

PROGRAM INTEGRASI LANSIA DAN REPRODUKSI (PILAR) DI BINA KELUARGA LANSIA DAN BINA KELUARGA REMAJA

Feti Kumala Dewi¹, Wasis Eko Kurniawan²

¹ Prodi Kebidanan D3, STIKES Harapan Bangsa Purwokerto

² Prodi Keperawatan S1, STIKES Harapan Bangsa Purwokerto

Email: vettykumala@gmail.com

Received: Juli 2018 | Revised: Nopember 2018 | Accepted: Nopember 2018

ABSTRACT

Pre-advanced health services and elderly who get health services according to health standards amounted to 63.26%, still not meeting the target of 75%. Elderly Family Development and Adolescent Family Development Association is an active community organization held every month. The purpose of the activity is to form a family planning support group and elderly health. The target of this activity is the examination of blood sugar levels, cholesterol and gout as detection of Diabetes Militus, choleterol, gout and monitoring with the control card results of the examination. Improve Communication, Information and Education on reproductive health and health of the elderly. The activity method is counseling, examining and mentoring by involving the participation of the community. The results of the examination with necso tools in the Development of the Elderly Family, Posbindu and Bina Keluarga Muda as a whole are 57 high mothers (36.31%), high blood sugar as much as 8 mothers (5.1%), high uric acid as many as 52 mothers (33.12%) and high cholesterol as many as 14 mothers (8.92%). Knowledge before information about the highest reproduction health is less knowledge as much as 22 mothers (46,81%), after done the highest information is good knowledge as many as 21 mothers (44,68%). Knowledge before information about the highest health of elderly is knowledge of less than 49 mother (44,55%), after done the highest information is good knowledge as much 48 mother (43,64%).

Keywords: *Screening of uric acid, cholesterol and blood sugar, reproductive health and the elderly*

PENDAHULUAN

Perubahan fisik, seorang wanita mengalami perubahan kulit, lemak bawah kulit berkurang sehingga kulit menjadi kendur. Perubahan metabolisme tubuh ditandai dengan

menurunnya pengeluaran hormon tiroksin dan insulin, pembakaran dan keperluan tubuh menjadi menurun. Perubahan sistem jantung dan pembuluh darah terjadi karena adanya perubahan metabolisme, menurunnya estrogen

dan hormon paratiroid. Perubahan yang terjadi pada alat genitalia meliputi liang senggama terasa kering, lapisan sel liang senggama menipis yang menyebabkan mudah terjadi infeksi (infeksi kandung kencing, infeksi liang senggama). Perubahan pada tulang terjadi oleh karena kombinasi rendahnya hormon estrogen dan paratiroid (Kusmiran, 2011).

Perubahan psikis yang dialami seorang wanita menjelang menopause yang menjadi kecemasan wanita pra menopause meliputi merasa tua, tidak menarik lagi, rasa tertekan karena takut menjadi tua, mudah tersinggung, mudah terkejut sehingga jantung berdebar, takut tidak dapat memenuhi kebutuhan seksual suami, rasa takut bahwa suami akan menyeleweng, keinginan seksual menurun dan sulit mencapai kepuasan (orgasme), merasa sudah tidak berguna dan tidak menghasilkan sesuatu, merasa memberatkan keluarga dan orang lain (Manuaba, 2009).

Fase Pra Menopause adalah fase dimana seorang wanita akan mengalami kekacauan pola menstruasi, terjadi perubahan psikologis atau kejiwaan dan terjadi perubahan fisik. Berlangsung selama 4-5 tahun dan terjadi pada usia antara 48 – 55 tahun (Manuaba, 2009). Menopause adalah masa berakhirnya siklus

menstruasi yang terdiagnosa setelah 12 bulan tanpa periode menstruasi. Rata-rata menopause natural terjadi pada usia 51,4 tahun untuk negara industri, secara umum terjadi pada usia 40-58 tahun. Menopause dapat dipengaruhi oleh faktor genetik, merokok, pengangkatan ovarium dan kemoterapi (Kusmiran, 2011).

Asam urat saat ini sering menjadi perbincangan di masyarakat. Hal ini mengindikasikan bahwa orang semakin sadar akan pentingnya menjaga kesehatan tubuhnya. Kesadaran dari pentingnya menjaga kesehatan tubuh timbul pada saat orang mengetahui bahaya dari penyakit asam urat. Asam urat sebenarnya berguna bagi tubuh, yaitu untuk pembentukan sel, terutama sel otak dan saraf dan juga merupakan komponen yang penting bagi pembentukan organ tubuh. Asam urat dapat membahayakan tubuh jika terdapat dalam jumlah yang lebih dan tidak dikontrol. Pengukuran tingkat asam urat penting dilakukan karena dapat menentukan apakah anda termasuk kelebihan atau kekurangan asam urat. Informasi tentang pemeriksaan ini nantinya penting untuk memantau kesehatan. Kelebihan asam urat maka beresiko terkena penyakit kronis seperti jantung, tekanan darah tinggi, diabetes, dan penyakit kronis lainnya.

Kekurangan asam urat tubuh menyebabkan mudah lelah dan produksi hormon tubuh juga terganggu. Tes gula darah penting dilakukan untuk mengetahui apakah anda beresiko terkena diabetes atau tidak (Ayuniati, 2015).

Kadar gula darah yang tinggi dapat menyebabkan kerusakan saraf tubuh dan jika kadar gula darah kurang akan menyebabkan kurang nutrisi. Secara ilmiah, gula darah kita akan meningkat setelah kita makan. Tes gula darah, sering dilakukan setelah kita mengkonsumsi makanan. Saat berpuasa, darah kita akan diambil untuk dites. Beberapa jam kemudian setelah kita makan darah kita akan diambil lagi untuk sampel tes. Kadar asam urat total yang dianggap masih normal adalah dibawah 200mg/dL, sedangkan kadar asam urat yang dianggap buruk adalah diatas 240mg/dL (Fitriani, 2011).

Berdasarkan data dari Puskesmas Kemangkon tahun 2015, pelayanan kesehatan pra usia lanjut dan usia lanjut dengan usia 45 tahun ke atas yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar kesehatan baik di puskesmas ataupun di posyandu kelompok usia lanjut yaitu sebesar 63,26%. Cakupan ini masih belum memenuhi target Puskesmas yaitu 75%. Informasi dari Bidan Koordinator,

untuk posyandu lansia di wilayah Puskesmas Kemangkon Belum dilaksanakan dengan rutin. Beberapa desa yang belum melaksanakan posyandu lansia yaitu desa Toyareka, Gambarsari, Muntang, Sumilir, Pelumutan, Kalialang. Anggota masih dalam rentang usia reproduksi dan lansia, sehingga masih memerlukan asuhan dan pelayanan KB dan kesehatan reproduksi.

Perkumpulan Bina Keluarga Lansia dan Bina Keluarga Remaja Desa Toyareka sebagai salah satu organisasi kemasyarakatan yang aktif dilaksanakan setiap bulan pada minggu kedua yang anggotanya berjumlah 85 anggota dan 62 anggota, semuanya berada pada rentang usia reproduksi, pra menopause dan menopause. Menurut informasi dari ketua Bina Keluarga Lansia Desa Toyareka perlu dilaksanakan pemeriksaan kadar gula darah, kolesterol dan asam urat sebagai deteksi penyakit gula, asam urat dan kolesterol pada ibu-ibu serta kurang informasi dan edukasi serta kegiatan-kegiatan kesehatan untuk sasaran.

MASALAH, TARGET DAN LUARAN

Permasalahan mitra yang dihadapi yaitu :

1. Belum terbentuknya kelompok pendukung KB dan Kesehatan lansia
2. Perlu dilaksanakan pemeriksaan kadar gula

darah, kolesterol dan asam urat sebagai deteksi penyakit gula, asam urat dan kolesterol.

3. Kurang informasi dan edukasi tentang kesehatan reproduksi dan kesehatan lansia.

Solusi yang ditawarkan adalah:

1. Membentuk kelompok pendukung KB dan Kesehatan lansia
2. Pemeriksaan kadar gula darah, kolesterol dan asam urat sebagai deteksi penyakit Diabetes Militus, koleterol dan Penyakit asam urat
3. Meningkatkan Komunikasi, Informasi dan edukasi (KIE) tentang kesehatan reproduksi, pelayanan kesehatan pra lansia dan lansia

Target luaran yaitu:

1. Terbentuknya kelompok pendukung KB dan Kesehatan lansia
2. Kartu kontrol hasil pemeriksaan kadar gula darah, kolesterol dan asam urat sebagai deteksi penyakit Diabetes Militus, koleterol dan Penyakit asam urat.
3. Meningkatnya informasi dan edukasi tentang kesehatan reproduksi dan kesehatan lansia

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarkat dilaksanakan di Bina Keluarga Lansia, posbindu dan Bina Keluarga Remaja Desa Toyareka Kecamatan

Kemangkon pada bulan Maret sampai Juni tahun 2018.

1. Materi

- a. Kesehatan lansia :Screening asam urat, gula darah, kolesterol meliputi pengertian, faktor penyebab peningkatan, kadar normal, cara menangani masalah, senam refleksi tangan, senam stroke dan senam tertawa.
- b. Kesehatan reproduksi : pemeriksaan payudara sendiri, penyakit menular seksual, unmeet need, metode KB pil, suntik, implant, IUD, MOW, MOP

2. Metode/tahap-tahap pelaksanaan

- a. Pendekatan kepada tokoh masyarakat mengenai kegiatan yang akan dilakukan
- b. Sosialisasi kegiatan dan mendata peserta dan menetapkan tempat kegiatan yaitu di gedung serba guna Desa Toyareka dengan peserta adalah anggota
- c. Menyiapkan materi pelatihan dan alat-alat pendukung.
- d. Sarana pendukung pada kegiatan ini antara lain alat-alat pemeriksaan
- e. Menyiapkan sumber daya manusia yang terlibat (pelaksana, ketua dan anggota Bina Keluarga Lansia dan

Bina Keluarga Remaja, bidan, kader, mahasiswa)

- f. Nara sumber adalah dari team pelaksana Bidan Desa Toyareka dan Puskesmas Kemangkong
 - g. Membuat undangan ke para peserta dan diberikan kepada peserta 3 hari sebelum kegiatan.
 - h. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat Bina Keluarga Lansia, Posbindu dan Bina Keluarga Remaja dengan metoda Pemeriksaan Tinggi Badan, Berta Badan, Tekanan darah, gula darah, asam urat dan kolesterol.
 - i. Komunikasi, informasi dan edukasi tentang Kesehatan lansia: Screening asam urat, gula darah, kolesterol meliputi pengertian, faktor penyebab peningkatan, kadar normal, cara menangani masalah, senam refleksi tangan dan senam tertawa. Materi kesehatan reproduksi: pemeriksaan payudara sendiri, penyakit menular seksual, unmeet need, metode KB pil, suntik, implant, IUD, MOW, MOP.
3. Evaluasi Sebelum Dan Sesudah Kegiatan Pengabdian
- a. Pendampingan dan pelatihan pemeriksaan Pemeriksaan Tinggi

Badan, Berta Badan, Tekanan darah, gula darah, asam urat dan kolesterol sebagai kelompok pendukung kesehatan reproduksi dan kesehatan lansia.

Gambar 1. Kader dan anggota yang dilatih pemeriksaan Badan, Berta Badan, Tekanan darah, gula darah, asam urat dan kolesterol.



- b. Melakukan evaluasi dan refleksi kembali serta penyempurnaan terhadap program yang telah dibuat dan ditindak lanjuti melalui program selanjutnya berkolaborasi dengan bidan desa

Gambar 3. Pelaksanaan kegiatan di Bina Keluarga Lansia



2. Program Kemitraan Masyarakat di Bina Keluarga Remaja

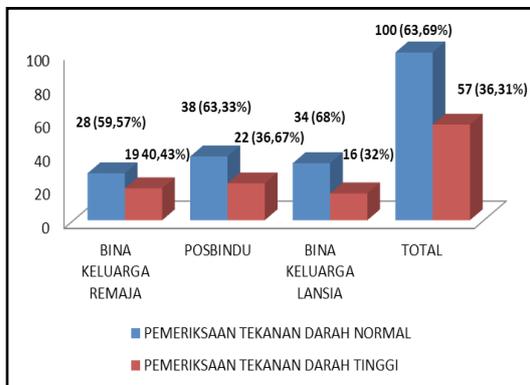
Hasil pemeriksaan di Bina Keluarga Remaja didapatkan data dengan nilai tekanan darah yang tinggi (>140 mmhg) sebanyak 19 ibu (40,43%) dan yang normal (<140 mmhg) sebanyak 28 ibu (59,57%). Nilai gula darah yang tinggi (>180 mg/dl) sebanyak 2 ibu (4,26%) dan yang normal (<180 mg/dl) sebanyak 45 ibu (95,74%). Nilai asam urat yang tinggi ($>5,7$ mg/dl) sebanyak 4 ibu (8,51%) dan yang normal ($<5,7$ mg/dl) sebanyak 43 ibu (91,49%). Nilai kolesterol yang tinggi (>200 mg/dl) sebanyak 1 ibu (2,13%) dan yang normal (<200 mg/dl) sebanyak 46 ibu (97,87%).

Gambar 4. Pelaksanaan kegiatan di Bina Keluarga Remaja



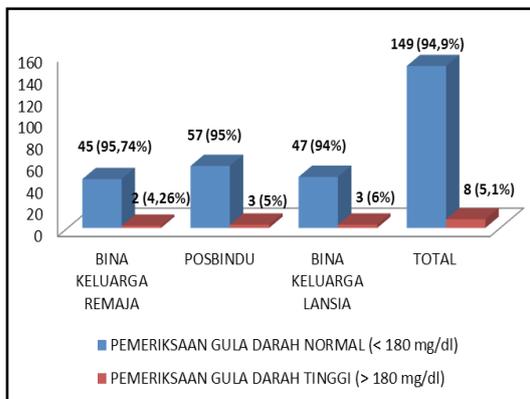


Tabel 1. Pemeriksaan Tekanan Darah



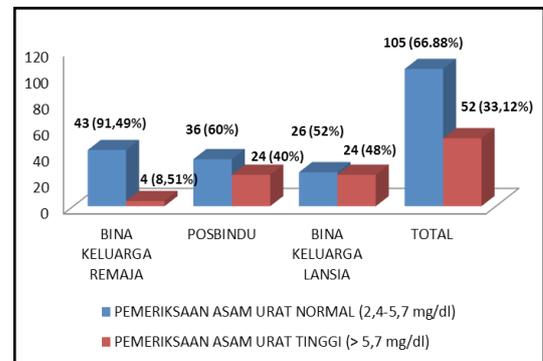
Hasil pemeriksaan nilai tekanan darah yang tinggi (>140 mmhg) sebanyak 57 ibu (36,31%).

Tabel 2. Pemeriksaan gula darah



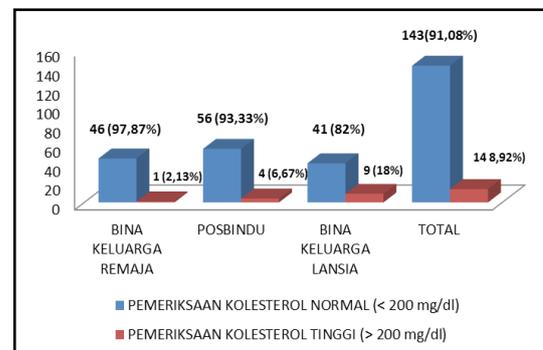
Nilai gula darah yang tinggi (>180 mg/dl) sebanyak 8 ibu (5,1%).

Tabel 3. Pemeriksaan asam urat



Nilai asam urat yang tinggi (>5,7 mg/dl) sebanyak 52 ibu (33,12%).

Tabel 4. Pemeriksaan kolesterol

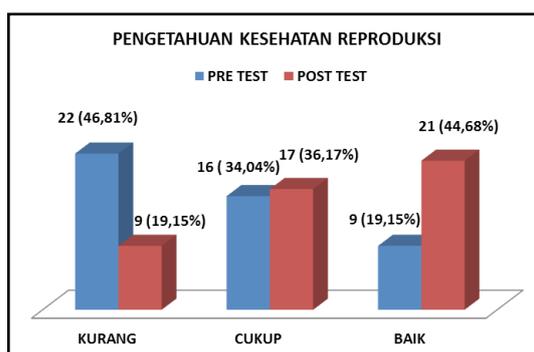


Nilai kolesterol yang tinggi (>200 mg/dl) sebanyak 14 ibu (8,92%).

Hasil ini sesuai Penelitian Andria tahun 2013 yaitu perilaku olahraga dan stres mempunyai hubungan bermakna dengan terjadinya hipertensi pada lansia,

diperoleh $p = 0,000$ ($p < 0,05$) untuk perilaku olahraga dan $p = 0,047$ ($p < 0,05$) untuk perilaku stress. Pada lansia akan terjadi berbagai kemunduran organ tubuh, oleh sebab itu lansia mudah sekali terkena penyakit seperti hipertensi. Hipertensi yang sering terjadi pada lansia adalah hipertensi sistolik yaitu jika tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolik < 90 mmHg.

3. Pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi



Setelah dilakukan komunikasi, informasi dan edukasi tentang kesehatan lansia serta kesehatan reproduksi ada perubahan signifikan untuk pengetahuan responden. Pengetahuan sebelum KIE tentang kesehatan reproduksi tertinggi adalah pengetahuan kurang sebanyak 22 ibu (46,81%), setelah dilakukan KIE tertinggi adalah pengetahuan baik sebanyak 21 ibu (44,68%).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Simpulan kegiatan Program Kemitraan Masyarakat ini adalah (a) Terbentuknya kelompok pendukung KB/kesehatan reproduksi dan kesehatan lansia, (b) Monitoring kadar gula darah, kolesterol dan asam urat sebagai deteksi penyakit Diabetes Militus, koleterol dan Penyakit asam urat dengan menggunakan Kartu kontrol hasil pemeriksaan, (c) Meningkatnya informasi dan edukasi tentang kesehatan reproduksi dan kesehatan lansia.

Saran

Kepada Bina Keluarga Lansia, Posbindu dan Bina Keluarga Remaja agar rutin melaksanakan screening Diabetes Militus, koleterol dan Penyakit asam urat setiap 6 bulan dengan memanfaatkan anggota/kader yang sudah dilatih untuk pemeriksaan Tinggi Badan, Berta Badan, Tekanan darah, gula darah, asam urat dan kolesterol terutama kepada peserta yang tekanan darah tinggi, kadar gula darah, asam urat dan kolesterol terdeteksi tinggi melebihi normal.

Ucapan Terima Kasih

Dalam pengabdian masyarakat skema Program Kemitraan Masyarakat ini, kami ucapkan terima kasih kepada DRPM Ditjen

Penguatan Risbang Risktekdikti anggaran dan pelaksanaan tahun 2018 yang telah membiayai seluruh kegiatan. Terima kasih kepada mitra Bina Keluarga Lansia, Posbindu dan Bina Keluarga Remaja Desa Toyareka Kecamatan Kemangkon Kabupaten Purbalingga serta responden yang berperan serta aktif dalam seluruh kegiatan.

REFERENSI

- Andria, Kiki Melissa (2013). Hubungan Antara Perilaku Olahraga, Stress Dan Pola Makan Dengan Tingkat Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya. *Jurnal Promkes, Vol. 1, No. 2 Desember 2013: 111–117*
- Ayuniati. (2015). Cegah Asam urat Dengan Pemeriksaan Rutin Gula Darah. <http://sehat-cantik.net/sehat-cantik-cegah-asam-urat-dengan-pemeriksaan-rutin-gula-darah.html>. diakses 4 Maret 2017
- Dinas Kesehatan Kabupaten Purbalingga. (2015). *Profil kesehatan Puskesmas Kemangkon Tahun 2015*.
- Fitriani, S. (2011). *Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu..
- Ida Bagus Gde Manuaba, Ida Bagus Gde Fajar Manuaba, dan Ida Ayu C. Manuaba. (2009). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta : EGC.
- Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika.