

# REVITALISASI POSYANDU LANSIA UNTUK PENCEGAHAN PENYAKIT DEGENERATIF PADA LANSIA DI DESA PENDOWO, KRANGGAN, TEMANGGUNG

Parmilah<sup>1</sup>, Wiwik Dewi Sugiharti,<sup>2</sup>, Retno Lusmiati Anisah<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Akademi Keperawatan Alkautsar Temanggung

## ABSTRAK

Tujuan Kegiatan ini yaitu Mengidentifikasi penyakit degeneratif pada lansia di desa Pendowo, Meningkatkan peran Posyandu Lansia untuk Pencegahan penyakit Degeneratif pada Lansia di Desa Pendowo, Kecamatan Kranggan, Kabupaten Temanggung, Meningkatkan jangkauan pelayanan kesehatan lansia dimasyarakat sehingga terbentuk pelayanan kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan lansia. Mendorong dan memfasilitasi lansia untuk tetap aktif, produktif, dan mandiri. Kegiatan ini dilakukan di desa Pendowo, Kranggan, Temanggung, metode kegiatan ini guna menyelesaikan masalah untuk pencegahan penyakit degenerative pada lansia, keluhan yang sering dirasakan seperti pusing, pegal di tengkuk, tekanan darah tinggi, gula darah tinggi kemudian diikuti dengan masalah nyeri sendi.

**Kata kunci** : penyakit degenerative, warga desa pendowo, Lansia

## PENDAHULUAN

Penyakit degeneratif adalah istilah medis untuk menjelaskan suatu penyakit yang muncul sebagai akibat proses kemunduran fungsi sel tubuh dari keadaan yang normal menjadi lebih buruk atau tingkat aktifitas sel di dalam tubuh yang menurun.

Penyebab utamanya adalah perubahan gaya hidup yang kurang teratur dan pola makan yang serba instan saat ini sangat digemari oleh berbagai kalangan masyarakat (Arisman, 2007).

Masa lanjut usia adalah masa dimana individu dapat merasakan kesatuan, integritas, dan refleksi dari kehidupannya. Jika tidak, ini akan menimbulkan ketimpangan dan bahkan dapat mengakibatkan patologis, semacam penyakit kejiwaan (Latifah, 2010).

Ditinjau dari aspek kesehatan, kelompok lansia akan mengalami penurunan derajat kesehatan baik secara alamiah maupun akibat penyakit. Pembinaan kesehatan lansia merupakan salah satu kegiatan yang harus terus digalakkan untuk mewujudkan lansia sejahtera, bahagia, dan berdaya guna bagi kehidupan keluarga dan masyarakat, upaya menghadapi peningkatan status dan derajat

kesehatan rakyat Indonesia yang memberikan dampak pada meningkatnya usia harapan hidup bangsa.

Pelayanan kesehatan ditingkat masyarakat adalah Posyandu Lansia. Pelayanan kesehatan lansia tingkat dasar adalah Puskesmas, dan pelayanan tingkat lanjutan adalah Rumah Sakit. Posyandu lansia untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup lansia, diantaranya pemeriksaan berkala, pemberian edukasi tentang kesehatan lansia, serta pengobatan bagi lansia yang sakit. Posyandu lansia perlu digalakkan untuk meningkatkan kualitas hidup bagi lansia.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Pendowo, Kranggan, Temanggung. Adapun khalayak sasaran kegiatan PPM ini adalah Lansia di Desa Pendowo, Kranggan, Temanggung, sebanyak 30 orang.

## Target Luaran

Target luaran kegiatan pelayanan dan pengabdian kepada masyarakat ini adalah :

1. Mengidentifikasi penyakit

- degeneratif pada lansia di desa Pendowo
2. Meningkatkan peran Posyandu Lansia untuk Pencegahan penyakit Degeneratif pada Lansia di Desa Pendowo, Kecamatan Kranggan, Kabupaten Temanggung
  3. Meningkatkan jangkauan pelayanan kesehatan lansia dimasyarakat sehingga terbentuk pelayanan kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan lansia.
  4. Mendorong dan memfasilitasi lansia untuk tetap aktif, produktif, dan mandiri

## B. Langkah-langkah kegiatan

Langkah –langkah kegiatan pelayanan dan pengabdian kepada masyarakat adalah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan
 

Mengirim surat permohonan ke Dinas kesehatan Kab. Temanggung terkait desa Binaan. Setelah mendapat Desa Pendowo, Kranggan sebagai desa binaan, Camat, Kepala Puskesmas Kranggan dan Kepala desa Pendowo. Penyusunan proposal kegiatan pelayanan dan pengabdian kepada masyarakat, koordinasi, kontrak waktu dengan mitra, penyusunan materi penyuluhan. Pengumpulan alat dan bahan pemeriksaan kesehatan berupa tensimeter, stetoskop, timbangan, pengukur TB, KMS lansia, obat-obatan, leaflet tentang penyakit hipertensi dan asam urat, ATK, midline, alat ukur GDS, kolesterol dan asam urat. kartu Pemeriksaan, daftar hadir, ATK.
2. Pelaksanaan:
 

Kegiatan ini dilakukan sebulan sekali pada hari minggu, pada tanggal 16 Februari dan 22 Maret 2020. Jumlah peserta 30 lansia. Pelaksanaan kegiatan dengan menggunakan sistem 5 meja.
3. Penyelesaian: Perumusan hasil

pengabdian, evaluasi kegiatan dan penyusunan kerangka laporan, revisi dan editing laporan

## Hasil yang Dicapai

Kegiatan Revitalisasi Posyandu Lansia Desa Pendowo Temanggung dilakukan dalam jangka waktu 2 bulan. Periode I dilakukan pada hari Minggu, 16 Februari 2020, periode II pada hari Minggu, 22 Maret 2020. Jumlah lansia yang mengikuti Posyandu sebanyak 30 lansia. Proses pelaksanaan Posyandu adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Kegiatan posyandu

Meja	Kegiatan lansia	Kegiatan Tim
1	Mendaftarkan diri, menjawab pertanyaan kader (nama, alamat)	Mencatat daftar hadir lansia dibuku register, KMS dan selembur kertas yang diselipkan di KMS (untuk mencatat BB ,TB , TD, dll)
2	Menuju tempat penimbangan, pemeriksaan TD, dll Memberikan KMS pada petugas meja 2	Mengukur tinggi badan, berat badan, dan tekanan darah. Mencatat hasil pemeriksaan di KMS dan secarik kertas yang disediakan
3	Menjawab pertanyaan kader (nama dan alamat)	Mencatat di KMS meliputi: - Keluhan lansia - Indeks massa tubuh - tekanan darah, nadi - Menyimpan data lansia yang ditulis dikertas batu untuk dipindahkan pada buku laporan kegiatan posyandu - Pemeriksaan status mental
4	Menyerahkan KMS kepada petugas meja 4 Mengutarakan permasalahan	Membaca hasil pemeriksaan / KMS Mendengarkan keluhan lansia Memberi k

Meja	Kegiatan lansia	Kegiatan Tim
	menjawab pertanyaan kader	onseling/penyuluhan nindividu
5	Menunjukkan KMS Mengutarakan keluhan Menjawab pertanyaan Mendapat pengobatan Mendapat PMT Mengikuti penyuluhan kelompok Membawa pulang KMS	Memberikan PMT Melakukan pemeriksaan gula darahsesuai kebutuhan Menyiapkan kebutuhan untuk rujukanpasien

Waktu pelaksanaan posyandu lansia sesuai dengan waktu yang telah disepakati sebelumnya. Tempat dan perlengkapan acara telah dipersiapkan sebelumnya dengan lengkap. Materi dan media yang akan digunakan dalam kegiatan posyandu bisa dipakai dengan efektif.

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa: 11 lansia yang menderita Hipertensi sudah terdeteksi dan mendapat penanganan awal berupa pemeriksaan TD, Kolesterol, pemberian obat-obatan dan penyuluhan kesehatan tentang HT, 13 Lansia menderita asam urat, dan sudah terdeteksi dan mendapat penanganan awal berupa pemeriksaan asam urat, pemberian obat-obatan dan penyuluhan kesehatan tentang asam urat.

Peserta posyandu lansia mengetahui kondisi kesehatannya dan mampu melakukan usaha untuk status kesehatannya. 5 lansia yang menderita DM sudah terdeteksi dan mendapat penanganan awal berupa pemeriksaan GDS obat-obatan dan penyuluhan kesehatan tentang DM.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat Revitalisasi Posyandu Lansia Desa Penodowo Temanggung dilakukan dalam jangka waktu 2 bulan. Periode I dilakukan pada hari Minggu, 16 Feb 2020,

periode II pada hari Minggu, 22 Maret 2020. Jumlah lansia yang mengikuti Posyandu sebanyak 30 lansia.

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa: 11 lansia yang menderita Hipertensi sudah terdeteksi dan mendapat penanganan awal berupa pemeriksaan TD, Kolesterol, pemberian obat-obatan dan penyuluhan kesehatan tentang HT. Sejumlah 13 Lansia menderita asam urat, dan sudah terdeteksi dan mendapat penanganan awal berupa pemeriksaan asam urat, pemberian obat-obatan dan penyuluhan kesehatan tentang asam urat. 5 lansia yang menderita DM sudah terdeteksi dan mendapat penanganan awal berupa pemeriksaan GDS obat-obatan dan penyuluhan kesehatan tentang DM.

Peserta posyandu lansia mengetahui kondisi kesehatannya dan mampu melakukan usaha untuk status kesehatannya. 5 lansia yang menderita DM sudah terdeteksi dan mendapat penanganan awal berupa pemeriksaan GDS obat-obatan dan penyuluhan kesehatan tentang DM. Para lansia sangat antusias dalam mengikuti kegiatan Posyandu lansia ini, menerima materi penyuluhan kesehatan dengan cermat, banyaknya pertanyaan yang muncul saat penyuluhan. Lansia tidak meninggalkan tempat sebelum acara selesai.

## SARAN DAN RENCANA TINDAK LANJUT

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan bisa menjadi acuan bagi perawat untuk mengembangkan asuhan keperawatan Gerontik, dan secara berkelanjutan. Asuhan Keperawatan yang dilakukan dalam Posyandu lansia, lebih ditekankan ke upaya promotif, preventif dan rehabilitative

## DAFTAR PUSTAKA

- Erpandi. 2014. *Posyandu Lansia*. Jakarta : EGC
- Depkes RI. 2000. *Parameter Standar Umum Ekstrak Tumbuhan Obat*. Departemen Kesehatan RI: Jakarta.
- Drake R. L, Volg W, Mitchell A. W. M. 2007. *Gray's Anatomy for Student (2 ed)*.

- Canada: Churchill Livingstone Elsevier
- Maryam, Siti. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nugroho, W. 2008. *Keperawatan Gerontik dan Geriatri*. Ed 3. Jakarta: EGC. Saraswati,
- Sylvia. 2009. *Diet Sehat Buat Penyakit Asam Urat, Diabetes, Hipertensi & Stroke*. Yogyakarta: A Plus
- Stanley, M. 2007. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Ed 2. Jakarta EGC.
- Suyono, S. Diabetes Mellitus di Indonesia. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. IVed. Jakarta: Pusat Penerbitan Ilmu Penyakit Dalam FK UI: 2006.