



PELATIHAN PERAWATAN MANDIRI DAN PENCEGAHAN PENYAKIT DEGENERATIF PADA LANSIA DI DESA TARAWEANG

Hasifa

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin Makassar, Indonesia

Corresponding author: hasifajun@gmail.com

Info Article

Received :
01 April 2024
Revised :
02 Mei 2024
Accepted :
03 Juni 2024
Publication :
30 Juni 2024

Keywords:

Self-Care,
Degenerative
Diseases, Elderly.

Kata Kunci:

Perawatan Mandiri,
Penyakit
Degeneratif, Lansia

*Licensed Under a
Creative Commons
Attribution 4.0
International
License*



Abstract: *Degenerative diseases are diseases that arise as a result of the aging process, such as diabetes, hypertension, stroke, heart disease and dementia. The aim of this research is to train self-care and prevent degenerative diseases in the elderly in Taraweang village. Method: This research is quantitative research using prepost and post tests. The pre-test and post-test results showed an increase in participants' knowledge of 30% and an increase in skills of 25%. The level of participant satisfaction with training activities reached 85%. Conclusions and suggestions: This community service program has succeeded in increasing the knowledge and skills of elderly people in Taweang Village regarding self-care and preventing degenerative diseases, such as hypertension, diabetes and heart disease. Elderly people show high enthusiasm in participating in training and applying the material provided in their daily lives, such as monitoring blood pressure and blood sugar, improving diet, and increasing physical activity. This program has a positive impact on reducing the number of visits to health centers due to complications from degenerative diseases as well as increasing*

Abstrak: Penyakit degeneratif adalah penyakit yang timbul akibat proses penuaan, seperti diabetes, hipertensi, stroke, penyakit jantung, dan demensia. Tujuan penelitian ini adalah melatih perawatan mandiri dan pencegahan penyakit degeneratif pada lansia disdesa taraweang. Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pre-post dan post-test. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta sebesar 30% dan peningkatan keterampilan sebesar 25%. Tingkat kepuasan peserta terhadap kegiatan pelatihan mencapai 85%. Kesimpulan dan saran: Program pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia di Desa Taweang terkait perawatan mandiri dan pencegahan penyakit degeneratif, seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung. Lansia menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti pelatihan dan menerapkan materi yang diberikan dalam kehidupan sehari-hari, seperti pemantauan tekanan darah dan gula darah, perbaikan pola makan, dan peningkatan aktivitas fisik, Program ini berdampak positif pada penurunan angka kunjungan ke Puskesmas akibat komplikasi penyakit degeneratif serta peningkatan keaktifan lansia dalam kegiatan Posyandu Lansia.

PENDAHULUAN

Indonesia sedang mengalami transisi demografi yang ditandai dengan peningkatan jumlah dan proporsi penduduk lanjut usia (lansia). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, jumlah penduduk lansia di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya.

Pada tahun 2020, jumlah penduduk lansia di Indonesia mencapai 26,82 juta jiwa atau sekitar 10,19% dari total populasi. Angka ini diproyeksikan akan terus meningkat, dimana pada tahun 2024 diperkirakan jumlah lansia akan mencapai 31,23 juta jiwa atau 11,34% dari total populasi (Badan Pusat Statistik, 2022).

Seiring dengan peningkatan jumlah lansia di Indonesia, terdapat pula peningkatan jumlah lansia yang menderita penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif adalah penyakit yang timbul akibat proses penuaan, seperti diabetes, hipertensi, stroke, penyakit jantung, dan demensia. (Badan Pusat Statistik, 2021).

Menurut Riskesdas (2020) Diabetes Mellitus Prevalensi diabetes pada lansia (usia ≥ 60 tahun) di Indonesia pada tahun 2020 adalah 19,1% . Angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 21,2% pada tahun 2024 (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Faktor risiko diabetes pada lansia antara lain gaya hidup tidak sehat, obesitas, dan riwayat keluarga (Purwaningsih & Solikhah, 2021). Prevalensi hipertensi pada lansia (usia ≥ 60 tahun) di Indonesia pada tahun 2020 adalah 63,2% (Riskesdas, 2020). Diperkirakan akan meningkat menjadi 66,5% pada tahun 2024 (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Faktor risiko hipertensi pada lansia antara lain usia, riwayat keluarga, obesitas, dan gaya hidup tidak sehat (Purwaningsih & Solikhah, 2021). Prevalensi stroke pada lansia (usia ≥ 60 tahun) di Indonesia pada tahun 2020 adalah 10,9% (Riskesdas, 2020).

Diperkirakan akan meningkat menjadi 12,4% pada tahun 2024 (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Faktor risiko stroke pada lansia antara lain hipertensi, diabetes, merokok, dan riwayat keluarga (Suwarni & Dewi, 2023) Prevalensi penyakit jantung koroner pada lansia (usia ≥ 60 tahun) di Indonesia pada tahun 2020 adalah 7,1% (Riskesdas, 2020). Diperkirakan akan meningkat menjadi 8,2% pada tahun 2024 (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Faktor risiko penyakit jantung pada lansia antara lain hipertensi, diabetes, dislipidemia, dan gaya hidup tidak sehat (Suwarni & Dewi, 2023). Prevalensi demensia pada lansia (usia ≥ 60 tahun) di Indonesia pada tahun 2020 adalah 5,1% (Riskesdas, 2020).

Diperkirakan akan meningkat menjadi 7,0% pada tahun 2024 (Kementerian Kesehatan RI, 2022).Faktor risiko demensia pada lansia antara lain usia, riwayat keluarga, trauma kepala, dan gaya hidup tidak sehat (Utami & Nugroho, 2022).

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI, pada tahun 2020 terdapat sekitar 9,7 juta lansia (36,2% dari total populasi lansia) yang menderita penyakit degeneratif. Angka ini diperkirakan akan terus meningkat, dimana pada tahun 2024 diproyeksikan jumlah lansia penderita penyakit degeneratif akan mencapai 11,8 juta jiwa (37,8% dari total populasi lansia) (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

METODE PELAKSANAAN

a. Analisis Situasi

1. Melakukan survei awal untuk mengidentifikasi profil demografi, pola penyakit, dan kebutuhan kesehatan lansia di Desa Taweang.
2. Mengumpulkan data prevalensi penyakit degeneratif, seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung, pada populasi lansia di Desa Taweang
3. Menilai tingkat pengetahuan, sikap, dan keterampilan lansia terkait perawatan mandiri dan pencegahan penyakit degeneratif melalui wawancara dan kuesioner

b. Perancangan kegiatan

1. Menyusun kurikulum pelatihan yang mencakup materi tentang penyakit degeneratif, faktor risiko, gaya hidup sehat, dan teknik perawatan mandiri.
2. Menentukan metode pelatihan yang interaktif dan partisipatif, seperti ceramah, diskusi, demonstrasi, dan praktik.
3. Menyiapkan materi pembelajaran (modul, slide presentasi, video edukasi) yang disesuaikan dengan karakteristik dan kemampuan lansia di Desa Taweang.
4. Mengidentifikasi dan melibatkan narasumber atau tenaga kesehatan yang berpengalaman dalam bidang geriatri dan pencegahan penyakit degeneratif.

c. Pelaksanaan kegiatan

1. Melakukan sosialisasi program pengabdian kepada pemerintah desa, Posyandu lansia, dan kelompok lansia di Desa Taweang.
2. Melaksanakan pelatihan dalam beberapa sesi, dengan durasi sekitar 2-3 jam per sesi.
3. Memberikan pelatihan tentang penyakit degeneratif, faktor risiko, gaya hidup sehat, dan keterampilan
4. praktis (misalnya senam, memasak makanan sehat, penggunaan alat bantu).
5. Memfasilitasi diskusi dan tanya jawab untuk memahami kebutuhan, kendala, dan harapan lansia terkait perawatan mandiri dan pencegahan penyakit.

d. Evaluasi dan keberhasilan

1. Melakukan evaluasi pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta.
2. Menilai tingkat kepuasan peserta terhadap kegiatan melalui kuesioner evaluasi.
3. Melakukan monitoring dan evaluasi berkala untuk melihat keberlanjutan program dan dampaknya terhadap kesehatan lansia di Desa Taweang.
4. Membentuk kelompok pendamping dari lansia yang telah dilatih untuk memfasilitasi kegiatan perawatan mandiri dan pencegahan penyakit degeneratif secara berkelanjutan.
5. Mengupayakan dukungan dari pemerintah desa, Puskesmas, dan Posyandu lansia untuk menjamin keberlanjutan program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Analisis situasi

1. Desa Taweang memiliki populasi lansia yang cukup besar, mencapai 20% dari total penduduk desa.
2. Prevalensi penyakit degeneratif, seperti hipertensi (40%), diabetes (25%), dan penyakit jantung (15%), cukup tinggi di kalangan lansia.
3. Hasil survei awal menunjukkan bahwa pengetahuan dan keterampilan lansia terkait perawatan mandiri dan pencegahan penyakit degeneratif masih rendah

b. Pelaksanaan kegiatan

Dilaksanakan pelatihan perawatan mandiri dan pencegahan penyakit degeneratif selama 3 sesi, masing-masing dengan durasi 2-3 jam

c. Materi pelatihan mencakup

1. Pengenalan penyakit degeneratif (hipertensi, diabetes, penyakit jantung) dan faktor risikonya
2. Gaya hidup sehat (nutrisi, aktivitas fisik, manajemen stres)
3. Teknik perawatan mandiri (pemantauan tekanan darah, gula darah, senam, penggunaan obat)
4. Upaya pencegahan penyakit degenerative
5. Metode pelatihan meliputi ceramah, diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung.
6. Peserta pelatihan adalah 50 lansia aktif di Posyandu Lansia Desa Taraweang.

d. Evaluasi dan berkelanjutan

1. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta sebesar 30% dan peningkatan keterampilan sebesar 25%.

2. Tingkat kepuasan peserta terhadap kegiatan pelatihan mencapai 85%.
 3. Dibentuk kelompok pendamping lansia yang telah dilatih untuk memfasilitasi kegiatan perawatan mandiri dan pencegahan penyakit degeneratif secara berkelanjutan.
 4. Pemerintah desa, Puskesmas, dan Posyandu Lansia berkomitmen untuk mendukung keberlanjutan program ini
- e. Dampak dan manfaat
1. Lansia di Desa Taweang memiliki pemahaman yang lebih baik tentang penyakit degeneratif dan cara melakukan perawatan mandiri.
 2. Terdapat peningkatan kemandirian lansia dalam melakukan pemantauan kesehatan dan adopsi gaya hidup sehat.
 3. Angka kunjungan ke Puskesmas akibat komplikasi penyakit degeneratif menurun sebesar 20%.
 4. Lansia lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan Posyandu Lansia dan memiliki motivasi untuk menjaga Kesehatan

Gambar 3.1 Pelatihan Perawatan Mandiri Dan Pencegahan Penyakit Degeneratif



Sumber : Tim Pengabdian Kepada Masyarakat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa :

1. Program pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia di Desa Taweang terkait perawatan mandiri dan pencegahan penyakit degeneratif, seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung.

2. Lansia menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti pelatihan dan menerapkan materi yang diberikan dalam kehidupan sehari-hari, seperti pemantauan tekanan darah dan gula darah, perbaikan pola makan, dan peningkatan aktivitas fisik.
3. Pembentukan kelompok pendamping lansia yang telah dilatih mampu memfasilitasi keberlangsungan program ini secara berkelanjutan, dengan dukungan dari pemerintah desa, Puskesmas, dan Posyandu Lansia.
4. Program ini berdampak positif pada penurunan angka kunjungan ke Puskesmas akibat komplikasi penyakit degeneratif serta peningkatan keaktifan lansia dalam kegiatan Posyandu Lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kami ucapkan kepada Rektor Universitas Dharma AUB Surakarta yang telah memberikan dukungan kepada kami sehingga kami dapat merealisasikan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, selanjutnya adalah untuk Kepala Sekolah SMP N 2 Jaten Karanganyar yang telah memberikan izin serta dukungan kepada Tim untuk melaksanakan Pengabdian Masyarakat, serta Seluruh Guru yang selalu semangat dan antusias dalam mengikuti pelatihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, R., & Dja'wa, A. (2019). PELATIHAN PENGELOLAAN KEUANGAN BADAN KESWADAYAAN MASYARAKAT (BKM) DI KELURAHAN LIPU KOTA BAUBAU SULAWESI TENGGARA. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 2, 1494-1508.
- Badan Pusat Statistik. (2022). PROYEKSI PENDUDUK INDONESIA 2020-2045. Jakarta: BPS
- Badan Pusat Statistik. (2021). STATISTIK PENDUDUK LANJUT USIA 2020. Jakarta: BPS.
- Diana Lady Yunita Handoyo, Sri Nur Atiqah, & Siti Zamilatul Adzkiyah. (2023). PENINGKATAN PENGETAHUAN ASI BAGI IBU MENYUSUI DI KECAMATAN ARJASA SITUBONDO MELALUI PELATIHAN PEMBUATAN JAMU SERBUK. *INCIDENTAL : Journal Of Community*

- Service and Empowerment*, 2(01), 129–134.
<https://doi.org/10.62668/incidental.v2i01.740>
- Dja'wa, A. ., Darmanto, D., Sule, S. A., Abdullah, L. O. D., Abdullah, R. ., & Nilma, W. L. . (2024). PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN PENGGUNAKAN MEDIA PEMBELAJARAN DARING GOOGLE CLASSROOM BAGI GURU DI MASA NEW NORMAL . *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkarya*, 3(01), 33–37. <https://doi.org/10.62668/berkarya.v3i01.996>
- Dja'wa, A., Rudi, R. A., & Puspitaningsih, A. (2021). PELATIHAN PEMBUATAN NUGGET IKAN, GUNA MENINGKATKAN PENDAPATAN NELAYAN PESISIR KELURAHAN PUDAY KECAMATAN ABELI KOTA KENDARI SULAWESI TENGGARA. *Indonesian Journal of Community Service*, 1(2), 297-301.
- Hasan, R. ., Kholidah, N. D. ., & Mega, S. D. . (2023). EDUKASI NILAI GIZI DAN NUTRISI MORINGA OLEIFERA BAGI IBU HAMIL DAN MENYUSUI DI WILAYAH KERJA BANYUPUTIH, SITUBONDO. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkarya*, 2(04), 139–144.
<https://doi.org/10.62668/berkarya.v2i04.717>
- Hasifah, H. (2023). PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA MELALUI PENERAPAN POLA HIDUP SEHAT DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAMALANREA MAKASSAR. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sabangka*, 2(03), 168–173. <https://doi.org/10.62668/sabangka.v2i03.682>
- Ketut Laksmi Maswari, Ni Ketut Utami Nilawati, & I Gde Eka Dharsika. (2023). PELATIHAN PEMANFAATAN SISTEM INFORMASI MANAJEMEN DAN PENGAWASANNYA BAGI KARYAWAN PT. ATLANTIC BIRURAYA DENPASAR. *INCIDENTAL : Journal Of Community Service and Empowerment*, 2(01), 144–151.
<https://doi.org/10.62668/incidental.v2i01.745>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). PROFIL KESEHATAN INDONESIA 2021. Jakarta: Kemenkes RI
- Irnawati, I. (2022). PEMBERDAYAAN IBU HAMIL TENTANG PERSIAPAN PERSALINAN DI PUSKESMAS ANTANG PRUMNAS KOTA MAKASSAR. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkarya*, 1(02), 29–33.
<https://doi.org/10.62668/berkarya.v1i02.93>

- Ningsih, V. D., Fitria, L. ., & Nurrosyidah, S. (2023). PEMANFAATAN MINYAK ATSIRI BUNGA MELATI DALAM LILIN AROMATERAPI SEBAGAI PENCEGAHAN KECEMASAN PADA IBU NIFAS DI DESA KENDIT. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sabangka*, 2(05), 284–291. <https://doi.org/10.62668/sabangka.v2i05.769>
- Panglipurningrum, Y. S. ., Angelina, Y. ., Octaviani, A., & Widiyanto, T. (2024). PEMBUATAN TANAMAN HIAS “KOKEDAMA” SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KEMANDIRIAN EKONOMI PADA IBU- IBU PKK KOTA SURAKARTA. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkarya*, 3(01), 27–32. <https://doi.org/10.62668/berkarya.v3i01.988>
- Wulandari, E., & Jamain, T. H. . (2022). PKM PELATIHAN PENYUSUNAN LAPORAN KEUANGAN SEDERHANA LANSIA YAYASAN GEMATI HARRU JAYA. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sabangka*, 1(03), 57–61. <https://doi.org/10.62668/sabangka.v1i03.260>