

## **KEWASPADAAN DINI PADA LANSIA SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN KOMPLIKASI PENYAKIT KRONIS**

1. Imam Ghazali, Program Studi Magister Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Institut Ilmu Kesehatan (IIK) Strada Indonesia, Email : imamzahra307@gmail.com
2. Yuly Peristiowati, Program Studi Magister Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Institut Ilmu Kesehatan (IIK) Strada Indonesia, Email : yulyperistiowati@gmail.com  
Korespondensi : imamzahra307@gmail.com

### **ABSTRAK**

Penyakit kronik seperti diabetes mellitus, asam urat, dan kolesterol merupakan masalah kesehatan umum yang sering dialami oleh lansia. Diabetes mellitus dapat menyebabkan komplikasi serius seperti gangguan pada mata, ginjal, dan saraf. Asam urat menyebabkan pembentukan kristal di sendi yang menyebabkan nyeri hebat pada lansia, terutama pada lutut dan jari-jari kaki. Sementara itu, kolesterol tinggi dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke pada usia lanjut. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Palengaan Laok Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan, dilakukan studi observasional terhadap 200 lansia untuk memahami kondisi kesehatan mereka. Metode observasional ini melibatkan pengamatan langsung terhadap parameter seperti prevalensi diabetes mellitus, asam urat, dan kolesterol. Hasil screening didapatkan bahwa hampir seluruhnya dengan kadar GDA normal sebanyak 165 orang (82,5%). Dan sebagian kecil dengan kondisi hiperglikemi sebanyak 35 orang (17,5%). Sebagian besar dengan kadar asam urat tinggi sebanyak 115 orang (57,5%), dan hampir setengahnya yang lain dengan kondisi normal sebanyak 85 orang (42,5%). Sebagian besar dengan kondisi kadar kolesterol normal sebanyak 130 orang (65,0%), dan hampir setengahnya yang lain dengan kadar kolesterol tinggi sebanyak 70 orang (35,0%). Dibutuhkan adanya pendekatan pencegahan yang lebih intensif dalam mengelola faktor risiko kesehatan ini. Disarankan untuk meningkatkan pendidikan kesehatan kepada masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sehat, termasuk diet seimbang dan olahraga teratur, untuk mengontrol kadar gula darah, asam urat, dan kolesterol. Pemeriksaan kesehatan rutin juga penting untuk mendeteksi dini kemungkinan penyakit kronis, serta memastikan akses terhadap perawatan medis yang tepat bagi mereka yang membutuhkan

**Kata Kunci : Kewaspadaan Dini, Penyakit Kronis, Lansia**

## 1. PENDAHULUAN

Penyakit kronik seperti diabetes mellitus (DM), asam urat, dan kolesterol tinggi merupakan masalah kesehatan yang semakin meningkat di kalangan lansia (Wahidin et al., 2023). Diabetes mellitus sering kali menyebabkan komplikasi serius seperti kerusakan saraf, masalah penglihatan, dan risiko luka sulit sembuh. Asam urat yang tinggi dapat menyebabkan peradangan sendi yang menyakitkan seperti pada arthritis gout, sementara kolesterol tinggi dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke (Handayani & Abidah, 2023). Penanganan yang tepat melalui pengaturan pola makan sehat, olahraga teratur, dan pengawasan medis yang rutin sangatlah penting untuk mengelola kondisi ini agar lansia dapat menjalani hidup sehat dan bermakna secara optimal (Rahayu et al., 2021).

Menurut data yang dikumpulkan oleh Badan Pusat Statistik Indonesia, dari tahun 2017 hingga tahun 2022, jumlah kematian mencapai 8,07 juta kasus, dengan sebanyak 7,03 juta kasus berasal dari penyakit yang tidak menular. Penyakit tidak menular, atau PTM, telah diidentifikasi sebagai penyebab utama kematian di Indonesia sejak tahun 2016. PTM bertanggung jawab atas 73% dari seluruh kematian di negara ini, dengan bagian terbesarnya disebabkan oleh penyakit kardiovaskular (35%), kanker (12%), penyakit pernapasan kronis (6%), dan diabetes (6%). Faktor-faktor ini menunjukkan bahwa kejadian PTM merupakan masalah yang mendesak dan harus diberi perhatian serius (Wijayanti & Fauzia, 2023).

Penyebab utama penyakit kronik seperti diabetes mellitus (DM), asam urat, dan kolesterol tinggi pada lansia dapat bervariasi, namun sering kali terkait dengan gaya hidup tidak sehat seperti pola makan yang tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok. Faktor genetik juga dapat memainkan peran penting dalam kecenderungan seseorang terkena penyakit-penyakit ini (Rahaningmas et al., 2023). Dampak dari kondisi ini sangatlah signifikan, mulai dari penurunan kualitas hidup, keterbatasan fisik, hingga risiko komplikasi yang serius seperti serangan jantung, stroke, dan gangguan sistem saraf yang kronis. Pengelolaan yang tepat melalui perubahan gaya hidup sehat, pengaturan diet, serta penggunaan obat-obatan yang sesuai sangatlah penting untuk mengurangi risiko dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan pada lansia (Amila et al., 2021)

Upaya solusi yang efektif untuk mengatasi penyakit kronik pada lansia seperti diabetes mellitus (DM), asam urat, dan kolesterol tinggi adalah dengan melakukan medical check-up secara rutin. Melalui medical check-up yang teratur, lansia dapat memantau kondisi kesehatannya secara lebih mendalam, termasuk mengukur kadar gula darah, asam urat, dan kolesterol dalam tubuh. Dengan demikian, dokter dapat memberikan penanganan dini dan perawatan yang tepat waktu sesuai dengan kebutuhan individu (Leiwakabessy et al., 2023). Selain itu, hasil medical check-up juga memberikan informasi yang berharga untuk membuat perubahan gaya hidup yang lebih sehat, seperti rekomendasi terkait pola makan, olahraga, dan pengaturan obat-obatan yang sesuai. Dengan melakukan langkah ini secara teratur, lansia dapat memaksimalkan kualitas hidup mereka dan mengurangi risiko komplikasi yang dapat timbul akibat penyakit kronik (Widiastuti & Saputri, 2023)

## 2. METODE PELAKSANAAN

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Palengaan Laok Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan, dilakukan studi observasional terhadap 200 lansia untuk memahami kondisi kesehatan mereka. Metode observasional ini melibatkan pengamatan langsung terhadap parameter yaitu kadar gula dalam darah,

kadar asam urat dalam darah dan kadar kolesterol dalam darah. Selanjutnya tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat menyampaikan informasi mengenai kadar gula dalam darah, kadar asam urat dalam darah dan kadar kolesterol dalam darah melalui metode ceramah dan Tanya jawab. Hal ini dimaksudkan agar peserta kegiatan pengabdian masyarakat memahami mengenai resiko kekambuhan yang dapat dialami ketika terjadi peningkatan kadar gula dalam darah, kadar asam urat dalam darah dan kadar kolesterol dalam darah. Dengan adanya informasi yang tersampaikan, diharapkan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dapat mengupayakan beragam hal yang mampu mencegah terjadinya kekambuhan akibat peningkatan kadar gula dalam darah, kadar asam urat dalam darah dan kadar kolesterol dalam darah yang tidak terkendali

### 3. HASIL

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Palengaan Laok Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan didapatkan hasil sebagai berikut :

- a. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan jenis kelamin

Tabel 1. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan jenis kelamin

No.	Jenis kelamin	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Laki-laki	125	62,5
2	Perempuan	75	37,5
Total		200	100

Sumber : Data primer kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 125 orang (62,5%), dan hampir setengahnya yang lain dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 75 orang (37,5%).

- b. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan usia

Tabel 2. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan usia

No.	Usia	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	50-60 tahun	145	72,5
2	>60 tahun	55	27,5
Total		200	100

Sumber : Data primer kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar berusia 50-60 tahun sebanyak 145 orang (72,5%), dan hampir setengahnya yang lain berusia >60 tahun sebanyak 55 orang (27,5%).

- c. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan kadar gula darah acak

Tabel 3. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan kadar gula darah acak

No.	Kadar GDA	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Hiperglikemia	35	17,5
3	Normal	165	82,5
Total		200	100

Sumber : Data primer kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa hampir seluruhnya dengan kadar gula darah acak normal sebanyak 165 orang (82,5%), dan sebagian kecil dengan kondisi hiperglikemi sebanyak 35 orang (17,5%).

- d. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan kadar asam urat

Tabel 4. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan kadar asam urat

No.	Kadar asam urat	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Tinggi	115	57,5
2	Normal	85	42,5
Total		200	100

Sumber : Data primer kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar dengan kadar asam urat tinggi sebanyak 115 orang (57,5%), dan hampir setengahnya yang lain dengan kondisi normal sebanyak 85 orang (42,5%).

- e. Karakteristik responden Berdasarkan kadar kolesterol

Tabel 5. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan kadar kolesterol

No.	Kadar kolesterol	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Tinggi	70	35,0
2	Normal	130	65,0
Total		200	100

Sumber : Data primer kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar dengan kondisi kadar kolesterol normal sebanyak 130 orang (65,0%), dan hampir setengahnya yang lain dengan kadar kolesterol tinggi sebanyak 70 orang (35,0%)

#### 4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil screening kadar gula darah, asam urat, dan kolesterol dalam bentuk kewaspadaan dini pada lansia sebagai upaya pencegahan komplikasi penyakit kronis di Desa Palengaan Laok Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan didapatkan bahwa hampir seluruhnya dengan kadar gula darah acak normal sebanyak 165 orang (82,5%), dan sebagian kecil dengan kondisi hiperglikemi sebanyak 35 orang (17,5%). Sebagian besar dengan kadar asam urat tinggi sebanyak 115 orang (57,5%), dan hampir setengahnya yang lain dengan kondisi normal sebanyak 85 orang (42,5%). Sebagian besar dengan kondisi kadar kolesterol normal sebanyak 130 orang (65,0%), dan hampir setengahnya yang lain dengan kadar kolesterol tinggi sebanyak 70 orang (35,0%).

Kadar gula darah adalah istilah yang mengacu kepada tingkat gula darah di dalam darah. Konsentrasi gula darah, atau tingkat glukosa serum, diatur dengan ketat di dalam tubuh (Putra et al, 2015; Darsini et al., 2020). Glukosa darah merupakan gula yang terdapat dalam darah yang terbentuk dari metabolisme karbohidrat. Kadar gula darah merupakan salah satu bentuk hasil metabolisme karbohidrat yang berfungsi sebagai sumber energi utama yang dikontrol oleh insulin. Glukosa darah merupakan gula yang terdapat dalam darah yang terbentuk dari metabolisme karbohidrat. Pemeriksaan glukosa darah merupakan salah satu pemeriksaan dalam laboratorium klinik (Fahmi et al., 2016; Darsini et al., 2020)

Asam urat adalah asam yang berbentuk kristal-kristal yang merupakan hasil metabolisme purin yaitu salah satu komponen asam nukleat yang terdapat pada inti

sel-sel tubuh. Purin adalah satu komponen asam nukleat yang terdapat dalam inti sel tubuh. Secara alamiah purin terdapat didalam tubuh dan diberbagai jenis makanan dari tanaman berupa sayur, buah kacang-kacangan dan dari hewan daging, jeroan, ikan dan sarden. Jadi, asam urat merupakan hasil metabolisme didalam tubuh yang kadarnya tidak boleh berlebih (Susiyanto, 2020)

Kolesterol adalah lemak yang terdapat dalam aliran darah atau berada dalam sel tubuh, yang sebenarnya dibutuhkan untuk pembentukan dinding sel dan sebagai bahan baku beberapa hormon, namun apabila kadar kolesterol dalam darah berlebihan, akan mengakibatkan penyakit jantung koroner dan stroke. Sebagian besar dari 80% kolesterol dalam tubuh diproduksi secara alami di hati. Sedangkan sebagian kecil sekitar 20% kolesterol berasal dari makanan yang dikonsumsi seperti produk yang berasal dari hewan, seperti daging, telur, dan susu. Kolesterol total mencakup kolesterol LDL, HDL, dan trigliserida (Hasibuan et al., 2022). Kadar nilai kolesterol total dibedakan menjadi tiga, yaitu normal 200-239 mg/dl, dan tinggi >240 mg/dl (Rusilanti, 2014; Tjong et al., 2021). Jika tingkat kolesterol tinggi maka dapat meningkatkan risiko PJK, stroke, dan buruknya sirkulasi darah. Pemeriksaan kolesterol total dalam darah berguna untuk mendeteksi risiko. Menurut Fadli (2015; Tjong et al., 2021) kolesterol penting untuk melindungi setiap sel di dalam tubuh manusia. Tanpa adanya kolesterol, membran sel di dalam tubuh dapat dengan mudah untuk pecah. Kolesterol juga dibutuhkan untuk pembuatan hormon berbasis steroid, terutama hormon seks, seperti testosteron dan progesteron.

Penyakit kronis seperti diabetes mellitus, asam urat, dan kolesterol dapat memiliki dampak yang signifikan bagi kesehatan lansia. Diabetes mellitus meningkatkan risiko komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, gangguan penglihatan, dan kerusakan saraf perifer yang mengganggu mobilitas dan kualitas hidup. Asam urat, dengan gejala seperti nyeri sendi yang parah, dapat menghambat aktivitas fisik dan mempengaruhi kemandirian lansia dalam melakukan kegiatan sehari-hari (Widyowati et al., 2023). Kolesterol tinggi dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah yang memperlambat aliran darah ke organ vital seperti jantung dan otak, meningkatkan risiko serangan jantung dan stroke yang serius. Pengelolaan yang baik melalui diet sehat, penggunaan obat-obatan yang tepat, serta pemantauan rutin sangat penting untuk mengurangi dampak negatif penyakit kronis ini pada kesehatan dan kualitas hidup lansia (Romaidha et al., 2023).

Berdasarkan hasil screening yang dilakukan di Desa Palengaan Laok, tingginya prevalensi kadar asam urat yang tinggi dan kadar kolesterol yang abnormal menunjukkan adanya potensi risiko kesehatan yang signifikan di kalangan lansia. Meskipun sebagian besar dari mereka memiliki kadar gula darah dalam rentang normal, fokus pada penanganan dan pencegahan asam urat dan kolesterol tinggi menjadi krusial. Langkah-langkah preventif seperti pendidikan tentang pola makan sehat, promosi aktivitas fisik teratur, serta edukasi mengenai penggunaan obat-obatan yang tepat perlu ditingkatkan. Dengan demikian, upaya ini diharapkan dapat mengurangi angka kejadian komplikasi penyakit kronis seperti serangan jantung, stroke, dan gangguan lainnya yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia di masa yang akan datang

## **5. KESIMPULAN**

Hasil screening kesehatan pada lansia di Desa Palengaan Laok menunjukkan adanya sebagian kecil dari populasi yang mengalami hiperglikemi, sementara sebagian besar memiliki kadar gula darah, asam urat, dan kolesterol dalam rentang

normal. Meskipun demikian, prevalensi tinggi asam urat dan kadar kolesterol tinggi menyoroti pentingnya pencegahan dini dan manajemen yang efektif untuk mencegah komplikasi penyakit kronis seperti penyakit jantung, stroke, dan gangguan lainnya yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia. Upaya-upaya edukasi tentang gaya hidup sehat, pemantauan rutin, dan akses yang baik terhadap perawatan medis dapat berperan penting dalam meminimalkan risiko dan meningkatkan kesehatan jangka panjang bagi lansia di komunitas tersebut

## 6. SARAN

Berdasarkan hasil screening yang menunjukkan tingginya prevalensi kadar asam urat tinggi dan kadar kolesterol abnormal pada sebagian lansia di Desa Palengaan Laok, disarankan untuk meningkatkan upaya pencegahan dan pengelolaan penyakit kronis secara komprehensif. Program edukasi yang terfokus pada pentingnya diet sehat, aktivitas fisik teratur, dan penggunaan obat-obatan yang tepat perlu diperkuat. Selain itu, perlu adanya upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin agar kondisi kesehatan dapat terdeteksi lebih awal dan ditangani dengan efektif. Kolaborasi antara tenaga kesehatan, pemerintah daerah, dan komunitas lokal dalam menyediakan akses yang mudah terhadap layanan kesehatan juga akan sangat berpengaruh dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan lansia di Desa Palengaan Laok

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Amila, A., Sembiring, E., & Aryani, N. (2021). Deteksi Dini Dan Pencegahan Penyakit Degeneratif Pada Masyarakat Wilayah Mutiara Home Care. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 4(1), 102–112.
- Darsini, D., Hamidah, H., Notobroto, H. B., & Cahyono, E. A. (2020). Health risks associated with high waist circumference: A systematic review. *Journal of Public Health Research*, 9(2).
- Handayani, F., & Abidah, A. N. I. (2023). Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Jamaah Masjid Al Furqon Melalui Screening Tekanan Darah, Gula Darah, Asam Urat dan Kolesterol. *Pengabdian Masyarakat Cendekia (PMC)*, 2(1), 19–22.
- Hasibuan, N. K., Dur, S., & Husein, I. (2022). Faktor Penyebab Penyakit Diabetes Melitus dengan Metode Regresi Logistik. *G-Tech: Jurnal Teknologi Terapan*, 6(2), 257–264.
- Leiwakabessy, A. Y., Zawawi, W. O. M., & Anmama, A. I. (2023). Skrining Penyakit Tidak Menular (Glukosa Darah Sewaktu, Kolesterol, Asam Urat) Di Negeri Ureng Kecamatan Leihitu Kabupaten Maluku Tengah. *Pattimura Mengabdi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 76–82.
- Rahaningmas, E. F., Mauwa, G., & Suripatty, D. E. A. (2023). Skrining penyakit tidak menular pada lansia di Kecamatan Baguala Dessa Passo. *Pattimura Mengabdi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 43–48.
- Rahayu, D., Irawan, H., Santoso, P., Susilowati, E., Atmojo, D. S., & Kristanto, H. (2021). Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular pada Lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 3(1), 91–96.
- Romaidha, I., Hidayati, L., & Astuti, R. A. W. (2023). PEMERIKSAAN GLUKOSA, KOLESTEROL DAN ASAM URAT DI KELURAHAN MENDAWAI, KOTAWARINGIN BARAT, KALIMANTAN TENGAH. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(6), 12690–12695.

- Susiyanto, A. (2020). *Hijama ODT: Semua Penyakit Insya Allah Sembuh*. Gema Insani.
- Tjong, A., Assa, Y. A., & Purwanto, D. S. (2021). Kandungan antioksidan pada daun kelor (*Moringa oleifera*) dan potensi sebagai penurun kadar kolesterol darah. *EBiomedik*, 9(2).
- Wahidin, M., Agustiya, R. I., & Putro, G. (2023). Beban penyakit dan program pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular di indonesia. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 6(2), 105–112.
- Widiastuti, S., & Saputri, M. E. (2023). Pemeriksaan Kesehatan pada Masyarakat RW 06 di Kelurahan Grogol Depok. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(1), 29–32.
- Widyowati, A., Banunaek, D. F., Kusnadi, K., Sugiarto, I. T., & Lino, M. (2023). IMPLEMENTASI LANSIA SEHAT DENGAN PROGRAM PENGENDALIAN PENYAKIT KRONIS DI PUSKESMAS PESANTREN 1 KOTA KEDIRI. *Jurnal Kreativitas Dan Inovasi (Jurnal Kreanova)*, 3(3), 86–90.
- Wijayanti, N., & Fauzia, N. (2023). Pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM): Hipertensi, Kolesterol, Diabetes Melitus, dan Asam Urat. *Humanism: Journal of Community Empowerment (HJCE)*, 5(3), 76–82.