

Penyuluhan Kesehatan Tentang Pola Hidup Sehat dan Pencegahan Penyakit Degeneratif Pada Lansia

Ismiy Noer Wahyuni, S.Pd., M.Sc^{1*}, Indra Fauzi Sabban, M.Sc², Moch. Abdul Rokim, S.ST., M.Si³, Rizal Aditya Hermawan, S.ST., M.Si⁴, Fathul Hidayatul Hasanah, S.ST., M.Biotek⁵, Sri Wahyuni S.ST., M.Imun⁶, dr. Hartati Tuna, M.Kes⁷, drh. Triffit Imasari, S.KH., M.Si⁸, Frieti Vega Nela, S.ST., M.Imun⁹, Anik Andayani, S.Pd., M.Si¹⁰, Mardiana Prasetyani Putri, S.Si., M.Si¹¹, Nita Ermawati, S.ST., S.Pd., M.Si¹², Angga Eka Kurniawan, S.Tr.Kes., M.Kes¹³, apt. Ninis Yuliati, S.Si., M.Kes¹⁴, dr. Ekawati Sutikno, MM., M.Kes¹⁵, Siska Kusuma Wardani, S.Si., M.Imun¹⁶, Wiwik Werdiningsih, M.Si¹⁷, Binti Mu'arofah, S.ST, S.Pd, M.Si¹⁸, Erawati, S.Si., M.Si¹⁹, Sri Wahyuni, S.Kep,Ns, M.Kep²⁰, Dr. Forman Novrindo Sidjabat, S.K.M., M.Kes.(Epid)²¹

^{2,3,4,5,6,8,9, 10, 11,12}D4 TLM, IIK BHAKTA,

^{12,15,16,18}D3 TLM, IIK BHKATA,

¹D4 PTT, IIK BHAKTA,

¹⁴S1 Farmasi, IIK BHAKTA,

²⁰S1 Keperawatan, IIK BHAKTA,

²¹S2 Kesehatan Masyarakat, IIK BHAKTA,

⁷D3 Kebidanan, IIK BHAKTA,

¹⁷D3 Farmasi, IIK BHAKTA

ismy.wahyuni@iik.ac.id

ABSTRAK

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan warga Desa Pagu mengenai kanker, termasuk faktor risiko, tanda dan gejala, serta pentingnya deteksi dini dan gaya hidup sehat. Melalui kegiatan penyuluhan interaktif dan diskusi kelompok, warga diberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kanker sebagai upaya pencegahan dan pemberdayaan masyarakat. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang kanker dan tingginya antusiasme warga dalam menerapkan pola hidup sehat. Kegiatan ini diharapkan menjadi langkah awal dalam membentuk masyarakat yang sadar kesehatan dan mampu menjadi agen edukasi di lingkungan sekitarnya.

Kata Kunci: Pola Hidup, Sehat, Lansia, Gula Darah, Kolesterol, Darah Tinggi

1. PENDAHULUAN

Penyakit degeneratif adalah kondisi kronis yang secara serius mempengaruhi kualitas hidup dan produktivitas seseorang. Penyakit degeneratif meliputi tekanan darah tinggi, penyakit arteri koroner, kanker, diabetes, osteoporosis, penyakit sendi, asma, dan katarak. Beberapa penyakit ini lebih umum terjadi pada orang tua karena kejadiannya meningkat seiring bertambahnya usia. Proses penuaan ini juga disertai dengan penurunan fungsi organ akibat berkurangnya kemampuan sel untuk beregenerasi dan mempertahankan struktur. Lansia merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai penyakit

degeneratif. Prevalensi lansia di kota Blitar terus meningkat, sehingga perlu perhatian khusus terhadap upaya pencegahan penyakit degeneratif melalui penyuluhan pola hidup sehat (Nisak, Maimunah, & Admadi, 2020).

Menurut data yang dipublikasikan di situs web Perserikatan Bangsa- Bangsa, pada tahun 2019, terdapat 703 juta orang berusia 65 tahun atau lebih di seluruh dunia. Pada tahun 2050, jumlah ini diperkirakan akan berlipat ganda menjadi 1,5 miliar. Secara global, proporsi penduduk berusia 65 tahun ke atas meningkat dari 6% pada tahun 1990 menjadi 9% pada tahun 2019. Menurut situs www.eria.org, pada tahun 2020, terdapat sekitar 28 juta orang berusia 60 tahun atau lebih di Indonesia, dan pada tahun 2040, jumlah ini diperkirakan akan meningkat dua kali lipat menjadi 57 juta (Azniyah, Oewi, & Khalid, 2023).

Kegiatan ini adalah bagian dari kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan kerangka kegiatan mahasiswa dalam pekerjaan social yang menyelesaikan konflik yang timbul dimasyarakat berdasarkan permasalahan yang sudah ada di masyarakat. Kegiatan KKN di Blitar ini berupa penyuluhan yang bertujuan untuk meningkatkan dan kesadaran para lansia tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat untuk mencegah penyakit degeneratif. Selain itu, program ini juga menyediakan pemeriksaan kesehatan, seperti gula darah, asam urat, kolesterol dan tekanan darah, sebagai langkah deteksi dini pemantauan penyakit degeneratif. Oengan demikian, diharapkan kualitas hidup lansia di Kota Blitar dapat meningkat. Pemahaman yang kurang tentang gangguan pencernaan yang mudah terjadi pada lansia dan pencegahannya. Sehubungan dengan hal tersebut, perlu adanya pengabdian kepada masyarakat untuk memberikan informasi yang berkaitan dengan pentingnya memahami cara untuk menjaga kesehatan bagi lansia.

2. METODE PENGABDIAN

2.1. Waktu dan Tempat Pengabdian

Kegiatan yang berjudul ‘Penyuluhan Kesehatan Tentang Pola Hidup Sehat dan Pencegahan Penyakit Degeneratif Pada Lansia’ ini dilaksanakan pada tanggal 4 Januari – 10 Juni 2025. Kegiatan berlokasi di Laboratorium Medis Ar Rahman Blitar.

2.2. Metode Pengabdian

Beberapa tahapan dalam kegiatan ini meliputi:

2.2.1. Perencanaan dan Persiapan

Tahapan ini meliputi koordinasi bersama mahasiswa dan pengurus desa sebagai mitra pelaksanaan pengabdian masyarakat untuk mendapatkan izin pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya menentukan jumlah peserta dan materi yang dibutuhkan dengan mempertimbangkan karakteristik peserta di wilayah tersebut.

2.2.2. Penyuluhan

Kegiatan utama dilaksanakan dengan mengundang para lansia yang sudah tercatat di desa tersebut. Materi disajikan dalam bentuk leaflet dan dibagikan ke peserta. Selanjutnya penyampaian materi dan dilanjutkan dengan tanya jawab bersama peserta.

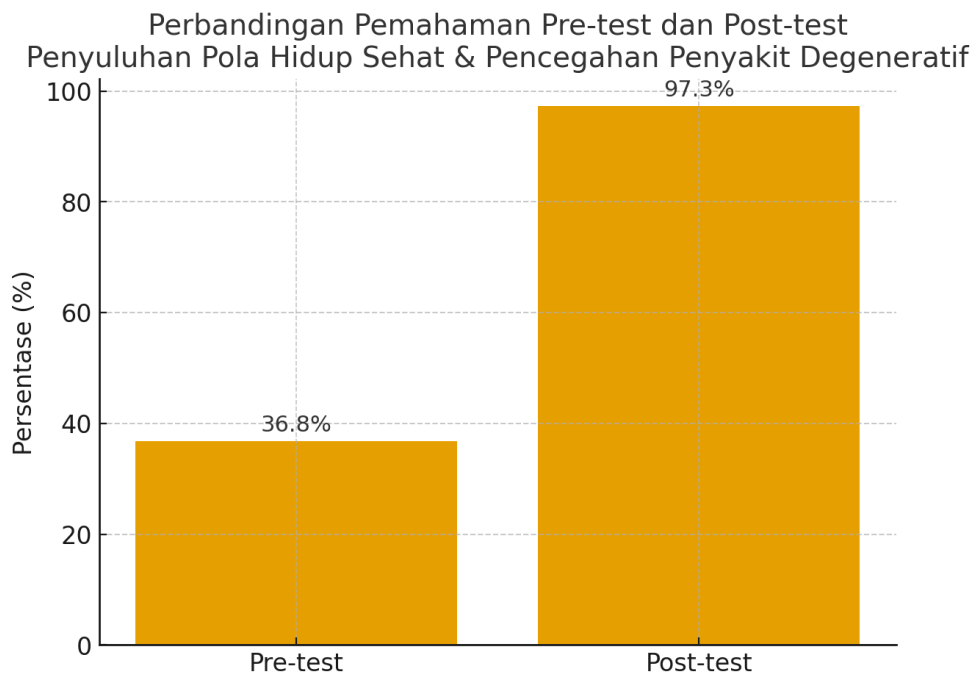
2.2.3. Evaluasi Kegiatan

Capaian dalam kegiatan ini ditandai dengan peningkatan pengetahuan peserta setelah kegiatan. Indikator lainnya yaitu keaktifan peserta selama kegiatan berlangsung, misalnya dalam sesi diskusi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan yang diberikan kepada para lansia di sekitar Laboratorium Ar Rahman di Kota Blitar telah dilaksanakan dengan baik dan sesuai target. Kegiatan ini diadakan sebagai bentuk perguruan tinggi berdampak pada komunitas lansia di sekitar Laboratorium Ar Rahman di Kota Blitar. Berdasarkan survei atau wawancara yang dilakukan kelompok

kami kepada karyawan Laboratorium Ar Rahman di Kota Blitar diketahui bahwa masih banyak lansia yang kurang memahami tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat dan pentingnya mencegah penyakit degeneratif dikarenakan terdapat kendala untuk mengakses fasilitas Kesehatan. Banyak lansia yang memiliki permasalahan dengan penyakit degeneratif sehingga perlu adanya pemeriksaan rutin, seperti gula darah, tekanan darah, asam urat, dan kolesterol, untuk membantu deteksi dini penyakit degeneratif. Hasil pemeriksaan ini dapat digunakan sebagai dasar untuk memberikan saran edukasi Kesehatan kepada masyarakat.



Gambar 1. Hasil pre dan post test

Pencapaian hasil ini sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh para Lansia di sekitar Laboratorium Ar Rahman di Kota Blitar. Hasil pengabdian terlihat adanya peningkatan dari hasil pre-test terlihat 36,8% (belum memahami) dan setelah penyuluhan hasil post-test menunjukkan 97,3 % peningkatan. Hasil ini terlihat adanya peningkatan pengetahuan lansia setelah penyuluhan tersebut dapat membantu lansia untuk peduli terhadap kesehatannya terutama pada penyakit degeneratif. Penyuluhan yang dilakukan seperti pola hidup sehat, meliputi pola makan seimbang, aktivitas fisik yang teratur, manajemen stres, dan tidur yang cukup. Lansia disarankan mengonsumsi makanan kaya serat, rendah lemak jenuh, dan rendah gula. Aktivitas fisik seperti jalan kaki, senam lansia, atau yoga dapat membantu menjaga kebugaran fisik dan mencegah berbagai penyakit.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan

4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat mencapai target berupa peningkatan pengetahuan para peserta di Kota Blitar terkait tips pencegahan gangguan kesehatan pada lansia. Pengabdian masyarakat selanjutnya dapat menjangkau sasaran yang lebih luas dan bekerjasama dengan berbagai pihak untuk pelaksanaan kegiatan yang berkelanjutan.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada IIK Bhakti Wiyata kediri dan Laboratorium Medis Ar Rahman yang telah membantu terlaksana pengabdian ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Azniah, S., Oewi, I., & Khalid, N. (2023). Literasi Penyakit Oegeneratif untuk Mengelola dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi pada Lansia di Oesa Panaikang, Kecamatan Patalassang, Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2.
- Depkes. 2013. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Dumic, I., Nordin, T., Jecmenica, M., Stojkovic Lalosevic, M., Milosavljevic, T., Milovanovic, T. 2019. Gastrointestinal Tract Disorders in Older Age. *Can J Gastroenterol Hepatol*. 2019:6757524. doi: 10.1155/2019/6757524.
- Kemenkes. 2022. Tetap Bugar di Saat Lansia. www.yankes.kemkes.go.id. Diakses 2 September 2023.
- Maryam, S., Ekasari, M., Rosidawati, Jubaedi, A., Batubara, I. 2008. Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika.
- Mujiburrahman, Riyadi, M. dkk. 2020. Pengetahuan Berhubungan Dengan Peningkatan Perilaku Pencegahan Covid-19 di Masyarakat. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 2: 130-140.
- Nisak, R., Maimunah, S., & Admadi, T. (2020). Upaya Pemberdayaan Masyarakat melalui Oeteksi Oini dan Pengendalian Penyakit Oegeneratif pada Lansia di Osn. Karang Pucang, Os. ngancar, Kec. Pitu Wilayah Kerja Puskesmas Pitu Kabupaten Ngawi.
- Senja, A. dan Prasetyo, T. 2019. Perwatan Lansia Oleh Keluarga dan Care Giver. Jakarta: Bumi Medika.