi dan Diabetes Mellitus. Oleh karena itu pengabdian masyarakat dilaksanakan di wilayah. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah, peningkatan pengetahuan lansia dan keluarga tentang penyakit degenerative, mengetahui dan dapat mempraktekkan senam anti stroke, kader dapat mengukur tekanan darah, kadar glukosa dan SPA kaki diabetic

SARAN

Hasil dari pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat dipraktekkan dalam kehidupan sehari-hari oleh lansia atau keluarga dengan anggota keluarga yang menderita penyakit degeneratif, kader juga diharapkan dapat melaksanakan evaluasi atau monitor kesehatan secara berkala kepada warga masyarakat dengan cara melakukan pengecekan kadar glukosa darah atau tekanan darah 1-2 minggu sekali tanpa harus menunggu posyandu lansia diadakan, sedangkan untuk tim pengabdian diharapkan dapat mengajarkan terapi komplementer lain untuk mencegah terjadinya komplikasi penyakit degeneratif dengan mengevaluasinya setiap bulan sekali dengan mendatangi tempat pengabdian masyarakat dan melaksanakan secara bersama-sama terapi komplementer yang telah diajarkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis dan tim mengucapkan Terimakasih kami ucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang memberikan hibah internal kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terimakasih pula kepada Bapak RT 05 Desa X memberikan izin kepada kami, serta terimakasih kepada kader kesehatan dan warga masyarakat terutama lansia dan ibu-ibu yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam kegiatan ini

DAFTAR PUSTAKA

- Djafar, R. H., Nur, B. M., & Azzam, R. (2019). Efektifitas Foot Spa Diabetic Terhadap Nilai Ankle Brachial Index Pada Pasien Diabetes Melitus TIPE II Rizkan. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1), 39915587.
- Djawa, Y. D., Hariyanto, T., & Ardiyani, V. M. (2017). Nursing News Volume 2, Nomor 2, 2017 1. *Nursing News*, 2(3), 21–33. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/450/368>
- Hayulita, S., Putra, A. B. Y., & Sari, A. N. (2018). Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Afiyah*, 5(2), 42–46.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). Situasi lansia di Indonesia tahun 2017: Gambar struktur umur penduduk Indonesia tahun 2017. *Pusat Data Dan Informasi*, 1--9.
- Nugroho, W. (2011). Keperawatan Gerontik dan Geriatrik. In *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik* (p. 34). EGC.
- Oktiawati, A. (2019). *Penyuluhan Kesehatan Dan Penerapan Senam Anti Stroke Pada Masyarakat Desa Gumayun Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal*. 1(2), 128–136.
- Sumarni, E., Mamlukah, M., Suparman, R., Ropii, A., Lukman, M., Jamaludin, J., & Sudrajat, C. (2021). Analisis Pengaruh Terapi Senam Anti Stroke Sebagai Upaya Non Farmakologi Menurunkan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia (Lansia) Dengan Hipertensi Ringan. *Journal of Public Health Innovation*, 1(2), 133–141. <https://doi.org/10.34305/jphi.v1i2.300>
- Wardani, E. M., Wijayanti, L., & Ainiyah, N. (2019). 3 1,2,3. *Jurnal Ners LENTERA*, 7(2), 130–141.
- Wardani, E. M., Zahroh, C., & Ainiyah, N. (2019). Diabetic Foot Spa Implementation in Early Neuropathy Diagnosis Based on Blood Glucose Levels, Foot Sensitivity and the Ankle Brachial Index in Patients with Diabetes Mellitus. *Jurnal Ners*, 14(1), 106. <https://doi.org/10.20473/jn.v14i1.9950>
- Wiraini, T. P., Zuhra, R. M., & Hasneli, Y. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup Lansia pada Masa COVID 19. *Health Care : Jurnal Kesehatan* 10, 10(1), 44–53.
- Yuliani, Agustina, R., & Rachmawati, K. (2015). Pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan lansia dalam memanfaatkan posyandu lansia. *Dunia Keperawatan*, 3(2), 65–73. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/JDK/article/view/1709/1482>