

PEMERIKSAAN KOLESTEROL PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI RW 13 KELURAHAN NUSUKANKECAMATAN BANJARSARI KOTA SURAKARTA

Rinda Binugraheni, Edy Prasetya, Nur Hidayati, Nony Puspawati

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Setia Budi Surakarta

Jl. Letjen Sutoyo Mojosongo Surakarta 57127

Email : rinda.binugraheni@gmail.com

Abstrak

Kelurahan Nusukan adalah salah satu kelurahan yang terdapat pada kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta. Kawasan ini mempunyai jumlah penduduk usia lanjut yang cukup banyak. Dari hasil observasi yang telah dilakukan, kelurahan Nusukan terutama di RW 13 sudah terdapat Posyandu lansia, namun dalam pelaksanaannya jarang sekali dilakukan pemeriksaan kesehatan, khususnya pemeriksaan kadar kolesterol. Padahal beberapa lansia ditengarai menderita hipertensi bahkan dengan beberapa komplikasi. Oleh sebab itu diperlukan pemeriksaan kadar kolesterol dan tekanan darah agar warga lansia di RW 13 kelurahan Nusukan dapat memantau kondisi kesehatannya dengan lebih mudah.

Tujuan dari program kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan gambaran bagi lansia tentang kadar kolesterol total dan memberikan penyuluhan tentang pengaturan pola hidup sehat bagi penderita hipertensi.

Dari 27 lansia yang diperiksa diketahui bahwa ada 22 lansia dengan tekanan darah di atas normal dan 5 lansia dengan kadar kolesterol di atas normal, dan setelah dilakukan penyuluhan terdapat penurunan sebesar 28% pada tekanan darah dan 4% pada kadar kolesterol.

Kata kunci: *Kata kunci :Lansia, Kolesterol, Hipertensi*

PENDAHULUAN

Usia harapan hidup di Indonesia dari tahun ke tahun meningkat secara bermakna. Meningkatnya usia harapan hidup berbanding lurus dengan peningkatan pertumbuhan penduduk lanjut usia (lansia). Indonesia berada pada urutan ke empat dengan total populasi lansia terbanyak di dunia (Depkes RI, 2006). Lansia merupakan kelompok usiyang tidak produktif sehingga berdampak pada beberapa masalah kesehatan. Kemunduran fungsi organ yang dialami oleh lansia menyebabkan kelompok ini rawan terkena penyakit degeneratif. Penyakit-penyakit yang sering diderita lansia adalah jantung koroner (32%), hipertensi (31,7%), arthritis (30,3%), cedera (7,5%) (Kemenkes, 2013).

Penurunan aktivitas fisik dan fungsi organ pada lansia merupakan proses penuaan yang terjadi secara alami dan tidak dapat dihindari, sehingga para lansia sangat rawan terkena penyakit degeneratif. Menurut Dalal (2002) penyakit jantung koroner (PJK) merupakan penyebab kematian utama pada penduduk usia lanjut. Jantung Koroner ini dapat terjadi karena beberapa faktor diantaranya adalah kadar kolesterol yang tinggi, hipertensi dll. Menurut Barras (1999) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa semakin tua usia seseorang lebih tinggi kadar kolesterol totalnya, sedangkan kadar HDL relative tidak berubah.

Hipertensi berhubungan dengan abnormalitas lipid kolesterol total, dimana penyakit dislipidemia meningkatkan resiko terjadinya hipertensi.

Pada lansia kadar kolesterol harus di kontrol secara rutin, karena proses penyakit degenerative sesungguhnya sudah mulai terjadi sejak usia masih muda. Apabila kolesterol normal pemeriksaan selanjutnya cukup dilakukan setahun sekali. Namun apabila kolesterol cukup tinggi, pemeriksaan harus dilakukan setiap tiga bulan sekali, hal ini dilakukan untuk mencegah terjadinya komplikasi penyakit yang disebabkan oleh kolesterol tinggi (Anderson, 1990).

Kelurahan Nusukan adalah salah satu kelurahan yang terdapat pada kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta. Kawasan ini mempunyai jumlah penduduk usia lanjut yang cukup banyak. Dari hasil observasi yang telah dilakukan, kelurahan Nusukan terutama di RW 13 sudah terdapat Posyandu lansia, namun dalam pelaksanaannya jarang sekali dilakukan pemeriksaan kesehatan, khususnya pemeriksaan kadar kolesterol. Padahal beberapa lansia ditengarai menderita hipertensi bahkan dengan beberapa komplikasi. Oleh sebab itu diperlukan pemeriksaan kadar kolesterol dan tekanan darah agar warga lansia di RW 13 kelurahan Nusukan dapat memantau kondisi kesehatannya dengan lebih mudah.

METODE

Untuk mengatasi salah satu permasalahan yang ada di Kelurahan Nusukan RW 13 yaitu mengenai kebiasaan pola hidup tidak sehat dan rawan terserang penyakit degeneratif maka salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan mengadakan pemeriksaan kesehatan dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah dan kadar kolesterol serta memberikan penyuluhan tentang pola hidup sehat serta bahaya dan cara pencegahan penyakit degenerative tersebut. Metode pelaksanaan program pengabdian ini adalah mengurus perijinan kepada kepala desa dan ketua RW 13, Pemeriksaan kadar kolesterol menggunakan metode Stick Test dan tekanan darah, Penyuluhan dan pembagian hasil pemeriksaan kadar kolesterol dan tekanan darah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil survey yang telah kami laksanakan, masyarakat di RW 13 Kelurahan Nusukan adalah masyarakat yang majemuk. Heterogenitas, macam macam pengelompokan penduduk cukup tinggi, baik dari segi pendidikan, ekonomi, sosial dan budaya. Sebagian masyarakat ada yang ekonominya tingkat atas, menengah bahkan ada juga yang tingkat bawah. Dari segi pendidikanpun sangat beragam. Masyarakat RW 13 banyak yang tinggal di pinggir sungai daerah Nusukan. Penduduk di RW 13 Nusukan juga sangat beragam. Jumlah penduduk lansia di RW 13 kelurahan Nusukan cukup banyak, namun kesehatan para lansia kurang mendapat perhatian. Posyandu lansia di RW 13 sudah terbentuk namun baru berjalan kurang dari 1 tahun, sehingga kegiatan

yang dilakukapun belum banyak terutama kegiatan pemeriksaan kesehatan lansia.

Pada hari Kamis, tanggal 11 Januari 2018, kami telah melakukan koordinasi dan meminta perijinan perihal kegiatan pengabdian yang berjudul “Pemeriksaan Kolesterol Pada Lansia Penderita Hipertensi di RW 13 Kelurahan Nusukan Kecamatan Banjarsari Kota Surakarta”, dari hasil koordinasi tersebut kami sepakat akan melaksanakan kegiatan pengabdian yaitu pertemuan pertama akan dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 26 Januari 2018. Pertemuan yang pertama ini akan diisi dengan pemeriksaan kadar kolesterol dan tekanan darah bagi lansia. Adapun lansia yang diundang sebanyak 30 orang. Kemudian pada pertemuan kedua akan dilaksanakan pada hari Senin tanggal 29 Januari 2018. Pertemuan yang kedua ini akan diisi dengan penyuluhan kesehatan mengenai penyakit hipertensi hubungannya dengan kolesterol dan pola makan. Pertemuan yang terakhir akan dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 2 Februari 2018. Adapun acara yang terakhir ini akan dilaksanakan evaluasi dengan mengadakan pemeriksaan kesehatan kembali. Para lansia yang diundang dalam 3 pertemuan tersebut adalah orang yang sama sehingga bisa dipantau kadar kolesterolnya dari pertemuan pertama sampai terakhir.

Pada pertemuan pertama, yaitu tanggal 26 Januari 2018 telah dilakukan pemeriksaan kolesterol dan tekanan darah. Dari 30 lansia yang diundang, yang hadir sebanyak 27 orang. Acara dimulai pukul 08.00 dan selesai sekitar pukul 11.00 WIB. Adapun hasil pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol para lansia RW 13 adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil pemeriksaan tekanan darah

Kategori	Jumlah warga
Normal	7
Prehipertensi	9
Hipertensi derajat 1	4
Hipertensi derajat 2	7

Tabel 2. Hasil pemeriksaan kolesterol total

Kategori	Jumlah warga
Normal (≤ 200)	22
Perbatasan (200-239)	3
Bahaya (≥ 240)	2

Pada pertemuan kedua telah diadakan penyuluhan yang dilaksanakan oleh ahlinya yaitu Drs. Edy prasetya, M.Si., yang pakar dalam hal kesehatan medis dan gizi. Penyuluhan ini membahas tentang penyakit hipertensi hubungannya dengan kolesterol

dan pola makan sehari hari. Dalam penyuluhan ini telah disampaikan tentang penyakit hipertensi, kolesterol dan akibatnya bagi tubuh. Serta makanan-makanan apa saja yang diperlukan serta yang harus dihindari bagi warga yang memiliki tekanan darah dan

kadar kolesterol yang tinggi. Dengan diadakan penyuluhan ini, kami berharap terjadi perubahan pola hidup khususnya pola makan sehingga kadar tekanan darah dan kolesterol dapat kembali normal.

Pada pertemuan ketiga adalah tahap evaluasi. Peserta yang akan diundang pada acara tersebut sama seperti acara pertemuan pertama dan kedua. Dalam tahap evaluasi ini para lansia diukur kembali tekanan darah dan kadar kolesterolnya. Hal ini bertujuan untuk

mengetahui apakah terjadi perubahan kadar menjadi normal atau sebaliknya. Selain itu juga diukur tingkat pemahaman para lansia tentang pentingnya pola hidup sehat dan pengaturan pola makan hubungannya dengan tekanan darah dan kolesterol dari sesi tanya jawab. Dari hasil pemeriksaan pada tahap evaluasi ini didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil pemeriksaan tekanan darah

Kategori	Jumlah warga
Normal	9
Prehipertensi	7
Hipertensi derajat 1	6
Hipertensi derajat 2	5

Tabel 4. Hasil pemeriksaan kolesterol total

Kategori	Jumlah warga
Normal (≤ 200)	23
Perbatasan (200-239)	2
Bahaya (≥ 240)	2

Dari tabel 3 diketahui bahwa jumlah warga lansia yang memiliki kadar tekanan darah normal sebanyak 9 orang. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan sebanyak 28%. Sedangkan dari tabel 4 diketahui bahwa jumlah warga yang memiliki kadar kolesterol normal sebanyak 23 warga, yang semula hanya 22 warga. Hal ini juga menunjukkan bahwa terjadi penurunan sebanyak 4%.

Dari hasil pemeriksaan ini menunjukkan bahwa tidak semua orang yang menderita hipertensi mengalami kadar kolesterol yang melebihi normal. Hipertensi dapat disebabkan oleh beberapa hal, misalkan umur. Umur lebih dari 40 tahun mempunyai risiko terkena hipertensi (Yundini, 2006). Dengan bertambahnya umur, risiko terkena hipertensi lebih besar sehingga prevalensi hipertensi di kalangan usia lanjut cukup tinggi yaitu sekitar 40% dengan kematian sekitar 50% di atas umur 60 tahun (Nurkhalida, 2003). Tekanan darah sedikit meningkat dengan bertambahnya umur merupakan hal yang wajar. Hal ini disebabkan oleh perubahan alami pada jantung, pembuluh darah dan hormon. Tetapi bila perubahan tersebut disertai faktor-faktor lain maka bisa memicu terjadinya hipertensi (Staessen A Jan et al, 2003).

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian ini adalah:

1. Dari 27 lansia yang diperiksa diketahui bahwa ada 22 lansia dengan tekanan darah diatas

normal, dan setelah dilakukan penyuluhan terdapat penurunan sebesar 28%.

2. Dari 27 lansia yang diperiksa diketahui bahwa ada 5 lansia dengan kadar kolesterol diatas normal, dan setelah dilakukan penyuluhan terdapat penurunan sebesar 4%.

DAFTAR PUSTAKA

- Amiruddin, Ridwan. 2007. Hipertensi dan Faktor Faktor risikonya dalam Kajian Epidemiologi.
- Chobanian, AV., Bakris, GL., Black, HR., Cushman, WC., Green, LA., Izzo, JL. et al. 2003. The Seventh Report of Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure : The JNC 7 Report. *JAMA*, 289 : 2560-72.
- Kowalski. (2010). Terapi hipertensi: program 8 minggu menurunkan tekanan darah tinggi dan mengurangi risiko serangan jantung dan stroke secara alami. Bandung: Qanita.
- Murray, Robert K. et. al. 2003. Biokimia Harper Edisi 25. Jakarta: EGC
- Nurkhalida. 2003. Warta Kesehatan Masyarakat . Jakarta: Depkes RI
- Peter A. mayes, 2003, Biokimia harper, alih bahasa Andry Hartono, Edisi 5, Jakarta.
- Rusdi., & Isnawati, N. (2009). Pedoman hidup sehat. Yogyakarta: Power Books.

- Yundini. (2006). Faktor Resiko Terjadinya Hipertensi. Diambil pada tanggal 24 Pebruari 2018 dari:
<http://www.mailarchive.com/sukasukamu@yahoogroups.com/msg00321.html>
- Staessen A Jan, Jiguang Wang, Giuseppe Bianchi, Willem H Birkenhager, 2003. Essential Hyppertension. The Lancet; hal 1629 - 1635