

Penyuluhan dan Pelatihan Pencegahan Penyakit Degeneratif pada Lansia di Panti Sosial Budi Pertiwi Bandung

Febriana Kurnisari^{1*}, Yuniarti¹, Mochammad Faisal Afif Mochyadin¹

¹Departemen Anatomi, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Bandung, Indonesia

*Email Korespondensi : febriana.kurniasari@unisba.ac.id

Telp: +628112348934

ABSTRAK

Menurut hasil sensus penduduk pada tahun 2020 menunjukkan bahwa persebaran penduduk lansia di Indonesia mencapai 9,92% atau sekitar 26,82 juta jiwa. Jumlah ini diprediksikan akan meningkat menjadi 33,7 juta jiwa pada tahun 2025 dan menjadi 48,2 juta jiwa di tahun 2035. Semakin bertambahnya usia, semakin besar pula kemungkinan seseorang mengalami masalah kesehatan akibat proses degeneratif. Penyakit degeneratif merupakan kondisi kesehatan yang menyebabkan jaringan atau organ memburuk dari waktu ke waktu. *Aging* atau penuaan merupakan proses fisiologis, namun menjadi patologis jika proses tersebut menimbulkan gejala yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan agar masyarakat lebih mengetahui mengenai penyakit degeneratif, cara mendeteksinya dan upaya pencegahannya. Sehingga diharapkan angka morbiditas akibat penyakit degeneratif dapat menurun. Metode yang dilakukan yaitu dengan cara melakukan penyuluhan mengenai penyakit degeneratif, pencegahan penyakit degeneratif melalui latihan fisik ringan secara sederhana, dan pemeriksaan kesehatan kepada Lansia.

Kata kunci: Lansia; penuaan; penyakit degeneratif

ABSTRACT

According to population census in 2020, the distribution of the elderly population in Indonesia reached 9.92% or 26.82 million people. This number is predicted to increase to 33.7 million people in 2025, and 48.2 million people in 2035. The elderly is more likely to experience health problem due to degenerative process. Degenerative disease is the health conditions that cause tissues or organs to deteriorate over time. Aging is a physiological process, but it becomes pathological if it causes symptoms that can affect physical activity. The aim of this community service is to increase public awareness of degenerative diseases, how to detect, and how to prevent. Thereby reducing morbidity rates due to degenerative diseases. The method used is by conducting counseling about degenerative diseases, and prevention of degenerative diseases through mild and simple physical exercise as well as health checks for elderly.

Keywords: *Elderly; aging; degenerative diseases*

1. PENDAHULUAN

Menurut WHO (*World Health Organization*) dan Kemenkes (Kementerian Kesehatan), hal terpenting dalam hidup manusia adalah kesehatan. Tubuh yang sehat akan mempengaruhi aktivitas dan keberlangsungan hidup manusia, baik secara fisik, mental, sosial dan spiritual, sehingga setiap orang dapat hidup produktif secara sosial dan ekonomi.¹ Kesehatan merupakan hak masyarakat usia produktif dan lanjut usia, hal ini tercantum di dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016. Pada Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia tercantum rencana aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia sebagai acuan bagi pemerintah pusat, pemerintah daerah, dan pemangku kepentingan lain yang berisi langkah-langkah konkrit yang dilaksanakan secara berkesinambungan sebagai upaya dalam meningkatkan derajat kesehatan lanjut usia agar tercapai lanjut usia yang sehat, mandiri, aktif, produktif dan berdayaguna bagi keluarga dan masyarakat. Lanjut usia didefinisikan sebagai seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun keatas. Menurut hasil sensus penduduk pada tahun 2020 menunjukkan bahwa persebaran penduduk lansia di Indonesia mencapai 9,92% atau sekitar 26,82 juta jiwa. Jumlah ini diprediksikan akan meningkat menjadi 33,7 juta jiwa pada tahun 2025 dan menjadi 48,2 juta jiwa di tahun 2035.²

Aging atau penuaan merupakan proses yang normal atau fisiologis yang pasti dialami oleh semua manusia. Proses ini dimediasi oleh beberapa jalur biologis dan genetik, yang secara langsung berhubungan dengan usia dan merupakan penyebab penyakit yang berhubungan dengan penuaan. Beberapa mekanisme penuaan telah teridentifikasi berhubungan dengan

ketidakstabilan genomik, pemendekan telomer, dan penuaan serta kematian sel. Penuaan merupakan faktor utama penyebab terjadinya *age-related disease*, seperti penyakit neurodegeneratif, penyakit *cardiovascular*, kanker, kelainan sistem imun, dan kelainan sistem muskuloskeletal. Penyakit-penyakit degeneratif ini telah mempengaruhi aspek-aspek kehidupan seperti aspek ekonomi dan psikologis bagi pasien itu sendiri maupun keluarga dan masyarakat.¹ Berdasarkan studi *Global Burden of Disease* pada tahun 2017 sekitar 31.4% penyakit berkaitan dengan usia.³ Menurut penelitian yang dilakukan Lopez-Otin *et al*, 2013 dan Baker *et al*, 2016 mengemukakan bahwa penuaan sel mempengaruhi tubuh melalui dua jalur. Jalur pertama yaitu melalui akumulasi berlebih sel-sel penuaan yang tentunya mempengaruhi regenerasi jaringan. Jaringan kedua yaitu melalui pengeluaran faktor-faktor inflamasi oleh sel-sel penuaan dan *senescence-associated secretory phenotype* (SASP) yang memberikan efek negatif terhadap lingkungan sekitarnya.^{4,5}

Meskipun saat ini telah banyak dikembangkan terapi untuk penyakit-penyakit degeneratif, namun menurut penelitian latihan fisik merupakan strategi non farmakologis yang penting untuk pencegahan penyakit-penyakit degeneratif. Beberapa penelitian mengemukakan bahwa latihan fisik intensitas sedang dapat memberikan beberapa keuntungan untuk tubuh, membalikkan beberapa efek yang merusak akibat gaya hidup yang tidak aktif. Keuntungan utama yang didapatkan dari latihan fisik adalah pada metabolisme dan tingkat kardiorespirasi. Latihan fisik diketahui dapat mengontrol tekanan darah dan level kolesterol lebih baik dan juga berfungsi meningkatkan kemampuan jaringan contohnya pada jaringan otot dengan meningkatkan ambilan oksigen dari darah dan membuang karbon dioksida sebagai produk sisa, serta dapat mengurangi deposit lemak terutama lemak visceral yang merupakan penyebab terjadinya penyakit-penyakit kronis seperti sindrom metabolik, obesitas, inflamasi, dan diabetes melitus tipe 2.⁶

Latihan fisik merupakan upaya intervensi prevensi yang dapat mengurangi 80% risiko penyakit kardiovaskular, 90% risiko diabetes melitus tipe 2, 33% risiko kanker dan beberapa penyakit lain yang penyebab kematian. Keuntungan lain dari latihan fisik adalah untuk kesehatan tulang dan sendi dengan meningkatkan densitas mineral tulang. Intervensi melalui latihan fisik ini dapat mencegah angka kejadian osteoporosis dan menurunkan resiko patah tulang akibat menurunnya densitas tulang. Latihan fisik juga dapat meningkatkan sistem imun dengan melawan agen-agen infeksi sehingga menurunkan angka kesakitan. Peningkatan sistem imun berkaitan dengan peningkatan fungsi limfatik dan penurunan inflamasi dengan menurunkan akumulasi sel inflamasi. Latihan fisik dapat menginduksi adaptasi molekuler di beberapa regio otak. Meningkatkan fungsi dan struktur neuron, sehingga dapat meningkatkan

proses berpikir dan keterampilan serta meningkatkan kognisi dan memperbaiki penurunan neurologis pada lansia. Latihan fisik berhubungan dengan resiko kejadian demensia dan alzheimer. Sehingga intervensi non farmakologis ini sangat direkomendasikan untuk kedua penyakit ini.^{7,8}

2. METODE PELAKSANAAN

2.1. Solusi dan Target Luaran

Solusi

Kegiatan pengabdian masyarakat untuk mengatasi masalah mitra adalah dengan penyuluhan kantin sehat. Melalui kegiatan ini, diharapkan pengelola kantin dapat menerapkan prinsip-prinsip kantin sehat dalam pengelolaan kantin. Target kegiatan penyuluhan adalah meningkatnya pengetahuan pengelola kantin tentang kantin sehat. Peningkatan pengetahuan ditandai dengan adanya peningkatan nilai kuesioner setelah penyuluhan dibandingkan sebelum penyuluhan.

Untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai penyakit degeneratif dan pencegahannya, maka telah dilakukan :

1. Edukasi atau pemberian materi mengenai gejala penyakit degeneratif kepada lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Budi Pertiwi Bandung
2. Pelatihan pencegahan penyakit degeneratif dengan latihan fisik sederhana kepada lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Budi Pertiwi Bandung
3. Pemeriksaan kesahatan kepada para lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Wredha Budi Pertiwi Bandung.

Luaran

Terdapat beberapa target yang dicapai dari kegiatan edukasi dan pelatihan serta pemeriksaan kesehatan kepada lansia, diantaranya:

1. Lansia diharapkan memiliki pengetahuan mengenai penyakit degeneratif sehingga dapat melakukan pencegahan terhadap penyakit degeneratif melalui latihan fisik ringan yang sederhana
2. Lansia dapat melakukan pemeriksaan kesehatan dan skrining risiko penyakit degeneratif
3. Lansia dapat memperoleh informasi mengenai penyakit degeneratif melalui buku

saku dan poster kesehatan yang dibagikan oleh pengabdian

2.2 Lokasi Kegiatan Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Wredha Budi Pertiwi Kota Bandung pada tanggal 17 Mei 2024. Kegiatan ini terdiri dari 8 pengabdian, 3 orang pengabdian merupakan dosen Universitas Islam Bandung, dan 5 anggota pengabdian merupakan mahasiswa Universitas Islam Bandung. Kegiatan ini diikuti oleh 22 orang lansia yang menetap di Panti Sosial Tresna Wredha Budi Pertiwi Bandung, dan 2 orang pembina panti.

2.3 Metode Kegiatan

1. Melakukan survey dan koordinasi dengan pihak yang terkait di Panti Sosial Tresna Wredha Budi Pertiwi Kota Bandung.
2. Mengetahui dan mendata jumlah peserta yang akan mengikuti kegiatan edukasi atau pemberian materi mengenai penyakit degeneratif dan pencegahannya melalui latihan fisik ringan-sedang yang sederhana
3. Melakukan edukasi dan pemberian materi mengenai penyakit degeneratif dengan bantuan power point, banner, dan poster bergambar sehingga mudah dipahami.
4. Melakukan kegiatan pelatihan pencegahan penyakit degeneratif melalui latihan fisik intensitas ringan-sedang secara sederhana sehingga dapat dipraktikkan oleh lansia secara mandiri
5. Melakukan kegiatan pemeriksaan kesehatan pada lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Budi Pertiwi Bandung.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan pengabdian ini didapatkan hanya 5 orang yang memahami mengenai penyakit degeneratif dari total 22 orang. Sehingga penyuluhan ini dirasa sangat bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran lansia akan pentingnya pencegahan penyakit degeneratif. Materi yang disampaikan tim pengabdian bersifat holistik dan mudah dipahami, sehingga kegiatan pengabdian ini berjalan dengan sangat interaktif dengan adanya tanya jawab antara narasumber dengan para lansia. Pada program penyuluhan ini disampaikan mengenai penyakit degeneratif,

bagaimana cara mendeteksi penyakit degeneratif serta upaya pencegahannya. Menurut WHO dan Kemenkes, kesehatan merupakan hal terpenting dalam hidup manusia. Tubuh yang sehat akan mempengaruhi aktivitas dan keberlangsungan hidup manusia, baik secara fisik, mental, sosial dan spiritual, sehingga setiap orang dapat hidup produktif secara sosial dan ekonomi.¹ Hak atas jaminan sosial telah tercantum di dalam UUD 1945, Pasal 28H ayat 1 dan 3 serta Pasal 34. Tidak hanya penduduk usia produktif, lansia pun memiliki hak yang sama dengan penduduk lain. Di dalam Pasal 5 UU Nomor 13 Tahun 1998 tercantum pemberian hak untuk meningkatkan kesejahteraan sosial bagi Lansia. Upaya-upaya peningkatan kesejahteraan sosial meliputi pelayanan kesehatan, yang bertujuan agar kesejahteraan dan kemampuan lanjut usia tetap terpelihara dan meningkat. Hal ini dimaksudkan agar kondisi fisik, mental dan sosialnya dapat berfungsi secara wajar.⁸

Kegiatan pelatihan pencegahan penyakit degeneratif melalui latihan fisik ringan secara sederhana diikuti oleh 22 lansia. Kegiatan ini dilakukan dengan memperagakan gerakan-gerakan sederhana yang dapat dilakukan lansia meskipun dengan keterbatasan fisik dan gerak. Latihan yang diperagakan terdiri dari 10 gerakan yang melibatkan semua anggota gerak. Pada sesi latihan ini terlihat antusiasme lansia yang begitu tinggi. Hal ini terlihat dari partisipasi Lansia yang begitu aktif.

Kegiatan terakhir yaitu kegiatan pemeriksaan kesehatan dilakukan terhadap 15 orang Lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Budi Pertiwi Bandung. Dalam hasil pemeriksaan kesehatan didapatkan sebanyak 93,33% mengalami gangguan kognitif, dan 6,67% lansia memiliki kualitas tidur yang agak buruk. Permasalahan penurunan kognitif ini merupakan permasalahan utama pada usia lanjut. Terdapat beberapa faktor yang berpengaruh terhadap fungsi kognitif selain usia yaitu, jenis kelamin, status mental dan emosional, olahraga dan aktivitas fisik, pendidikan dan kondisi lingkungan. Dampak penurunan fungsi kognitif pada lansia diantaranya dapat melupakan identitasnya, anggota keluarga, atau bahkan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Penurunan kognitif juga dapat mempengaruhi produktifitas dan kemandirian. Dampak terburuk dari penurunan fungsi kognitif yaitu peningkatan risiko depresi yang pada akhirnya akan berdampak pada kualitas hidup seseorang.^{9,10}

GAMBAR, ILUSTRASI DAN FOTO



Gambar 3.1. Lokasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat



Gambar 3.2. Kegiatan penyuluhan penyakit degeneratif



Gambar 3.3. Kegiatan Pelatihan Latihan Fisik Sederhana



Gambar 3.4. Pemeriksaan kesehatan



Gambar 3.5. Tim pengabdian dan lansia panti sosial tresna wredha budi pertiwi bandung



Gambar 3.6. Tim pengabdian

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian tersebut didapatkan pada penyuluhan mengenai penyakit degeneratif terdapat hanya 5 orang lansia yang mengerti mengenai penyakit degeneratif sehingga kegiatan penyuluhan ini mendapatkan antusiasme yang sangat baik dari para lansia. Setelah penyuluhan ini para lansia lebih mengerti dan paham mengenai penyakit degeneratif,

cara mendeteksinya dan upaya pencegahannya. Pada kegiatan latihan fisik ringan secara sederhana sebagai upaya pencegahan penyakit degeneratif, didapatkan semua lansia ikut berpartisipasi aktif. Latihan yang diberikan disesuaikan dengan kemampuan fisik yang dimiliki oleh lansia, sehingga semua lansia dapat mengikutinya dengan baik. Dari kegiatan pemeriksaan kesehatan terhadap 15 orang Lansia didapatkan 14 orang Lansia mengalami penurunan fungsi kognitif sehingga dapat segera diberikan intervensi secara medis.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih ditujukan kepada : 1) Dekan Fakultas Kedokteran Islam Bandung atas dukungannya sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar, 2) Terima kasih kami ucapkan kepada Pimpinan Panti Sosial Tresna Wredha Budi Pertiwi Bandung atas bantuan dan partisipasinya dalam kegiatan ini, 3) Terima kasih kepada Tim Dosen dan Mahasiswa atas partisipasinya dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dapat berjalan sesuai dengan yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Undang-undang Republik Indonesia nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan.
2. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016 Tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019
3. Li Z, Zhang Z, Ren Y, Wang Y, Fang J, Yue H, et al. Aging and age-related diseases : from mechanisms to therapeutic strategies. *Biogerontology*. 2021; 22(2):165-187.
4. Lubloy A, Medical crowdfunding in healthcare system with universal coverage : an exploratory study. *BMC Public Health*. 2020; 20:1672.
5. Lopez-Otin C, Blasco MA, Partridge L, Serrano M, Kroemer G. The hallmarks of ageing. *Cells*. 2013;153:1194-1217.
6. Baker DJ, et al. Clearance of p16Ink4a-positive senescent cells delays ageing-associated disorders. *Nature*. 2011;479:232–236.
7. Anderson E & Durstine J. L. Physical Activity, Exercise, and Chronic Diseases: A Brief Review. *Sports Medicine and Health Science*. 2019.
8. Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, (1998).
9. Andria P, Firna A, Lia N. Gambaran Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Mutiara Ners*. 2021;4:14-23.
10. Mersiliya S, Ety R. Aktivitas Fisik Mempengaruhi Fungsi Kognitif Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 2016;19(2):71-77