

Pemeriksaan Kesehatan, Pemberian Bahan Makanan Bernutrisi pada Lansia dan ODGJ di Wanasara Tabanan

Kadek Sri Ariyanti¹, Cokorda Istri Mita Pemayun², Made Dewi Sariyani³, Ni Made Indra Peratiwi⁴

^{1,2,3,4}Prodi DIII Kebidanan STIKES Advaita Medika Tabanan

Email Korespondensi: ariyanthi.midwife@gmail.com

ABSTRAK

Lansia dan ODGJ yang tinggal di UPTD Pelayanan Sosial dan Perlindungan Perempuan dan Anak Wanasara Tabanan berada di bawah naungan Dinas Sosial Kabupaten Tabanan. Kebutuhan makanan bernutrisi ODGJ dan Lansia cukup tinggi, sehingga memerlukan sumbangsih berupa bahan makanan bernutrisi untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Mereka juga tidak mendapatkan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan untuk melakukan skrining kesehatan dan membantu memenuhi kebutuhan gizi Lansia dan ODGJ. Kegiatan yang dilakukan sebagai upaya pemecahan masalah antara lain pemeriksaan tekanan darah, gula darah, kolesterol, asam urat dan pemberian bahan makanan bernutrisi untuk memenuhi kebutuhan gizi lansia dan ODGJ. Sasaran dalam kegiatan ini adalah Lansia dan ODGJ. Jumlah Lansia ada 8 (delapan) orang dan ODGJ sebanyak 16 (enam belas) orang. Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan tekanan darah, gula darah, asam urat dan kolesterol dalam batas normal. Terdapat 2 (dua) orang lansia yang mengalami hipertensi dan sudah menjalani pengobatan rutin. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki potensi yang baik untuk meningkatkan status gizi dan derajat kesehatan Lansia dan ODGJ. Pemeriksaan kesehatan secara rutin pada ODGJ dan Lansia dilakukan sebagai upaya deteksi dini penyakit kronis yang dapat diderita oleh Lansia dan ODGJ. Pemenuhan nutrisi pada Lansia dan ODGJ dapat meningkatkan status gizi dan derajat kesehatannya.

Kata kunci: Lansia, ODGJ, Pemeriksaan Kesehatan, Nutrisi

ABSTRACT

Elderly and Mental illness who live in the UPTD Social Services and Protection of Women and Children Wanasara Tabanan are under the auspices of the Tabanan District Social Service. The need for nutritious food for Mental illness and the elderly is quite high, so they need contributions in the form of nutritious food ingredients to meet their nutritional needs. They also do not get regular health checks. This activity was carried out with the aim of conducting health screening and helping to meet the nutritional needs of the elderly and Mental illness. Activities carried out as an effort to solve the problem include checking blood pressure, blood sugar, cholesterol, uric acid and providing nutritious food ingredients to meet the nutritional needs of the elderly and people with mental illness. The targets in this activity are the elderly and Mental illness. There are 8 (eight) elderly people and 16 (sixteen) people with ODGJ. The results of the medical examination showed that blood pressure, blood sugar, uric acid and cholesterol were within normal limits. There are 2 (two) elderly people who have hypertension and have undergone routine treatment. This community service activity has good potential to improve the nutritional status and health status of the elderly and Mental illness. Routine health checks for Mental illness and the elderly are carried out as an effort to detect early chronic diseases that can be suffered by the elderly and Mental illness. Fulfillment of nutrition in the elderly and Mental illness can improve their nutritional status and health status.

Keywords: *Elderly, Medical Examination, Mental Illness, Nutrition*

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah bagian dari proses tumbuh kembang. Manusia secara tiba tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Hal ini normal, dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diramalkan yang terjadi pada semua orang pada saat mereka mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu (Yustisia et al., 2021).

Menurut Kemenkes Indonesia, penambahan presentase penduduk lanjut usia di seluruh

dunia dibandingkan kelompok usia lainnya cukup pesat yaitu sejak tahun 2013 sebesar 13,4%. Di Indonesia pada tahun 2013, jumlah lansia sudah mencapai 22.250 juta jiwa atau 8,9% (Indraswari et al., 2023). Lansia yaitu fase terakhir dalam kehidupan manusia, dimana setiap insan yang berumur pasti akan melewati fase ini. Semakin bertambahnya usia maka seluruh fungsi organ telah mencapai puncak maksimal sehingga yang terjadi sekarang adalah penurunan fungsi organ. Lanjut Usia (lansia) yaitu seseorang yang telah mencapai umur 60 tahun keatas, pada tahun 2013 jumlah penduduk lansia diseluruh dunia berjumlah 7,2 milyar. Dengan banyaknya lanjut usia yang telantar dan jumlah populasi lanjut usia yang naik dengan begitu cepatnya, maka hal ini dapat menjadi ancaman apabila tidak dipersiapkan sejak dini.

Semakin tua usia seseorang maka resiko seorang individu untuk mengalami malnutrisi akan semakin tinggi. Lansia sangat rentan mengalami malnutrisi dan defisiensi energi protein dan nutrisi lainnya. Hal ini disebabkan karena penurunan asupan makanan akibat penurunan fungsi usus, inefektifitas metabolisme, kegagalan homeostasis dan defeknutrien. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan angka kejadian gizi kurang (IMT 16,5-18,49%) sebanyak 31% dan gizi lebih banyak 1,8%. Pengasuhan gizi mungkin memiliki efek positif pada asupan energy dan zat gizi yang lain serta kualitas hidup penduduk lansia dan lansia yang menderita malnutrisi (Indraswari et al., 2023). Adapun masalah gizi yang sering terjadi pada lansia adalah masalah gizi yang berlebihan (obesitas) dan masalah gizi kurang (kurus). Status gizi lansia yang abnormal dapat terjadi karena adanya perubahanperubahan yaitu dengan penurunan air liur, kultus dalam menelan, dan menunda pengosongan perut dan kerongkongan serta menurunkan gastroin yaitu gerakan testinal dimana masalah ini dapat mempengaruhi nutrisi dan sebagai salah satu yang paling penting didalam pemeliharaan kesehatan sehingga hasilnya yaitu lansia term aksud kelompok yang berpotensi rentang resiko kekurangan gizi (Gorji et al., 2017).

Masalah ini dapat mempengaruhi nutrisi dan sebagai salah satu yang paling penting di dalam pemeliharaan kesehatan, karena lansia termasuk kelompok yang berpotensi rentang resiko kekurangan gizi. Status nutrisi ialah nutrisi yang diperlukan guna mempertahankan kehidupan dan tidak dapat disintesis sendiri oleh tubuh, sehingga harus diperoleh dari makanan. Upaya untuk mencegah malnutrisi salah satunya dengan menjaga gizi seimbang pada lanjut usia seperti membiasakan mengkonsumsi sumber kalsium untuk menjaga kesehatan dan kekuatan tulang, membiasakan mengkonsumsi sumber makanan yang berserat untuk melancarkan pencernaan, minum air putih sesuai kebutuhan, tetap melakukan aktivitas fisik untuk membantu menjaga kesehatan jantung dan kebugaran tubuh, batasi konsumsi gula, garam dan lemak (Yustisia et al., 2021).

UPTD Pelayanan Sosial dan Perlindungan Perempuan dan Anak Wanasara Tabanan memberikan pelayanan sosial terhadap Lansia dan orang dengan gangguan jiwa (ODGJ). Masalah-masalah yang sering ditemukan pada ODGJ antara lain adalah adanya ketidaknormalan pada proses metabolisme (Jusup, 2019). Pemenuhan kebutuhan nutrisi dan pemeriksaan kesehatan pada Lansia dan ODGJ secara rutin sangat diperlukan guna menjaga kesehatan mereka. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan untuk melakukan skrining kesehatan dan membantu memenuhi kebutuhan gizi Lansia dan ODGJ di UPTD Pelayanan Sosial dan Perlindungan Perempuan dan Anak Wanasara Tabanan.

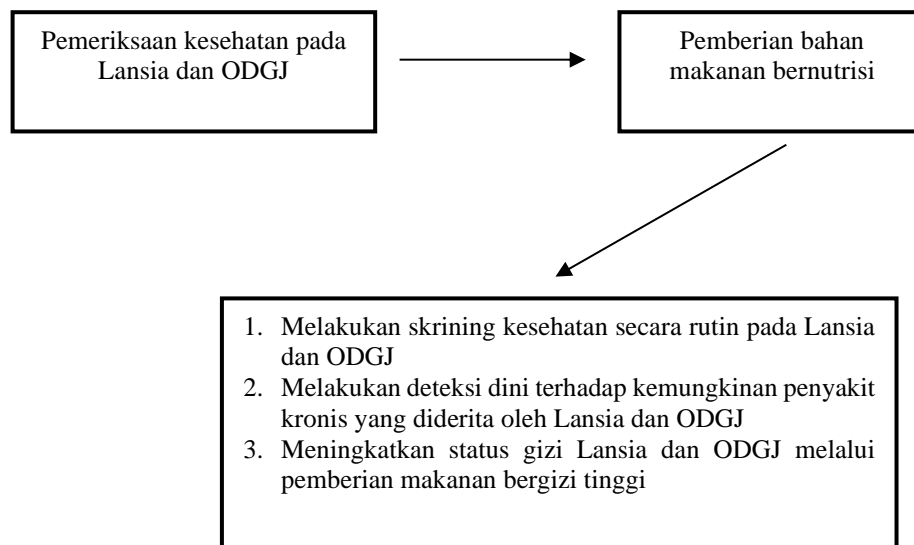
2. PERMASALAHAN MITRA

Lansia dan ODGJ yang tinggal di UPTD Pelayanan Sosial dan Perlindungan Perempuan dan Anak Wanasara Tabanan berada di bawah naungan Dinas Sosial Kabupaten Tabanan, tidak mendapatkan pemeriksaan kesehatan secara rutin.

Lansia dan ODGJ yang tinggal di UPTD Pelayanan Sosial dan Perlindungan Perempuan dan Anak Wanasara Tabanan berada di bawah naungan Dinas Sosial Kabupaten Tabanan, sehingga memerlukan sumbangsih berupa bahan makanan bernutrisi untuk memenuhi kebutuhan gizinya.

3. METODE PELAKSANAAN

Upaya pemecahan masalah yang dilakukan adalah pengabdian kepada masyarakat berupa pemeriksaan kesehatan dan pemberian bahan makanan bernutrisi untuk memenuhi kebutuhan gizi lansia dan ODGJ yang tinggal di UPTD Pelayanan Sosial dan Perlindungan Perempuan dan Anak Wanasara Tabanan. Alur pemecahan masalah dapat dijelaskan pada bagan berikut ini:



Gambar 1. Alur Pemecahan Masalah

Kegiatan ini dilaksanakan pada Hari Jumat, 28 April 2023 di UPTD Pelayanan Sosial dan Perlindungan Perempuan dan Anak Wanasara Tabanan. Pelaksanaan kegiatan ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Penjajagan lokasi kegiatan.
2. Penentuan waktu pelaksanaan kegiatan
3. Persiapan dokumen dan perlengkapan kegiatan
4. Pelaksanaan kegiatan pemeriksaan kesehatan terhadap Lansia dan ODGJ
5. Pemberian bahan makanan bernutrisi tinggi kepada pengelola UPTD Pelayanan Sosial dan Perlindungan Perempuan dan Anak Wanasara Tabanan
6. Penyusunan laporan kegiatan
7. Publikasi hasil kegiatan

Sasaran dalam kegiatan ini adalah para Lansia dan ODGJ yang tinggal di UPTD Pelayanan Sosial dan Perlindungan Perempuan dan Anak Wanasara Tabanan. Jumlah Lansia ada 8 (delapan) orang dengan rentang usia 61-80 tahun dengan jenis kelamin 4 (empat) orang perempuan dan 4 (empat) orang laki-laki. Jumlah ODGJ adalah sebanyak 16 (enam belas) orang dengan rentang usia 40 – 60 tahun dan jenis kelamin 6 (enam) orang perempuan dan 10 (sepuluh) orang laki-laki. Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan antara lain pengukuran tekanan darah, gula darah, kolesterol dan asam urat. Sedangkan jenis bahan makanan yang diberikan antara lain: telur, sayur-sayuran dan buah-buahan.

4. PEMBAHASAN

Hasil kegiatan ini dapat dijelaskan sesuai tahapan kegiatan yaitu sebagai berikut:

Tahap persiapan

Pada tahap ini dilakukan persiapan pelaksanaan kegiatan yang meliputi:

- 1) Kordinasi dengan tim penjaga di UPTD Pelayanan Sosial dan Perlindungan Perempuan dan Anak Wanasara Tabanan
- 2) Pendataan dan registrasi peserta
- 3) Pengarahan dari tim STIKES Advaita Medika Tabanan

Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini dilaksanakan beberapa kegiatan meliputi: pemeriksaan kesehatan pada lansia dan ODGJ. Dari hasil pemeriksaan, seluruh lansia dalam status kesehatan yang normal. Tekanan darah Lansia berada pada rentang 110/70 mmHg s/d 130/80 mmHg. Tekanan darah ODGJ berada pada rentang normal yaitu 110/70 mmHg s/d 130/80 mmHg. Terdapat 1 (satu) orang Lansia dengan luka alergi pada kaki kanan dan telah dilakukan perawatan luka.

Masalah kesehatan yang sering dialami oleh lansia adalah hipertensi. Hipertensi adalah

suatu keadaan dimana tekanan sistol dan diastol mengalami kenaikan yang melebihi batas normal tekanan (tekanan sistol diatas 140 mmHg dan diastol diatas 90 mmHg) (Muwarni, 2011). Aktifitas fisik dapat berpengaruh terhadap tekanan darah lansia. Aktifitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Kurangnya aktifitas fisik merupakan faktor risiko indepeden untuk penyakit kronis (Iswahyuni, 2017).



Gambar 2. Pemeriksaan Kesehatan pada ODGJ



Gambar 3. Pemeriksaan Kesehatan pada Lansia



Gambar 4. Perawatan Luka Alergi pada Lansia

Tahap akhir

Pada tahap ini dilaksanakan pemberian bahan makanan bernutrisi untuk memenuhi kebutuhan gizi Lansia dan ODGJ di UPTD Pelayanan Sosial dan Perlindungan Perempuan dan Anak Wanasara Tabanan. Memenuhi kebutuhan gizi lansia sangat perlu dilakukan mengingat pada lansia akan terjadi penurunan aktifitas fisiologis tubuh. Konsumsi pangan yang kurang seimbang akan memperburuk kondisi lansia yang secara alami memang sudah menurun. Dibandingkan dengan usia dewasa, kebutuhan gizi lansia umumnya lebih rendah karena adanya penurunan metabolisme basal dan kemunduran fungsi tubuh yang lain. Gizi kurang sering disebabkan oleh masalah sosial ekonomi dan juga karena gangguan penyakit, bila konsumsi kalori yang terlalu rendah dari yang dibutuhkan maka berat badan kurang dari normal. Apabila hal ini disertai dengan kekurangan protein maka akan terjadi kerusakan-kerusakan sel yang tidak dapat diperbaiki sehingga menyebabkan rambut rontok, dan daya tahan menurun (Akbar et al., 2020).



Gambar 5. Pemberian bahan makanan bernutrisi



Gambar 6. Foto bersama Lansia dan ODGJ

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki potensi yang sangat baik untuk meningkatkan status gizi dan derajat kesehatan Lansia dan ODGJ di UPTD Pelayanan Sosial dan Perlindungan Perempuan dan Anak Wanasara Tabanan. Pemeriksaan kesehatan secara rutin pada ODGJ dan Lansia dilakukan sebagai upaya deteksi dini penyakit-penyakit kronis yang dapat diderita oleh Lansia dan ODGJ. Pemenuhan nutrisi pada Lansia dan ODGJ dapat meningkatkan status gizi dan derajat kesehatannya. Harapannya bahwa seluruh ODGJ dan Lansia yang tinggal di UPTD Pelayanan Sosial dan Perlindungan Perempuan dan Anak Wanasara Tabanan mendapatkan kecukupan gizi serta kesehatan tetap terjaga. Rekomendasi selanjutnya adalah agar tenaga

kesehatan, masyarakat, mahasiswa khususnya mahasiswa dan dosen STIKES Advaita Mediak Tabanan secara berkelanjutan melakukan pengabdian masyarakat dan pemeriksaan kesehatan pada ODGJ dan Lansia yang tinggal di UPTD Pelayanan Sosial dan Perlindungan Perempuan dan Anak Wanasara Tabanan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada LPPM dan seluruh civitas akademika STIKES Advaita Medika Tabanan yang telah membantu kelancaran pelaksanaan PkM ini. Terimakasih pula kami ucapkan kepada Bapak Ibu pengelola UPTD Pelayanan Sosial dan Perlindungan Perempuan dan Anak Wanasara Tabanan yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., Hamsah, I. A., & Muspiati, A. (2020). Gambaran Nutrisi Lansia di Desa Banua Baru. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 1–7. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.193>
- Gorji, H. A., Alikhani, M., Mohseni, M., Moradi-Joo, M., Ziaifar, H., & Moosavi, A. (2017). The Prevalence of Malnutrition in Iranian Elderly: A Review Article. *Iranian Journal of Public Health*, 46(12), 1603–1610.
- Indraswari, W., Thaha, A. R., & Jafar, N. (2023). Pola Pengasuhan Gizi Dan Status Gizi Lanjut Usia Di Puskesmas Lau Kabupaten Maros Tahun 2012 [UNIVERSITAS HASANUDDIN]. In *Online Public Access Catalog*. <http://digilib.unhas.ac.id/opac/detail-opac?id=2403>
- Iswahyuni, S. (2017). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia. *Profesi*, 14(2), 1. <https://doi.org/10.26576/profesi.155>
- Jusup, I. (2019). *Buku Ajar Skizofrenia*. UNDIP PRESS Universitas Diponegoro.
- Muwarni, A. (2011). *Perawatan Pasien Penyakit Dalam*. Gosyen Publishing.
- Nurfantri, N., & Yuniar, D. (2016). Identifikasi Status Nutrisi Dan Resiko Malnutrisi Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kota Kendari. *Dunia Keperawatan*, 4(2), 93–99. <https://doi.org/10.20527/dk.v4i2.2511>
- Yustisia, N., Aprilatutini, T., & Novianti, G. A. (2021). Status nutrisi lansia di panti sosial tresna werda kota bengkulu. *Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKPI)*, 2(2), 29–32.