


Upaya Peningkatan Pengetahuan Lansia Terhadap PTM (Penyakit Tidak Menular)

¹⁾Hikmatul Khoiriyah, ²⁾Esti Rahayu*, ³⁾Meri Liandani, ⁴⁾Nurma Hidayati, ⁵⁾Ike Hesti Puspasari

¹⁾Kebidanan, Universitas Wira Buana, Kota Metro, Indonesia
^{2,3,4,5)}Kebidanan, Universitas Wira Buana, Kota Metro, Indonesia
Email Corresponding: estirahayu2006@gmail.com*

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
<p>Kata Kunci: <i>Penyakit tidak menular</i></p> <p><i>Lansia</i></p>	<p>Salah satu tantangan dalam pembangunan kesehatan adalah pergeseran dari penyakit menular ke penyakit tidak menular (PTM), yang dapat menurunkan produktivitas dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi PTM tertinggi ditemukan pada usia tertentu: asma (3,2% pada usia 65-74 tahun), kanker (3,2% pada usia 55-64 tahun), diabetes melitus (6,7% pada usia 65-74 tahun), jantung (4,6% pada usia >75 tahun), hipertensi (26,1% pada usia >75 tahun), stroke (41,3% pada usia >75 tahun), dan ginjal kronis (0,57% pada usia >75 tahun). Keterbatasan akses layanan kesehatan dan kurangnya informasi tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan pada lansia turut memperburuk masalah kesehatan mereka. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemeriksaan kesehatan gratis (tekanan darah, gula darah, kolesterol, asam urat), penyuluhan tentang PTM, serta senam lansia bersama. Sehingga kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Sidoarjo, Lampung Selatan, bertujuan memberikan edukasi kepada lansia tentang pentingnya pengetahuan mengenai PTM. Diharapkan, lansia dapat menerapkan pola hidup sehat dan memahami pentingnya informasi tentang PTM untuk kesehatan mereka.</p>
<p>Keywords: <i>non-communicable disease</i> <i>elderly</i></p>	<p>ABSTRACT</p> <p>One of the challenges in health development is the shift from infectious diseases to non-communicable diseases (NCDs), which can reduce productivity and disrupt daily activities. Based on the 2023 Indonesian Health Survey (SKI), the highest prevalence of NCDs was found at certain ages: asthma (3.2% at age 65-74 years), cancer (3.2% at age 55-64 years), diabetes mellitus (6.7% at age 65-74 years), heart disease (4.6% at age >75 years), hypertension (26.1% at age >75 years), stroke (41.3% at age >75 years), and chronic kidney disease (0.57% at age >75 years). Limited access to health services and lack of information about the importance of health checks for the elderly also worsen their health problems. Therefore, community service activities are needed in the form of free health checks (blood pressure, blood sugar, cholesterol, uric acid), counseling on NCDs, and joint elderly gymnastics. So that community service activities in Sidoarjo Village, South Lampung, aim to provide education to the elderly about the importance of knowledge about PTM. It is hoped that the elderly can implement a healthy lifestyle and understand the importance of information about PTM for their health.</p> <p>This is an open access article under the CC-BY-SA license.</p> 

I. PENDAHULUAN

Salah satu tantangan utama dalam pembangunan kesehatan saat ini adalah perubahan pola penyakit, dari yang sebelumnya didominasi oleh penyakit menular menjadi penyakit tidak menular. Meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular dapat berdampak pada penurunan produktivitas serta gangguan dalam aktivitas sehari-hari (Sudayasa et al., 2023). Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah kondisi medis yang tidak dapat ditularkan antar individu (Damasceno, 2018). PTM disebabkan lebih oleh perilaku dan gaya hidup seseorang, bukan oleh vektor, virus, atau bakteri (WHO, 2023). Penyakit ini banyak ditemukan di negara dengan pendapatan menengah hingga rendah, termasuk Indonesia (Kemenkes RI, 2018).

PTM menjadi salah satu penyebab utama kematian di Indonesia. Penyakit-penyakit seperti stroke, hipertensi, diabetes melitus, kanker, penyakit jantung, dan penyakit pernapasan kronis merupakan penyebab

utama kematian di berbagai kelompok usia (Makiyah & Kesetyaningsih, 2023). Pengendalian penyakit sangat penting untuk menurunkan kejadian, prevalensi, kesakitan, atau kematian akibat suatu penyakit, yang pada gilirannya mengukur tingkat kesehatan masyarakat (Yarmaiza & Zakiyuddin, 2019). Indikator kesehatan masyarakat umumnya didasarkan pada angka kesakitan dan kematian. PTM dapat dikelola melalui pencegahan dan deteksi dini (Girsang et al., 2022).

Lansia, yang didefinisikan sebagai individu berusia 60 tahun ke atas, sering kali dikaitkan dengan penurunan fisik dan ketidakberdayaan. Seiring bertambahnya usia, fungsi tubuh lansia cenderung menurun akibat penuaan, sehingga mereka lebih rentan terhadap PTM. Tingkat kesakitan pada lansia menggambarkan seberapa besar proporsi lansia yang menghadapi masalah kesehatan yang memengaruhi aktivitas harian mereka (Alifariki et al., 2021). Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi PTM di Indonesia menunjukkan angka tertinggi pada kelompok usia tertentu. Misalnya, pada usia 65-74 tahun, prevalensi asma mencapai 3,2%, kanker 3,2%, diabetes melitus 6,7%, penyakit jantung 4,6%, hipertensi 26,1%, stroke 41,3%, dan penyakit ginjal kronis 0,57% pada usia di atas 75 tahun (Kemenkes BKPK, 2023) (Com, 2017).

Pemeriksaan kesehatan untuk mendeteksi hipertensi dan PTM lainnya menjadi solusi penting dalam upaya pencegahan (Damasceno, 2018). Pengukuran tinggi badan, berat badan, kadar gula darah, tekanan darah, dan kolesterol, serta pemberian pemahaman mengenai PTM, merupakan bagian dari pemeriksaan kesehatan yang direncanakan (Silvanasari et al., 2022). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Sidoarjo, Kabupaten Lampung Selatan, bertujuan untuk memberikan edukasi kepada lansia tentang pentingnya pengetahuan mengenai PTM. Diharapkan, melalui kegiatan ini, lansia dapat menerapkan pola hidup sehat dan memahami betapa pentingnya pengetahuan tentang PTM bagi kesehatan mereka.

II. MASALAH

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa usia adalah salah satu faktor risiko utama untuk penyakit tidak menular. Selain usia, faktor risiko lainnya yang dapat menyebabkan penyakit tidak menular meliputi kebiasaan merokok, pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan konsumsi alkohol (Nuraisyah et al., 2021). Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup dan kesehatan lansia adalah keterbatasan akses mereka terhadap layanan kesehatan serta kurangnya informasi mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan, yang dapat memperburuk masalah kesehatan pada lansia di masyarakat (Page, 2023). Kesadaran lansia tentang pentingnya menjaga kesehatan sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup mereka. Menurut World Health Organization, kualitas hidup secara umum dibagi menjadi empat aspek: kesehatan fisik, kesehatan mental, hubungan sosial, dan lingkungan (Rizkita et al., 2021). Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik, seperti senam lansia, dapat mengurangi berbagai risiko penyakit seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan penyakit arteri koroner (Satria et al., 2023). Oleh karena itu, sangat penting untuk mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemeriksaan kesehatan gratis, termasuk pengukuran tekanan darah, kadar gula darah, kolesterol, dan asam urat, serta memberikan penyuluhan mengenai penyakit tidak menular dan mengadakan senam lansia bersama.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

III. METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini diselenggarakan di Desa Sidoharjo, Kecamatan Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan, Provinsi Lampung, pada hari Sabtu, 27 Januari 2024. Kegiatan ini ditujukan untuk seluruh lansia yang tinggal di desa tersebut. Tujuan utama kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesehatan lansia melalui skrining dini terhadap PTM, seperti hipertensi dan diabetes mellitus.

Acara ini dihadiri oleh 23 lansia dari wilayah setempat dan dilakukan dengan berbagai metode, antara lain pencatatan biodata, pemeriksaan tekanan darah, tes laboratorium sederhana, dan pemberian edukasi. Pemeriksaan laboratorium mencakup pengukuran kadar glukosa darah, kolesterol, dan asam urat menggunakan alat EasyTouch GCU 3in1. Edukasi mengenai PTM disampaikan melalui penyuluhan. Kegiatan ini juga melibatkan tokoh masyarakat serta kader kesehatan setempat. Sebagai penutupan, acara dilengkapi dengan sesi evaluasi dan pembagian doorprize bagi peserta yang dapat menjawab pertanyaan dengan benar. Doorprize tersebut diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 27 Januari 2024 di Balai Desa Sidoharjo, Kecamatan Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan. Sebanyak 23 lansia prolanis hadir dalam acara tersebut. Acara dimulai dengan pengisian absensi, dilanjutkan dengan pengukuran tekanan darah, pemeriksaan kadar gula darah, kolesterol, dan asam urat. Setelah itu, kegiatan berlanjut dengan penyuluhan kesehatan mengenai penyakit tidak menular, dan ditutup dengan senam lansia. Materi penyuluhan yang disampaikan meliputi penyakit hipertensi, diabetes melitus, asam urat, kolesterol, penyakit jantung, serta tips untuk hidup sehat. Fokus utama dari penyuluhan adalah mengenai tanda-tanda gejala, cara mengidentifikasi penyakit, dan langkah-langkah pencegahannya. Kegiatan penyuluhan berlangsung selama 90 menit, yang mencakup pemaparan materi dan sesi tanya jawab. Partisipan tampak sangat memperhatikan dan antusias selama acara, terlihat dari mereka yang mencatat, bertanya, dan memberikan jawaban. Sekitar 75% lansia mengalami hipertensi, dan meskipun seluruh peserta sudah terdaftar dalam program BPJS, mereka belum memanfaatkannya untuk kontrol kesehatan terkait penyakit tidak menular. Hal ini disebabkan oleh kurangnya informasi yang diterima dari fasilitas layanan kesehatan primer.

Berikut merupakan karakteristik partisipan kegiatan upaya peningkatan pengetahuan lansia terhadap PTM :

Tabel 1. Karakteristik partisipan berdasarkan rentang usia

No.	Rentan Usia (tahun)	Jumlah	Persentase (%)
1.	41-50	8	35
2.	51-60	9	39
3.	61-70	3	13
4.	71-80	1	4
5.	81-90	2	9
Jumlah		23	100

Berdasarkan tabel 1, rentan usia partisipan yang terbanyak yaitu pada rentang 51-60 tahun dengan jumlah 9 (39%).

Untuk mendapatkan gambaran umum mengenai pemahaman partisipan terhadap materi yang telah disampaikan, anggota tim pengabdian memberikan pertanyaan kepada partisipan di akhir penyuluhan mengenai langkah-langkah pencegahan dan pengendalian PTM yang bisa dilakukan oleh masyarakat. Sebanyak 90% partisipan dapat menjawab pertanyaan tersebut, selain itu antusias partisipan dalam bertanya saat penyuluhan berlangsung juga banyak, terdapat 6 orang bertanya dan 4 orang menjawab pertanyaan dari penyuluh saat proses penyuluhan berlangsung, dokumentasi antusias partisipan ditunjukkan pada Gambar 2. Untuk membantu lansia menjaga kesehatan dan mencegah penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung dianjurkan untuk makan-makanan bergizi seimbang, berolahraga, cek kesehatan secara rutin, tidak merokok, tidak konsumsi minuman beralkohol, menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan. Pada lansia yang telah memiliki PTM maka dapat menjaga kesehatannya dengan cara mengikuti saran dan anjuran tenaga kesehatan dengan disiplin yaitu disiplin dalam pengobatan, disiplin dalam melaksanakan pemeriksaan kesehatan, disiplin dalam menjalani pola hidup sehat dengan cara makan sehat, istirahat cukup, kendalikan stres dan beraktivitas fisik.



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan PTM

V. KESIMPULAN

Untuk lansia, menerapkan tips sehat yang telah dijelaskan adalah langkah penting dalam pencegahan dan pengelolaan penyakit tidak menular. Dengan mengikuti pola hidup sehat, patuh terhadap anjuran medis, dan memahami cara menjaga kesehatan secara menyeluruh, lansia dapat menikmati kualitas hidup yang lebih baik dan lebih lama. Penyuluhan ini diharapkan dapat memberi pemahaman kepada lansia tentang pentingnya tindakan preventif untuk menjaga kesehatan mereka, serta memberi motivasi agar mereka lebih peduli terhadap kesejahteraan diri sendiri. Hasil dari pengabdian kepada masyarakat ini diketahui seluruh partisipan telah memahami hasil penyuluhan yang diberikan dan bersedia untuk menerapkan informasi terkait PTM yang telah didapatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alifariki, L. O., Tukatman, T., Bangu, B., & Siagian, H. J. (2021). Differences of sodium consumption pattern hypertension sufferer in coastal and highland communities in Wakatobi islands. *Bionatura*, 6(2), 1736–1740. <https://doi.org/10.21931/RB/2021.01.02.12>
- Com, I. (2017). *STATE OF HEALTH INEQUALITY Indonesia*. <http://apps>.
- Damasceno, A. (2018). Noncommunicable Disease. In *Heart of Africa: Clinical Profile of an Evolving Burden of Heart Disease in Africa*. <https://doi.org/10.1002/9781119097136.part5>
- Girsang, V. I., Purba, I. E., & Harefa, K. (2022). Pendidikan Kesehatan Peningkatan Pengetahuan Tentang Pencegahan Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 3(1), 321–326.
- Kemendes BKKP. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia Dalam Angka*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendes RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Data-dan-Informasi_Profil-Kesehatan-Indonesia-2018.pdf
- Makiyah, S. N. N., & Kesetyaningsih, T. W. (2023). Peningkatan Pengetahuan Tentang Penyakit Tidak Menular Pada Lansia. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(3), 2706. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i3.14557>
- Nuraisyah, F., Purnama, J. S., Nuryanti, Y., Agustin, R. D., Desriani, R., & Putri, M. U. (2021). Edukasi Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Lansia untuk Meningkatkan Kualitas Hidup. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4), 364–368. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v6i4.1845>
- Page, M. T. (2023). *KADER POSYANDU LANSIA SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN KADER (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Kendala-kendala membutuhkan bantuan kader sebagai kader posyandu . Melalui program diharapkan bisa menambah pengetahuan kader dalam melakukan deteksi dini pe. 6, 3022–3027*.
- Rizkita, L. D., Nisa, A. K., Ariani, R., Aristiani, W., Rahmawati, I., Afany, M., & Ariyanti, R. (2021). Upaya Peningkatan Pemahaman Lansia Terhadap Penyakit Tidak Menular Untuk Berperilaku CERDIK dan PATUH di Banguntapan. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2024(0), 851–858. <https://ojs.unm.ac.id/semnaslpm/article/view/18284>
- Satria, R. P., Itsna, I. N., Geglorian, T. R., & Risnanto. (2023). Peningkatan Pengetahuan Lansia Mengenai Penyakit Tidak Menular Pada Kegiatan Prolanis. *BEGAWA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 53–57. <https://doi.org/10.62667/begawe.v1i2.21>
- Silvanasari et al. (2022). Peningkatan Pengetahuan Penyakit Tidak Menular: Hipertensi Pada Lansia. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT*, 8(5), 221.

- Sudayasa, I. P., Alifariki, L. O., Jamaluddin, J., Saida, S., & Mulyawati, S. A. (2023). Pelatihan Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular Pada Kader Posbindu Di Wilayah Kerja Puskesmas Kapoiala. *Indonesia Berdaya*, 5(1), 179–186. <https://doi.org/10.47679/ib.2024668>
- WHO. (2023). *Noncommunicable Diseases*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Yarmaiza, & Zakiyuddin. (2019). Pencegahan Dini Terhadap Penyakit Tidak Menular (PTM) Melalui Germas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 2(3), 168–175.