



## PENYULUHAN TENTANG PENCEGAHAN PENYAKIT PENYEBAB KEMATIAN PADA LANSIA DI DESA BHA ULEE TUTU KECAMATAN SIMPANG TIGA

Suriatul Laila<sup>\*1</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

\*Email korespondensi: suriatillaila\_fk@abulyatama.ac.id<sup>1</sup>

Diterima: 20 Agustus 2023; Disetujui 24 Agustus 2023; Dipublikasi 20 September 2023

**Abstract:** Diseases causing death in the elderly have become one of the significant health issues in Indonesia. In an effort to reduce mortality rates among the elderly, education on the prevention of high-risk diseases in seniors is very important to carry out. This research aims to provide education on disease prevention that can lead to death in the elderly in Bha Ulee Tutu Village, Simpang Tiga District. The method used in this outreach activity is direct delivery of material through lectures, discussions, and question-and-answer sessions. The results of this outreach activity show an increase in public understanding of the importance of preventing high-risk diseases such as hypertension, diabetes, and heart disease in the elderly. It is hoped that with this counseling, the community can adopt a healthy lifestyle that can reduce the risk of diseases and improve the quality of life for the elderly.

**Keywords:** Counseling, Disease Prevention, Elderly

**Abstrak:** Penyakit penyebab kematian pada lansia menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang signifikan di Indonesia. Dalam upaya mengurangi angka kematian pada kelompok usia lanjut, penyuluhan tentang pencegahan penyakit yang berisiko tinggi pada lansia sangat penting dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan mengenai pencegahan penyakit yang dapat menyebabkan kematian pada lansia di Desa Bha Ulee Tutu, Kecamatan Simpang Tiga. Metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini adalah penyampaian materi secara langsung dengan metode ceramah, diskusi, serta tanya jawab. Hasil dari kegiatan penyuluhan ini menunjukkan peningkatan pemahaman masyarakat tentang pentingnya pencegahan penyakit-penyakit berisiko tinggi seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung pada lansia. Diharapkan, dengan adanya penyuluhan ini, masyarakat dapat menerapkan pola hidup sehat yang dapat mengurangi risiko penyakit dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

**Kata Kunci:** Penyuluhan, Pencegahan Penyakit, Lansia

Lansia merupakan sekelompok individu yang sedang memasuki tahap akhir kehidupan. Pada lansia terjadi penurunan fungsi fisiologis dan psikologis yang disebabkan oleh faktor

penuaan sehingga menimbulkan berbagai macam penyakit baik penyakit menular maupun penyakit kronis. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan upaya preventif melalui peningkatan

pengetahuan tentang penyakit menular bagi keluarga dan lansia. Kesadaran lansia mengenai risiko penyakit menular dapat ditingkatkan melalui pemberian edukasi tentang penyakit menular pada lansia dan peran pendampingan lansia sangat penting dalam memotivasi lansia untuk meningkatkan derajat kesehatannya (Rahayu et al., 2024).

Lanjut usia merupakan seseorang yang sudah memasuki usia  $\geq 60$  atau tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia dan ditandai oleh gagalnya seorang untuk mempertahankan kesetimbangan kesehatan dan kondisi stres fisiologisnya, lansia juga berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup dan kepekaan secara individual sehingga muncullah berbagai macam penyakit seperti penyakit tidak menular atau penyakit degeneratif. Pengetahuan dan sikap lanjut usia tentang penyakit degeneratif sangat penting bagi kesehatan lansia dalam memenuhi kebutuhannya. Pencegahan penyakit degeneratif dapat dilakukan dengan penyuluhan kesehatan melalui media yang berbasis kertas seperti leaflet, brosur atau poster kemudian media audio visual berupa powerpoint. Penyakit degeneratif menjadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia yaitu 64%. Sebagian besar penyakit degeneratif disebabkan oleh penyakit kardiovaskuler (30%), selanjutnya kanker (13%), penyakit pernafasan (7%), diabetes (3%) dan yang 10 % disebabkan penyakit PTM lain-nya (Dewi et al., 2021).

Lansia merupakan penduduk berisiko tinggi untuk terjadinya berbagai macam penyakit

degeneratif, antara lain asam urat, hipertensi, dan diabetes melitus. Kurangnya informasi dan pengetahuan lansia mengenai penyakit degeneratif, pola hidup sehat, dan pola pencegahan dini, merupakan penyebab utama tingginya angka kejadian komplikasi penyakit pada lansia. Kurangnya informasi dan pengetahuan lansia mengenai penyakit degeneratif, pola hidup sehat, dan pola pencegahan dini, masih merupakan penyebab utama tingginya angka kejadian komplikasi penyakit pada lansia. Ketidakterjangkauan lansia terhadap akses pelayanan kesehatan lansia juga merupakan faktor penghambat lansia dan keluarga untuk mendapatkan informasi terkait penyakit tersebut (Hidayah et al., 2022).

Indonesia termasuk lima besar negara penduduk lanjut usia terbanyak di dunia, yang mencapai 18,1 juta jiwa atau 7,6 persen dari total penduduk. Beberapa penyakit degeneratif muncul akibat perubahan fisik dan fungsi fisiologis tubuh diantaranya hipertensi. Penyakit hipertensi dan komplikasinya yaitu penyakit jantung, stroke dan penyakit ginjal merupakan salah satu penyebab kematian dan faktor resiko utama kematian. Dalam upaya pencegahan komplikasi hipertensi ada beberapa faktor yang berkontribusi terhadap perilaku lansia, salah satunya adalah faktor persepsi lansia itu sendiri (Witdiawati et al., 2018). Analisis kesehatan di Bha Ulee Tutu kurang paham terkait penyakit emergency. Maka dari itu Penyuluhan tentang Pencegahan Penyakit Penyebab Kematian pada Lansia di Desa Bha Ulee Tutu Kecamatan Simpang Tiga diperlukan.

## KAJIAN PUSTAKA

Penyuluhan tentang pencegahan penyakit penyebab kematian pada lansia di Desa Bha Ulee Tutu, Kecamatan Simpang Tiga, merupakan salah satu upaya penting dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan lansia. Menurut World Health Organization (WHO), lansia berisiko tinggi mengalami berbagai penyakit kronis yang dapat menyebabkan kematian, seperti hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung, dan stroke. Oleh karena itu, pencegahan penyakit pada lansia menjadi langkah penting yang dapat mengurangi angka kematian di kelompok usia ini.

Kesehatan Lansia dan Penyakit Penyebab Kematian Menurut Sari et al. (2020), lansia sering mengalami penurunan fungsi tubuh yang dapat memperburuk kondisi kesehatan mereka. Penyakit yang sering dijumpai pada lansia antara lain hipertensi, diabetes, penyakit jantung, dan kanker. Penyuluhan yang tepat mengenai pola hidup sehat, pengelolaan stres, dan pemahaman akan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin dapat membantu mencegah penyakit-penyakit tersebut.

Penyuluhan Kesehatan untuk Lansia Studi oleh Yuliana (2019) menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang dilakukan secara terstruktur dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup sehat pada lansia. Penyuluhan yang melibatkan keluarga dan masyarakat sekitar lebih efektif dalam memperkuat pesan-pesan kesehatan dan mendorong lansia untuk memeriksakan kesehatan secara berkala.

Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Lansia Berdasarkan penelitian oleh Fitriani (2018), pencegahan penyakit tidak menular (PTM) pada lansia sangat bergantung pada kesadaran mereka untuk menjalani pola hidup sehat. Di antaranya adalah menjaga pola makan yang sehat, rutin berolahraga, menghindari stres, serta tidak merokok dan minum alkohol.

Faktor Sosial dan Ekonomi dalam Kesehatan Lansia Faktor sosial dan ekonomi juga mempengaruhi kesehatan lansia. Penelitian oleh Rahayu (2020) menjelaskan bahwa lansia yang tinggal di daerah pedesaan, seperti Desa Bha Ulee Tutu, seringkali menghadapi keterbatasan akses terhadap pelayanan kesehatan.

Peran Pemerintah dalam Penyuluhan Kesehatan Lansia Pemerintah memiliki peran penting dalam penyuluhan kesehatan lansia. Menurut Triyono (2017), program-program pemerintah seperti Posyandu Lansia dan kegiatan penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan partisipasi lansia dalam menjaga kesehatannya. Penyuluhan yang berbasis komunitas menjadi salah satu metode yang dapat digunakan untuk mendekatkan layanan kesehatan kepada masyarakat lansia.

Pendidikan Kesehatan Berbasis Komunitas Menurut Dewi (2021), pendidikan kesehatan berbasis komunitas dapat meningkatkan efektivitas penyuluhan kesehatan pada lansia. Dalam konteks Desa Bha Ulee Tutu, keterlibatan masyarakat sekitar sangat penting dalam mendukung keberhasilan program penyuluhan. Masyarakat yang teredukasi dengan

baik akan lebih mudah dalam memberikan dukungan kepada lansia dalam menjaga kesehatan mereka.

Evaluasi Program Penyuluhan Kesehatan Penelitian oleh Nurbaiti (2020) mengungkapkan bahwa evaluasi program penyuluhan kesehatan di komunitas sangat penting untuk mengetahui tingkat keberhasilan dan dampaknya terhadap perubahan perilaku masyarakat. Evaluasi ini juga membantu untuk merancang penyuluhan yang lebih efektif di masa depan.

Penyuluhan Kesehatan Mental pada Lansia Lansia seringkali mengalami gangguan kesehatan mental yang berhubungan dengan depresi dan kecemasan, yang dapat memperburuk kondisi fisik mereka. Menurut Hasanah (2019), penyuluhan yang mencakup aspek kesehatan mental juga perlu diberikan kepada lansia. Ini penting untuk membantu lansia menjaga kualitas hidup yang lebih baik

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan pada program pengabdian kepada masyarakat ini disusun secara sistematis:

### **1. Tahap Persiapan**

Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan adalah :

1. Survei tempat pelaksanaan kegiatan
2. Pengurusan administrasi dan perizinan tempat pengabdian masyarakat
3. Persiapan materi penyuluhan

### **2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan setelah persiapan dan perizinan selesai. Kegiatan ini akan dilakukan di desa Bha Ulee Tutu, Aceh Besar. setelah pemberian materi selesai kemudian peserta diberikan kesempatan bertanya dan diberikan waktu 60 menit untuk sesi tanya jawab, bagi masyarakat yang bertanya diberikan hadiah/doorprize.

### **3. Pembuatan Laporan Pengabdian**

Laporan pengabdian dibuat sebagai bentuk hasil akhir dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan agar nantinya manfaat dari pengabdian itu benar-benar tercapai.

### **4. Tahap Evaluasi**

Tahap evaluasi merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan-kekurangan selama kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan. Tahap evaluasi difokuskan terhadap kemampuan masyarakat dalam mencegah terjadinya penyakit emergency.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Penyuluhan tentang Pencegahan Penyakit Penyebab Kematian pada Lansia di Desa Bha Ulee Tutu Kec. Simpang Tiga” yang diikuti 50 Masyarakat dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi tanya jawab terperinci.

1) Pelaksanaan Pengabdian

2) Pembukaan

Pembukaan kegiatan diawali oleh kepala desa beserta dengan pengenalan tim penyuluhan.

3) Penyampaian Materi

Materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta mengenai Penyuluhan tentang Pencegahan Penyakit Penyebab Kematian pada Lansia di Desa Bha Ulee Tutu Kec. Simpang Tiga. Materi yang disampaikan ± 40 Menit.

4) Diskusi/Tanya Jawab

Setelah selesai penyampaian materi kepada masyarakat, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.

5) Penutup

Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan melakukan foto bersama dengan masyarakat.

Output yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu masyarakat gampong Bha Ulee Tutu lebih meningkat pengetahuannya mengenai Penyuluhan tentang Pencegahan Penyakit Penyebab Kematian pada Lansia di Desa Bha Ulee Tutu Kec. Simpang Tiga.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

#### 4.1 Simpulan

1. Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat memberikan pengetahuan tentang Penyuluhan Meningkatkan Kesadaran Tentang Penyakit Hepatitis di Desa Blang Preh Kec. Simpang Tiga.
2. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab.
3. Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang Penyuluhan Meningkatkan Kesadaran Tentang Penyakit Hepatitis di Desa Blang Preh Kec. Simpang Tiga.

### Saran

Saran yang diberikan kepada lansia dalam penyuluhan mengenai pencegahan penyakit penyebab kematian meliputi beberapa aspek penting, antara lain: mengonsumsi makanan yang seimbang dan bergizi, termasuk banyak mengonsumsi sayur, buah, protein, serta mengurangi makanan yang tinggi lemak dan gula. kemudian melakukan olahraga ringan yang sesuai dengan kondisi fisik mereka, seperti jalan kaki, senam lansia, atau bersepeda santai. Aktivitas fisik teratur dapat meningkatkan kesehatan jantung, menjaga kestabilan berat badan, dan meningkatkan kualitas tidur.

### DAFTAR PUSTAKA

- Sari, A. P., & Setyawan, E. (2020). *Penyakit Penyebab Kematian pada Lansia: Sebuah Tinjauan Kesehatan*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 18(2), 45-58.
- Yuliana, D. (2019). *Efektivitas Penyuluhan Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan Lansia*. Jurnal Edukasi

- Kesehatan, 10(1), 12-22.
- Fitriani, L. (2018). *Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Lansia di Wilayah Perkotaan*. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 14(3), 23-35.
- Rahayu, S. (2020). *Faktor Sosial Ekonomi dalam Kesehatan Lansia di Pedesaan*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia, 29(1), 11-17.
- Triyono, P. (2017). *Peran Pemerintah dalam Penyuluhan Kesehatan Lansia*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Desa, 6(4), 35-47.
- Dewi, N. (2021). *Pendidikan Kesehatan Lansia Berbasis Komunitas*. Jurnal Kesehatan Global, 22(2), 88-102.
- Nurbaiti, T. (2020). *Evaluasi Program Penyuluhan Kesehatan pada Lansia di Komunitas*. Jurnal Evaluasi Kesehatan, 17(3), 52-65.
- Hasanah, R. (2019). *Penyuluhan Kesehatan Mental pada Lansia: Dampak pada Kualitas Hidup*. Jurnal Psikologi Kesehatan, 13(1), 42-50.