**PENYULUHAN DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN PADA LANSIA POSYANDU MAWAR MERAH WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAYUNG SEKAKI KOTA PEKANBARU TAHUN 2016**

**ASNIWAR\*, FATMI AGUS\*, ROHANI PANGGABEAN\***

\*Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau

**ABSTRAK**

Lansia bukan suatu penyakit tetapi tahap lanjut dari proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress. Walaupun bukan penyakit, tetapi kondisi ini dapat menimbulkan masalah fisik, sosial dan mental serta spiritual. Oleh sebab itu lansia perlu mendapatkan penyuluhan dan pemeriksaan fisik secara berkala dengan tujuan lansia bisa menjalani hidup sehat dimasa lansia.Penyuluhan dan pemeriksaan fisik secara berkala bisa didapatkan lansia di posyandu yang merupakan pos pelayanan terdekat dengan masyarakat seperti lansia.

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat untuk melihat jumlah kunjungan lansia ke posyandu, agar lansia dapat memahami arti pentingnya posyandu dan dapat memeriksakan dirinya secara berkala dengan demikian bisa mengetahui status kesehatan lansia. Jika status kesehatan lansia diketahui tentu petugas puskesmas dapat memberi pelayanan yang sesuai keadaan lansia bahkan bisa melakukan rujukan jika di posyandu tidak bisa diberikan pelayanan. Jumlah kunjungan lansia meningkat dari sebelum pengabnas hanya rata-rata 20 lansia meningkat pada kegiatan pengabmas pertama 26, kegiatan ke dua 33, kegiatan ke tiga 35 dan pada kegiatan ke empat 47 lansia dari 70 lansia yang berada di Wilayah Posyandu Mawar Merah. Adapun untuk hasil pemeriksaan fisik tentang tekanan darah dari 39 lansia yang memeriksakan terdapat 4 lansia ( 10,3%) tekanan darah tinggi, 25 (89,7%) tekanan darah normal. Untuk berat badan dengan kategori IMT terdapat under weight 1(2,5%), Obes berat 7 (17,9%), Obes ringan 6 (15,38%) dan normal ada 25(64%) lansia.Selanjutnya gula darah terdapat 5(10,6%) tinggi dan 42(89,4%) normal dari 47 lansia yang memeriksakan.. Kemudian untuk asam urat ditemukan 30 (81,1%) tinggi dan 7 (18.9) normal serta untuk kolesterol terdapat 18 (48,6%) tinggi dan 19 (51,4%) normal dari 37 lansia yang memeriksakan. Kunjungan lansia ke posyandu meningkat, lansia suadah melakukan pemeriksaan fisik ke posyandu. Kunjungan ke posyandu ditingkatkan lagi dan lansia agar selalu memeriksakan kesehatannya ke posyandu secara berkala.

Kata Kunci : Penyuluhan, Pemeriksaan dan Posyandu

**LATAR BELAKANG**

Lansia bukan suatu penyakit tetapi tahap lanjut dari proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres. Walaupun bukan penyakit, tetapi kondisi ini dapat menimbulkan masalah fisik, sosial dan mental serta spiritual.

Pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia akan meningkat menjadi 28.8 juta atau 11.34% dari total jumlah penduduk Indonesia (Depkes RI, 2012), sehingga tahun 2025 Indonesia diprediksi memiliki jumlah lansia terbesar didunia. Tahun 2010 Jumlah lansia di ProvinsiRiau 225.353 jiwa yang tersebar 144.751 jiwa tinggal di pedesaan sedangkan diperkotaan 80602 jiwa lansia dan tahun 2011 jumlah lansia dikota Pekanbaru saja berjumlah 22830 jiwa Din Kes 2011.

Puskesmas Payung Sekaki salah satu Puskesmas di kota Pekanbaru yang membuat batas umur lansia dari 55 tahun keatas sehingga jumlah lansia di sana lebih dari 200 orang. Puskesmas ini memiliki 4 posyandu lansia dengan rata-rata kunjungan setiap bulan 20 – 30 orang, bearti belum semua lansia yang memanfatkan posyandu.

Keadaan ini disebabkan banyak hal antara lain kurang mengetahui pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala bagi lansia, keluarga masih kurang menyadari mamfaat posyandu, dan jarak posyandu yang jauh dari rumah lansia.

Dalam rangka menjalankan tugas & fungsi Tri Dharma Perguruan Tinggi, dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau akan melaksanakan kegiatan Pengabdian Masyarakat pada Kelompok Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru.

**RUMUSAN MASALAH**

Puskesmas Payung Sekaki salah satu Puskesmas di kota Pekanbaru yang membuat batas umur lansia dari 55 tahun keatas sehingga jumlah lansia di sana lebih dari 200 orang. Puskesmas ini memiliki 4 posyandu lansia dengan rata-rata kunjungan setiap bulan 20 – 30 orang, bearti belum semua lansia yang memamfaatkan posyandu.

Keadaan ini disebabkan banyak hal antara lain lansia dan keluarga kurang mengetahui pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala seperti pemeriksaan gula darah, asam urat dan kolesterol bagi lansia. Begitu juga kegiatan puskesmas selama ini baru sebatas pemeriksaan fisik yaitu pemeriksaan tekanan darah, berat badan dan lingkar perut. Keluargapun masih kurang menyadari mamfaat posyandu, dan jarak posyandu yang jauh dari rumah lansia.

Dari 4 Posyandu yang berada di Wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Posyandu Mawar Merah termasuk banyak kunjungannya yaitu rata-rata 20 -30 orang setiap ada kegiatan posyandu yaitu 1 kali dalam sebulan (pada tanggal 21)

**TUJUAN PELAKSANAAN KEGIATAN**

1. Mengetahui jumlah kunjungan lansia di Posyandu Mawar Merah
2. Mengetahui status kesehatan lansia melalui pemeriksaan tekanan darah dan penimbangan berat badan
3. Mengetahui status kesehatan lansia melalui pemeriksaan gula darah, asam urat dan kolesterol
4. Memberi pengetahuan pada lansia tentang pentingnya pemanfaatan posyandu untuk menncapai hidup sehat dimasa lansia

**MANFAAT KEGIATAN**

* 1. Diketahui kunjungan lansia ke Posyandu Mawar Merah setiap bulan selama pengabdian masyarakat
	2. Diketahui status kesehatan lansia yang berkunjung ke Posyandu Mawar Merah melalui pemeriksaan tekanan darah, gula darah, asam urat dan kolesterol
	3. Lansia mendapat pelayanan sesuai status kesehatannya.
	4. Lansia mendapat pengetahuan tetntang cara hidup sehat dimasa lansia
	5. Terpenuhi fungsi Tri Darma Perguruan Tinggi bagi dosen Poltekkes Kemenkes Riau

**REALISASI PEMECAHAN MASALAH**

1. Ceramah dan Tanya jawab untuk memberi pemahaman tentang arti pentingnya Posyandu dan usaha untuk hidup sehat dimasa lansia.
2. Praktik Pemeriksaan Fisik. Melakukan peraktik pemeriksaan fisik pada lansia yang meliputi: Tekanan darah, berat badan, tinggi badan, pemeriksaan gula darah, asam urat dan kolesterol

**KHALAYAK SASARAN**

Semualansia berumur 50 tahun keatas yang memanfaatkan (berkunjung) ke Posyandu Mawar Merah Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru selama pelaksanaan pengabdian masyarakat berjumlah 47 orang.

**METODE PENGABDIAN**

1. Untuk penyuluhan kesehatan menggunakan ceramah tanya jawab dengan media leaflet
2. Adapun untuk pemeriksaan Fisik dan kesehatan langsung praktik menimbang berat badan, mengukur tekanan darah, pemeriksaan gula darah, asam urat dan kolesterol.
3. Pelaksanaan SBL langgsung senam bersama dengan lansia, petugas Puskesmas dan tim pengabdian masyarakat yang dipimpin oleh seorang instruktur senam selama ± 1 jam dengan disela dengan penyuluhan sambil istirahat.

**KETERKAITAN**

Kegiatan pengabmas ini sangat terkait :

1. Petugas dari Puskesmas Payung Sekaki
2. Lansia yang berkunjung ke Posyandu Mawar Merah
3. Kader Posyandu Mawar Merah

**WAKTU DAN TEMPAT PELAKSANAAN**

Pelaksanaan kegiatan mulai bulan September sampai November 2016, sesuai program Puskesmas satu bulan sekali tiap tanggal 21 dan ditambah setiap pagi hari Rabu sewaktu pelaksanaan senam lansia selama kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung .

**SARANA DAN ALAT YANG DIGUNAKAN**

Sarana dan alat yang diguanakan dalam kegiatan yaitu :

1. Tempat di Posyandu Mawar Merah
2. Alat untuk pemeriksaan Fisik Tensi meter dan timbangan
3. Accu Cek dan bahan untuk pemeriksaan gula darah, kolesterol dan asam urat.

**BENTUK KEGIATAN**

 Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan sebanyak 5 kali dari bulan September sampai November 2016 dengan bentuk sebagai berikut :

1. Melakukan survey awal ke Puskesmas Payung Sekaki untuk meminta ketersediaan lahan tempat pelayanan kesehatan pada lansia kepada Pimpinan Puskesmas Payung Sekaki, Pimpinan Puskesmas menunjuk Posyandu Mawar Merah karena disana jumlah kunjungan lansia lebih banyak dibandingkan dengan posyandu yang lain. Metode yang dipakai wawancara, tanya jawab dan observasi
2. Pembukaan pengabdian masyarakat dilanjutkan dengan penyuluhan tentang makanan sehat pada lansia dengan metoda eramah tanya jawab dan pemeriksaan tekanan darah, menimbang berat badan serta pemeriksaan gula darah. Pemeriksaan gula darah dengan cara menggunakan alat mengambil darah tepi kemudian ditempelkan ke strip untuk gula darah secara automatis hasil angkanya bisa terbaca.
3. Pelaksanaan senam lansia bersama petugas puskesmas, kader posyandu dan tim Pengabmas dari Poltekkes Kemenkes Riau
4. Melakukan pemeriksaan asam urat dan penyuluhan tentang kemandirian lansia dalam menjalani kehidupan sehar-hari dengan metoda ceramah dan tanya jawab dengan media leaflet. Untuk pemeriksaan asam urat sama metodanya dengan gula darah hanya stripnya berbeda yaitu strip untuk asam urat.
5. Melakukan pemeriksaan Fisik dan pemeriksaan kolesterol pada lansia, diikuti juga oleh Ibu Wakil Walikota Pekanbaru dan pelaksanaan evaluasi kegiatan oleh Reviuer dari Poltekkes di Posyandu Mawar Merah penyerahan timbangan berat badan manual merk Laica warna merah muda dan Tensi meter digital merk OMRON.
6. Penyelesaian administrasi antara tim dosen Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Riau dengan petugas Puskesmas dan Petugas Posyandu Mawar Merah Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru.

**KENDALA**

1. Kendala yang dihadapi tempat terlalu kecil karena disitu juga ada PAUD, dan tempat itu sekaligus dipakai untuk posyandu balita sedangkan jumlah lansia banyak. Kegiatan dilaksakan secara bersamaan sehingga ketika memberikan penyuluhan tidak bisa dilakukan khusus untuk lansia.dilain pihak lansia tidak betah menunggu terlalu lama.
2. Upaya yang dilakukan untuk mengatasinya kegiatan posyandu lansia dilakukan setelah
3. Kegiatan paud selesai, sewaktu memberi penyuluhan sambil ceramah diberikan juga leaflet kepada lansia yang dapat membaca. Waktu pelaksanaan pemeriksaan gula darah, asam urat dan kolesterol dengan menyediakan sebuah meja dalam ruangan posyandu tersebut.

**EVALUASI**

Evaluasi kegiatan dilakukan pada setiap pelaksanaan Pengabdian masyarakat di Posyandu Mawar Merah. Evaluasia bertujuan untuk melihat jumlah kunjungan lansia di Posyandu, ternyata dari 70 lansia yang berada di Wilayah Posyandu Mawar Merah 47 lansia yang berkunjung ke Posyandu. Kegiatan pengabmas dilakukan sebanyak 4 kali dengan kunjungan lansia pada kegiatan pertama 26 lansia, pada kegiatan ke dua 33 lansia, pada kegiatan ke tiga 35 lansia dan pada kegiatan ke empat berjumlah 47 lansia hal ini menunjukan peningkatan motivasi lansia untuk mengunjungi posyandu.

Hasil kegiatan pemeriksaan fisik yang meliputi tekanan darah, berat badan, kadar gula darah, asam urat serta kolesterol dapat dilihat pada yaitu hasil dan pembahasan. Pelaksanaan kegiatan pengabmas berjalan lancar ini menunjukan terjalinnya kerja sama yang baaik antara tim pengabmas, petugas puskesmas, kader posyandu dan lansia.

**HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN**

1. Jumlah kunjungan lansia ke Posyandu Mawar Merah selama kegiatan pengabdian Masyarakat dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 1**

**Distribusi kunjungan dari 70 lansia ke Posyandu Mawar Merah**

**Oktober s/d November 2016**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Kegiatan | Jumlah kunjungan | Ket |
| 1 | Pengabmas I | 26 orang | 37% x 70 lansia |
|  2 | Pengabmas II | 33 orang | 47 % x 70 lansia |
|  3 | Pengabmas III | 35 orang | 50 % x 70 lansia |
|  4 | Pengabmas IV | 47 orang | 67 % x 70 lansia |
| Jumlah |  141 orang |  |

Dari tabel di atas terlihat peningkatan jumlah kunjungan lansia seperti : Kunjungan pengabmas pertama 26 lansia meningkat menjadi 33 (7) lansia pada pengabmas ke dua dan pada pengabmas ke tiga meningkat mendjadi 35 (2) lansia serta pada pengabmas ke empat menjadi 47 (12) lansia.

1. Hasil pemeriksaan tekanan darah, dari 39 lansia di Puskesmas Mawar Merah Oktober – November 2016

**Tabel 2**

**Distribusi Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah lansia di Puskesmas Mawar Merah**

**Oktober - November 2016**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Tekanan darah mmhg | Jumlah | Persentase |
| 1. | Normal (100/80 -140/90 | 35 orang | 89,7 % |
| 2. | Tinggi (> 140/ 90 |  4 orang | 10,3 % |
|  J u m l a h | 39 orang | 100 % |

Dari tabel diatas mayoritas 35 lansis ( 89,7 %) tekanan darahnya normal, minoritas 4 orang lansia (10,3 %) tekanan darahnya tinggi.

1. Hasil pemeriksaan berat badan dan tinggi badan yang diukur dengan IMT dari 39 lansia di Posyandu Mawar Merah Oktober – November 2016

**Tabel 3**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Indek Masa Tubuh( IMT ) | Jumlah | Persentase | Ket |
| 1 | Normal (>18,5 – 25) | 25orang | 64,1 % |  |
| 2. | Obes Ringan (>25 – 27 ) | 6 orang | 15,38 % |  |
| 3. | Obes Berat (>27) | 7 orang | 17,9 % |  |
| 4. | Under Weight ( 17 – 18,5 ) | 1 orang | 2,5 % |  |
| J u m l a h | 39 orang | 100 % |  |

**Distribusi hasil pemeriksaan berat badan yang diukur dengan IMT dari 39 lansia di Posyandu Mawar Merah Oktober – November 2016**

Dari table diatas mayoritas 25 ( 64,1 % ) lansia dengan IMT normal minoritas 1 ( 2,5 % ) orang lansia dengan IMT under weight.

1. Hasil pemeriksaan gula darah dari 47 lansia di Posyandu Mawar Merah Oktober – November 2016

**Tabel 4**

**Distribusi hasil pemeriksaan gula darah dari 47 lansia di Posyandu Mawar Merah Oktober – November 2016**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Gula darah | Jumlah | Persentase | Ket |
| 1. | Normal (80 – 120 mg/dl) | 42 orang | 89,4 % |  |
| 2. | Tinggi ( > 12 mg/dl) | 5 orang | 10,6 % |  |
| J u m l a h | 47 orang | 100 % |  |

Tabel diatas memperlihatkan bahwa mayoritas 42 ( 89,4 % ) lansia ula darahnya normal, minoritas 5 ( 10,6 % ) dengan gula darah tinggi

1. Hasil Pemeriksaan asam urat dari 37 lansia di Posyandu Mawar Merah Oktober – November 2016

**Tabel 5**

**Distribusi hasi pemeriksaan asam urat dari 37 lansia di Posyandu Mawar Merah Oktober – November 2016**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Asam Urat | Jumlah | Persentase | Ket |
| 1 | Normal (< 5,7) | 7 orang | 18,9 % |  |
| 2 | Tinggi (≥ 5,7) | 30 orang | 81.1 % |  |
| J u m l a h | 37 orang | 100 % |  |

Terlihat dari table diatas mayoritas 30 ( % ) lansia mengalami kadar asam urat tinggi, minoritas 7 (18,9 %) dengan kadar asam urat normal.

1. Hasil pemeriksaan kolesterol dari 37 lansia di Posyandu Mawar Merah Oktober – November 2016

**Tabel 6**

**Distribusi hasil pemeriksaan kolesterol dari 37 lansia di Posyandu Mawar Merah**

**Oktober – November 2016**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Kolesterol | Jumlah | Persentase | Ket |
| 1. | Normal ( < 200 Mg ) | 19 orang | 51,4 % |  |
| 2 . | Tinggi ( ≥ 200 mg/dl ) | 18 orang | 48,6 % |  |
| Jumlah | 37 orang | 100 % |  |

Dabel di atas menunjukan bahawa 19 ( 51,4 % ) lansia memiliki kadar kolesterol normal dan 18 ( 48,6 % memiliki kadar kolesterol yang tinggi

**PEMBAHASAN**

Jumlah lansia di wilayah Posyandu Mawar Merah adalah 70 lansia dengan kunjungan ke posyandu sebelum kagiatn pengabmas rata-rata 20 lansia. Selama dilakukan kegiatan pengabmas sebanyak 4 kali kunjungan, terjadi peningkatan jumlah lansia yang berkunjung ke posyandu menjadi 47 lansia ( 67,1 % ). Hal ini memperlihatkan lansia mulai memahami arti pentingnya posyandu bagi lansia ditambah dengan adanya pelaksanaan pemeriksaan fisik (tekanan darah, berat badan, tinggi badan, gula darah, asam urat dan kolesterol) gratis dari tim pengabmas. Kegiatan ini bisa merangsang lansia untuk selalu mengunjungi posyandu agar mendapatkan pemeriksaan fisik secara berkala. Pemeriksaan fisik secara berkala pada lansia sangat penting untuk melihat perkembangan status lansia tersebut.

Hasil pemeriksaan fisik yang dilakukan pada lansia terdiri dari pemeriksaan tekanan darah 4 lansia mengalami tekanan darah tinggi (10,3%), Indek Masa Tubuh ( IMT) Obes ringan 6 lansia (15,38%), Obes Berat 7 lansia (17,9) dan underweigh 1 lansia (2,5%), gula darah tinggi 5 orang ( 10,6% ), asam urat tinggi 30 lansia (81,1%) dan kolesterol tinggi 18 lansia (48,6%) Hasil pemeriksaan yang didapatkan tidak normal pada lansia akan mempenaruhi aktivitas hidup sehar-hari sehingga lansia perlu memperhatikan tips hidup sehat dimasa lansia seperti pola makan sederhana lansia, rekreasi dan senam lansia.

**KESIMPULAN**

1. Terjadi peningkatan jumlah lansia yang berkunjung ke Posyandu Mawar Merah sebelum kegiatan pengabmas rata-rata 20 – 30 lansia, setelah kegiatan pengabmas dengan 4 kali kegiatan meningkat menjadi 47 lansia dari total 70 lansia yang berada di wilayah Posyandu Mawar Merah.
2. Hasil pemeriksaan lansia meliputi tekanan darah, IMT, gula darah,asam urat dan kolesterol
	1. Dari 39 lansia yang memeriksakan tekanan darah terdapat 4 (10,3%) lansia mengalami hipertensi
	2. Dari 39 lansia yang memeriksakan IMT terdapat Obes ringan 6 lansia (15,38%), Obes Berat 7 lansia (17,9) dan underweigh 1 lansia (2,5%)
	3. Dari 47 lansia yang memeriksakan guladarah terdapat gula darah tinggi 5 orang (10,6% )
	4. Dari 37 lansia yang memeriksakan kadar asam urat terdapat 30 lansia (81,1%) yang memiliki kadar asam urat tinggi.
	5. Dari 37 lansia yang memeriksakan kolesterol teradapat kadar kolesterol tinggi 18 (48,6%) lansia.

**SARAN**

Lansia yang berada di wilayah Posyandu Mawar Merah agar dapat meningkatkan lagi kunjungannya ke posyandu untuk melakukan pemeriksaan fisik secara berkala demi bisa hisup sejahtera dimasa lansia. Lansia yang memiliki hasil pemeriksaan yang tidak normal supaya rutin memeriksakan diri ke posyandu dan harus memperhatikan pola hidup sehat agar tercapai hidup sehat di masa lansia demikian juga bagi lansia yang hasil pemeriksaannya normal agar tetap mempertahankan pola hidup yang sehat dan ruti memeriksakan kesehatan ke posyandu. Selanjutnya untuk tempat pelaksanaan posyandu lansia semoga dapat diusahakan tempat khusus dan tidak bergabung lagi dengan posyandu balita.

**DAFTAR PUSTAKA**

Almatsier Sunta. (2010) *Penuntun Diet. Edisi Baru*. Jakarta : PT Sun.

Azizah, Lilik Ma’rifatul. ( 2011) *Keperawatan Lanjut Usia*. Jokyakarta : Graha Ilmu

Cahyo, Ismawati S. dkk. ( 2010) *Posyandu dan Desa Siaga*.Bantul : Mulia Medika

Debora, Oda. (2011) . *Proses Keperawatan dan Pemeriksaan Fisik*. Jakarta : Salemba Medika

Ira Suryani. 2012. “Tips dan Trik Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut “ ( online ) [*http://bidankudelima.blogspot.com/2012/01/gerakan-senam-lansia.html*](http://bidankudelima.blogspot.com/2012/01/gerakan-senam-lansia.html)*)* diakses tanggal 30 November 2016

Nugroho, W. ( 2000). *Keperawatan Grontik.* Jakarta : Gramedia.

Wastson, Roger. 2003. *Perawatan Pada Lansia*. Jakarta : EGC