

PENINGKATAN DERAJAT KESEHATAN MASYARAKAT MELALUI PERAN KADER

Dwi Retnaningsih¹, Rahayu Winarti², Priharyanti Wulandari³, Nika⁴, Riska⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Bisnis dan Teknologi,
Universitas Widya Husada Semarang
e-mail: dwiretnaningsih81@yahoo.co.id

Abstrak

Lansia Indonesia yang sehat, mandiri, aktif dan produktif memberikan kontribusi yang baik bagi negara. Masyarakat yang produktif, berkualitas dan memiliki segudang pengalaman bisa menjadi kekuatan untuk Indonesia. Pada survey pendahuluan didapatkan resiko penurunan status kesehatan masyarakat yang dibuktikan dengan adanya temuan masalah kesehatan seperti penyakit Hipertensi, Diabetes Miletus, Asam Urat dengan jumlah 82 orang lansia. Sudah adanya kader posyandu lansia, namun belum pernah diberikan Pendidikan kesehatan dan pelatihan pemeriksaan tekanan darah, DM, Asam urat. Tujuan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, meningkatnya ketrampilan dan wawasan kader lansia dalam melakukan deteksi masalah kesehatan. Metode pemeriksaan kesehatan, senam, pendidikan kesehatan dan pelatihan kader lansia. Hasil: terlaksananya kegiatan pemeriksaan kesehatan masyarakat, kegiatan senam, meningkatnya wawasan dan ketrampilan kader. Kesimpulan peningkatan derajat kesehatan masyarakat dan lansia serta peningkatan ketrampilan kader lansia.

Kata kunci: Derajat Kesehatan, Kader, Lansia.

Abstract

Indonesian elderly who are healthy, independent, active and productive make a good contribution to the country. A productive, qualified and experienced society can be a strength for Indonesia. In the preliminary survey, there was a risk of decreasing public health status as evidenced by the findings of health problems such as hypertension, diabetes mellitus, gout with a total of 82 elderly people. There are already elderly posyandu cadres, but they have never been given health education and training on blood pressure checks, DM, uric acid. Objectives: to improve the degree of public health, to increase the skills and insight of elderly cadres in detecting health problems. Methods: health checks, exercise, health education and training for elderly cadres. Results: implementation of community health checks, gymnastics activities, increased insight and skills of cadres. Conclusion: improving the health status of the community and the elderly and increasing the skills of elderly cadres.

Keywords: Health Degree; Cadre; Elderly.

PENDAHULUAN

Keberadaan fasilitas pelayanan kesehatan mempengaruhi derajat kesehatan masyarakat suatu negara. Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang kesehatan menjelaskan bahwa fasilitas pelayanan kesehatan adalah suatu alat dan atau tempat yang digunakan untuk menyelenggarakan upaya pelayanan kesehatan, baik promotif, preventif, kuratif, maupun rehabilitatif yang dilakukan oleh pemerintah, pemerintah daerah, dan atau masyarakat (Kementrian Kesehatan RI 2019).

Posyandu adalah wadah pemeliharaan kesehatan yang dilakukan dari, oleh dan untuk masyarakat yang dibimbing petugas terkait (Kementerian Kesehatan RI 2011). Terjadinya peningkatan jumlah lansia, selain menjadi tantangan, juga dapat memberikan kontribusi yang baik bagi negara apabila lansia Indonesia berada dalam keadaan sehat, mandiri, aktif dan produktif. Penduduk lansia yang produktif, berkualitas dan memiliki segudang pengalaman bisa menjadi kekuatan untuk Indonesia. Mereka dapat memberikan kontribusi berupa pemikiran-pemikiran untuk pembangunan. Struktur penduduk Indonesia yang mulai berada pada *ageing population* ditandai dengan persentase penduduk lansia dari tahun 2020 yang diperkirakan akan mencapai lebih dari 10 persen. Bahkan dari hasil proyeksi BPS, pada tahun 2045 lansia Indonesia

diperkirakan hampir mencapai seperlima dari seluruh penduduk Indonesia. (Badan Pusat Statistik 2020).

Lanjut usia menurut UU Nomor 13 Tahun 1998 adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Penduduk lanjut usia terus mengalami peningkatan seiring kemajuan di bidang kesehatan yang ditandai dengan meningkatnya angka harapan hidup dan menurunnya angka kematian. Perkembangan demografi ini dapat membawa dampak di bidang kesehatan, ekonomi, dan sosial. Untuk itu diperlukan data terkait kelanjutusiaan sebagai bahan pemetaan dan strategi kebijakan sehingga pertumbuhan jumlah penduduk lansia menjadi potensi yang turut membangun bangsa (Badan Pusat Statistik 2020).

Berbagai kebijakan dan program yang dijalankan pemerintah diantaranya tertuang dalam Peraturan Pemerintah Nomor 43 Tahun 2004 tentang pelaksanaan upaya peningkatan kesejahteraan lanjut usia, yang antara lain adalah pelayanan kesehatan melalui peningkatan upaya penyembuhan (kuratif), diperluas pada bidang pelayanan geriatrik/gerontologik. Penduduk lanjut usia terus mengalami peningkatan seiring kemajuan di bidang kesehatan yang ditandai dengan meningkatnya angka harapan hidup dan menurunnya angka kematian. Perkembangan demografi ini dapat membawa dampak di bidang kesehatan, ekonomi, dan sosial (Dwi Retnaningsih 2018).

Adanya peningkatan jumlah penduduk usia lanjut tersebut menyebabkan perlunya perhatian pada para lansia agar lansia tidak hanya berumur panjang tetapi juga dapat menikmati masa tuanya dengan bahagia serta meningkatkan kualitas hidup mereka. Tanda-tanda masa tua disertai dengan adanya kemunduran-kemunduran kemampuan kerja panca indera, gangguan fungsi alat-alat tubuh, perubahan psikologi serta adanya berbagai penyakit. Dengan banyaknya perubahan yang terjadi pada lansia banyak pula masalah kesehatan yang dihadapi (Dwi Retnaningsih 2018).

Aspek penting yang akan berdampak terhadap kualitas hidup lansia, diantaranya pendidikan dan kesehatan. Kedua aspek ini mampu meningkatkan kapasitas lansia dalam hidup bermasyarakat. Penyakit tidak menular adalah penyakit degeneratif karena berhubungan dengan proses degenerasi. Selain itu penyakit tidak menular disebut juga *new communicable disease* karena dianggap dapat menular melalui gaya hidup dimana gaya hidup dapat menyangkut pola makan, kehidupan seksual dan komunikasi global (Kementrian Kesehatan RI 2013).

Pada survei pendahuluan di RW 06 Kelurahan Gisikdrono Semarang pada tanggal 15 April 2019 didapatkan resiko penurunan status kesehatan masyarakat yang dibuktikan dengan adanya temuan masalah kesehatan seperti penyakit Hipertensi, Diabetes Miletus, Asam Urat dengan jumlah 82 orang lansia. Sudah adanya kader posyandu lansia, namun belum pernah diberikan pelatihan pemeriksaan tekanan darah, DM, Asam urat. Tujuan pengabdian; agar lansia hidup sehat, masyarakat berpartisipasi dalam melakukan kegiatan hidup sehat dan kader lansia mampu melakukan pemeriksaan tekanan darah dan meningkat pengetahuan dan ketrampilan dalam deteksi masalah kesehatan pada lansia yang mengalami gangguan kesehatan.

METODE

Cara yang digunakan untuk menyelesaikan masalah: a) Melakukan pemeriksaan kesehatan masyarakat: pengukuran tekanan darah, pemeriksaan kadar gula darah sewaktu dan pemeriksaan asam urat. b) Melakukan senam kesehatan bersama masyarakat. c) Melakukan pendidikan kesehatan tentang Hipertensi, DM dan asam urat. d) Melakukan pelatihan kader lansia tentang cara pengukuran tekanan darah yang baik dan benar, serta analisa hasilnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di RW 06 Kelurahan Gisikdrono dimulai 15 April 2019 sampai dengan 20 Juli 2019 didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Pemeriksaan kesehatan masyarakat di wilayah Kelurahan Gisikdrono
Dilakukan pemeriksaan gula darah sewaktu dan asam urat. Kegiatan dilakukan setiap hari minggu sebelum kegiatan senam bersama warga. Jumlah peserta masyarakat yang hadir dan lansia sejumlah 75 orang.



Gambar 1. Pemeriksaan Gula Darah dan Asam Urat

Upaya promotif adalah upaya pertama dimana dalam promotif terdapat upaya pembelajaran masyarakat dari, untuk dan oleh masyarakat untuk meningkatkan derajat kesehatannya. Upaya preventif adalah suatu upaya untuk mencegah terjadinya penyakit maupun masalah kesehatan yang tidak diinginkan. Upaya kuratif lebih mengarah ke pengobatan sedangkan upaya rehabilitatif lebih mengarah kepada hal-hal yang bersifat pemulihan. Dari keempat metode tersebut upaya promotif dan preventif adalah upaya utama untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan di masyarakat. (I Gede Putu Darma Suyasa, IGA Rai Rahayuni, Sri Ariani, Kadek Buja Harditya, Asthadi Mahendra Bhandesa, Komang Rosa Tri Anggaraeni, Nadya Treesna Wulansari, Ida Ayu Suptika Strisanti 2017).

Pada dasarnya pemeriksaan kesehatan secara berkala akan mempengaruhi kualitas hidup dan mengurangi resiko terjadinya komplikasi. Hal tersebut dapat diatasi apabila pasien memiliki pengetahuan dan kemampuan yang baik untuk melakukan *self care* (perawatan mandiri) terhadap penyakitnya. Sebagai salah satu tenaga kesehatan dan pendidik, perlunya memberikan informasi yang jelas dan akurat kepada masyarakat tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan secara menyeluruh. (Abiyoga 2020)



Gambar 2. Pemeriksaan Tekanan Darah

Dilakukan pemeriksaan tekanan darah setiap hari minggu sebelum kegiatan senam bersama warga. Jumlah peserta masyarakat yang hadir dan lansia sejumlah 75 orang.

Pemeriksaan kesehatan adalah kegiatan pemeriksaan kesehatan yang dilakukan oleh petugas kesehatan kepada masyarakat. Skrining awal pemeriksaan tekanan darah, gula, asam urat, dan kolesterol darah diperlukan untuk menentukan faktor kesehatan seseorang. (Eva Susanty Simaremare, Septriyanto Dirgantara, Elsy Gunawan, Rani Dewi Pratiwi 2017) Berdasarkan teori kesehatan masyarakat terdapat empat metode penanganan masalah kesehatan di masyarakat yaitu upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif.

2. Senam

Program kerja kegiatan kedua adalah senam lansia yang rutin dilaksanakan satu minggu sekali di hari minggu pagi yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan khususnya pada usia lanjut usia. Masyarakat terlihat antusias mengikuti, dan peserta senam tidak hanya usia lanjut, seperti terlihat pada gambar 3. Jumlah peserta masyarakat yang hadir dan lansia sejumlah 40 orang.



Gambar 3. Senam Lansia

Program kerja berikutnya adalah senam kaki DM, karena didapatkan data ada beberapa warga yang memiliki kadar gula darah lebih dari normal. Adapun dokumentasi kegiatan senam DM Jumlah peserta masyarakat yang hadir dan lansia sejumlah 40 orang seperti terlihat pada gambar berikut ini:



Gambar 4. Senam Kaki DM

Senam lansia adalah olahraga atau serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Olahraga merupakan bagian dari latihan fisik yang direncanakan, terstruktur, dan dilakukan berulang-ulang serta bertujuan untuk perbaikan atau pemeliharaan kebugaran fisik (Ramadhani, Sapulete, and Pangemanan 2016). Ada dua tindakan dalam prinsip dasar pengelolaan kaki pada penderita DM yaitu tindakan pencegahan dan tindakan rehabilitasi. Tindakan pencegahan meliputi edukasi perawatan kaki, sepatu diabetes dan senam kaki. Gerakan senam kaki ini dapat memperlancar peredaran darah di kaki, memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat otot kaki dan mempermudah gerakan sendi kaki, dengan demikian diharapkan kaki penderita diabetes dapat terawat baik dan dapat meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes (Harahap 2017).

Senam lansia bermanfaat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Manfaat senam lansia untuk memperlancar peredaran darah, meningkatkan daya tahan jantung, paru dan pembuluh darah, meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot, mengurangi resiko terjadinya penyakit *degeneratif* seperti tekanan darah tinggi, jantung koroner, diabetes melitus. Ada pengaruh antara pemberian senam lansia terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang mengalami hipertensi. Ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah di berikan perlakuan senam lansia pada hipertensi sistolik dan diastolik (Dafriani and Marlinda 2020).

3. Pendidikan kesehatan

Program kegiatan pengabdian masyarakat berikutnya adalah kegiatan pendidikan kesehatan seperti Pendidikan kesehatan hipertensi, DM dan asam urat yang dilakukan bersamaan dengan kegiatan masyarakat, seperti; saat kegiatan PKK, saat pengajian, saat arisan RT dan pertemuan warga. Jumlah kader dan masyarakat yang hadir sejumlah 30 orang



Gambar 5. Pendidikan Kesehatan



Gambar 6. Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan adalah proses membantu seseorang, dengan bertindak secara sendiri-sendiri ataupun secara kolektif, untuk membuat keputusan berdasarkan pengetahuan mengenai hal-hal yang mempengaruhi kesehatan pribadinya dan orang lain untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara kesehatannya dan tidak hanya mengaitkan diri pada peningkatan pengetahuan, sikap dan praktik saja, tetapi juga meningkatkan atau memperbaiki lingkungan (baik fisik maupun non fisik) dalam rangka memelihara dan meningkatkan kesehatan dengan penuh kesadaran”. Jadi Pendidikan kesehatan adalah proses perubahan perilaku hidup sehat yang didasari atas kesadaran diri baik itu di dalam individu, kelompok ataupun masyarakat untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan. Proses perubahan perilaku siswa di sekolah salah satunya diperoleh dari proses pembelajaran dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Sari 2013).

Tujuan dilakukan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan pada kelompok masyarakat dengan hipertensi. dengan menggunakan metode pendidikan kesehatan. Metode implementasi pendidikan kesehatan terdiri dari tahap persiapan, perijinan dan pelaksanaan. Pada tahap persiapan, dilakukan survei di lingkungan masyarakat sekitar dan penyusunan media pembelajaran. dengan melakukan kunjungan pada masyarakat yang menderita hipertensi di wilayah Mijen Semarang dengan pendidikan kesehatan serta memberikan asuhan keperawatan. Pendidikan kesehatan dilakukan secara langsung dengan menggunakan lembar balik. Hasil yang diperoleh adalah kegiatan pendidikan kesehatan berjalan dengan baik dan lancar, masyarakat aktif dan mengikuti seluruh kegiatan dengan baik (Retnaningsih and Larasati 2021).

Edukasi yang diberikan kepada pasien DM harus komprehensif meliputi kognitif, afektif dan psikomotor. Hal ini akan membawa perubahan perilaku pasien DM kearah yang lebih baik. Disarankan pada petugas kesehatan ataupun perawat di setiap lini pelayanan tetap memberikan edukasi yang rutin, konsisten dan menyeluruh terutama tentang senam kaki agar dapat mengurangi gangguan neuropati pada pasien DM (Dafriani and Marlinda 2020).

4. Pelatihan kader lansia



Gambar 7. Pelatihan Kader

Kegiatan berikutnya adalah pelatihan kader lansia seperti kegiatan pengukuran tekanan darah kepada kader posyandu dan masyarakat, yang bertujuan pemberdayaan masyarakat dalam melakukan deteksi dini penyakit hipertensi, seperti gambar 7. Jumlah kader dan masyarakat yang hadir sejumlah 30 orang. Untuk meningkatkan pengetahuan kader lansia, kader mendapatkan penyegaran materi mengenai konsep dasar posyandu, kartu menuju sehat lansia, kegiatan lima meja posyandu (Retnaningsih et al. 2021).

Pembinaan teknis kepada kader sangat diperlukan. Pengetahuan dan ketrampilan kader perlu dibina terus oleh petugas-petugas teknis dari berbagai lintas sektor sesuai dengan bidangnya. Selain pengetahuan dan ketrampilan yang berhubungan dengan program kegiatan untuk meningkatkan pelayanan di posyandu, peningkatan pengetahuan dan ketrampilan kader posyandu melalui kursus, pelatihan dan refreshing secara berkala juga diperlukan sehingga kualitas dan keahlian dalam menangani pelayan penimbangan di posyandu lebih profesional. Dengan cara ini diharapkan kelestarian kader dapat dipertahankan, karena mereka ditunjang oleh suatu kegiatan yang menjamin hidupnya. Peran kader sangat penting sebagai pelaksana posyandu yang berasal dari dan dipilih oleh masyarakat setempat yang memenuhi ketentuan dan diberikan tugas serta tanggung jawab untuk melaksanakan peran sebagai penggerak masyarakat, melakukan penyuluhan dan pemantauan (Punjastuti, Yunitasari, and Maryati 2020).

SIMPULAN

Terdapat kegiatan pemeriksaan kesehatan masyarakat, seperti pengukuran tekanan darah, pemeriksaan kadar gula darah sewaktu dan pemeriksaan asam urat. Terdapat kegiatan senam kesehatan bersama masyarakat terutama lansia yang rutin dilakukan setiap minggu sekali. Wawasan ibu – ibu kader, dan lansia meningkat terkait pengetahuan dan perawatan penyakit hipertensi, DM dan asam urat. Ada peningkatan ketrampilan ibu-ibu kader posyandu cara mengukur tekanan darah, terbukti 80 % peserta yang hadir mampu melakukan pengukuran tekanan darah. Ada peningkatan derajat kesehatan masyarakat dan lansia serta peningkatan ketrampilan kader lansia.

SARAN

1. Perlu dikembangkan pelatihan deteksi dini tanda gejala penyakit degeneratif pada kader Posyandu lansia.
2. Perlunya dukungan dari keluarga untuk lansia agar selalu menjaga kesehatan dirinya terutama untuk mengatasi kenaikan kadar gula darah dan tekanan darah serta rutin datang ke Posyandu lansia
3. Kader lansia bekerjasama dengan puskesmas apabila mengetahui peningkatan tekanan darah, gulah darah mengalami kenaikan di atas batas normal agar segera dirujuk ke Puskesmas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua RW 06 Kelurahan Gisikdrono serta kader kesehatan dan masyarakat yang telah berperan serta dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abiyoga, A. 2020. "Promosi Dan Manfaat Pemeriksaan Kesehatan." *Pengabdian Masyarakat* 1(1). Badan Pusat Statistik. 2020. *Statistik Penduduk Lanjut Usia*.
- Dafriani, Putri, and Roza Marlinda. 2020. "Edukasi Dan Demonstrasi Senam Kaki Diabetes Pada Pasien Diabetes Mellitus (DM) Di RSUD. Rasidin Kota Padang." *Jurnal Abdimas Saintika* 2(1):64–69.
- Dwi Retnaningsih. 2018. *Buku Referensi Keperawatan Gerontik*. Bandung.
- Eva Susanty Simaremare, Septriyanto Dirgantara, Elsy Gunawan, Rani Dewi Pratiwi, Rusnaeni. 2017. "Pemeriksaan Kesehatan Masyarakat Yapase, Distrik Depapre, Papua." *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat* 1(2).
- Harahap, Mukhtar Effendi. 2017. "Gambaran Pengetahuan Penderita Dm Terhadap Senam Kaki Diabetik Di Rsu Ipi Medan." *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda* 3(1).
- I Gede Putu Darma Suyasa, IGA Rai Rahayuni, Sri Ariani, Kadek Buja Harditya, Asthadi Mahendra Bhandesa, Komang Rosa Tri Anggaraeni, Nadya Treesna Wulansari, Ida Ayu Suptika Strisanti, Made Rismawan. 2017. "Pemeriksaan Kesehatan Dan Pengobatan Gratis Berbasis Fisik, Psikologi Dan Budaya DiDusun Selat Desa Perean TengahKecamatan Baturiti Kabupaten Tabanan." *JURNAL PARADHARMA* 1(2):109–14.
- Kementerian Kesehatan RI. 2011. *Pedoman Umum Pengelolaan Posyandu*.
- Kemntrian Kesehatan RI. 2013. "Gambaran Kesehatan Lanjut Usia Di Indonesia." *Buletin Jendela Data Dan Informasi Kesehatan*, 9–12.
- Kemntrian Kesehatan RI. 2019. *PROFIL KESEHATAN INDONESIA TAHUN 2019*.
- Punjustuti, Budi, Pritta Yunitasari, and Siti Maryati. 2020. "Peran Kader Lansia Dalam Meningkatkan Derajat Kesehatan Lansia." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada* 2(1):1–9.
- Ramadhani, Amelia, Ivonny M. Sapulete, and Damajanty H. C. Pangemanan. 2016. "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kadar Gula Darah Pada Lansia Di BPLU Senja Cerah Manado." *Jurnal E-Biomedik (EBm)* 4(1).
- Retnaningsih, Dwi, Luthfia Indah Astuti, Muniroul Ulya, Listiowanti, Nurul Afifah, and Pradipta Ramadhan. 2021. "Penyegaran Kader Posyandu Balita Dan Lansia Dalam Kondisi Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kelurahan Ngaliyan Kota Semarang." *Journal of Community Health Development* 2(1):52–58.
- Retnaningsih, Dwi, and Novi Larasati. 2021. "Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Metode Pendidikan Kesehatan Di Lingkungan Masyarakat 1,2)." *Community Development Journal* 2(2):378–82.
- Sari, Indah Prasetyawati Tri Purnama. 2013. "Pendidikan Kesehatan Sekolah Sebagai Proses Perubahan Perilaku Siswa." *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* 9(3).