GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Volume 5, Nomor 2 Tahun 2025, pp 239-244
eISSN : 2798-4826, DOI: 10.36082/gemakes.v5i2.2099
Open Access: https://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/gemakes

PELAYANAN KESEHATAN PADA LANSIA DI KELURAHAN MAPANGET BARAT LINGKUNGAN VIII KOTA MANADO

Puspita Ningrum [1]✉, Develin Woran[2], Franly Onibala[3], Junytha Rondonuwu [4], Erna Purwanti[5], Noviyanti Parapaga[6],

Coreponding author: ningrumpuspitaaaa@gmail.com

[1,2,3,4,5,6] Akademi Keperawatan Metuari Waya Manado, Indonesia

Genesis Naskah:
Accepted:18-01-2025, Revised: 14-06-2025, Accepted: 16-06-2025, Available Online: 26-06-2025

Abstrak
Fakta bahwa jumlah penduduk usia lanjut semakin meningkat menunjukkan betapa sulitnya penyakit lansia berisiko lebih tinggi terhadap berbagai penyakit. Jumlah kematian di seluruh dunia mencapai 56,9 juta pada tahun 2016, 71% di antaranya disebabkan oleh penyakit tidak menular (PTM). Organisasi Kesehatan Dunia mengeluarkan Strategi Aksi Global untuk memerangi PTM, yang mencakup peningkatan kesadaran publik dan politik, pemahaman dan praktik pencegahan, dan pengendalian PTM. Strategi ini diterapkan melalui pendidikan kesehatan, intervensi psikologis seperti terapi perilaku kognitif dan wawancara motivasi, serta pemeriksaan rutin layanan kesehatan masyarakat. Tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk memberi tahu orang-orang, khususnya orang yang lebih tua, tentang bahaya penyakit seperti diabetes, stroke, penyakit jantung, radang sendi akibat asam urat, dan lainnya. Pengabdian ini dilaksanakan di Kelurahan Mapanget Barat Lingkungan VIII dengan jumlah lansia 34 orang. Pemeriksaan dan senam adalah metode yang digunakan. Hasil dan diskusi yang dihasilkan menunjukkan bahwa mayoritas lansia memiliki asam urat tekanan darah yang tinggi, sementara kolesterol hanya ada 7 lansia dari total 34 lansia, sedangkan gula darah setengah dari lansia terdeteksi tinggi dan sebagian normal.

Kata Kunci : Lansia, Pemeriksaan Kesehatan, Penyuluhan Kesehatan

HEALTH SERVICES FOR ELDERLY AT KELURAHAN MAPANGET BARAT LINGKUNGAN VIII KOTA MANADO

Abstract
The fact that the number of elderly people is increasing shows how difficult it is for elderly people to get sick. They are at higher risk of various disease. The number of deaths worldwide reached 56.9 million in 2016, 71% of which were caused by non-communicable diseases (NCDs). The World Health Organization issued a Global Action Strategy to combat NCDs, which includes increasing public and political awareness, understanding and practice of prevention, and control of NCDs. This strategy is implemented through health education, psychological interventions such as cognitive behavioral therapy and motivational interviewing, and routine checks of public health services. The purpose of writing this article is to inform people, especially older people, about the dangers of diseases such as diabetes, stroke, heart disease, arthritis due to gout, and others. This community service was carried out in Mapanget Barat Village, Environment VIII with a total of 34 elderly people. Examination and exercise were the methods used. The results and discussions produced showed that the majority of elderly people had high blood pressure uric acid, while cholesterol was only 7 elderly people out of a total of 34 elderly people, while blood sugar of half of the elderly was detected as high and some were normal.

Keywords:. Elderly, Health Check, Health Counseling

Pendahuluan

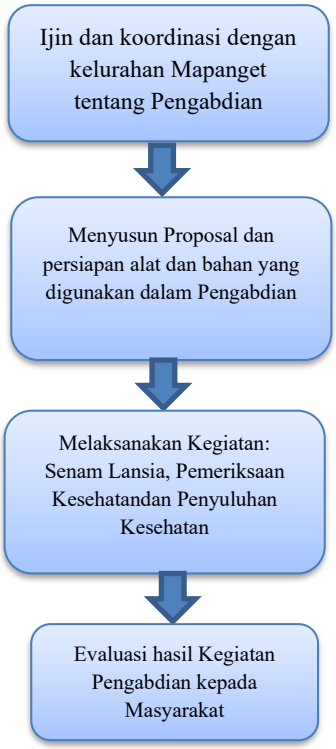
Pada tahun 2018 hingga 2050 pertumbuhan penduduk di dunia lansia (*ageing population*), didapatkan pada usia >60 melebihi 7% atau sekitar 962,000,000 lanjut usia. Angka tersebut akan mengalami kenaikan pada tahun 2050 yang diprediksiakan meningkat sekitar 2,100,000,000 di dunia (WHO, 2022).

Fakta bahwa jumlah penduduk usia lanjut semakin meningkat menunjukkan betapa sulitnya penyakit lansia berisiko lebih tinggi terhadap berbagai penyakit. Jumlah kematian di seluruh dunia mencapai 56,9 juta pada tahun 2016, 71% di antaranya disebabkan oleh penyakit tidak menular (PTM). Organisasi Kesehatan Dunia mengeluarkan Strategi Aksi Global untuk memerangi PTM, yang mencakup peningkatan kesadaran publik dan politik, pemahaman dan praktik pencegahan, dan pengendalian PTM. Strategi ini diterapkan melalui pendidikan kesehatan, intervensi psikologis seperti terapi perilaku kognitif dan wawancara motivasi, serta pemeriksaan rutin layanan kesehatan masyarakat (Low, Lee, & Samy, 2015). Jumlah lansia dan beban penyakit tidak menular meningkat seiring waktu. Penyakit-penyakit seperti hipertensi, diabetes, lipid darah tinggi, merokok dan kurangnya aktivitas fisik diperkirakan bertanggung jawab atas 73% dari semua kematian dan 60% dari beban penyakit pada tahun 2020 (Khodabakhshi, Tiyuri, Yari, Beheshti, & Sharifzadeh, 2019). Keterlibatan masyarakat diharapkan menjadi agen pencegahan yang penting bagi mereka (Widyasari, Rahman, Lin, & Wang, 2021). Cara untuk menjaga kualitas hidup dan kesejahteraan generasi yang lebih tua dengan pelayanan kesehatan (Agusrianto, et al., 2023). Pelayanan kesehatan termasuk senam lansia, pemeriksaan kesehatan dasar seperti pemeriksaan tekanan darah, gula darah sewaktu, kolesterol dan uric acid. Pentingnya layanan kesehatan yang menyeluruh untuk lanjut usia mendorong pengabdian masyarakat untuk membangun integrasi sebagai upaya indikasi penyakit (Agusrianto, et al., 2023).

Diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat ini akan membantu jemaat GMIM Firdaus meningkatkan kesehatan setiap anggotanya. Ini adalah salah satu inisiatif kesehatan berbasis masyarakat yang bersifat promotif dan preventif yang dilaksanakan secara terpadu untuk mendeteksi dan memantau faktor risiko PTM utama secara dini.

Metode Pelaksanaan

Pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 18 Oktober 2024, di Kelurahan Mapanget Barat Lingkungan VIII Kota Manado. Lansia yang mengikuti Pengabdian berjumlah 34 lansia yang terdiri dari laki-laki 10 orang dan 24 perempuan. Pengabdian ini dilakukan oleh Dosen dan mahasiswa Akper Metuari Waya Manado. Kegiatan Dosen adalah pemberi pelayanan kesehatan pada Lansia dan mahasiswa bertugas sebagai administrasi dan instruktur senam Lansia. Metode Pengabdian yang dilakukan adalah sebagai berikut:



Gambar 1: Diagram Alir PkM

1. Senam Lansia

   Senam Salah satu upaya untuk meningkatkan kebugaran fisik orang tua dan menjadi salah satu komponen yang memengaruhi kualitas hidup orang tua terutama yang menderita hipertensi

2. Melakukan pemeriksaan kesehatan dasar pada lansia

   Tujuan kegiatan ini untuk *screening* faktor risiko penyakit tidak menular (PTM) seperti Hipertensi, Artritis gout dan Diabetes Melitus

3. Melakukan penyuluhan kesehatan

   Penyuluhan dilakukan untuk memberikan pemahaman dan pencegahan penyakit yang mungkin diderita pada lansia.

Hasil dan Pembahasan

Hasil kegiataan pengabdian kepada masyarakat dijelaskan dibawah ini.

1. Senam Lansia

Senam lansia dilaksanakan sebelum pemeriksaan kesehatan dasar dengan tujuan meningkatkan kemampuan fungsional tubuh dan menjaga kesehatan lansia. Lansia sangat antusias mengikuti senam walau ada beberapa yang mengikuti sambil duduk karena keterbatasan gerak. Senam lansia dilakukan dalam 3 fase yang pertama pemanasan, Gerakan inti dan pendinginandan dilakukan kurang lebih 20 menit. Senam lansia dapat digunakan untuk meningkatkan berbagai aspek kualitas hidup lansia yang mencangkup serangkaian gerakan yang untuk membantu lansia meningkatkan kemampuan fisik mereka secara fungsional (Mardius & Astuti, 2017).

Senam lansia juga bermanfaat sebagai tujuan utama dari perawatan lansia dalam meningkatkan fisik, serta kesehatan psikologis, social dan lingkungan. (Handayani, Sari, & Wibisono, 2020).



Gambar 1. Senam Lansia

Berdasarkan hasil pemeriksaan pada Lansia, lansia muda berusia 60 tahun dan paling tua usia 78 tahun.

2. Pemeriksaan kesehatan

Pengambilan darah untuk pemeriksaan kadar asam urat, kolesterol, gula darah sewaktu dan pemeriksaan tekanan darah seperti gambar dibawah ini:

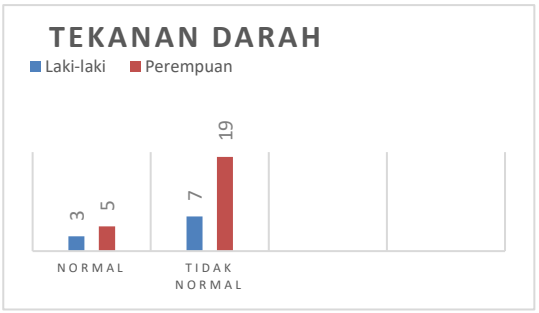


Gambar 2. Proses Pengambilan darah untuk pemeriksaan kadar asam urat,kolesterol dan gula darah



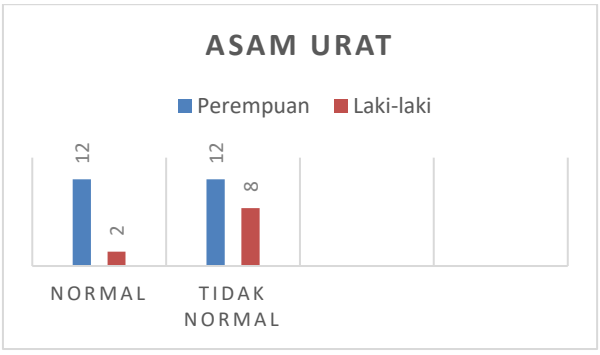
Gambar 3. Pemeriksaan tekanan darah

Hasil yang didapatkan dikategorikan menggunakan rentang normal kadar asam urat, kolesterol, gula darah dan tekanan darah. Kadar normal asam urat adalah 3,4 – 7,0 mg/Dl untuk laki-laki dan 2,4 – 6,0 mg/dL untuk perempuan, rentang normal kolesterol adalah <200 mg/dL, dan rentang normal tekanan darah adalah 120/80 mmHg. Hasil pemeriksaan disajikan pada grafik dibawah ini.



Grafik 1. Hasil pemeriksaan tekanan

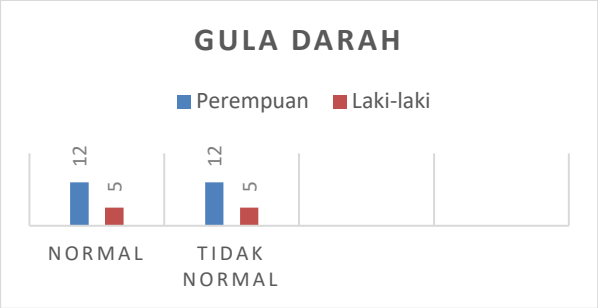
Dapat dilihat dari grafik diatas bahwa tekanan darah diatas normal paling banyak dialami oleh jenis kelamin perempuan sebanyak 19 orang (70,58%). Hal ini disebabkan karena seiring bertambahkan usia arteri akan mengeras dan kehilangan elastisitas sehingga jantung akan kesulitan mengalirkan darah (Oliveros, et al., 2019). Disamping itu gaya hidup tidak sehat menjadi salah satu faktor penyebab hipertensi pada lansia. gaya hidup tidak sehat yang mengarah pada peningkatan terkena hipertensi dan peningkatan risiko stroke iskemik (Zhu, et al., 2023).



Grafik 2. Hasil pemeriksaan asam urat

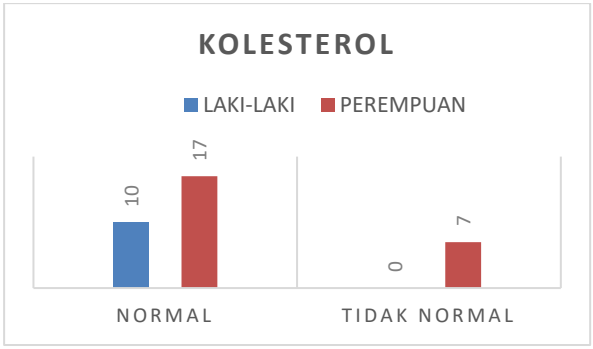
Dapat lihat dari hasil pemeriksaan *uric acid* (asam urat) kadar asam urat dalam darah pada Lansia perempuan menunjukkan lebih banyak pada perempuan yaitu 12 orang (50%) hal ini sebabkan karena lansia perempuan lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki. Variasi konsentrasi urat berdasarkan gender mempengaruhi perbedaan

klinis antara wanita dan pria pada awal penyakit asam urat, setelah menopause konsentrasi urat pada wanita meningkat ke tingkat yang sebanding dengan pria dewasa (Fenando, Rednam, Gujarathi, & Widrich, 2024).



Grafik 3. Hasil pemeriksaan gula darah

Berdasarkan grafik diatas lansia yang paling banyak dalam peningkatan gula darah adalah wanita. Hal ini karena peserta lebih banyak wanita dibandingkan pria. Hal ini juga disebabkan karena hormon estrogen pada perempuan dalam meregulasi sensitivitas tubuh pada insulin yang aktif sehingga berespon terhadap sekresi hormon insulin yang berakibat meningkatkan kadar glukosa darah.



Grafik 4. Penyuluhan Kesehatan

Hasil pemeriksaan kolesterol pada lansia diperoleh hanya 7 lansia wanita yang mengalami kolesterol diatas normal. Kadar kolesterol pada wanita lanjut usia lebih tinggi dibandingkan dengan pria karena penurunan kadar estrogen pascamenopause, yang akan turun kembali setelah usia di atas 70 tahun. Ini terjadi karena kolesterol menumpuk di intima arteri pada masa kanak-kanak dan remaja, dan ateroma meningkat pada usia 55 tahun dan lebih tua, dan plak yang sudah terbentuk jika pecah akan menyebabkan penyakit (Prastiwi, Swastini, & Sudarmanto, 2021).

3. Penyuluhan Kesehatan

Setelah dilakukan pemeriksaan kesehatan dasar dan hasil sudah diketahui, dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan dengan tujuan mengubah perilaku lansia agar lebih sehat, sehingga dapat mencegah penyakit dan dapat meningkatkan kualitas hidup. Selama pemaparan lansia sangat antusias mendengarkan dan bertanya. Ada beberapa lansia yang sudah paham mengenai penyakit dan cara pencegahanya dan beberapa juga belum paham dengan akibat dan cara pencegahanya. Isi materi menyangkut contoh menu makanan yang baik dan tidak baik dikonsumsi, dampak serta cara pencegahan.



Gambar 4. Hasil pemeriksaan kolesterol



Gambar 5. Penyuluhan Kesehatan

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan dasar lansia wanita di kelurahan Mapanget Barat lingkungan VIII yang paling banyak ditemukan tekanan darah dan asam urat yang tinggi. Sementara laki-laki lebih sedikit hal ini karenakan jumlah lansia wanita yang lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki. Penyuluhan kesehatan menjadi sangat penting sehingga dapat meningkatkan pengetahuan, perilaku dan sikap serta perubahan gaya hidup lansia.

Perlu pemeriksaan kembali secara berkala untuk memastikan tekanan darah, kadar gula darah, kolesterol dan asam urat lansia tetap dalam batas normal serta meningkatkan kesadaran orang lansia untuk melakukan monitor baik tekanan darah, gula darah, kolesterol dan asam urat secara rutin.

Daftar Pustaka

Agusrianto, Langitan, R. E., Manggasa, D. D., Nurviana, D., Suharto, Ndama, M., . . . Hermanto, R. B. (2023). Pelayanan Kesehatan pada Lansia. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1059 - 1070.

Agusrianto, Langitan, R. E., Manggasa, D. D., Suharto, D. N., Ndama, M., Rantesigi, N., . . . Hermanto, R. B. (2023). Pelayanan Kesehatan pada Lansia. *Poltekita:Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1059 - 1070.

Fenando, A., Rednam, M., Gujarathi, R., & Widrich, J. (2024, February 12). *Gout*. Retrieved from StatPearls (Internet): https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK546606/

Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono. (2020). Literature Riview Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia*, 48 - 55.

Khodabakhshi, H., Tiyuri, A., Yari, E., Beheshti, D., & Sharifzadeh, G. (2019). Prevalence of Non-Communicable Disease Risk Factors Among the Elderly of Birjand in 2014. *Irian Journal Of Ageing*, 52 - 63.

Low, W.-Y., Lee, Y.-K., & Samy, A. L. (2015). Non-communicable diseases in the Asia-Pacific region: Prevalence, risk factors and community-based prevention. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 20 - 6.

Mardius, A., & Astuti, Y. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani Warga Perumahan Pondok Pinang Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. *Journal of Education Research and Evaluation*, 147 - 152.

Oliveros, E., Patel, H., Kyung, S., Fugar, S., Goldberg, A., Madan, N., & Williams, K. A. (2019). Hypertension in older adults: Assessment, management, and challenges. *Clinical Cardiology*, 99 - 107.

Prastiwi, D. A., Swastini, I. G., & Sudarmanto, I. G. (2021). Gambaran Kadar Kolesterol Total Pada Lansia di Puskesmas I Denpasar Selatan. *Meditory: The Journal of Medical Laboratory*, 2338 - 1159.

WHO. (2022, October 1). *World Health Organization*. Retrieved from Agieng and Health: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health

Widyasari, V., Rahman, F. F., Lin, K.-H., & Wang, J.-Y. (2021). The Effectiveness of Health Services Delivered by Community Health Workers on Outcomes Related to Non-Communicable Diseases among Elderly People in Rural Areas: A Systematic Review. *Iranian Journal of Public Health*, 1088 - 1096.

Zhu, X., Zhang, F., Luo, Z., Liu, H., Lai, X., Hu, X., . . . Long, Y. (2023). Effect of the number of unhealthy lifestyles in middle-aged and elderly people on hypertension and the first occurrence of ischemic stroke after the disease. *Frontiers in cardiovascular Medicine*.