

TES KESEHATAN GDA PADA LANSIA

Emi Yunita¹, Siti Rohah²

^{1,2}Program Studi Diploma Kebidanan, Univeritas Islam Madura

*e-mail : fenidanaku@gmail.com¹; sitirohah8@gmail.com²

Abstract

Elderly is a person who is 60 years and over. Normally, they have experienced various setbacks (capacity and capability), both physiological and psychological. Based on scientific calculations, decreased ability, decreased physiological abilities of the elderly cause this age to be freed from heavy or high-risk tasks and responsibilities. One of the diseases that is often found in the elderly is diabetes mellitus. Blood glucose levels are influenced by several factors such as age, insulin hormone, emotions, stress, gender and the amount of food consumed and physical activity carried out. The results are normal, where the elderly understand when given counseling how to control diet, activities and others so that they remain at normal GDA values so they can avoid diseases caused by abnormal GDA. Based on the results of counseling activities through leaflet media and checking GDA with the topic GDA health test in the elderly at the Pakong Village hall, 12 elderly participants attended. The results show that the elderly are interested in the material presented through the leaflets provided.

Keywords : elderly, GDS, diabetes mellitus

Abstrak

Lansia adalah manusia yang sudah 60 tahun ke atas. Secara normal sudah mengalami berbagai kemunduran kemampuan (kapasitas dan kapabilitas), baik fisiologis dan psikologis. Berdasarkan kalkulasi ilmu pengetahuan, penurunan kemampuan, penurunan kemampuan fisiologis usia lanjut menyebabkan usia ini dibebaskan dari tugas-tugas dan tanggung jawab yang berat atau beresiko tinggi. Salah satu penyakit yang sering ditemukan pada lansia adalah penyakit diabetes melitus. Kadar glukosa darah dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, hormon insulin, emosi, stress, jenis kelamin dan jumlah makanan yang dikonsumsi serta aktivitas fisik yang dilakukan. Berdasarkan hasil evaluasi yang diberikan melalui pengecekan GDA pada lansia di Desa Pakong didapatkan bahwa hasil GDA yang dilakukan mayoritas hasilnya normal, dimana lansia memahami pada saat diberikan penyuluhan bagaimana cara mengontrol pola makan, aktivitas dan lainnya agar tetap di nilai GDA yang normal sehingga bias terhindar dari penyakit yang disebabkan oleh GDA tidak normal. Berdasarkan dari hasil Kegiatan penyuluhan melalui media leaflet dan pengecekan GDA dengan topik Tes kesehatan GDA Pada Lansia di balai Desa Pakong diikuti oleh 12 peserta lansia. Hasil menunjukkan bahwa lansia tertarik dengan materi yang disampaikan melalui leaflet yang diberikan.

Kata kunci : lansia, GDA, diabetes melitus

1. PENDAHULUAN

Lansia adalah manusia yang sudah 60 tahun ke atas. Secara normal sudah mengalami berbagai kemunduran kemampuan (kapasitas dan kapabilitas), baik fisiologis dan psikologis. Berdasarkan kalkulasi ilmu pengetahuan, penurunan kemampuan, penurunan kemampuan fisiologis usia lanjut menyebabkan usia ini dibebaskan dari tugas-tugas dan tanggung jawab yang berat atau beresiko tinggi. Pada usia lanjut, daya tahan fisik (endurance) sudah mengalami penurunan sehingga rentan terhadap serangan berbagai penyakit. Ketika usia lanjut, daya tahan tubuh dan kekuatan fisik semakin melemah dan memburuk, maka kemampuan tubuh untuk menangkal berbagai serangan penyakit melemah akibatnya muncul masalah-masalah kesehatan. Karena penuaan merupakan proses perubahan alamiah dari seseorang yang memiliki aspek biologis, fisiologis, dan struktur sosial yang sedang berlangsung secara progresif. (Kemenkes RI 2017)

Proses penuaan akan meningkatkan kemungkinan terserang penyakit bahkan kematian. Proses menua sudah mulai berlangsung sejak seorang mencapai usia dewasa, misalnya dengan terjadinya kehilangan jaringan pada otot, susunan saraf dan jaringan lain. (Safitri & Nurhayati 2019).

Masalah kesehatan yang paling sering ditemui pada lansia adalah penyakit kronis yang kadang timbul secara akut yang akan diderita sampai meninggal. Salah satu penyakit yang sering ditemukan pada lansia adalah penyakit diabetes melitus. Kadar glukosa darah dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, hormon insulin, emosi, stress, jenis kelamin dan jumlah makanan yang dikonsumsi serta aktivitas fisik yang dilakukan. Glukosa dalam darah disebut sebagai gula darah. Glukosa termasuk karbohidrat golongan monosakarida, yaitu satuan karbohidrat yang lebih kecil lagi. Kadar glukosa darah adalah istilah yang mengacu kepada tingkat glukosa di dalam darah. Konsentrasi gula darah, atau tingkat glukosa serum diatur dengan ketat di dalam tubuh. Umumnya tingkat gula darah bertahan pada batas-batas sempit sepanjang hari (70-140 mg/dl). Kadar ini meningkat setelah makan dan berada pada level terendah pada pagi hari sebelum orang makan. (Dayaningsih, dkk. 2021)

Data international Diabetes Federation (IDF) tahun 2017 menyatakan bahwa penderita diabetes di dunia sebanyak 425 juta orang yang diantaranya berasal dari usia 65-79 tahun sebanyak 98 juta orang (Cho et al., 2017). Menurut Kemenkes (2018), terdapat peningkatan prevalensi penyakit tidak menular di Indonesia, penyakit diabetes melitus mengalami peningkatan menjadi 8,5% yang awalnya 6,9% menurut hasil pemeriksaan glukosa darah, sedangkan tertinggi adalah hipertensi yang meningkat menjadi 34,1% yang awalnya 25,8% menurut hasil pemeriksaan tekanan darah. (Dinkes 2018)

Pada lansia terjadi penurunan toleransi glukosa yang mengakibatkan kenaikan kadar glukosa dalam plasma sekitar 1,5 mg/dl untuk tiap dekade umur. Hal ini terjadi karena penurunan produksi hormon insulin dan karena respon jaringan terhadap insulin yang menurun. Metabolisme basal menurun sekitar 20% mulai usia 30-90 tahun. Hal ini terjadi karena berkurangnya lean body mass (jaringan aktif tubuh) pada lansia (Komnas 2020).

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan secara luring (tatap muka) secara langsung di balai desa Pakong pada tanggal 29 Juli 2022. Sasaran dari kegiatan ini adalah lansia yang berjumlah 12 orang. Kegiatan pengabdian ini berupa penyuluhan tentang edukasi cara agar GDA tetap normal di usia lansia dimana usia ini rentan terkena

GDA tidak normal, kendala yang dihadapi yaitu kurangnya konsentrasi lansia disebabkan diusia lansia memang kebanyakan atau mayoritas sudah mengalami penurunan konsentrasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

1. Gambaran Umum Lokasi Pengabdian Masyarakat

Desa Pakong, Kecamatan Pamekasan, Kabupaten Pamekasan adalah wilayah yang memiliki kepadatan penduduk yang cukup tinggi sekitar 6,62400.000 penduduk, dengan luas wilayah 362 hektar dengan koordinat bujur 113.554545 dan koordinat lintang 7.033707. Desa Pakong memiliki 6 dusun di dalamnya dengan rincian Balanggar, duko timur, duko barat, sumber bintang, pakong Laok dan sumber taman.

Data demografi yang saya dapatkan adalah desa Pakong memiliki jumlah keseluruhan penduduk sebanyak 6624 jiwa, dengan pembagian laki-laki sebanyak 3271 jiwa, jumlah perempuan sebanyak 2903, jumlah usia produktif 3740 jiwa. Dari data yang didapatkan bahwa mayoritas pekerjaan yang ditekuni atau dilakukan oleh penduduk desa Pakong adalah sebagai petani dengan banyaknya jumlah jiwa sebanyak 2330.

Sarana dan prasarana yang dimiliki desa Pakong ini adalah 6 masjid, balai desa yang terletak di sumber bintang, 3 polindes dengan penempatan yang berbeda di beberapa wilayah perdusun (dsn. Sumber bintang, dsn duko timur dan duko barat, dsn Balanggar), 2 pesantren, 6 sekolah. Untuk kebutuhan air bersih sebagian besar warga desa Pakong mengambil air bersih dari sumur. Kondisi jalan desa Pakong tergolong baik. Tingkat kesehatan di desa Pakong masuk kategori baik karena sebagian besar masyarakat Pakong patuh terhadap instruksi perangkat desa dan tenaga kesehatan.

2. Hasil Kegiatan

Berdasarkan hasil evaluasi yang diberikan melalui pengecekan GDA pada lansia di Desa Pakong didapatkan bahwa hasil GDA yang dilakukan mayoritas hasilnya normal, dimana lansia memahami pada saat diberikan penyuluhan bagaimana cara mengontrol pola makan, aktivitas dan lainnya agar tetap di nilai GDA yang normal sehingga bisa terhindar dari penyakit yang disebabkan oleh GDA tidak normal.

3. Hasil yang dicapai

Hasil pengabdian masyarakat di ambil dalam jurnal ilmiah yang dipublikasikan.





Gambar 3.1 Pengecekan GDA Pada Lansia

b. Pembahasan

Berdasarkan dari hasil Kegiatan penyuluhan melalui media leaflet dan pengecekan GDA dengan topik Tes kesehatan GDA Pada Lansia di balai Desa Pakong diikuti oleh 12 peserta lansia. Hasil menunjukkan bahwa lansia tertarik dengan materi yang disampaikan melalui leaflet yang diberikan. Hal ini terlihat dari antusiasme lansia untuk mengetahui lebih luas tentang cara mengontrol GDA agar tetap normal diusia yang sudah lanjut usia. Para lansia termotivasi untuk menjaga kadar GDANYa agar tetap normal dengan cara mengontrol makanan, beraktivitas dan berolahraga sesuai dengan anjuran yang diberikan pada saat penyuluhan. Dalam kegiatan pengabdian ini juga di lakukan pengecekan GDA secara gratis nilai GDA lansia pada saat itu. Kegiatan pengecekan GDA dilakukan oleh beberapa mahasiswa yang nantinya di catat pada lembaran yang sudah disediakan sesuai dengan nama masing masing lansia. Materi yang disampaikan pada saat penyuluhan memberikan Ketertarikan dan antusiasme paralansia dikarenakan mereka tetap mendapatkan informasi dan pengetahuan tentang kesehatan setelah selesai dari penyuluhan.

4. Kesimpulan Dan Saran

a. Kesimpulan

Pengabdian masyarakat tentang penyuluhan kesehatan GDA pada lansia memberikan pengetahuan tentang hal-hal yang perlu dilakukan agar GDA tetap normal dimana makanan, aktivitas dan olahraga harus dikontrol dengan baik diusia lansia saat ini agar tetap sehat meskipun usia sudah lanjut usia.

b. Saran

Saran dari kegiatan yang sudah dilakukan yaitu mungkin nanti ada observasi ulang kepada responden agar diketahui apakah yang sudah diterapkan dengan baik atau tidak di rumah untuk mencegah atau mengontrol GDA agar tetap normal dan di desa bisa diadakan penyuluhan dengan tema lain agar mengurangi defisit pengetahuan pada lansia tentang kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azis, W. O. A., & Saputra, R. (2022). Faktor resiko kejadian diabetes mellitus pada lansia. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15 (4), 346-354.
- Dayaningsih, D., Astuti, Y., Yuwinda, N. T., & Rahayu, N. D. (2021). Gambaran pengetahuan dan perilaku lansia dengan diabetes mellitus tipe II di Wilayah Kota Semarang. *Jurnal Keperawatan Sishana*, 6(2), 44-47.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (KemenkesRI). (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Kemenkes RI
- Safitri, Y., & Nurhayati, I. K. A. (2019). Pengaruh pemberian sari pati bengkuang (*pachyrhizuserosus*) terhadap kadar glukosa darah pada penderita diabetes mellitus tipe ii usia 40-50 tahun dikelurahan bangkinang wilayah kerja Puskesmas Bangkinang Kota tahun 2018. *Jurnal Ners*, 3 (1), 69-81.