

**Edukasi Pendampingan Pengasuh Lanjut Usia dan  
Skrining Penyakit Kronis Serta Sindrom Kelelahan**



Pelaksana PKM :

dr.Meiyanti,Sp.FK dan NIDN 0309097407

dr.Yohana,M.Biomed dan NIDN 0330108402

dr.Eveline Margo,M.Biomed, dan NIDN 0309097504

dr Erlani Kartadinata, SpM NIDN 0327107403

Dr.dr. Alvina, SpPK, NIDN 0305037801

dr. Arleen Devita, NIDN 0323058101

Yuniarti Setyowati,S.Kom dan NIK 2405

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS TRISAKTI**

**Tahun Ajaran 2023/2024**

## Latar belakang

Populasi lanjut usia (lansia) di negara ini telah berkembang pesat selama beberapa dekade terakhir. Tidak kurang dari 962 juta orang penduduk dunia tergolong lansia (<60 tahun) pada tahun 2017, dan jumlah ini mewakili 13% penduduk dunia. menjadi bagian yang lebih besar dari sebelumnya. Proporsi ini akan meningkat pesat dalam beberapa dekade mendatang, terutama di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Hal ini mencerminkan efek gabungan dari tingkat kelahiran yang menurun dengan cepat dan harapan hidup yang meningkat dengan cepat di seluruh dunia, yang umumnya sejalan dengan perkembangan sosial ekonomi. Kesehatan lansia adalah investasi modal dan akan mengorbankan biaya yang cukup besar bila masalah penyakit degeneratif cukup tinggi pada lansia.<sup>1,2</sup>

Penuaan adalah bagian dari proses kehidupan yang tidak dapat dihindari dan harus dilalui oleh setiap manusia. Dengan peningkatan usia manusia mengalami perubahan baik secara fisik maupun mental, dimana terjadi penurunan fungsi dan kemampuan yang pernah dimilikinya.<sup>3</sup> Berdasarkan data Biro Pusat Statistik tahun 2014, umur harapan hidup di Indonesia untuk wanita adalah 73 tahun dan untuk pria adalah 69 tahun.<sup>4</sup> Menurut Bureau of the Cencus USA (1993), Indonesia pada tahun 1990-2025 akan mempunyai kenaikan jumlah lanjut usia sebesar 414%. Pasien lanjut usia mempunyai ciri-ciri: memiliki beberapa penyakit kronis/menahun, gejala penyakitnya tidak khas, fungsi organ yang menurun, tingkat kemandirian berkurang, sering disertai masalah nutrisi, karena alasan tersebut perawatan pasien geriatri berbeda.

Masalah-masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia berbeda dari orang dewasa, yang sering disebut dengan sindroma geriatri yaitu kumpulan gejala-gejala mengenai kesehatan yang sering dikeluhkan oleh para lanjut usia dan atau keluarganya. Data Risesdas 2018, penyakit degeneratif tersering yang terjadi pada lansia adalah penyakit tidak menular, antara lain: hipertensi, masalah gigi, penyakit sendi, masalah mulut, diabetes mellitus, penyakit jantung dan stroke dan penyakit menular, antara lain ISPA, diare, dan pneumonia.<sup>5</sup> Dengan 5 penyakit terbanyak adalah hipertensi, artritis (radang sendi), stroke, penyakit paru dan diabetes mellitus. Tindakan screening awal untuk mendeteksi penyakit pada lansia perlu dilakukan sehingga tindakan preventif maupun pengobatan dengan menggunakan obat-obatan maupun penanganan penyakit melalui diet, olah raga dapat dilakukan untuk mencegah atau memperlambat progresifitas penyakit maupun risiko komplikasi penyakit. Penanganan yang komprehensif dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia meningkat.<sup>6-8</sup> Pada saat yang sama, merawat populasi lansia semakin berkembang menciptakan tantangan bagi sistem kesehatan.

Pesatnya pertumbuhan populasi lansia berarti bahwa pendekatan holistik berbasis masyarakat perlu dikembangkan, termasuk intervensi untuk mencegah penurunan kapasitas intrinsik, mendorong perkembangan lansia yang sehat dan mendukung pengasuh. Keterlibatan pendamping lansia terutama keluarga sangat membantu dalam mengatasi masalah kesehatan dan kualitas hidup lansia. Peningkatan pengetahuan tentang penyakit degeneratif dan pemahaman masalah kesehatan fisik dan mental lansia dapat membantu meningkatkan kualitas hidup lansia. Adapun tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk melakukan skrining penyakit kronis dan masalah kesehatan lansia di kelurahan Angke agar dapat meningkatkan kesehatan fisik dan peningkatan kualitas hidup lansia. Edukasi tentang pendampingan lansia sehingga dapat merawat lansia dan membantu mengatasi keluhan penyakit terkait penuaan dan penurunan fungsi organ maupun indera pada lansia.

## **Masalah**

Wilayah kelurahan Angke yang terletak di kecamatan Tambora, Jakarta Barat merupakan kawasan padat penduduk dan sebagian besar tingkat ekonominya tergolong kelas menengah ke bawah. Kelurahan ini terdapat 35.327 orang yang tinggal di wilayah tersebut, tersebar di 11 RW dan 139 RT. Sebanyak 15 % dari seluruh warga merupakan kelompok lansia, dan dilihat dari latar belakang ekonomi banyak lansia yang tidak memiliki asuransi kesehatan, tetapi mempunyai masalah kesehatan yang menahun. Bagaimana membantu masyarakat Kelurahan Angke terutama masyarakat dengan tingkat ekonomi terbatas dapat meningkatkan kesehatannya dengan melakukan tindakan skrining sebagai upaya pencegahan maupun peningkatan keparahan penyakit. Untuk lansia yang membutuhkan pendampingan dari anggota keluarga perlu ditingkatkan pengetahuan penyakit dan berbagai masalah kesehatan yang muncul akibat penuaan. Berapakah prevalensi penyakit kronis di wilayah RT 03 Rw 09?

## **Tujuan:**

### **Untuk Mitra**

Agar anggota keluarga yang mempunyai lansia di rumah dapat menambah pengetahuan penyakit dan sebagai pendamping lansia, selain itu dilakukan skrining penyakit karena dapat mengetahui penyakit kronis lebih dini. Diharapkan kegiatan ini dapat digunakan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan.

### **Untuk pelaksana**

Para dosen maupun para dokter menjadi lebih peka dengan permasalahan yang ditemukan di masyarakat dan mau mengabdikan ilmu untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

### **Untuk institusi**

Melaksanakan tanggung jawab sosial Universitas, meningkatkan derajat kesehatan dan menurunkan angka kesakitan masyarakat.

## **Manfaat**

Agar para pendamping lansia mempunyai peningkatan pengetahuan tentang perubahan yang terjadi pada lansia secara fisiologis, penanganan masalah lansia sehingga kualitas hidup lansia diharapkan dapat lebih baik.

## **Solusi Luaran**

Tim dari kegiatan pengabdian ini mengusulkan untuk membantu meningkatkan pengetahuan dan status kesehatan lansia. Dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini melalui edukasi untuk anggota keluarga sebagai pengasuh maupun pendamping pengasuh lansia tentang penyakit maupun masalah kesehatan lain seiring dengan proses penuaan. Selain itu akan dilakukan skrining penyakit kronis melalui pemeriksaan tanda vital serta pemeriksaan glukosa darah puasa.

## **Khalayak Sasaran**

Pendamping lansia beserta Lansia yang tinggal di wilayah Rt03 Rw 09 kelurahan Angke Jakarta Barat

## **Pelaksanaan**

Kegiatan dilaksanakan di lapangan Sekolah Dhammasavana, Jl. Padamulya VI no.175B pada hari Minggu 12 November 2023 jam 07.30-10.00

### Isi kegiatan

Kegiatan pengabdian berupa konsultasi, pemeriksaan fisik, pemeriksaan laboratorium sederhana dan pemberian terapi sesuai keluhan.

Acara dihadiri oleh 58 orang lansia dan 20 orang pendamping lansia yang ikut dalam kegiatan ini. Peserta membawa kupon nomor urut, kemudian dilakukan edukasi berupa ceramah, konsultasi dan penyuluhan secara perorangan dan apabila ditemukan keluhan akan diberikan terapi. Mereka juga diperiksa tekanan darah, berat badan, tinggi badan dan pemeriksaan laboratorium seperti glukosa darah puasa.

### Analisis Kegiatan

Kegiatan berjalan dengan lancar dan terdapat antusiasme yang tinggi dari peserta lansia maupun pendamping, mereka mendapat pengetahuan tambahan tentang perubahan yang terjadi pada penambahan usia, penyakit yang mungkin diderita serta perilaku sehat yang perlu diterapkan kepada lansia. Peserta dapat mengetahui langsung hasil pemeriksaan fisik dan laboratorium sederhana sehingga peningkatan kesadaran dapat secara dini dapat diperoleh.

Faktor yang mendukung kegiatan adalah terdapatnya kerja sama yang baik antara ketua lingkungan dan sekolah untuk berlangsungnya kegiatan. Kupon yang dibagikan kepada warga pun dipergunakan secara baik sehingga semua dapat terlayani.

Faktor yang menghambat acara tidak ada.

Perlunya dilakukan kegiatan secara berkala agar lansia mendapatkan pengetahuan dan pelayanan kesehatan lebih baik sehingga terjadi peningkatan kualitas hidup lansia.

### Hasil kegiatan

Peserta yang hadir terdiri dari 42 orang perempuan dan 16 orang laki-laki. Peserta yang menderita berat badan lebih sebesar 27 orang. Kategori berat badan lebih dengan mengambil cut off 22,9 sesuai kriteria BMI orang asia. Pada pemeriksaan glukosa darah puasa didapatkan rata-rata glukosa darah 95.50 mg/dL, dengan 12 (20.7 %) orang lansia mengalami hiperglikemia dengan dasar cut off < 100 mg/dl. Sebanyak 35 lansia mempunyai tekanan darah di atas normal, atau sebanyak 60.34 % hipertensi. Dilakukan analisis dengan menggunakan SPSS pada sampel glukosa darah puasa dan indeks massa tubuh dan ditemukan tidak terdapat hubungan antara glukosa darah puasa dan indeks massa tubuh pada lansia dengan  $p=0.75$

## Materi edukasi (cuplikan sebagian materi)

### EDUKASI PENDAMPING LANJUT USIA

#### KATEGORI LANJUT USIA (WHO)

- usia pertengahan (middle age) yaitu kelompok usia 45 tahun sampai 59 tahun
- lanjut usia (elderly) yaitu usia 60 - 74 tahun
- lanjut usia tua (old) yaitu antara 75 - 90 tahun
- usia sangat tua (very old) yaitu di atas 90 tahun.

#### CIRI-CIRI PERUBAHAN FISIK LANSIA

- Perubahan pada sistem pernafasan.
- Perubahan pada penglihatan.
- Perubahan pada pendengaran.
- Perubahan pada indra perasa, pengecap, dan peraba.
- Perubahan pada sistem saraf.
- Cegukan pada sistem saraf.
- Cegukan sistem kemih.
- Cegukan pada sistem endokrin/metabolik.
- Penurunan sistem peredaran.
- Cegukan fungsi sendi, ligamen, otot, dan tendon.
- Penurunan sistem kulit dan jaringan lemak.
- Penurunan sistem reproduksi dan sebagian seksual.

#### BAHAYA PADA MASA LANSIA

- Bahaya fisik
- Penyakit dan hambatan fisik
- Kurang gizi
- Mengendurnya kemampuan sosial
- Kecelakaan
- Bahaya psikologis

#### Masalah Kesehatan Pada Lansia

#### CAREGIVER

- Caregiver adalah persona selain kesehatan untuk anak, dewasa dan lansia dan membantu aktivitas dan memberikan kenyamanan pada lansia guna meningkatkan derajat kesehatan lansia
- Peranan ini bisa juga dilakukan oleh anggota keluarga
- Tugas/peran sebagai berikut:
  - Mempunyai sikap makanan yang sehat dan seimbang
  - Membawa pasien ke dokter (jika diperlukan) yang dideteksi semakin parah atau jika ada keluhan kesehatan.
  - Membantu dengan komunikasi, kasih sayang, dan perhatian
  - Mengawasi kesehatan lansia.

## Foto kegiatan



## Daftar Pustaka

1. Pangkahila W. Tetap muda, sehat, dan berkualitas (Konsep Anti-Aging Medecine). Jakarta: PT Kompas Media Nusantara; 2017.
2. Indrayani, Ronoatmodjo S. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup lansia di desa Cipasung Kabupaten Kuningan Tahun 2017. Kespro.2018;9(1):69-78.
3. Depkes RI. Masalah Kesehatan Pada Lansia. Available at: <https://www.yankes.kemendes.go.id>
4. BPS. Indikator Strategis. Available at : <https://www.bps.go.id>
5. Riskesdas 2018. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta. Lembaga Penerbit dan Pengembangan Kesehatan: 2018.
6. Pusparini. Pemeriksaan laboratorium berkala sebagai deteksi dari penyakit kronis pada lansia. *Universa Medicina*. 2011;24(1):43-50.
7. Nugraha G, Hanik V. Pemeriksaan laboratorium untuk deteksi dini penyakit pada lansia di Karangrejo Surabaya. *Community Development Journal*. 2017;1(1):1-2.
8. Hikmatyar G, Larasati TA. Penatalaksanaan komprehensif arthritis gout dan osteoarthritis pada buruh usia lanjut. *J Medula Unila*. 2017;7(3): 22-29.