

Peningkatan Pengetahuan Komprehensif tentang Menopause di Posyandu Lansia

Is Susiloningtyas, Friska Realita, Meilia Rahmawati

Email: susiloningtyas@unissula.ac.id

Staf pengajar Program Studi Kebidanan

Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Kedokteran,

UNISSULA Semarang, Indonesia

Jl Kaligawe KM.4 Semarang

Telepon (024) 6583584 Fax (024) 6581278

Abstrak

Jumlah lansia di dunia, termasuk di Indonesia bertambah tiap tahunnya. Perkiraan peningkatan dari tahun 2000 sampai 2050 akan berlipat ganda dari sekitar 11% menjadi 22%, atau secara absolut meningkat dari 605 juta menjadi 2 milyar lansia (Kemenkes, 2013). Peningkatan ini dipengaruhi oleh pendidikan, lingkungan dan pola hidup sehat. Pola hidup sehat pada lansia seperti seperti membiasakan melakukan aktifitas fisik, mengkonsumsi makanan dengan Gizi seimbang, tidak merokok dan tidak mengkonsumsi alkohol (Kemenkes, 2013). Upaya Kementerian Kesehatan dalam upaya untuk meningkatkan status kesehatan para lanjut usia, melakukan beberapa program antara lain Peningkatan penyuluhan dan penyebaran informasi kesehatan terutama tentang hipertensi dimana hipertensi banyak menyerang pada usia > 40 tahun. Permasalahan yang terjadi sebagian besar lansia belum begitu tahu gizi yang baik untuk lansia, kesadaran untuk datang ke posyandu lansia dan melakukan pemeriksaan fisik. Permasalahan ini dapat diatasi dengan menjaga pola hidup dan pola makan yang sehat. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan fisik pada kelompok lansia di posyandu lansia. Hasil dari kegiatan ini pengetahuan lansia tentang hipertensi dengan kategori cukup sebanyak 55%, baik 25 dan kurang 20%.

Kata kunci: lansia; pengetahuan, hipertensi.

Abstract

The number of elderly people in the world, including in Indonesia, is increasing every year. Estimated increase from 2000 to 2050 will double from about 11% to 22%, or in absolute terms increase from 605 million to 2 billion elderly (Ministry of Health, 2013). This increase is influenced by education, the environment and a healthy lifestyle. Healthy lifestyles in the elderly such as getting used to doing physical activities, consuming foods with balanced nutrition, not smoking and not consuming alcohol (Kemenkes, 2013). The Ministry of Health's efforts in an effort to improve the health status of the elderly, carry out several programs, including increasing counseling and disseminating health information, especially about hypertension where hypertension mostly attacks people aged > 40 years. The problems that occur are that most of the elderly do not really know good nutrition for the elderly, the awareness to come to the posyandu for the elderly and do a physical examination. This problem can be overcome by maintaining a healthy lifestyle and diet. The method used in this community service activity is through counseling activities and physical examinations for the elderly group at the Posyandu for the elderly. 25 and less than 20%.

Keywords: *elderly; knowledge; hypertension.*

1. Pendahuluan

Keberhasilan pembangunan adalah cita-cita suatu bangsa yang terlihat dari peningkatan taraf hidup dan Umur Harapan Hidup (UHH)/Angka Harapan Hidup (AHH). Seiring meningkatnya derajat kesehatan penduduk akan berpengaruh pada peningkatan UHH di Indonesia. Berdasarkan laporan Perserikatan Bangsa-bangsa 2011, pada tahun 2000-2005 UHH adalah 66,4% dengan persentase populasi lansia.

Lansia adalah sekelompok orang yang mengalami suatu proses perubahan secara bertahap dalam jangka waktu tertentu. Lansia juga identik dengan menurunnya daya tahan tubuh dan mengalami berbagai macam penyakit. Pada tahap ini individu mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun mental, khususnya dalam berbagai fungsi dan kemampuan yang pernah dimilikinya.⁽¹⁾

Jumlah lansia di dunia, termasuk di Indonesia bertambah tiap tahunnya. Perkiraan peningkatan dari tahun 2000 sampai 2050 akan berlipat ganda dari sekitar 11% menjadi 22%, atau secara absolut meningkat dari 605 juta menjadi 2 milyar lansia.⁽²⁾ Peningkatan ini dipengaruhi oleh pendidikan, lingkungan dan pola hidup sehat. Pola hidup sehat pada lansia seperti seperti membiasakan melakukan aktifitas fisik, mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang, tidak merokok dan tidak mengkonsumsi alkohol.⁽²⁾

Upaya Kementerian Kesehatan dalam upaya untuk meningkatkan status kesehatan para lanjut usia, melakukan beberapa program antara lain Peningkatan penyuluhan dan penyebaran informasi kesehatan terutama tentang hipertensi, dimana hipertensi banyak menyerang pada

usia > 40 tahun. Hipertensi adalah keadaan di mana tekanan darah mengalami peningkatan yang memberikan gejala berlanjut pada suatu organ target di tubuh. Hal ini dapat menimbulkan kerusakan yang lebih berat, misalnya stroke (terjadi pada otak dan menyebabkan kematian yang cukup tinggi), penyakit jantung koroner (terjadi kerusakan pembuluh darah jantung). Tujuan dari pengabdian ini adalah meningkatnya pengetahuan lansia tentang hipertensi.

2. Metode

Metode yang digunakan yaitu dengan:

- Ceramah dan diskusi, kegiatan ceramah dan diskusi dilakukan untuk memberikan pemahaman peserta tentang gizi lansia dan kesehatan lansia,
- Pemeriksaan fisik, meliputi pemeriksaan tekanan darah.

Jumlah lansia yang hadir pada kegiatan ini sebanyak 20 lansia. Setelah dilakukan pemeriksaan fisik, lansia yang hadir melakukan pre test dan post test yang disebarkan dengan bantuan mahasiswa. Bagi lansia yang kurang mengerti tentang pertanyaan akan dibantu oleh mahasiswa dan dosen selaku tim pengabdian. Di akhir kegiatan ini, penulis memberikan sesi tanya jawab kepada peserta terkait materi yang telah diberikan.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Peningkatan Pengetahuan Komprehensif tentang menopause di Posyandu Lansia”, telah terlaksana pada hari Senin, 7 September pada pukul 08.30-selesai. Pada saat kegiatan dimulai lansia yang datang dilakukan pendaftaran, dilakukan pengukuran tekanan darah dan

pemeriksaan gula darah sewaktu, kemudian tim pengabdian memberikan materi tentang gizi yang baik untuk lansia, dan peserta begitu antusias mendengarkan materi yang disampaikan.

Tabel 3.1. Distribusi tekanan darah kegiatan Pengabdian masyarakat

Tekanan darah	Hasil ukur	Jumlah	
		n	%
<120/<80 mmHg	Normal	3	15
120-138/80-90 mmHg	Prehipertensi	10	50
140-159/90-99 mmHg	Hipertensi	7	35
Total		20	100

Sumber: data primer



Gambar 3.1. Pemeriksaan tekanan darah

Berdasar tabel 3.1, dari 20 orang lansia yang hadir, ditemukan 10 orang memiliki tekanan darah agak tinggi mengarah ke prehipertensi (120-138/80-90 mmHg), 7 orang lansia memiliki tekanan darah di atas normal (140-159/90-99 mmHg) mengarah ke hipertensi dan 3 orang memiliki tekanan darah normal <120/<80 mmHg). Untuk lansia yang mengalami tekanan darah diatas normal, dilakukan pengukuran diwaktu berbeda sehingga bila sudah 2-3 kali pengukuran menunjukkan diatas 140/90 mmHG, kemungkinan indikasi penderita mengalami hipertensi. Hipertensi adalah

penyakit multifaktoral yang timbul terutama karena interaksi antara faktor-faktor resiko tertentu seperti adanya faktor resiko asupan diet: asupan garam, stress, ras, obesitas, merokok, genetis, pengaruh sistem endokrin setempat yang berperan pada sistem renin angiotensin dan aldosterone, adanya riwayat hipertensi keluarga.⁽³⁾

Tabel 3.2. Distribusi Pengetahuan Lansia pada kegiatan Pengabdian

Pengetahuan	Hasil ukur	Jumlah	
		n	%
76-100%	Baik	5	25
56-75%	Cukup	11	55
< 55%	Kurang	4	20
Total		20	100%

Sumber: data primer



Gambar 3.2. Peserta sedang mendengarkan materi penyuluhan

Berdasar tabel 3.2 menunjukkan sebagian besar berpengetahuan cukup yaitu 53%, baik 27%, dan kurang 20% tentang menopause. Pengetahuan merupakan hasil tahu yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu.⁽⁴⁾

Dalam pengabdian didapatkan bahwa peserta lansia sudah sering melihat TV, membaca atau mendengar tentang menopause dan hipertensi sehingga didapatkan sebagian besar pengetahuan cukup.

4. Kesimpulan

Pengabdian masyarakat dengan topik “Peningkatan Pengetahuan Komprehensif tentang Menopause di Posyandu lansia” telah terlaksana dengan baik. Sambutan masyarakat sangat baik dan mengharapkan kegiatan serupa dilaksanakan secara rutin. Kegiatan edukasi tentang menopause salah satunya tentang hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan lansia. Didapatkan pengetahuan cukup sebanyak 55%, baik 25% dan kurang 20% sedangkan yang mengalami prehipertensi 50%, hipertensi 35%, dan normal 15%.

5. Daftar Pustaka

- [1] Ekasari Mia Fatma R. Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia, Konsep dan berbagai strategi intervensi. Jakarta: Wineka Media; 2018.
- [2] Kemenkes RI. Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia. Buletin Jendela data dan informasi Kesehatan. 2013;
- [3] Pikir S Budi, Aminudin M. Hipertensi management Kompehesif. Surabaya: Airlangga University Press (AUP); 2015.
- [4] Notoatmodjo, S. Pendidikan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2003.
- [5] Kemenkes RI. Situasi dan Analisis Lanjut Usia. 2014.
- [6] Nugroho, Wahyudi. Keperawatan Gerontik. Jakarta: EGC; 2000.
- [7] Shanti Ari. Pendidikan Kesehatan Gizi pada lansia di Brajan Tamantirto Kasihan Bantul. 2014.