

PENYULUHAN POLA MAKAN SEHAT DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN GUNA MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI CIMAH SELATAN

Fiorida Mathilda¹, Patricia Gita Naully²

¹Jurusan Akuntansi, Politeknik Negeri Bandung

²Program Studi D4 Teknologi Laboratorium Medis, Stikes Jenderal Achmad Yani

E-mail : fiorida.mathilda@polban.ac.id

Info Artikel

Masuk: 06-28-2021

Revisi: 07-05-2021

Diterima: 07-10-2021

Terbit: 11-01-2021

Keywords:

Elderly, Diet, Health Check-up

Kata kunci:

Lansia, Pola Makan, Pemeriksaan Kesehatan

P-ISSN: 2598-2273

E-ISSN: 2598-2281

DOI : 10.33061

Abstract

The elderly are a group of people who are vulnerable to degenerative diseases such as hypertension, diabetes mellitus, and others. The causes include a lack of knowledge about healthy diet and the lack of health checks. The purpose of this community service activity is to improve the quality of life of the elderly in Kelurahan Utama of South Cimahi by socializing healthy diets and conducting health checks. Media used for healthy diet counseling are power points, videos, and posters. Health examinations conducted include measurements of body mass index, blood pressure, blood glucose levels, triglycerides, total cholesterol, and uric acid. The results of the health examination showed quite a lot of elderly people who suffer from degenerative diseases. Through this activity, the elderly in Kelurahan Utama of South Cimahi gained knowledge about healthy diet in order to avoid various diseases and know the disease that is being experienced so that they can immediately undergo proper treatment.

Abstrak

Lansia merupakan kelompok masyarakat yang rentan mengalami penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, dan lain-lain. Penyebab hal tersebut antara lain kurangnya pengetahuan terhadap pola makan sehat dan jarang melakukan pemeriksaan kesehatan. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan kualitas hidup Lansia di Kelurahan Utama Cimahi Selatan dengan cara mensosialisasikan pola makan sehat dan melakukan pemeriksaan kesehatan. Media yang digunakan untuk penyuluhan pola makan sehat adalah power point, video, dan poster. Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan antara lain pengukuran indeks massa tubuh, tekanan darah, kadar glukosa darah, trigliserida, kolesterol total, dan asam urat. Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan cukup banyak lansia yang menderita penyakit degeneratif. Melalui kegiatan ini, para Lansia di Kelurahan Utama Cimahi Selatan mendapatkan pengetahuan tentang pola makan sehat agar terhindar dari berbagai macam penyakit dan mengetahui penyakit yang sedang dialaminya sehingga dapat segera menjalani perawatan serta pengobatan yang tepat.

PENDAHULUAN

Istilah Lansia digunakan untuk seseorang yang telah berusia lebih dari 60 tahun. Badan Pusat Statistik Indonesia membagi Lansia menjadi tiga kategori yaitu Lansia Muda usia 60 – 69 tahun, Lansia Madya usia 70 – 79 tahun, dan Lansia Tua usia lebih dari 80 tahun (Badan Pusat Statistik, 2020). Menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2017), jumlah Lansia di Indonesia sudah lebih dari 7%. Tingginya angka tersebut disebabkan angka harapan hidup Lansia yang semakin

meningkat. Peningkatan angka harapan hidup di Indonesia dipengaruhi oleh peningkatan nutrisi, sanitasi, kondisi ekonomi dan fasilitas kesehatan (Badan Pusat Statistik, 2020).

Lansia merupakan kelompok masyarakat yang rentan mengalami penyakit. Hal tersebut terbukti dengan data yang dilaporkan oleh Badan Pusat Statistik Indonesia pada tahun 2020. Sebanyak 48,14% Lansia pernah mengalami gangguan kesehatan fisik ataupun psikis dan 24,35% diantaranya pernah menderita suatu penyakit (Badan Pusat Statistik, 2020). Jenis penyakit yang sering kali dialami Lansia adalah penyakit tidak menular atau degeneratif (Widodo, 2016; Ekawanti et al., 2018; Nisak et al., 2018). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013, sepuluh penyakit yang sering kali dialami oleh Lansia yaitu Hipertensi, Stroke, Jantung Koroner, Gagal Jantung, Paru Obstruksi Kronik, Arthritis, Diabetes Melitus, Batu ginjal, Gagal Ginjal, dan Kanker (Badan Pusat Statistik, 2020). Penyakit tersebut merupakan penyakit menahun dan dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang (Nisak et al., 2018).

Ada beberapa faktor penyebab penyakit degeneratif pada Lansia, antara lain penurunan fungsi fisiologi atau penurunan fungsi organ tubuh (Stanhope and Lancaster, 2016; Ekawanti et al., 2018; Nisak et al., 2018), pengaruh lingkungan, dan gaya hidup (Stanhope and Lancaster, 2016). Salah satu contoh gaya hidup yang tidak baik adalah mengonsumsi makanan tidak sehat sehingga mempengaruhi asupan nutrisi pada tubuh (Ekawanti et al., 2018). Ketidakseimbangan nutrisi dalam tubuh dapat menyebabkan gangguan metabolisme. Gangguan metabolisme ini yang sering kali menyebabkan obesitas, hipertensi, hiperglikemia, dan lain-lain (Krismiyati et al., 2019). Selain itu, menurut Badan Pusat Statistik Indonesia (2020) sebanyak 4% Lansia tidak mau melakukan pengobatan untuk keluhan kesehatan yang mereka alami.

Hal tersebut terjadi karena kurangnya pengetahuan, dukungan dan perhatian dari orang sekitar kepada Lansia (Widodo, 2016). Kurangnya pengetahuan terkait pola makan sehat dan gejala dari suatu penyakit menyebabkan para Lansia terlambat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan sehingga berujung pada kondisi yang lebih parah (Krismiyati et al., 2019). Menurut Wati (2020) dan Winarti (2021) permasalahan tersebut dapat diselesaikan dengan usaha kebijakan kesehatan yang terdiri dari promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Hasil penelitian Ulya et al. (2018) menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan manajemen hipertensi pada Lansia penderita hipertensi. Widodo (2016) dan Nisak et al. (2018) juga menuliskan bahwa kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan para Lansia serta keluarganya untuk sadar akan pentingnya deteksi dini penyakit degeneratif. Dengan pola makan sehat dan deteksi dini penyakit degeneratif, Lansia dapat mempertahankan kesehatan tubuh dan menikmati masa tuanya. Deteksi dini yang dapat dilakukan antara lain pemeriksaan tekanan darah, pengukuran indeks massa tubuh, dan pemeriksaan biokimia darah yang terdiri dari trigliserida, kolesterol total, glukosa darah, dan asam urat.

Cimahi merupakan salah satu kota yang ada di Provinsi Jawa Barat. Pada tahun 2019, jumlah Lansia di kota tersebut mencapai 53.282 orang yang mayoritas berjenis kelamin perempuan (Badan Pusat Statistik Kota Cimahi, 2019). Cimahi terbagi menjadi tiga kecamatan, yaitu Cimahi Utara, Tengah, dan Selatan. Berdasarkan data Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Cimahi (2018), Cimahi Tengah adalah kecamatan dengan jumlah Lansia paling banyak yaitu 9.698 orang. Salah satu Kelurahan yang ada di Cimahi Tengah adalah Kelurahan Utama. Oleh karena itu,

kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup Lansia di Kelurahan Utama Kecamatan Cimahi Selatan dengan cara mensosialisasikan pola makan sehat dan melakukan pemeriksaan kesehatan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan pola makan sehat dan pemeriksaan kesehatan ini dilaksanakan pada tanggal 3 - 17 November 2018 di Kelurahan Utama Kecamatan Cimahi Selatan. Kegiatan ini diawali dengan pengurusan izin pelaksanaan kepada pihak Kecamatan dan Kelurahan. Setelah mendapatkan izin, para lansia di daerah tersebut dihimbau oleh para kader untuk mengikuti rangkaian kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan di Posyandu.

1. Penyuluhan Pola Makan Sehat

Kegiatan ini dilaksanakan selama satu jam. Media yang digunakan adalah *power point*, video, dan poster. Materi yang diberikan antara lain pengertian dan manfaat pola makan sehat serta cara mengatur pola makan sehat agar terhindar dari berbagai penyakit seperti hipertensi, hipertrigliseridemia, hiperkolesterolemia, hiperglikemia, dan hiperuricemia. Materi tersebut disampaikan oleh dosen yang bergerak dalam bidang kesehatan. Pada akhir kegiatan ini para peserta diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan.

2. Pemeriksaan Kesehatan

Kegiatan ini berlangsung selama dua jam. Sebelum dilakukan pemeriksaan, para peserta diminta untuk menuliskan identitas diri seperti nama, jenis kelamin, usia dan alamat rumah. Setelah itu dilakukanlah pemeriksaan kesehatan yang terdiri dari pengukuran berat badan, tinggi badan, tekanan darah, kadar glukosa darah, trigliserida, kolesterol total, dan asam urat. Rangkaian pemeriksaan kesehatan ini dilakukan oleh Ahli Tenaga Laboratorium Medis. Hasil pemeriksaan tersebut langsung diinformasikan kepada peserta dan dengan bantuan para kader, sejumlah Lansia yang mengalami penyakit-penyakit tersebut diarahkan untuk berkonsultasi dengan dokter di Puskesmas mendapatkan perawatan dan pengobatan yang tepat.

PEMBAHASAN

Kegiatan ini dapat berlangsung dengan lancar karena adanya dukungan dari pada kader Posyandu Kelurahan Utama Cimahi Selatan. Selain menghimbau para lansia di daerah tersebut, para kader juga memfasilitasi kegiatan dengan meminjamkan *in focus* dan mengatur Posyandu agar dapat dijadikan tempat penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan. Antusiasme para lansia di daerah tersebut juga cukup baik terbukti dengan banyaknya peserta kegiatan yaitu 33 orang. Mayoritas peserta adalah wanita dengan rentang usia 60 – 74 tahun. Pada saat penyuluhan dilaksanakan, cukup banyak ibu-ibu yang mengajukan pertanyaan terkait dengan keluhan tubuh yang mereka alami dan menu makanan yang sesuai untuk kondisi tersebut (Gambar 1). Kegiatan penyuluhan sudah banyak terbukti merupakan salah satu upaya pencegahan yang tepat untuk berbagai macam penyakit, mulai dari penyakit degeneratif pada Lansia , *foodborne disease* pada anak sekolah (Naully and Mathilda, 2018), Hepatitis B dan C pada warga binaan pemasyarakatan (Naully and

Nursidika, 2019a), hingga Infeksi Menular Seksual pada komunitas homoseksual (Naully and Nursidika, 2019b).



Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi Pola Makan Sehat bagi Lansia di Kelurahan Utama Cimahi Selatan.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan Penyuluhan Pola Makan Sehat dan Pemeriksaan Kesehatan di Kelurahan Utama Cimahi Selatan

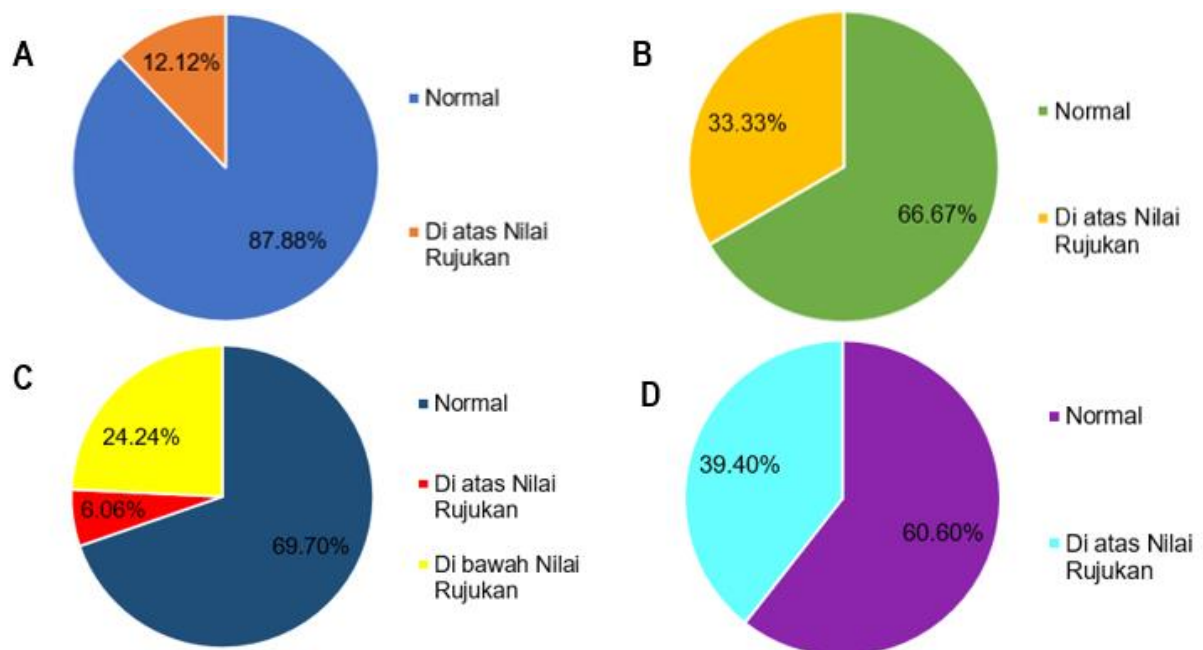
Karakteristik	Jumlah (orang)
Jenis Kelamin	
Wanita	29
Pria	4
Usia	
60 - 64	12
65 - 69	15
70 - 74	6
Indeks Massa Tubuh (IMT)	
< 18,5	7
18,5 – 24,9	13
25 – 29,9	9
≥ 30	4
Tekanan Darah	
Rendah	2
Normal	17
Tinggi	14

Walaupun ruangan Posyandu yang digunakan tidak begitu luas, proses pemeriksaan kesehatan berjalan dengan kondusif karena para lansia sangat kooperatif dengan pihak pelaksana (Gambar 2). Melalui pemeriksaan fisik yaitu pengukuran berat dan tinggi badan diketahui bahwa 21,21% Lansia memiliki nilai IMT yang rendah (kekurangan berat badan) dan 39,39% Lansia memiliki kelebihan berat badan (Tabel 1). Selain itu, diketahui pula bahwa 6% Lansia memiliki tekanan darah rendah dan 42,42% Lansia memiliki tekanan darah tinggi (hipertensi). Hasil pemeriksaan darah menunjukkan bahwa ada 12,12% Lansia memiliki kadar trigliserida

tinggi (hipertrigliseridemia), 33,33% kolesterol total tinggi (hiperkolesterolemia), 24,24% glukosa darah rendah (hipoglikemia), 6,06% glukosa darah tinggi (hiperglikemia), dan 39,40% asam urat tinggi (hiperuricemia) (Gambar 3).



Gambar 2. Kegiatan Pemeriksaan Kesehatan pada Lansia di Kelurahan Utama Cimahi Selatan.



Gambar 3. Hasil Pemeriksaan Kesehatan pada Lansia di Kelurahan Utama Cimahi Selatan. A. Kadar Trigliserida. B. Kadar Kolesterol Total. C. Kadar Glukosa Puasa. D. Kadar Asam Urat.

Hampir semua Lansia yang memiliki kelebihan berat badan mengaku sering mengonsumsi makanan berlemak dan kurang berolah raga. Sebanyak 3 orang yang memiliki hipertrigliseridemia menyampaikan bahwa mereka cukup sering mengonsumsi mie instan dengan alasan keterbatasan ekonomi. Selain itu, diketahui pula dari 14 orang yang memiliki hipertensi, 9 orang sering mengalami sakit kepala

dan terbukti memiliki hiperkolesterolemia juga. Para Lansia yang memiliki hiperuricemia mengaku sering kali mengonsumsi sayuran berwarna hijau pekat dan jeroan serta sering mengalami nyeri pada lutut.

Kondisi para Lansia yang mengikuti kegiatan ini sama dengan para Lansia yang dilaporkan pada beberapa penelitian sebelumnya. Ekawanti et al. (2018), melaporkan bahwa Lansia yang berada di panti sosial tresna wredha banyak yang mengalami obesitas, hiperglikemia dan hipertrigliseridemia. Hasil penelitian Winarti (2021) juga menunjukkan banyaknya Lansia yang mengalami hipertensi bahkan dengan kadar asam urat dan kolesterol tinggi. Walaupun jumlahnya tidak banyak, Nisak et al. (2018) juga melaporkan adanya Lansia yang memiliki hipertensi dan kadar glukosa, asam urat, serta kolesterol di atas normal.

Selama beberapa tahun terakhir, banyak penelitian yang membuktikan adanya hubungan antara nutrisi dengan penyakit degeneratif (Sofi and Dinu, 2016). Menurut Di Renzo et al. (2021), penyakit degeneratif yang sering kali dialami Lansia disebabkan oleh faktor risiko perilaku seperti gizi buruk, asupan buah dan sayuran yang berkurang, IMT yang tinggi, dan tingkat aktivitas fisik yang rendah. Sebagai contoh, kondisi hiperuricemia biasanya disebabkan oleh konsumsi makanan yang mengandung purin. Beberapa kondisi medis lain juga dapat meningkatkan kadar asam urat, seperti diabetes melitus, hipertensi, hiperkolesterolemia, dan obesitas (Harahap and Andayani, 2015).

Oleh karena itu, Sofi dan Dinu (2016) menyarankan pola makan sehat untuk mencegah penyakit degeneratif yaitu dengan meningkatkan konsumsi buah dan sayuran hingga 5 porsi yang direkomendasikan sehari, lebih memilih biji-bijian, mengganti lemak jenuh dan lemak trans dengan lemak tak jenuh, mengurangi konsumsi gula dan minuman manis, serta batasi asupan garam. Pola makan yang mengutamakan konsumsi buah dan sayuran dapat mengurangi beberapa faktor risiko seperti gangguan kardiometabolik (Ostrowska et al., 2020), hipertensi, kolesterol tinggi, resistensi insulin, dan obesitas (Sánchez Macarro et al., 2020). Buah dan sayur juga dapat menurunkan kadar trigliserida karena mengandung vitamin, mineral, dan antioksidan yang tinggi (PERKI, 2013; Ekawanti et al., 2018). Selain itu, ikan dan makanan laut lainnya dapat menurunkan kadar trigliserida, tekanan darah sistolik dan diastolik karena mengandung protein, lemak tak jenuh, vitamin D, dan selenium (Sofi and Dinu, 2016).

KESIMPULAN

Melalui kegiatan penyuluhan pola makan sehat di Kelurahan Utama Cimahi Selatan, para Lansia mendapatkan pengetahuan mulai dari pengertian dan manfaat pola makan sehat hingga cara mengatur pola makan sehat agar terhindar dari berbagai macam penyakit degeneratif. Selain itu, melalui pemeriksaan kesehatan para Lansia dapat mengetahui kondisi tubuhnya sehingga dapat segera menghentikan kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan mulai menjalani perawatan serta pengobatan yang tepat untuk memulihkan kondisi tubuhnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik, 2020. Statistik Penduduk Lanjut Usia. Badan Pusat Statistik, Jakarta.
- Badan Pusat Statistik Kota Cimahi, 2019. Statistik Daerah Kota Cimahi Tahun 2020. Badan Pusat Statistik Kota Cimahi, Cimahi.
- Di Renzo, L., Gualtieri, P., De Lorenzo, A., 2021. Diet, Nutrition and Chronic Degenerative Diseases. *Nutrients* 13, 1372. <https://doi.org/10.3390/nu13041372>
- Dinas Kependudukan Dan, Pencatatan Sipil Kota Cimahi, 2018. Profil Perkembangan Kependudukan Kota Cimahi Tahun 2018. a Dinas Kependudukan Dan Pencatatan Sipil Kota Cimahi, Cimahi.
- Ekawanti, A., Irawati, D., Priyambodo, S., Cholidah, R., Nurbaiti, L., Yosafat, A., 2018. Skrining Risiko Penyakit Degeneratif Dan Upaya Pencegahannya Melalui Penyuluhan Asupan Gizi Seimbang Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Puspakarma Mataram 1, 7.
- Harahap, J., Andayani, L.S., 2015. Screening of Degenerative Diseases and Quality of Life among Elderly People in Posyandu Lansia Medan Amplas Sub-Districts, Medan 5.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017. Profil Penyakit Tidak Menular Tahun 2016. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Krismiyati, M., Putrianti, B., Iswantiningsih, E., 2019. Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Penerapan Pola Hidup Sehat Di Dusun Gondang Dan Dusun Donoasih Donokerto Turi Sleman 1, 68–76.
- Naully, P.G., Mathilda, F., 2018. Pencegahan Penyakit Akibat Jajanan Sekolah Dengan Edukasi Kesehatan Dan Undang-Undang Perlindungan Konsumen. *gemassika* 2, 80. <https://doi.org/10.30787/gemassika.v2i2.277>
- Naully, P.G., Nursidika, P., 2019a. Edukasi Kesehatan sebagai Upaya Preventif Penyakit Hepatitis B dan C pada Warga Binaan Pemasarakatan. *AKS* 4, 43. <https://doi.org/10.30651/aks.v4i1.2164>
- Naully, P.G., Nursidika, P., 2019b. Pendidikan Kesehatan : Upaya Mereduksi Angka Infeksi Menular Seksual pada Komunitas Homoseksual di Kota Bandung. *caradde* 2. <https://doi.org/10.31960/caradde.v2i1.136>
- Nisak, R., Maimunah, S., Admadi, T., 2018. Upaya Pemberdayaan Masyarakat Melalui Deteksi Dini Dan Pengendalian Penyakit Degeneratif Pada Lansia Di Dsn.Karang Pucang, Ds.Ngancar, Kec.Pitu Wilayah Kerja Puskesmas Pitu Kabupaten Ngawi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan* 4, 59–63. <https://doi.org/10.33023/jpm.v4i2.181>
- Ostrowska, J., Janiszewska, J., Szostak-Węgierek, D., 2020. Dietary Acid Load and Cardiometabolic Risk Factors—A Narrative Review. *Nutrients* 12, 3419. <https://doi.org/10.3390/nu12113419>
- PERKI, 2013. Pedoman Tatalaksana Dislipidemia. Centra Communication, Jakarta.
- Sánchez Macarro, M., Martínez Rodríguez, J.P., Bernal Morell, E., Pérez-Piñero, S., Victoria-Montesinos, D., García-Muñoz, A.M., Cánovas García, F., Castillo Sánchez, J., López-Román, F.J., 2020. Effect of a Combination of Citrus Flavones and Flavanones and Olive Polyphenols for the Reduction of Cardiovascular Disease Risk: An Exploratory Randomized, Double-Blind,

- Placebo-Controlled Study in Healthy Subjects. *Nutrients* 12, 1475.
<https://doi.org/10.3390/nu12051475>
- Sofi, F., Dinu, M.R., 2016. Nutrition and Prevention of Chronic-degenerative Diseases. *Agriculture and Agricultural Science Procedia* 8, 713–717.
<https://doi.org/10.1016/j.aaspro.2016.02.052>
- Stanhope, M., Lancaster, J., 2016. *Public Health Nursing*. Elsevier, Missouri.
- Ulya, Z., Iskandar, A., Triasih, F., 2018. Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Poster terhadap Pengetahuan Manajemen Hipertensi pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman* 12, 38–46.
<https://doi.org/10.20884/1.jks.2017.12.1.715>
- Wati, M.D.M., 2020. Gambaran Perilaku Hidup Sehat Masyarakat RW IV Di Kelurahan Ploso Pada Januari 2018. *Jurnal Penelitian Kesehatan* 18, 16–22.
<https://doi.org/10.35882/jpk.v18i2.5>
- Widodo, S., 2016. Pemberdayaan Kemampuan Lansia Dalam Deteksi Dini Penyakit Degeneratif. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan* 5, 230–237.
- Winarti, R., 2021. Mengabdikan Bersama Menuju Masyarakat Sehat. *Jurnal Peduli Masyarakat* 3, 1–8.