

PENYULUHAN PENCEGAHAN HEMORRHOIDS PADA LANSIA

Education of hemorrhoids prevention in elderly

Hari Krismanuel^{1*}, Purnamawati Tjhin², Tjhang Suparjo³

¹Bagian Bedah, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

²Bagian Anatomi, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

³Bagian Bedah, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

Diterima
15 September 2024

Revisi
17 Oktober 2024

Disetujui
15 Desember 2024

Terbit Online
13 Januari 2025

*Penulis Koresponden:
hari.krismanuel@trisakti.ac.id



Abstract

As human life expectancy increases, the number of elderly people in society increases. As individuals get older, they face various health challenges, and one common problem in the elderly is hemorrhoids. Hemorrhoids are symptomatic enlargement and distal displacement of the normal anal cushions. The most common symptom of hemorrhoids is rectal bleeding associated with bowel movements. The incidence of hemorrhoids requiring hemorrhoidectomy among the elderly is increasing. This shows a lack of knowledge and understanding of the causes of increased hemorrhoids in the elderly and preventive measures. Therefore, efforts are needed to overcome the gaps in knowledge and understanding related to hemorrhoids through education for effective prevention and treatment. The aim of this PkM is to increase public understanding in Krendang Village regarding the causes of hemorrhoids in the elderly for effective prevention and treatment. This PkM method uses a counseling method followed by a question and answer session. As a result, 30 participants attended (according to plan). The elderly enthusiastically participated in the counseling and asked many questions during the question and answer session. They are satisfied and can understand the counseling material and explanations given by the instructor. The conclusions obtained in the form of counseling about preventing hemorrhoids in the elderly increased the knowledge and understanding of the counseling participants. The implication of this PkM is that the elderly can detect early symptoms and signs of hemorrhoids, can take precautions against the occurrence of hemorrhoids and take proactive/ effective action.

Keywords: Hemorrhoids in elderly, prevention and proactive action, causes and risks, education.

Abstrak

Semakin meningkatnya usia harapan hidup manusia, menyebabkan semakin banyaknya golongan lansia di dalam masyarakat. Ketika usia individu semakin tua, mereka menghadapi berbagai tantangan kesehatan, dan satu masalah umum pada lansia adalah haemorrhoids. Hemorrhoids adalah pembesaran simtomatik dan perpindahan ke distal dari bantalan anus normal. Gejala paling sering dari hemorrhoids adalah perdarahan rectum yang berhubungan dengan pergerakan usus. Insidens hemorrhoids yang memerlukan hemorrhoidectomy di antara para lansia meningkat. Ini menunjukkan kurangnya pengetahuan dan pemahaman terhadap penyebab meningkatnya hemorrhoids pada para lansia dan tindakan pencegahannya. Karenanya diperlukan upaya-upaya untuk mengatasi kesenjangan pengetahuan dan pemahaman yang terkait dengan hemorrhoids melalui penyuluhan untuk pencegahan dan penanganan yang efektif. Tujuan PkM ini adalah untuk meningkatkan pemahaman masyarakat di Kelurahan Krendang terhadap penyebab hemorrhoids pada para lansia untuk pencegahan dan penanganan yang efektif. Metode PkM ini menggunakan metode penyuluhan diikuti sesi tanya jawab. Hasilnya peserta yang hadir sebanyak 30 peserta (sesuai dengan rencana). Para lansia dengan antusias mengikuti penyuluhan dan mengajukan banyak pertanyaan pada saat sesi tanya jawab. Mereka puas dan dapat memahami materi penyuluhan dan penjelasan yang diberikan penyuluh. Kesimpulan yang didapatkan adalah penyuluhan tentang Pencegahan Hemorrhoids pada lansia meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta penyuluhan. Implikasi dari PkM ini para lansia dapat mendeteksi dini gejala dan tanda hemorrhoids, dapat melakukan pencegahan terhadap terjadinya hemorrhoids dan melakukan tindakan proaktif/ efektif.

Kata kunci: Hemorrhoids pada lansia, pencegahan dan tindakan proaktif, penyebab dan risiko, penyuluhan.

PENDAHULUAN

Hemorrhoids adalah pembesaran simtomatik dan perpindahan ke distal dari bantalan anus normal. Gejala paling sering dari hemorrhoids adalah perdarahan rectum yang berhubungan dengan pergerakan usus. Dilatasi abnormal dan distorsi saluran vascular, bersama dengan perubahan destruktif pada jaringan ikat penyangga dalam bantalan anus, adalah temuan utama dari hemorrhoids. Disregulasi tonus vaskular dan hyperplasia vaskular memainkan peranan penting dalam perkembangan hemorrhoids, dan merupakan sasaran potensial untuk terapi medik^{1,2,3}.

Multiple faktor dianggap sebagai etiologi dari perkembangan hemorrhoids, di antaranya konstipasi, dan lama mengejan. Dilatasi abnormal dan distorsi saluran vaskular, bersama dengan perubahan destruktif dalam jaringan ikat penyangga dalam bantalan anus, adalah temuan penting dari hemorrhoids^{2,4}.

Teori sliding tepian kanal anus adalah teori yang banyak diterima saat ini. Ini menunjukkan bahwa perkembangan hemorrhoids terjadi ketika jaringan ikat dari bantalan anus mengalami disintegrasi atau terganggu. Oleh sebab itu, Hemorrhoids adalah istilah pathologis untuk menjelaskan perpindahan abnormal ke distal dari bantalan anus yang menyebabkan dilatasi vena^{2,5,6}.

Konstipasi, diet rendah serat, Body Mass Index yang tinggi (obesitas), kehamilan, dan gaya hidup tidak banyak bergerak (sedentary) meningkatkan resiko dari hemorrhoids. Komplikasi lebih lanjut dari Hiperplasia prostat akibat mengejan akan meningkatkan tekanan intra abdomen sehingga menyebabkan hemorrhoids^{4,7}.

Semakin meningkatnya usia harapan hidup manusia, menyebabkan semakin banyaknya golongan lansia di dalam masyarakat. Ketika usia individu semakin tua, mereka menghadapi berbagai tantangan kesehatan, dan satu masalah umum pada lansia adalah hemorrhoids. Insidens hemorrhoids yang memerlukan hemorrhoidectomy di antara para lansia meningkat. Karenanya pemahaman terhadap penyebabnya adalah hal penting untuk pencegahan dan penanganan yang proaktif/ efektif^{8,9}.

Hemorrhoids pada lansia dapat disebabkan oleh hal-hal berikut: gaya hidup sedentary kurangnya aktifitas fisik akan menyebabkan sirkulasi darah yang buruk, mengakibatkan pembengkakan vena di sekitar vena rektum dan anus; mengejan saat defekasi: konstipasi kronik adalah hal yang umum di antara para lansia, dan mengejan selama defekasi dapat menyebabkan tekanan pada vena dalam daerah anus,

menyebabkan hemorrhoids; Kelemahan jaringan ikat, di mana semakin tua, jaringan ikat yang menyangga vena-vena dalam rektum dan anus dapat melemah. Pelemahan ini dapat membuat vena-vena lebih rentan terhadap pembengkakan dan inflamasi; hemorrhoids akibat kegagalan fungsi liver dan fungsi ginjal juga dominan pada pasien lanjut usia ^{4,8,9,10}.

Pemahaman risiko yang berhubungan dengan haemorrhoids pada para lansia adalah penting untuk pencegahan dan penanganan yang proaktif. Faktor risiko terjadinya hemorrhoids pada lansia adalah sebagai berikut: perubahan yang berhubungan usia: proses menua alamiah dapat memberi sumbangan terhadap perkembangan haemorrhoids. Perubahan dalam struktur dan elastisitas jaringan dapat membuat vena-vena lebih rentan terhadap inflamasi; gangguan kesehatan kronik: para lansia dengan gangguan kesehatan kronik seperti penyakit jantung dan diabetes mungkin mempunyai resiko lebih tinggi terhadap perkembangan haemorrhoids. Keadaan ini dapat mengganggu aliran darah dan meningkatkan resiko pembengkakan vena; efek samping pengobatan: Pengobatan tertentu yang umum diresepkan kepada para lansia mungkin mempunyai efek samping yang berperan terhadap perkembangan haemorrhoid. Penggunaan obat golongan antikolinergik, opioid, antidepresan trisiklik, calcium channel blockers, dan suplemen kalsium dapat menyebabkan konstipasi; diet dan hidrasi yang buruk: Diet kurang serat dan kurang cairan dapat menyebabkan konstipasi, kondisi umum yang mendahului haemorrhoids. Para lansia sebaiknya fokus pada diet yang seimbang dan minum yang adekuat untuk mengurangi resiko ini ^{2,4,8,9,10}.

Pencegahan hemorrhoids dapat dilakukan dengan cara: konsumsi makanan yang kaya akan serat, seperti buah dan sayuran, kacang-kacangan, serta biji-bijian; banyak minum cairan 6–8 gelas air putih setiap hari untuk mempertahankan tinja agar tetap lunak; jangan mengejan berlebihan karena akan memberikan tekanan besar bagi pembuluh darah di rektum dan anus; jangan menunda buang air karena tinja mengering/ mengeras dan sulit dikeluarkan; berolahraga secara rutin untuk mencegah konstipasi dan obesitas; hindari duduk terlalu lama. Duduk terlalu lama saat BAB dapat meningkatkan tekanan pada pembuluh darah di anus ^{11,12}.

Meskipun intervensi medis tersedia, terdapat pengakuan yang semakin besar bahwa pendidikan pasien memainkan peran penting dalam mencegah, mengelola dan

mencegah komplikasi yang terkait dengan kondisi ini. Selain itu, masih ada kekurangan penelitian yang mengeksplorasi efektivitas intervensi pendidikan dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran untuk mencegah hemorrhoids pada lansia.

Pengetahuan dan tingkat kesadaran para lansia di Kelurahan Krendang, Kecamatan Tambora, Jakarta Barat akan gejala dan tanda hemorrhoids masih kurang, sama seperti pengetahuan dan tingkat kesadaran masyarakat pada umumnya. Untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman para lansia di daerah tersebut, solusinya diberikan penyuluhan tentang Pencegahan Hemorrhoids pada Lansia.

Kontribusi mendasar pada khalayak sasaran adalah peningkatan pengetahuan dan tingkat kesadaran para lansia tersebut terhadap gejala dan tanda hemorrhoids, penyebab dan faktor risiko, pencegahan dan penanganan yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidupnya.

METODE

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan PkM ini diawali dengan diskusi terlebih dahulu dengan mitra PkM, Kepala Kelurahan Krendang yaitu Bapak Al Barkah, SE. dan survei lapangan untuk menetapkan permasalahan yang dihadapi oleh para lansia pada bulan Januari 2024. Dilakukan diskusi dan rapat-rapat internal secara *online* (daring) melalui Group WhatsApp dan Zoom *meeting* Modul Komprehensif FK Usakti pada bulan Mei 2024. Selanjutnya dilakukan koordinasi dan penanda-tanganan pelaksanaan Program PkM dengan mitra pada tanggal 13 Mei 2024.

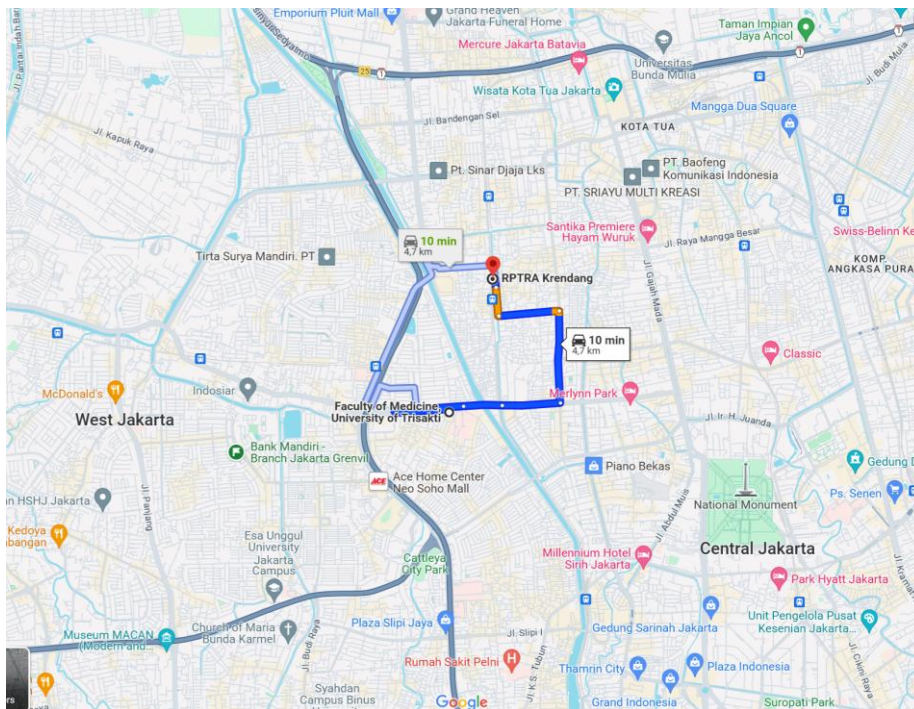
Program PkM dilaksanakan pada tanggal 6 Juni 2024. Para lansia dari Kelurahan Krendang yang menjadi peserta dikumpulkan di lokasi pelaksanaan PkM (RPTRA Krendang) dan mengisi daftar hadir. Peserta yang hadir sebanyak 30 orang.

Dalam penyuluhan tersebut, para peserta diperkenalkan dengan gejala-gejala dan tanda-tanda hemorrhoids, stadium/ gradingnya, penyebab dan risiko yang berhubungan dengan terjadinya hemorrhoids pada lansia dan pencegahannya. Setelah penyuluhan dilakukan sesi tanya jawab. Para peserta diberi kesempatan menanyakan segala hal tentang hemorrhoids. Selama kegiatan penyuluhan dan sesi tanya jawab berlangsung, para peserta terlihat sangat antusias. Mereka memperhatikan dengan baik materi penyuluhan yang diberikan dan banyak mengajukan pertanyaan-pertanyaan berkaitan dengan hemorrhoids.

Para peserta kemudian diminta menyampaikan pendapatnya mengenai materi penyuluhan, penyampaian materinya dan jawaban-jawaban atas pertanyaan yang diajukan. Mereka merasa puas dan mengerti dengan baik.

HASIL DAN DISKUSI

Pelaksanaan dan metode pengabdian, memuat hal-hal berikut: (1) Penyuluhan Pencegahan Hemorrhoids pada Lansia ini dilakukan di Kelurahan Krendang, Kecamatan Tambora, Jakarta Barat mulai pukul 08.00 sampai selesainya kegiatan. Materi penyuluhan mengenai Pencegahan Hemorrhoids pada Lansia sudah sangat sesuai dengan permasalahan para peserta. Di bawah ini adalah gambar peta lokasi daerah tersebut.



Gambar 1. Peta lokasi RPTRA Krendang. Jarak RPTRA Krendang sekitar 4,7 km (10 menit) dari FK. Universitas Trisakti.

(2) Masyarakat sasaran/mitra kegiatan adalah penduduk lansia dari Kelurahan Krendang dengan sosial ekonomi menengah ke bawah. Peserta yang hadir sebanyak 30 orang. Mereka sudah dikontak oleh mitra sebelum dilaksanakannya program PkM. (3) Metode Pengabdian meliputi penyuluhan, dan sesi tanya jawab penyuluhan. (4) Indikator keberhasilan berupa besarnya animo (minat) masyarakat terhadap topik penyuluhan ini

dan peningkatan pengetahuan dan pemahaman para lansia setelah penyuluhan dan sesi tanya jawab. Penyuluhan ini dihadiri oleh 30 peserta (100%) dari peserta yang direncanakan. Ini menunjukkan besarnya animo dari Masyarakat. Keberhasilan dari penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat kami lihat melalui sesi tanya jawab yang kami lakukan. Setelah penyuluhan, kami meminta para peserta untuk mengajukan pertanyaan bila masih ada hal-hal yang kurang jelas. Kami juga memberi kesempatan para peserta untuk mengajukan pertanyaan lagi jikalau masih belum jelas/ kurang mengerti dengan penjelasan kami. Pada saat sesi tanya jawab peserta sangat antusias mengajukan pertanyaan dan dapat memahami (puas dengan) penjelasan kami. Dari sini kami menilai bahwa: 1. Animo masyarakat terhadap topik penyuluhan cukup besar, 2. Banyaknya peserta yang mengajukan pertanyaan menunjukkan kekurangtahuan dan sekaligus minat mereka untuk memahami/ mengetahui permasalahan ini sebelum penyuluhan dan sesi tanya jawab, 3. Dari kejelasan/ kepuasan masyarakat setelah penyuluhan dan mendapatkan jawaban atas pertanyaan yang diajukan mereka, menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai topik penyuluhan.

Kesimpulan yang didapatkan berupa penyuluhan Pencegahan Hemorrhoids pada lansia dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman para lansia mengenai masalah ini.

Peserta yang hadir sebanyak 30 peserta (sesuai dengan yang direncanakan). Dari analisa univariat dalam penelitian mengenai karakteristik peserta (usia), didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik peserta

Usia (tahun)	Frekuensi	%
61 – 65	17	56,67 %
66 - 70	6	20,00 %
> 70	7	23,33 %



Gambar 2. Foto Kegiatan Penyuluhan di PkM Krendang



Gambar 3. Foto Penyuluhan Pencegahan Hemorrhoids pada Lansia.



Gambar 4. Foto Para Peserta Penyuluhan PkM Krendang.

Dari hasil kegiatan PkM ini diketahui bahwa penyuluhan/edukasi tentang Pencegahan Hemorrhoids pada Lansia dapat menjadi solusi untuk meningkatkan pengetahuan dan tingkat kesadaran masyarakat tentang hemorrhoids. Program selanjutnya, dapat direncanakan untuk penyuluhan tentang jenis-jenis makanan tinggi serat dan olah raga/ senam lansia untuk Pencegahan Hemorrhoids pada Lansia.

Faktor-faktor yang menjadi pendorong dalam pelaksanaan program ini adalah tingginya minat dari masyarakat untuk mengikuti penyuluhan ini, kerjasama yang baik dengan kelurahan dan para kader setempat dan peran serta yang aktif dan kerja sama yang baik dari semua anggota tim pelaksana. Kendala yang dihadapi dalam pelaksanaannya adalah perlunya koordinasi yang baik antar bagian yang melakukan penyuluhan, dengan berbagai kesibukan masing-masing, agar penyuluhan ini berhasil.

KESIMPULAN

Kesimpulannya, kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini sesuai dengan tujuan, yaitu Penyuluhan Pencegahan Hemorrhoids pada Lansia dapat meningkatkan pengetahuan dan tingkat kesadaran peserta penyuluhan.

Saran agar kegiatan Penyuluhan Pencegahan Hemorrhoids pada Lansia ini perlu dilanjutkan untuk memperluas cakupannya.

Ucapan Terima kasih

Ucapan terima kasih kepada Universitas Trisakti dan semua pihak yang terkait dengan terlaksananya dan suksesnya kegiatan PkM ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Margetis N. Pathophysiology of internal hemorrhoids. *Annals of Gastroenterology*. 2019; 32(2): 1-9. doi: 10.20524/aog.2019.0355. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6479658/>
2. Loshiwarat V. Treatment of hemorrhoids: A coloproctologist's view. *World J Gastroenterol*. 2015; 21(31): 9245–9252. doi: 10.3748/wjg.v21.i31.9245. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4541377/pdf/WJG-21-9245.pdf>

- Chugh A, Singh R, Agarwal PN. Management of Hemorrhoids. *Gastroenterology* 2014; 25(6): 577. https://www.researchgate.net/publication/282807716_Management_of_Hemorrhoids.
4. De Marco S, Tiso D. Lifestyle and Risk Factors in Hemorrhoidal Disease. *Front. Surg.*, 18 August 2021; Volume 8. <https://doi.org/10.3389/fsurg.2021.729166>. Available from: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fsurg.2021.729166/full>
 5. Sun ZF, Mygali J. Review of Hemorrhoid Disease: Presentation and Management. *Clin Colon Rectal Surg.* 2016 Mar; 29(1): 22–29. doi: 10.1055/s-0035-1568144. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4755769/pdf/10-1055-s-0035-1568144.pdf>.
 6. Sardinias C. Changes in the proportions of types I and III collagen in hemorrhoids: the sliding anal lining theory. *Coloproctol.* Jul-Sep 2016; 36 (3). <https://doi.org/10.1016/j.jcol.2016.04.003>. Available from: <https://www.scielo.br/j/jcol/a/5XHcZvfcpRxx4hRjThVr4MN/?format=pdf&lang=en>.
 7. Lokajarna L, Kanseria T, Roeslani R, Pratama AY. The Relationship Between Low Fiber Consumption and the Incidence of Haemorrhoids Patients. *Advances in Health Sciences Research* 2021; volume 37: 197-199. Available from: <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.atlantis-pess.com/article/125959124.pdf&ved=2ahUKEwiazN-8qWHAXowjgGHRfhCjYQFnoECC8QAQ&usg=AOvVaw2wCMI3DgA94ThitdE61dt9>.
 8. Yamamoto M, et al. Hemorrhoidectomy for elderly patients aged 75 years or more, before and after studies. *Ann Med Surg (Lond).* 2020 Jul; 55: 88–92. doi: 10.1016/j.amsu.2020.04.045. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7251490/>
 9. Pharmacy Planet. Haemorrhoids In Older Adults: Causes, Risks, And Treatment. Pharmacy Planet. October 26, 2023. Available from: <https://www.pharmacyplanet.com/blog/post/haemorrhoids-in-older-adults-causes-risks-and-treatment>.
 10. Mari A, Mahamid M, Amara H, Abu Baker F, Yaccob A. Chronic Constipation in the Elderly Patient: Updates in Evaluation and Management. *Korean J Fam Med.* 2020 May; 41(3): 139–145. doi: 10.4082/kjfm.18.0182. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7272371/pdf/kjfm-18-0182.pdf>.
 11. Hodgson L. Which food to eat and avoid to help treat and prevent piles. *Medical News Today.* April 28, 2023. Available from: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/hemorrhoids-high-fiber-diet>.

12. Jones H. 6 Types of Food for Hemorrhoid Relief. Verywell Health. September 4, 2023.
Available from: <https://www.verywellhealth.com/hemorrhoids-high-fiber-diet-5218002>.