

OPTIMALISASI KESEHATAN LANSIA DENGAN KEGIATAN SKRINING DIABETES MELLITUS DAN HIPERTENSI

Diana Pefbrianti¹, Devi Hairina Lestari², Muhammad Noor Ifansyah³

¹STIKES Intan Martapura, Kalimantan Selatan, Indonesia

^{2,3}STIKES Intan Martapura, Kalimantan Selatan, Indonesia

Email: diana.pefbrianti-2016@fkip.unair.ac.id

Abstrak: Tren dan isu kesehatan saat ini mulai beralih ke penyakit tidak menular (PTM), khususnya diabetes mellitus dan hipertensi. Penyebab diabetes mellitus dan hipertensi pada lansia yang paling sering adalah pola kebiasaan hidup (life style). Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai upaya optimalisasi kesehatan pada lansia dan upaya pencegahan komplikasi lanjutan. Metode yang dilakukan adalah dengan melakukan pemeriksaan kadar glukosa darah dan tekanan darah pada lansia serta edukasi mengenai penyakit diabetes mellitus dan hipertensi. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Astambul Kota Martapura berkoordinasi dengan puskesmas Astambul. pada Hasil kegiatan dari 35 orang didapatkan hasil bahwa 2,7% lansia mengalami diabetes mellitus, 42,8% mengalami hipertensi, 20% mengalami diabetes mellitus dan hipertensi dan 31,4% tidak mengalami diabetes mellitus dan hipertensi. peningkatan pengetahuan dan pemahaman lansia tentang diabetes mellitus dan hipertensi sangat penting untuk mencegah komplikasi lebih lanjut dan dapat ditangani dengan segera. Lansia mulai menunjukkan motivasi untuk rutin mengikuti kegiatan posyandu lansia guna optimalisasi kesehatan lansia.

Kata kunci: diabetes mellitus, hipertensi, skrining

Abstract: *Current health trends and issues are starting to shift to non-communicable diseases (PTM), particularly diabetes mellitus and hypertension. The cause of diabetes mellitus and hypertension in elderly is most often the pattern of life habits (life style). The purpose of community service is as an effort to optimize health in the elderly and efforts to prevent further complications. The method is to check blood glucose levels and blood pressure in the elderly and education about diabetes mellitus and hypertension. This community service is carried out in Astambul Village of Martapura City in coordination with Puskesmas Astambul. The results of the activities of 35 people obtained the results that 2.7% of the elderly have diabetes mellitus, 42.8% have hypertension, 20% have diabetes mellitus and hypertension and 31.4% do not have diabetes mellitus and hypertension. Increased knowledge and understanding of the elderly about diabetes mellitus and hypertension is essential to prevent further complications and can be treated promptly. The elderly began to show motivation to routinely follow the activities of the elderly posyandu for the optimization of elderly health.*

Keywords: *diabetes mellitus, hypertension, screening*

Pendahuluan

Populasi penduduk dunia saat ini berada pada era *aging population* dimana jumlah penduduk yang berusia lebih dari 60 tahun melebihi 7 persen dari total penduduk. Pada tahun 1950 jumlah lansia di dunia sebanyak 205 juta orang dan meningkat menjadi 810 juta orang pada tahun 2012. Angka ini diproyeksikan akan terus meningkat jumlahnya bahkan mencapai 2 miliar pada tahun 2050. Fenomena penuaan penduduk ini terjadi di semua negara, terlebih pada negara berkembang. Kondisi di tahun 2012, dari 15 negara dengan penduduk lansia sebesar 10 juta, tujuh diantaranya adalah negara berkembang. Sementara itu, tahun 2050

diprediksikan terdapat 33 negara yang jumlah lansianya mencapai lebih dari 10 juta orang, dimana 22 negara diantaranya merupakan negara-negara berkembang. Pertumbuhan penduduk lansia yang sangat pesat juga diperkirakan akan terjadi di Indonesia (BPS 2020).

Penuaan pada lansia berdampak tidak hanya pada perubahan fisik, tetapi juga kognitif, perasaan, sosial, dan seksual. Penyakit yang terjadi pada lansia adalah hipertensi, artritis, stroke, penyakit paru obstruksi kronik (PPOK) dan diabetes melitus (DM). Salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh lansia, termasuk lansia Indonesia adalah penyakit diabetes melitus. Diabetes melitus merupakan salah satu jenis penyakit tidak menular (PTM) yang merupakan masalah kesehatan masyarakat secara worldwide, territorial, nasional maupun lokal (Kholifah 2016).

Diabetes tidak hanya menyebabkan kematian prematur di dunia, penyakit ini juga penyebab utama kebutaan, penyakit jantung dan gagal ginjal. Organisasi International Diabetes Federation (IDF) memperkirakan sedikitnya 463 juta orang pada usia 20-79 tahun di dunia menderita diabetes pada tahun 2019 atau setara dengan angka prevalensi 9,3% dari total penduduk pada usia yang sama. Wilayah Asia Tenggara dimana Indonesia menempati urutan ke-3 dengan prevalensi 11,3%. Prevalensi diabetes mellitus menunjukkan peningkatan seiring dengan bertambahnya umur penderita yang puncaknya pada umur 55-64 tahun dan menurun setelah melewati rentang umur tersebut. Pola peningkatan ini terjadi pada Riskesdas tahun 2013 dan 2018 yang mengindikasikan semakin tinggi umur semakin tinggi resiko menderita diabetes mellitus. Peningkatan prevalensi itu terjadi pada kelompok umur 45-54 tahun, 55-64 tahun, 65-74 tahun dan > 75 tahun (Kemenkes 2020).

Menurut data WHO 22% penduduk dunia menderita hipertensi. Wilayah Afrika memiliki prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27% dari total penduduknya. Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk. WHO juga memperkirakan 1 di antara 5 orang perempuan di seluruh dunia memiliki hipertensi. Jumlah ini lebih besar diantara kelompok laki-laki, yaitu 1 di antara 4. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan angka prevalensi hipertensi pada penduduk Indonesia > 18 tahun berdasarkan pengukuran secara nasional sebesar 34,11% dari total penduduk. Provinsi Kalimantan Selatan memiliki prevalensi tertinggi sebesar 44,13% diikuti oleh Jawa Barat sebesar 39,6%, Kalimantan Timur sebesar 39,3%. Provinsi Papua memiliki prevalensi hipertensi terendah sebesar 22,2% diikuti oleh Maluku Utara sebesar 24,65% dan Sumatera Barat sebesar 25,16%. Proporsi Hipertensi juga meningkat seiring dengan peningkatan kelompok umur. Pola ini terjadi pada dua Riskesdas terakhir di tahun 2013 dan 2018. Secara fisiologis semakin tinggi umur seseorang maka semakin berisiko untuk mengidap hipertensi (Kemenkes RI 2019).

Faktor pencetus pada Diabetes Mellitus (DM) dan Hipertensi sangat dipengaruhi oleh kebiasaan dan gaya hidup individu dan biasanya tanpa disadari dan tanpa keluhan, sehingga pasien kurang patuh dalam melakukan pengontrolan dan pemeriksaan kesehatan yang rutin

sehingga dapat meningkatkan resiko kematian. Hasil studi awal pengabdian didapatkan data bahwa lansia di desa Astambul kota jarang mengikuti posyandu lansia, lansia memeriksakan diri ke puskesmas ketika sudah mengalami gejala komplikasi dari diabetes mellitus dan hipertensi dan hasil yang diperoleh melalui kegiatan observasi yaitu: Berdasarkan data laporan jumlah kunjungan poli pada puskesmas astambul Kabupaten Banjar di bulan Oktober 2021, bahwa didapatkan data pada bulan September 2021 lansia yang mengalami hipertensi dan berobat ke puskesmas sebanyak 14 orang dan menderita DM sebanyak 9 orang dari 82 kunjungan. Dan terjadi peningkatan pada bulan Oktober 2021 lansia yang mengalami hipertensi dan berobat ke puskesmas sebanyak 35 orang dan menderita DM sebanyak 14 orang dari 138 kunjungan.

Penting dilaksanakan skrining untuk deteksi dini penyakit diabetes mellitus dan hipertensi agar dapat mengoptimalkan penatalaksanaan jika terdeteksi dan masyarakat juga perlu diberikan edukasi agar memahami pentingnya memeriksakan diri dan mengikuti posyandu lansia.

Metode

Lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini di Desa Astambul Kota Kec. Astambul Kab. Banjar Kalimantan Selatan. Optimalisasi kesehatan lansia di desa ini dilakukan dengan dua acara yaitu: 1) pemeriksaan kadar gula darah dan tekanan darah pada lansia, 2) edukasi kepada lansia di desa Astambul Kota tentang diabetes mellitus dan hipertensi. Kegiatan dilakukan dengan berkoordinasi dengan Puskesmas Astambul, dan kepala desa Astambul kota Martapura Kalimantan.

1. Kegiatan skrining diabetes mellitus dan hipertensi

Skrining dilakukan pada lansia yang berada di RT 1 sampai dengan RT 4 Desa Astambul Kota Martapura Kalimantan Selatan. Skrining ini bertujuan untuk melihat kondisi kesehatan lansia yang berkaitan dengan kadar gula darah dan tekanan darahnya, agar jika ditemukan kadar gula dan tekanan darah yang abnormal dapat dikomunikasikan dengan puskesmas Astambul untuk mendapatkan penanganan dengan cepat agar tidak terjadi komplikasi lebih lanjut. Pemeriksaan dilakukan dengan menggunakan alat gluco-dr untuk memeriksa kadar gula darah dan tensimeter untuk memeriksa tekanan darah lansia. Gambar 1 menunjukkan aktivitas pada saat lansia diperiksa kadar gula darah dan tekanan darah yang bertempat di balai desa.



Gambar 1. Pemeriksaan kadar gula darah dan tekanan darah

2. Edukasi pada lansia tentang diabetes mellitus dan hipertensi

Edukasi pada lansia ini dapat memberikan informasi kepada lansia terkait penyakit diabetes mellitus dan hipertensi agar lansia mampu mengambil keputusan dalam kondisi kesehatannya dengan tepat serta membangun dukungan pada lansia untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilakunya ke arah yang lebih positif.

Edukasi ini dilaksanakan pada tanggal 17 Januari 2021 di Desa Astambul kota setelah kegiatan pemeriksaan kadar gula darah dan hipertensi. Kegiatan edukasi ini dilakukan dengan pertimbangan bahwa lansia di desa Astambul kota jarang mengikuti posyandu lansia dan kurang termotivasi untuk memeriksakan diri. Selain itu penyakit diabetes mellitus dan hipertensi merupakan penyakit degenerative yang sering terjadi pada lansia. Selama proses kegiatan, educator memberikan materi tentang konsep diabetes mellitus dan hipertensi. Kegiatan ini dihadiri oleh 35 lansia, 3 orang pengabdian, 13 mahasiswa, 4 kader dan kepala desa Astambul kota. Metode yang digunakan dalam tahap ini adalah leaflet serta diskusi (Gambar 2).





Gambar 2. Kegiatan edukasi pada lansia tentang diabetes mellitus dan hipertensi di Desa Astambul Kota Martapura Kalimantan Selatan

Hasil dan Pembahasan

Hasil pemeriksaan gula darah sewaktu (GDS) dan tekanan darah yang dilakukan di Desa Astambul Kota Kecamatan Astambul yang diikuti oleh 35 peserta. Ada beberapa dari masyarakat yang tidak bisa berhadir disebabkan ada kegiatan yang tidak bisa ditinggalkan. Kegiatan pengambilan data dilakukan di Desa Astambul Kota RT 1, 2, 3 dan 4 pada tanggal 17 Januari 2022. Pengambilan data dilakukan dengan mengumpulkan warga di Balai Desa Astambul Kota saat kegiatan posyandu lansia.

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan GDS di Desa Astambul Kota

Kadar GDS Mg/dl	Frekwensi	Persentasi (%)
≥120	3	8,6
140-199	0	0
>140	32	91,4
Total	35	100

Sumber: Data primer tahun 2021

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah di Desa Astambul Kota

Kategori	Sistolik/ diastolik	Frekwensi	Persentasi (%)
Optimal	<120 <80	4	11,4
Normal	120-129 80-84	8	22,9
High normal	130-139 85-89	8	22,9
Grade 1	140-159 90-99	7	20
Grade 2	160-179 100-109	6	17,1
Grade 3	180-209 100-119	0	0
Grade 4	≥210 ≥210	2	5,7
Total		35	100

Sumber : Data primer tahun 2021

Hasil pengukuran ini dapat diartikan bahwa beberapa responden telah memiliki faktor resiko DM dan Hipertensi sehingga perlu dilakukan upaya pencegahan sedini mungkin. Pemeriksaan GDS dan tekanan darah ini merupakan salah satu upaya pencegahan jangka pendek dari DM dan Hipertensi untuk membantu pencapaian target pengendalian gula darah dan tekanan darah penderita (Soelistijo *et al.*, 2015).

DM dan Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang memiliki komplikasi jangka panjang yang cukup berat dan dapat menjadi beban baik bagi Negara terkait pembiayaan dan bagi penderitanya itu sendiri terkait kualitas hidup. Oleh karena itu, melakukan pemeriksaan secara dini menjadi hal mutlak yang harus dilakukan sebelum terjadi komplikasi (Riskesdas, 2018).

Menurut data Kemenkes RI menyatakan bahwa penyakit tidak menular di Indonesia termasuk DM dan Hipertensi terus meningkat kejadiannya dari waktu ke waktu. Peningkatan angka kejadian ini disebabkan mulai dari perubahan gaya hidup serta diet yang tidak sehat. Walaupun dari data statistik dapat dilihat bahwa sudah banyak populasi yang terjaring dengan diagnose DM dan Hipertensi, tetapi hal ini masih merupakan fenomena gunung es dimana masih banyak populasi masyarakat yang belum terpapar tenaga kesehatan untuk skrining penyakit tidak menular seperti DM dan Hipertensi. Hal ini menyebabkan bahwa sebenarnya prevalensi nyata penyakit DM dan Hipertensi jauh lebih tinggi daripada yang sudah tercatat (Kemenkes RI, 2018). Dengan demikian diperlukan penatalaksanaan tepat untuk penderita DM dan Hipertensi, salah satunya melalui edukasi, (Soelistijo *et al.*, 2015).

Kegiatan edukasi yang dilakukan yaitu melalui penyuluhan dengan mengedepankan unsur keterlibatan masyarakat secara aktif ikut berperan dalam pencegahan penyakit DM dan Hipertensi. Kegiatan dilakukan di balai desa Astambul yang dihadiri oleh perwakilan setiap RT beserta seluruh kader dengan total 35 orang peserta. Keterlibatan aktif masyarakat baik diharapkan dapat menjadi penyalur informasi bagi seluruh masyarakat di sekitarnya. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan informasi tentang penyakit DM dan Hipertensi dengan menggunakan media *leaflet* sebagai media pendukung dalam proses penyampaian informasi. Hal-hal yang menjadi pembahasan antara lain pengertian mengenai DM dan Hipertensi, faktor resiko, gejala, pengobatan maupun pencegahan yang dapat dilakukan agar tidak mengalami DM dan Hipertensi.

Kegiatan Tanya jawab yang dilakukan masyarakat mengakui bahwa mereka mulai memahami dengan faktor-faktor resiko yang menyebabkan terjadinya penyakit DM dan Hipertensi. Sehingga masyarakat dihimbau untuk merubah gaya hidup menjadi lebih sehat serta rutin melakukan pemeriksaan baik ke posyandu maupun ke pelayanan kesehatan yang ada

Kesimpulan

Kegiatan skrining dan edukasi dilakukan di desa Astambul Kota menunjukkan bahwa terdapat 100% dari jumlah lansia yang datang teridentifikasi gejala diabetes mellitus dan 65,7% teridentifikasi gejala hipertensi. Peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat yang dilakukan melalui edukasi mampu untuk meningkatkan motivasi lansia untuk kembali meramaikan posyandu lansia dan lebih menjaga diri dan kesehatannya khususnya dalam diabetes mellitus dan hipertensi.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada tokoh masyarakat dan masyarakat desa Astambul kota khususnya lansia yang ada di desa yang telah membantu dan bersedia secara aktif terlibat dalam pengabdian kepada masyarakat yang telah diselenggarakan

Referensi

- Kemenkes RI. 2018. Laporan Nasional RISKESDAS 2018. In *Riskesdas 2018*.
- Kemenkes. 2018. Mari Kita Cegah Diabetes Dengan cerdas. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI
- Kemenkes. 2020. Infodatin Tetap produktif, Cegah, Dan Atasi Diabetes Mellitus 2020. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI: 1-10
- Kemenkes RI. 2019. Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI Hipertensi Si Pembunuh Senyap.
- Kholifah. 2016. Keperawatan Keluarga dan Komunitas. Jakarta Selatan : Kementerian Kesehatan RI
- Riana Sari, Nindya et al. 2020. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020. Jakarta : Badan Pusat Statistik
- Riskesdas RI. 2018. Riset Kesehatan Dasar 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Soelistijo, SA., Novida H, Rudijanto A, et al. 2015. Konsensus: Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 di Indonesia. Indonesia : PB PERKENI