

## **SKRINING RISIKO PENYAKIT DEGENERATIF DAN UPAYA PENCEGAHANNYA MELALUI PENYULUHAN ASUPAN GIZI SEIMBANG PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA PUSPAKARMA MATARAM**

Ardiana Ekawanti<sup>1</sup>, Deasy Irawati<sup>1</sup>, Seto Priyambodo<sup>1</sup>, Rifana Cholidah<sup>1</sup>, Lina Nurbaiti<sup>1</sup>, Anom Yosafat<sup>1</sup>  
<sup>1</sup> Fakultas Kedokteran Universitas Mataram, Mataram  
e-mail : ekawantimuhaimin@gmail.com

### **ABSTRAK**

Jumlah penduduk lansia mengalami kecenderungan peningkatan di seluruh dunia dalam satu dekade ini. Peningkatan usia harapan hidup di Indonesia akan meningkatkan jumlah penduduk lansia. Pertambahan umur menyebabkan penurunan berbagai fungsi fisiologis sebagai konsekuensi proses penuaan mengakibatkan penyakit tidak menular (penyakit degenerative) muncul pada masa ini. Beberapa penyakit tidak menular yang sering dialami oleh lansia diantaranya hipertensi, artritis, stroke, penyakit paru obstruktif kronik (PPOK), dan diabetes mellitus.. Kontribusi pola makan yang salah akan mengakibatkan gangguan gizi pada lansia dan gangguan gizi ini merupakan factor risiko terjadinya sindroma metabolik. Sindroma metabolic yang terdiri atas obesitas sentral, hipertensi, hiperglikemia dan dyslipidemia meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskuler . Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk skrining gangguan kesehatan pada lansia dan memperbaiki kualitas kesehatan melalui penyuluhan. Hasil kegiatan ini adalah dilakukannya kegiatan pemeriksaan fisik dan laboratorium pada lansia yang terdapat di panti sosial tresna wredha dengan hasil sebagai berikut: lansia yang mengalaami kelebihan berat badan didapatkan 40 %, lansia yang mengalami obesitas sentral adalah 80 %, anemia 39 %, hiperglikemia 59%, hipertrigliseridemia 49%. Dari hasil tersebut dilakukan kegiatan intervensi berupa penyuluhan tentang pola makan yang sehat pada lansia yang dihadiri oleh 60 orang peserta. Kesimpulan kegiatan ini adalah sebagian besar lansia di panti sosial tresna wredha puspakarma Mataram memiliki risiko terjadinya penyakit degeneratif dan sudah dilakukan kegiatan intervensi berupa penyuluhan.

Kata kunci : lansia, penyakit degenerative, penyuluhan.

### **PENDAHULUAN**

Penduduk lanjut usia (lansia) adalah penduduk dengan usia 60 tahun ke atas (BPS, 2014). Jumlah penduduk lansia mengalami kecenderungan peningkatan di seluruh dunia dalam satu dekade ini. Perkiraan global peningkatan tersebut dari 11% pada tahun 2000 menjadi 22 % pada tahun 2050 dan sebagian besar (80%) merupakan penduduk negara berkembang. Peningkatan usia harapan hidup di Indonesia akan meningkatkan jumlah penduduk lansia dari tahun ke tahun sebagaimana yang dicatat oleh Badan Pusat Statistik bahwa jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2014 sebesar 20,24 jiwa dan diperkirakan akan meningkat menjadi 29 jiwa pada tahun 2020. Jumlah ini diperkirakan juga akan melebihi jumlah lansia di dunia pada tahun 2100 (UN, 2012)

Pertambahan umur menyebabkan penurunan berbagai fungsi fisiologis sebagai konsekuensi proses penuaan mengakibatkan penyakit tidak menular (penyakit degenerative muncul pada masa ini. Beberapa penyakit tidak menular yang sering dialami oleh lansia diantaranya hipertensi, artritis, stroke, penyakit paru obstruktif kronik (PPOK), dan diabetes mellitus (Kemenkes, 2016). Penyakit tidak menular disebut juga sebagai *new communicable diseases* karena dianggap dapat ditularkan melalui gaya hidup seperti pola makan, kehidupan seksual dan komunikasi global (Kemenkes, 2013). Kontribusi pola makan yang salah akan mengakibatkan gangguan gizi pada lansia dan gangguan gizi ini merupakan factor risiko terjadinya sindroma metabolik. Sindroma metabolik yang terdiri atas obesitas sentral, hipertensi, hiperglikemia dan dyslipidemia meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskuler (WHO, 2008; Pamela, 2008).

Gangguan gizi rentan dialami oleh lansia sebagai akibat penurunan fungsi fisiologisnya sebagai contoh karena penurunan fungsi penciuman dan pencernaan (mengunyah dan menelan) lansia cenderung memilih makanan rendah serat dari karbohidrat sederhana dan lemak (Wu, 2011). Selain gangguan gizi makro, gangguan gizi mikro juga sering terjadi sebagaimana yang dilaporkan oleh Setiati (2013) bahwa angka kecukupan gizi protein dan kalsium rendah pada lansia .

Panti social Tresna Werdha Puspakarma Mataram adalah panti yang dikhususkan untuk pembinaan lansia. Saat ini lansia penghuni panti social tersebut sebanyak 76 lansia .Salah satu fasilitas yang dimiliki adalah poliklinik dan kegiatan rutin pertemuan dan senam pagi bersama lansia penghuni dan 110 lansia lainnya di kota Mataram. Poliklinik tersebut hanya memiliki sumber daya manusia berupa perawat sehingga pembinaan yang sifatnya promotive dan preventif berupa perubahan pengetahuan dan perilaku belum optimal dilaksanakan. Kegiatan ini sangat bermanfaat untuk menambah kegiatan promotive berupa peningkatan pengetahuan pada lansia di Mataram.

Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang penyakit degeneratif dan pencegahan progresifitasnya melalui gizi yang seimbang dan pendataan status kesehatan lansia untuk penapisan sindroma metabolik dari pemeriksaan fisik. Setelah mendapatkan penyuluhan ini diharapkan lansia memiliki pengetahuan dasar tentang kebutuhan gizi perorangan dan akibatnya terhadap kesehatan.

Pola konsumsi yang kurang tepat mengakibatkan kelebihan atau kekurangan energy protein pada lansia menyebabkan kelebihan berat bahkan obesitas atau sebaliknya menyebabkan kurus, kurangnya asupan sumber kalsium menyebabkan meningkatnya risiko osteoporosis, dan sebagainya. Fasilitas poliklinik di panti social Tresna Werdha Puspakarma belum dimanfaatkan dengan optimal karena keterbatasan SDM dan fasilitas pemeriksaan dan pengobatan. Berdasarkan permasalahan di atas, maka solusi yang ditawarkan adalah penyuluhan tentang penyakit degeneratif dan penurunan risikonya melalui asupan gizi dan pemeriksaan fisik dasar pada lansia

## METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan. Pemeriksaan meliputi pemeriksaan fisik dan pemeriksaan laboratorium. Pemeriksaan fisik berupa pemeriksaan tanda vital dan antropometri, sedangkan pemeriksaan laboratorium meliputi pemeriksaan kadar hemoglobin, dan kadar lemak darah.

Penyuluhan disampaikan melalui media power point dan demonstrasi. Materi yang disampaikan adalah tentang gambaran hasil pemeriksaan dan kondisi kesehatan lansia di panti sosial tresna wredha

puspakarma Mataram pada sesi pertama dan mengenai manfaat dan pentingnya asupan gizi seimbang terhadap pencegahan dan penurunan progresifitas penyakit degenerative pada sesi kedua. Sasaran kegiatan ini adalah lansia yang mengikuti pertemuan rutin dan senam pagi di panti social Tresna Werdha Puspakarma atau perhimpunan lanjut usia (PHLU).

Pengobatan sederhana dan simtomatik juga diberikan pada lansia dengan keluhan tertentu semisal nyeri sendi dan keluhan yang lainnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini didahului dengan kegiatan pemeriksaan kesehatan untuk skrining terjadinya gangguan kesehatan terutama skrining risiko penyakit degeneratif pada lansia di panti soaial tresna wredha puspakarma. Untuk tujuan tersebut dilakukan pemeriksaan tekanan darah, berat badan dan tinggi badan, lingkar perut dan pemeriksaan kadar hemoglobin.

Kegiatan pemeriksaan ini diikuti oleh lansia penghuni panti soaial dan lansia yang bukan penghuni panti sehingga total jumlah peserta yaitu 100 (seratus) orang peserta.

Dari pemeriksaan tersebut dapat disampaikan hasil sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil pemeriksaan fisik dan laboratorium

Pemeriksaan laboratorium	Rerata hasil
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	24,7 (17,7-32,9)
Lingkar perut (cm)	91,8 (70-120)
Tekanan darah (mmHg)	123/79
Hemoglobin (g/dL)	12,6 (9,7- 16)
Trigliserida (mmol/L)	158 (59-878)
Kolesterol HDL (mmol/L)	46 (22-87)

Dari tabel di atas tampak rerata masih dalam batas normal kecuali lingkar pinggang sudah melebihi batas normal yang disebut sebagai obesitas sentral dan masuk dalam kategori berisiko untuk terjadinya penyakit metabolik. Penyakit metabolik seperti hipertensi dan diabetes mellitus adalah contoh penyakit degeneratif dengan angka kejadian cukup tinggi.

Dari hasil pemeriksaan fisik dan laboratorium, disimpulkan kondisi lansia di panti social tresna wredha puspakarma adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Persentase hasil pemeriksaan

Angka kejadian	Persentase (%)
Overweight	46
Obesitas sentral	80
Hipertensi	56
Anemia	39
Hipertrigliseridemia	41
Kadar HDL <50 mmol/L	25

Dari tabel terlihat bahwa sebagian besar lansia memiliki resiko penyakit degeneratif yaitu 80 % mengalami obesitas sentral, setengah lansia (56 %) mengalami tekanan darah tinggi, dan mengalami dislipidemia sebanyak 25 %, hipertrigliseridemia 41 %.

Dengan hasil sebagaimana di atas dilakukan intervensi berupa penyuluhan tentang asupan gizi seimbang pada kondisi sesuai dengan lansia. Kegiatan ini dilakukan pada hari Sabtu tanggal 16 September 2017.



Gambar 1. Pengambilan darah untuk pemeriksaan laboratorium



Gambar 2. Pemeriksaan tekanan darah peserta lansia



Gambar 3. Pemeriksaan status gizi lansia

Kegiatan penyuluhan ini diikuti oleh lansia yang merupakan lansia yang bukan penghuni panti sosial (Perhimpunan Lanjut Usia/PHLU) dan dilakukan bersamaan dengan pertemuan rutin setelah senam pagi anggota PHLU di Panti Sosial Tresna Werdha Puspakarma, selain itu beberapa lansia yang berasal dari perhimpunan purna karya Universitas Mataram juga turut hadir. Kegiatan didahului dengan penjelasan tentang kondisi lansia berdasarkan hasil pemeriksaan fisik dan laboratorium, kemudian dilanjutkan dengan penjelasan tentang asupan gizi yang penting untuk mencegah factor risiko tersebut berkembang menjadi penyebab di kemudian hari.

Lansia diberikan gambaran tentang keseimbangan antara kalori yang masuk dengan aktivitas fisik teratur seperti jalan kaki dan senam yang rutin sehingga factor risiko obesitas sentral bias dikurangi. Beberapa jenis makanan sangat penting untuk diasup pada kondisi lansia sebagaimana di atas semisal buah dan sayur yang mengandung vitamin dan mineral yang tinggi antioksidan untuk memperbaiki kadar HDL dan menurunkan kadar trigliserida (PERKI, 2013). Kebiasaan masyarakat suku sasak dalam mengkonsumsi makanan dengan penambahan garam juga menjadi kebiasaan yang harus dikurangi untuk menurunkan angka kejadian hipertensi dengan perubahan pola makan (Widyaningrum, 2013).

Kegiatan berjalan lancar dengan respon peserta yang cukup bagus ditandai dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan terkait hasil laboratorium yang diterima oleh peserta dan masalah individual yang dialami oleh peserta.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat lansia di panti sosial tresna wredha Puspakarma telah dilaksanakan pada bulan Agustus dan September 2017 dengan hasil sebagian besar lansia memiliki risiko penyakit degeneratif dan masalah kesehatan yang ditemukan adalah hipertensi dan anemia.

Kegiatan ini perlu ditindaklanjuti berupa kegiatan penelitian dan pengabdian untuk mengetahui faktor risiko kelainan gizi dan intervensinya pada lansia di panti sosial tresna wredha puspakarma Mataram.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Mataram yang telah mendanai kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Panti Sosial Tresna Wredha Puspakarma beserta seluruh staf yang telah memfasilitasi dan mendukung pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih berikutnya kepada pengurus dan anggota PHLU yang telah bersedia menjadi peserta dalam kegiatan ini

## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik, 2015, Statistik Penduduk Lanjut Usia, Jakarta, Badan Pusat Statistik  
Kemenkes RI, 2016, Situasi Lanjut Usia, Jakarta, Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI  
Pamela LL, Lyn MS, June S. Dietary Intake and the Development of the Metabolik Syndrome. *Circulation Journal*, vol. 117 pp. 754-761.2008  
Pusat Data dan Informasi Kemenkes, 2013, Bulletin Lansia: Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia, Jakarta, Kemenkes RI.

Setiati S, Alwi I, Sudoyo AW, Stiyohadi B, Syam AF. Buku ajar ilmu penyakit dalam jilid I. VI. Jakarta: InternaPublishing; 2014:1132-53.

Shin-Jiuan Wu, Wen-Harn Pan, Nai-Hua Yeh, Hsing-Yi Chang, 2011, Trend in Nutrition and Dietary Intake Among Adults and Elderly: from NAHSIT 1993-1996 to 2005-2008, Asia Pac J Clin Nutr 20(2):251-265

United Nation, 2012, World Population Prospect, USA, UN

WHO. 2008. Waist Circumference and Waist-Hip Ratio: Report of WHO Expert Consultation. Geneva, WHO

Widianingrum S, 2013, Hubungan antara Konsumsi Makanan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia (Studi di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember). Skripsi, Universitas Jember. Diakses dari <http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/5568>

PERKI, 2013, Pedoman Tatalaksana Dislipidemia, Jakarta, Centra Communication.