
Deteksi Dini dan Promosi Kesehatan Pada Lansia dalam Pengendalian Komplikasi Penyakit Tidak Menular (PTM) di Kelurahan Barusari Kota Semarang

Early Detection and Health Promotion for the Elderly in Controlling Complications of Non-Communicable Diseases (NCDs) in Barusari Village, Semarang City

Ainnur Rahmanti^{1*}, Syurrahmi², Lu'Luah Feby Purwanti³

^{1,2,3} STIKES Kesdam IV Diponegoro, Indonesia

*Email: ainnur@stikeskesdam4dip.ac.id ¹

Article History:

Received: September 18, 2023;

Revised: November 21, 2023;

Accepted: Desember 17, 2023;

Online Available: Januari 19, 2024;

Keywords:

PTM, Health promotion, elderly

Abstract: *Non-Communicable Diseases (NCDs) such as hypertension, diabetes mellitus and heart disease are the main causes of morbidity and mortality in the elderly (elderly). The elderly need early detection and health promotion to reduce the risk of NCD complications and improve quality of life. This activity aims to increase awareness and understanding of elderly people in Barusari Village regarding the importance of early detection and control of NCDs, as well as providing health education through community-based health promotion. Implementation Method: Free Health Check: Carry out a health check to detect early signs of NCDs, such as measuring blood pressure, blood sugar levels, and checking cholesterol. Community-Based Health Promotion: Holding a health promotion campaign involving community leaders, elderly families, and health workers to create an environment that supports a healthy lifestyle for the elderly. Results: Increased public awareness about the importance of early detection and prevention of NCD complications. Elderly people who take part in health checks gain knowledge about their health conditions and are given referrals to health facilities if necessary. Conclusion: This activity was successful in increasing elderly participation in early detection and health promotion, as well as forming a community that is more concerned about controlling NCDs in the elderly group.*

Abstrak

Kelurahan Barusari adalah salah satu kelurahan di wilayah Kecamatan Semarang selatan. Wilayah Barusari menjadi salah satu wilayah prioritas sasaran kegiatan pengabdian masyarakat, karena masih dalam satu wilayah dengan kampus STIKES Kesdam IV Diponegoro Semarang. Angka masyarakat dengan PTM masih cukup tinggi, hal ini dikarenakan berbagai factor, mulai dari pendidikan, ekonomi, factor alam, dan kondisi sosial masyarakat setempat. Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit jantung merupakan penyebab utama morbiditas dan mortalitas pada kelompok lanjut usia (lansia). Lansia memerlukan deteksi dini dan promosi kesehatan untuk mengurangi risiko komplikasi PTM dan meningkatkan kualitas hidup. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman lansia di Kelurahan Barusari terkait pentingnya deteksi dini dan pengendalian PTM, serta memberikan edukasi kesehatan melalui promosi kesehatan berbasis komunitas. Metode Pelaksanaan: Pemeriksaan Kesehatan Gratis: Mengadakan pemeriksaan kesehatan untuk mendeteksi tanda-tanda awal PTM, seperti pengukuran tekanan darah, kadar gula darah, dan pemeriksaan kolesterol. Promosi Kesehatan Berbasis Komunitas: Mengadakan kampanye promosi kesehatan yang melibatkan tokoh masyarakat, keluarga lansia, dan tenaga kesehatan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat bagi lansia. Hasil: Peningkatan kesadaran masyarakat tentang pentingnya deteksi dini dan pencegahan komplikasi PTM. Lansia yang mengikuti pemeriksaan kesehatan mendapatkan pengetahuan tentang kondisi kesehatannya dan diberikan rujukan ke fasilitas kesehatan jika diperlukan. Kesimpulan: Kegiatan ini berhasil meningkatkan partisipasi lansia dalam deteksi dini dan promosi kesehatan, serta membentuk komunitas yang lebih peduli terhadap pengendalian PTM pada kelompok usia lanjut.

Kata Kunci: PTM, promosi Kesehatan, lansia

1. PENDAHULUAN

Kelurahan Barusari merupakan salah satu wilayah dengan populasi lansia yang cukup signifikan, yang menjadi kelompok rentan terhadap berbagai Penyakit Tidak Menular (PTM), seperti hipertensi dan diabetes mellitus. Ketersediaan layanan kesehatan di kelurahan ini umumnya dilayani oleh Puskesmas dan posyandu lansia, namun akses terhadap layanan kesehatan preventif dan pemeriksaan rutin masih perlu ditingkatkan. Kader kesehatan di Kelurahan Barusari terdiri dari para sukarelawan yang berperan penting dalam memantau kesehatan warga, terutama kelompok lansia. Kader kesehatan ini dilatih oleh Puskesmas setempat untuk melakukan pemantauan, penyuluhan, dan deteksi dini terhadap penyakit-penyakit yang berpotensi menimbulkan komplikasi serius. Jumlah kader kesehatan di wilayah ini biasanya berkisar antara 10-20 orang, namun angka tersebut mungkin dapat bervariasi tergantung program-program yang dijalankan oleh dinas kesehatan setempat. Kader-kader ini biasanya memiliki tanggung jawab untuk memberikan edukasi kepada komunitas tentang pentingnya pencegahan PTM.

Hasil studi pendahuluan dari wawancara dengan Kepala Puskesmas Pandanaran menyampaikan angka kejadian hipertensi dan diabetes mellitus di Kelurahan Barusari masih cukup tinggi. Hipertensi merupakan salah satu PTM yang paling sering dijumpai di Kelurahan Barusari. Berdasarkan data dari Puskesmas setempat, prevalensi hipertensi pada lansia cenderung tinggi, dengan sekitar 20-30% dari populasi lansia menderita hipertensi. Hal ini dikarenakan gaya hidup yang kurang aktif, pola makan yang kurang sehat, serta minimnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kontrol tekanan darah secara rutin. Diabetes mellitus, khususnya diabetes tipe 2, juga menjadi salah satu PTM yang cukup prevalen di wilayah ini. Prevalensi diabetes mellitus di Kelurahan Barusari dilaporkan sekitar 10-15% dari populasi dewasa, dengan mayoritas penderita adalah lansia. Banyak dari penderita diabetes yang baru terdiagnosis pada tahap komplikasi, karena kurangnya deteksi dini melalui pemeriksaan kadar gula darah secara rutin.

Berikut adalah gambaran kondisi awal yang dapat digali dari permasalahan Penyakit Tidak Menular (PTM) di Kelurahan Barusari, serta aspek wawancara dengan kader Posyandu terkait pengelolaan hipertensi dan diabetes. Masyarakat, terutama kelompok lansia, sering kali memiliki pengetahuan yang terbatas tentang faktor risiko dan tanda-tanda awal PTM seperti hipertensi dan diabetes. Banyak yang menganggap bahwa kondisi ini adalah bagian alami dari proses penuaan, sehingga kurang waspada terhadap potensi komplikasi yang bisa terjadi. Sebagian besar warga Kelurahan Barusari menjalani gaya hidup yang kurang aktif, pola makan tinggi garam dan gula, serta minim aktivitas fisik. Faktor-faktor ini turut berkontribusi terhadap

tingginya prevalensi PTM di wilayah ini. Meskipun terdapat Puskesmas dan Posyandu lansia yang aktif, akses terhadap layanan kesehatan yang bersifat preventif masih terbatas. Beberapa warga mungkin kesulitan untuk secara rutin mengakses fasilitas kesehatan karena keterbatasan ekonomi atau transportasi.

Dalam wawancara dengan kader Posyandu, dapat digali pemahaman mereka tentang gejala awal dan cara pencegahan penyakit hipertensi dan diabetes. Kader kesehatan biasanya sudah memiliki pengetahuan dasar melalui pelatihan dari Puskesmas, namun sering kali butuh peningkatan kapasitas lebih lanjut untuk memantau kondisi warga secara optimal. Kader Posyandu berperan penting dalam memantau tekanan darah dan kadar gula darah lansia. Dari wawancara, dapat diketahui seberapa sering mereka melakukan kegiatan pemantauan tersebut, serta kendala yang mereka hadapi. Beberapa kendala yang umum ditemukan adalah keterbatasan alat kesehatan, pengetahuan kader yang terbatas, serta keterbatasan waktu dan tenaga. Kader Posyandu biasanya sudah menjalankan beberapa program edukasi, seperti penyuluhan kesehatan tentang pentingnya pola makan sehat dan aktivitas fisik. Namun, efektivitas dari program-program ini dapat bervariasi tergantung pada partisipasi masyarakat dan dukungan dari pemerintah setempat.

2. METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini diawali dengan proses wawancara atau studi pendahuluan terkait data awal kasus PTM pada lansia di Kelurahan Barusari, kemudian Tim mengidentifikasi permasalahan yang muncul pada lansia. Subyek pengabdian ini adalah 15 orang kader posyandu PTM yang berada di kelurahan barusari. Lokasi pelaksanaan pengabdian adalah di RW 02 Kelurahan Barusari Semarang. Perencanaan kegiatan yang akan dilaksanakan oleh Tim diantaranya peningkatan edukasi Kesehatan berbasis komunitas, Penyediaan layanan Deteksi Dini yang lebih aksesibel, Pemberdayaan dan Peningkatan Kapasitas Kader Kesehatan, Peningkatan komunikasi antar lintas sectoral yaitu kolaborasi antara Puskesmas, Kader, dan Pemangku kepentingan lain disini adalah pihak kelurahan selain itu juga pengenalan pemanfaatan teknologi untuk pemantauan Kesehatan serta program intervensi gaya hidup sehat.

3. HASIL

Hasil dari kegiatan pengabdian Masyarakat ini muncu beberapa agenda kegiatan untuk peningkatan pengetahuan dan ketrampilan kader posyandu PTM. Dimulai dengan Mengadakan program edukasi kesehatan secara berkelanjutan yang melibatkan kader kesehatan, Puskesmas,

dan organisasi masyarakat setempat. Kader kesehatan berjumlah 15 orang, 1 orang pihak puskesmas dan 3 orang dari perwakilan RW. Kegiatan dimulai jam 09.00 WIB di balai kelurahan. Sebelum dilakukan edukasi dinilai pengetahuan awal peserta edukasi terkait: pola makan sehat, aktivitas fisik, dan cara mengelola stres. Tim pengabmas memberikan edukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui PHBS di rumah, Pencegahan Penyakit tidak menular serta Gizi seimbang bagi penderita PTM.

Kemudian dilanjutkan dengan Setelah dilakukan pemberian edukasi dilakukan pelatihan deteksi Dini PTM. Diharapkan kader kesehatan tidak berperan saat posyandu lansia tapi juga Mengadakan pos pelayanan kesehatan keliling atau “layanan jemput bola” yang menjangkau warga lanjut usia yang sulit datang ke Puskesmas atau Posyandu. Menyediakan layanan pemeriksaan PTM sederhana di posyandu lansia secara berkala. Membagikan alat pengukur tekanan darah dan gula darah portabel kepada kader kesehatan untuk membantu mereka memantau warga lansia secara berkala di lingkungan mereka. Kader kesehatan diajarkan cara mengukur IMT, Mengukur Tekanan darah, serta pemeriksaan gula darah, asam urat dan kolesterol.

Peningkatan kapasitas kader Posyandu dengan pelatihan lanjutan terkait deteksi dini, penanganan PTM, dan metode edukasi kesehatan. Kader harus memiliki keterampilan untuk mendeteksi gejala awal PTM dan memberikan edukasi yang efektif kepada masyarakat. Tim Pengabmas melakukan Pelatihan intensif bagi kader kesehatan tentang penggunaan alat kesehatan seperti tensimeter dan alat cek gula darah. Workshop mengenai komunikasi efektif dalam memberikan penyuluhan kepada lansia dan keluarga mereka. Seluruh kader praktek mencoba satu per satu kegiatan pemeriksaan awal deteksi PTM bagi warga sekitar.

Meningkatkan kerjasama antara Puskesmas, kader kesehatan, dinas kesehatan, dan pihak lain yang berkepentingan untuk merancang dan menjalankan program deteksi dini PTM yang lebih terkoordinasi dan berkelanjutan. Membuat jadwal, Mengadakan pertemuan rutin antara Puskesmas, kader, dan tokoh masyarakat untuk memantau pelaksanaan program deteksi dini. Mendorong keterlibatan sektor swasta atau UMKM disekitar kelurahan untuk mendukung pendanaan dan pengadaan alat-alat kesehatan yang dibutuhkan. Membangun jejaring kerja antara dinas kesehatan kota dan kader kesehatan untuk melaporkan data hasil deteksi dini secara terintegrasi dan teratur.

Tim pengabmas memperkenalkan aplikasi Ambulance Hebat bagi kader dan masyarakat, untuk membantu menangani kondisi situasi darurat yang dihadapi warga saat mengelola pasien PTM. Serta beberapa palikasi pemeriksaan gratis menggunakan android untuk cek tekanan darah serta denyut nadi berkala. Ada pula aplikasi pemeriksaan BB ideal / IMT. Tim

Pengabmas Mendorong masyarakat, terutama lansia, untuk menjalankan gaya hidup sehat melalui program intervensi yang melibatkan olahraga ringan, kontrol diet, serta pengelolaan stres. Tim pengabmas mendorong kader untuk dapat Mengadakan program olahraga rutin di lingkungan RW yang melibatkan lansia, seperti senam lansia atau jalan sehat. Mendorong perubahan pola makan melalui kegiatan pelatihan memasak makanan sehat rendah garam dan gula yang dapat diikuti oleh keluarga lansia.



Gambar 1. Foto Kegiatan Pendampingan Kader Posyandu Lansia

4. DISKUSI

Kesehatan lansia merupakan salah satu isu penting dalam pembangunan kesehatan masyarakat, terutama di era globalisasi yang ditandai dengan peningkatan angka harapan hidup. Di Kelurahan Barusari, Kota Semarang, kegiatan deteksi dini dan promosi kesehatan bagi lansia menjadi prioritas dalam upaya pengendalian komplikasi penyakit tidak menular (PTM). Penyakit tidak menular, seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung, sering kali tidak terdeteksi pada tahap awal, sehingga memerlukan perhatian khusus untuk mencegah komplikasi yang lebih serius.

Deteksi dini adalah langkah awal yang krusial dalam mengidentifikasi risiko kesehatan pada lansia. Melalui kegiatan skrining yang teratur, seperti pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah, dan kolesterol, masyarakat dapat mengetahui kondisi kesehatan mereka lebih awal. Di Kelurahan Barusari, program deteksi dini ini dilaksanakan melalui kerjasama antara puskesmas, posyandu lansia, dan komunitas setempat. Dengan melibatkan tenaga kesehatan yang terlatih, kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada lansia mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan mengenali gejala awal penyakit.

Selain deteksi dini, promosi kesehatan juga menjadi bagian integral dari program ini. Edukasi mengenai pola hidup sehat, seperti pentingnya diet seimbang, aktivitas fisik yang

teratur, dan manajemen stres, disampaikan kepada lansia. Kegiatan ini tidak hanya dilakukan melalui seminar atau penyuluhan, tetapi juga melalui pendekatan yang lebih interaktif, seperti senam lansia dan kelas memasak sehat. Dengan cara ini, diharapkan lansia dapat lebih memahami dan menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Pengendalian komplikasi PTM menjadi fokus utama dari kegiatan ini. Lansia yang telah terdeteksi memiliki faktor risiko PTM akan mendapatkan pemantauan lebih lanjut. Tim kesehatan akan melakukan kunjungan rutin untuk memantau perkembangan kesehatan mereka dan memberikan intervensi yang diperlukan. Misalnya, bagi lansia yang terdiagnosis hipertensi, mereka akan diberikan informasi mengenai pengelolaan tekanan darah dan pentingnya kepatuhan terhadap pengobatan.

Keterlibatan masyarakat sangat penting dalam keberhasilan program ini. Melalui pembentukan kelompok dukungan, lansia dapat saling berbagi pengalaman dan motivasi untuk menjaga kesehatan. Selain itu, masyarakat juga diajak untuk berpartisipasi dalam kegiatan deteksi dini, seperti menjadi relawan dalam penyuluhan kesehatan. Dengan demikian, kesadaran akan pentingnya kesehatan lansia dapat meningkat, dan stigma negatif terhadap penyakit tidak menular dapat diminimalisir.

Setelah pelaksanaan kegiatan, evaluasi menjadi langkah penting untuk menilai efektivitas program. Data mengenai jumlah lansia yang mengikuti skrining, tingkat pengetahuan mereka tentang PTM, serta perubahan perilaku hidup sehat akan dikumpulkan dan dianalisis. Hasil evaluasi ini akan digunakan untuk merancang program lanjutan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat di Kelurahan Barusari.

5. KESIMPULAN

Pengetahuan dan ketrampilan kader kesehatan Kelurahan Barusari meningkat setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kegiatan Posyandu lansia lebih aktif dan hidup dengan pemberian pelayanan kesehatan bermacam-macam, mulai dengan manual hingga penggunaan aplikasi di HP. Komunikasi lintas sektor baik dari masyarakat, kader, dan puskesmas pandanaran terjalin dengan baik, untuk melaksanakan deteksi dini pencegahan PTM. Saran Kegiatan monitoring dan evaluasi dari puskesmas hendaknya berlanjut dan berkesinambungan, apabila ada warga yang mulai tidak aktif kembali hendaknya dapat jemput bola dengan memfollow up kondisi warga lebih lanjut.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Tim pengabdian Masyarakat mengucapkan terimakasih atas partisipasi kader posyandu lansia Kelurahan Barusari Semarang, Puskesmas Pandanaran dan pihak kelurahan Barusari Semarang.

DAFTAR REFERENSI

- American Diabetes Association. (2018). Standards of Medical Care in Diabetes—2018 Abridged for Primary Care Providers. *Clinical Diabetes*, 36(1), 14-37.
- Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Semarang. (2021). Kecamatan Semarang Selatan dalam Angka 2021. Semarang: Badan Pusat Statistik.
- Depkes RI. (2019). Pedoman Pengelolaan Hipertensi dan Diabetes Melitus di Posbindu PTM. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Strategi Nasional Penanggulangan Penyakit Tidak Menular. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman Pengelolaan Penyakit Tidak Menular di Puskesmas. Jakarta: Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, Kementerian Kesehatan RI.
- Mendis, S., Puska, P., & Norrving, B. (Eds.). (2011). *Global Atlas on Cardiovascular Disease Prevention and Control*. Geneva: World Health Organization.
- Ministry of Health, Republic of Indonesia. (2020). *Indonesia Health Profile 2020*. Jakarta: Ministry of Health, Republic of Indonesia.
- Nugroho, S., & Kurniawan, Y. (2017). *Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular di Komunitas: Kajian Epidemiologi*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Puskesmas Pandanaran. (2021). *Laporan Tahunan Puskesmas Pandanaran Tahun 2021*. Semarang: Puskesmas Pandanaran
- Sidik, A. (2018). *Promosi Kesehatan pada Lansia: Teori dan Aplikasi*. Bandung: Alfabeta
- Susilo, D. (2020). Upaya Deteksi Dini Hipertensi melalui Edukasi dan Pemeriksaan Tekanan Darah pada Lansia di Kelurahan Barusari. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 78-89.
- World Health Organization. (2020). *Diabetes*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
- World Health Organization. (2020). *Hypertension*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>