

# Program Pemeriksaan Kesehatan Lansia di Lingkungan Songkolo Kelurahan Borongloe Kecamatan Bontomarannu

<sup>1</sup>Al Ihksan Agus, <sup>2</sup>Fitriani, <sup>2</sup>Khairun Nisa

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

<sup>2</sup> Universitas Samratulangi

Korespondensi: [alihksan@umi.ac.id](mailto:alihksan@umi.ac.id)

**Abstract:** Basically obtaining health is a basic right for everyone regardless of the economic and social status of the community itself. However, in practice, health services for the community still encounter many obstacles. Health services have not been able to reach all the general public in accessing information related to health issues is still very difficult. Community service in the form of social health checks for the elderly is a desire and dream that we have plan. The purpose of this service is to provide information and health services directly to the community. The method of implementing community service with direct counseling techniques to the community. The results of the service, the elderly can improve their health and productivity so as not to aggravate the condition, besides that with this activity the elderly can exchange ideas with one another. The conclusion of this service is the importance of continuous education and socialization to the community regarding health, increasing awareness of the elderly to always maintain their health with routine controls both at the puskesmas and posyandu.

**Keywords:** Counseling, elderly, health check

**Abstrak:** Pada dasarnya memperoleh kesehatan merupakan hak dasar bagi setiap orang tanpa memandang status ekonomi dan sosial dari masyarakat itu sendiri. Namun dalam praktiknya, pelayanan Kesehatan bagi masyarakat masih ditemui banyak kendala. pelayanan Kesehatan belum mampu menjangkau seluruh seluruh masyarakat umum dalam mengakses informasi terkait isu-isu kesehatan masih sangat sulit. Pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk sosial pemeriksaan Kesehatan bagi lansia merupakan keinginan serta impian yang sudah kami rencanakan. Tujuan pengabdian ini yakni Memberikan informasi dan pelayanan Kesehatan secara langsung kepada masyarakat. Metode pelaksanaan pengabdian dengan Teknik penyuluhan langsung kepada masyarakat. Hasil pengabdian, Lansia dapat meningkatkan derajat kesehatannya dan produktivitas agar tidak memperparah kondisi, selain itu dengan adanya kegiatan ini lansia dapat bertukar pikiran antara satu dengan yang lain. Kesimpulan pengabdian ini yakni pentingnya edukasi dan sosialisasi secara berkesinambungan kepada masyarakat mengenai kesehatan, Meningkatkan kesadaran lansia untuk selalu menjaga kesehatannya dengan kontrol rutin baik di puskesmas maupun posyandu

**Kata kunci:** Lansia, pemeriksaan kesehatan, penyuluhan

## PENDAHULUAN

Setiap orang ingin mendapatkan kebahagiaan dan kesejahteraan dalam hidup. Mulai dari kesejahteraan ekonomi, sosial, pendidikan dan Kesehatan. Pada dasarnya memperoleh kesehatan merupakan hak dasar bagi setiap orang tanpa memandang status ekonomi dan sosial dari masyarakat itu sendiri. Namun dalam praktiknya, pelayanan Kesehatan bagi masyarakat masih ditemui banyak kendala. pelayanan Kesehatan belum mampu menjangkau seluruh seluruh masyarakat umum dalam mengakses informasi terkait isu-isu kesehatan masih sangat sulit<sup>1,2</sup>. Hal inilah yang menjadi dasar pemikiran bagi kami bertindak lebih cepat dalam mengimplementasikan ilmu yang telah kami dapatkan terhadap pelayanan kesehatan disalah satu wilayah di Kabupaten Gowa.

Meningkatnya jumlah lansia sebenarnya adalah indikator yang menunjukkan semakin sehatnya penduduk Indonesia karena usia harapan hidupnya meningkat, meskipun disisi lain produktivitas mereka menurun<sup>3</sup>. Proses penuaan penduduk tentunya berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi, dan terutama kesehatan, karena dengan semakin bertambahnya usia, fungsi organ tubuh akan semakin menurun baik karena faktor alamiah maupun karena penyakit<sup>1</sup>.

Kualitas hidup penduduk lanjut usia yang umumnya masih rendah dapat terlihat dari pendidikan akhir yang warga sebagian besar adalah sekolah dasar. Dari sisi kualitas hidup selain pendidikan, penduduk lanjut usia juga mengalami masalah kesehatan. Data menunjukkan bahwa ada kecenderungan angka kesakitan lanjut usia mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Kondisi ini tentunya harus mendapatkan perhatian dari berbagai pihak.

## **METODE**

Pelaksanaan kegiatan ini kami bagi dalam beberapa metode pelaksanaan yakni senam lansia, pemeriksaan kesehatan lansia dan penyuluhan kesehatan terkait dengan penyakit hipertensi.

### *Tahap I Sosialisasi*

Sosialisasi dilakukan 3 hari sebelum kegiatan di lakukan yakni tanggal 26 Mei 2021. Sosialisasi di lakukan bersama dengan kader pemerintah Lingkungan Songkolo Kelurahan Borongloe Kecamatan Bonntomaranu.

### *Tahap II*

Senam lansia dilakukan yakni Selasa Senin, 29 Mei 2022. Kegiatan ini diikuti oleh seluruh lansia lingkungan songkolo.

### *Tahap III Pemeriksaan kesehatan*

Pemeriksaan kesehatan ini dilakukan bersama dengan seluruh Kegiatan ini diikuti oleh seluruh lansia lingkungan songkolo. Pemeriksaan kesehatan yang di lakukan yaitu : pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan gula darah, pemeriksaan asam urat

### *Tahap IV Penyuluhan Kesehatan*

Penyuluhan kesehatan yang dilakukan yakni penyuluhan tentang hipertensi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Senam lansia**

Senam merupakan salah satu aktivitas latihan fisik yang mampu memberikan manfaat positif terhadap fungsi dan kekuatan otot serta dapat membantu persendian anggota gerak tubuh dalam mengurangi sensasi nyeri<sup>4</sup>. Olah raga dan latihan pergerakan secara teratur seperti senam lansia secara teratur dapat menanggulangi masalah akibat perubahan fungsi tubuh dan olahraga sangat berperan penting dalam pengobatan dan pencegahan penyakit<sup>5</sup>.

Dengan melakukan aktivitas fisik senam sehat secara rutin mampu menurunkan risiko terkena penyakit jantung melalui mekanisme penurunan tekanan darah, denyut jantung, menurunnya tonus otot, serta mampu meningkatkan sistem kolaterasi pembuluh darah Bagi lansia yang rutin mengikuti program senam sehat dalam latihan kebugaran fisik banyak yang mengalami penurunan tekanan darah signifikan<sup>6</sup>.

Manfaat olahraga secara psikologis mampu memperbaiki kualitas tidur, menurunkan tingkat insomnia, menurunkan tingkat depresi, penurunan tingkat stres, dan manajemen nyeri, manfaat sosial dan lingkungan<sup>7</sup>.



Gambar. 1 senam lansia

### Pemeriksaan kesehatan

Tabel. 1 Karakteristik Hasil Pemeriksaan Kesehatan Peserta

Karakteristik	N (%)
Usia	
22-40 tahun	20
40-60 tahun	28
>60 tahun	4
Tekanan darah	
90-120 mmHg	28
>121 mmHg	17
Asam Urat	
3-7 mg/dL	24
>7,1 mg/dL	2
Gula Darah	
80-120 mg/dL	8
>121 mg/dL	1

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa tidak semua peserta melakukan pengukuran tekanan darah, dengan salah satu pemeriksaan (gula darah atau asam urat). Hal ini dikarenakan bahwa sebagian besar dari peserta kegiatan sudah memiliki target pemeriksaan tersendiri. Pemeriksaan yang dilakukan atau dipilih peserta disesuaikan dengan keluhan yang dialami dan riwayat penyakit keluarganya.

Jumlah peserta yang melakukan pemeriksaan tekanan darah adalah sebanyak 45 orang, sebagian besar memiliki tekanan darah normal atau di bawah 120 mmHg yakni sebanyak 28 orang dan yang memiliki tekanan darah >121 mmHg sebanyak 17 orang, jumlah peserta yang melakukan pemeriksaan asam urat sebanyak 26 orang dan yang memiliki asam urat yang tinggi >7,1 mg/dL sebanyak 2 orang, dan yang memiliki urat normal sebanyak 24 orang, dan jumlah peserta yang melakukan pemeriksaan gula darah sebanyak 9 orang, yang memiliki gula darah tinggi > 121 mg/dL sebanyak 1 orang dan yang normal sebanyak 8 orang. Untuk menindaklanjuti hasil pemeriksaan, tim pengabdian menyarankan pada peserta untuk melakukan pemeriksaan di fasilitas layanan kesehatan guna memperoleh penanganan yang tepat.

Screening kesehatan berupa pemeriksaan kesehatan dapat membantu mencegah terjadinya penyakit degeneratif. Screening kesehatan berupa pemeriksaan tekanan darah, kolesterol, asam urat, gula darah, Kolesterol, asam urat dan gula darah merupakan marker atau alat untuk mengidentifikasi metabolisme yang terjadi didalam tubuh jika marker tersebut melewati ambang batas, maka hal tersebut sebagai peringatan awal untuk perubahan gaya hidup<sup>8-10</sup>.



*Gambar 2. Pemeriksaan kesehatan*

#### Penyuluhan kesehatan

Kegiatan penyuluhan dilakukan terhadap 60 peserta antusiasme masyarakat terhadap kegiatan ini cukup baik, dapat dilihat dari jumlah peserta yang hadir dan pertanyaan-pertanyaan Selama mengikuti kegiatan ibu dan bapak banyak pertanyaan dan tertarik dengan pengertian, penyebab, pencegahan, pengobatan hipertensi sehingga lebih menambah pengetahuan masyarakat tentang apa itu hipertensi.



*Gambar 3. Penyuluhan kesehatan*

#### **KESIMPULAN**

Dengan adanya kegiatan ini Lansia dapat meningkatkan derajat kesehatannya dan produktivitas agar tidak memperparah kondisi, Lansia juga dapat mempererat hubungan tali silaturahmi dari kegiatan yang dijalankan pada program, selain itu dengan adanya kegiatan ini lansia dapat bertukar pikiran antara satu dengan yang lain dan petugas kesehatan yang ada sehingga meingkatkan kualitas kesehatan lansia yang berada di Lingkungan Songkolo Kelurahan Borongloe Kecamatan Bontomarannu

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih Kepada Pemerintah Kabupaten Gowa, Lingkungan Songkolo Kelurahan Borongloe Kecamatan Bonntomaranu, TIM Dosen Universitas Muslim Indonesia.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Sukmana DJ, Hardani H, Irawansyah I. Pemeriksaan Kesehatan Gratis sebagai Upaya Peningkatan Kesadaran Masyarakat terhadap Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular. *Indones J Community Serv.* 2020;2(1):19.
2. Sartika A, Betrianita B, Andri J, Padila P, Nugrah AV. Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia. *J Telenursing.* 2020;2(1):11–20.
3. Agus AI, Padhila NI, Ernasari, Amir H. View of Factors Affecting of Myopia. *A Lit Rev.* 2021;10(1):8.
4. Malo. Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Skala Nyeri Sendi Pada Lansia Wanita. *Nurs News J Ilm Keperawatan.* 2019;4(1):190–199.
5. Izquierdo M, Merchant RA, Morley JE, Anker SD, Aprahamian I, Arai H, et al. International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): Expert Consensus Guidelines. *J Nutr Heal Aging.* 2021;25(7):824–853.
6. Nopiyanto YE, Yarmani P, Agung I, Sulastri, Bujang JS. Pelatihan Senam Sehat Untuk Menjaga Kesehatan Lansia Dimasa. *J Dharma Pendidik Dan Keolahragaan.* 2021;1(2):9–14.
7. Handayani SP, Sari RP, Wibisono W. Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *BIMIKI (Berkala Ilm Mhs Ilmu Keperawatan Indones.* 2020;8(2):48–55.
8. Ifadah E, Marlina T. Pemeriksaan Kesehatan Tekanan Darah dan Glukosa Darah (DM) Gratis di Wilayah Kampung Sawah Lebak Wangi Jakarta Selatan. *Pelayanan Dan Pengabd Masy.* 2019;3(1):20–26.
9. Agus AI, Ode W, Asnaniar S, Alam RI, Amir H. Effect Of Complementary Therapy On Hypertension Patients : Systematic Review. *Str J Ilm Kesehat.* 2021;10(2):1499–1508.
10. Masriadi M, Alam RI, Junaidin J, Firdaus EK, Ode W, Asnaniar S, et al. Predictors that affect the Quality of Life Patient with Diabetes Mellitus. *A Syst Rev.* 2022;10:340–344.