



**Penyuluhan PHBS dan Pemeriksaan Kesehatan Pra-Lansia dan Lansia
Banjar Bukit Munduk Tying Desa Pelaga Kecamatan Petang Kabupaten
Badung**

*PHBS Counseling and Health Examination for Pre-Elderly and Elderly Banjar Bukit
Munduk Tying Pelaga Village, Petang District, Badung Regency*

Putu Ika Farmani¹ I Kadek Agus Riki Gunawan¹ Sita Rismayuni¹ Mirah Utami D¹ Septia Eka P¹ Riska Tri
W¹ Yudha Pramesticha¹ Mirah Trivade S¹ Panji K¹ Felisia D² Dewini¹ N P Sintia¹ N P Suiadnyani¹

¹Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Bali Internasional

²Fakultas Bisnis Teknologi dan Humaniora, Universitas Bali Internasional
Jl. Seroja Gg. Jeruk, Tonja, Denpasar Timur, Bali, Indonesia

Corresponding author: Putu Ika Farmani

Email: ikafarmani@iikmpbali.ac.id

ABSTRAK

Lanjut usia merupakan tahapan usia dalam hidup yang ditandai dengan berbagai penurunan (kondisi fisik, psikologis, dan sosial). Peningkatan kualitas hidup lansia dapat dilakukan dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat adalah perilaku yang berkaitan dengan upaya kegiatan seseorang untuk menciptakan dan meningkatkan kesehatannya dengan menggambarkan pola perilaku sehari-hari yang mengarah pada upaya memelihara kondisi fisik, mental, dan sosial. Kegiatan yang dilakukan adalah penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat pada masyarakat lansia dengan media *power point* dan pemeriksaan kesehatan yang meliputi pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan gula darah, dan asam urat. Kegiatan diikuti oleh masyarakat dengan kategori pra-lansia dan lansia sebanyak 42 orang di Banjar Bukit Munduk Tying Desa Pelaga Kecamatan Petang Kabupaten Badung. Hasil evaluasi menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan PHBS, 22 orang dengan tekanan darah > 140 mmHg, 1 orang mengalami hiperglikemia, dan 12 orang dengan kadar asam urat di atas normal. Penyuluhan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat pada masyarakat di lingkungan Banjar Bukit Munduk Tying mampu membantu masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan mengenai PHBS sebagai langkah awal deteksi dini penyakit tidak menular (PTM) sehingga nanti bisa dilanjutkan untuk pemeriksaan rutin di puskesmas pembantu maupun di puskesmas induk setempat.

Kata Kunci: lanjut usia; penyuluhan; PHBS; pemeriksaan

ABSTRACT

Elderly is an age stage in life which is characterized by various declines (physical, psychological, and social conditions). The improvement of life quality of the elderly, it can be done by implementing clean and healthy living behavior. Healthy living behavior is behavior related to one's activities to create and improve their health by describing daily behavior patterns that lead to their efforts to maintain physical, mental and social conditions. The activities carried out were in the form of counseling about clean and healthy living behavior in the elderly community who were assisted by the appearance of a power point, checking blood pressure, checking blood sugar and uric acid. The activity was attended by



42 people in the pre-elderly and elderly categories in Banjar Bukit Munduk Tying Pelaga Village, Petang District, Badung Regency. The results of the evaluation showed that there was an increase in PHBS knowledge, 22 people with blood pressure > 140 mmHg, 1 person experiencing hyperglycemia, and 12 people with uric acid levels above normal. Counseling on clean and healthy living behavior to the community in the Banjar Bukit Munduk Tying environment is able to help the community in increasing knowledge about PHBS as an early step for early detection of non-communicable diseases (PTM) so that later it can be continued for routine checks at the auxiliary health centers and at the local main health center.

Keywords : *elderly; counselling; PHBS; examination*

PENDAHULUAN

Berdasarkan Peraturan Kemenkes Nomor 25 Tahun 2016, Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Proses penuaan yang dialami oleh kelompok lansia merupakan hal yang wajar dan dialami oleh manusia seperti penurunan daya tahan tubuh dan rentan terserang berbagai penyakit (Usia, Menghadapi, and Pandemi 2020). Program pemantauan kesehatan bagi lanjut usia melalui posyandu lansia yang diselenggarakan melalui pemberdayaan masyarakat yang berada di bawah binaan puskesmas setempat. Di mana pandemik saat ini lansia menjaga kesehatan dengan cara menjaga jarak, selalu mencuci tangan, menggunakan masker, mengonsumsi makanan bergizi, dan berolahraga (Qonita et al. 2021).

Banjar Bukit Munduk Tying terletak di Desa Pelaga, Kecamatan Petang, Kabupaten Badung. Jumlah kartu keluarga (KK) yang terdapat di Banjar Bukit Munduk Tying adalah 115 KK dengan jumlah penduduk 368 jiwa yang terdiri dari 195 penduduk laki-laki dan 173 penduduk perempuan. Adapun kondisi penduduk lansia dan pra lansia di Banjar Bukit Munduk Tying yang jarang melakukan pemeriksaan kesehatan diakibatkan minimnya program kesehatan oleh masyarakat atau kader lansia yang berkolaborasi dengan puskesmas. Di mana Banjar Bukit Munduk Tying merupakan banjar pemekaran dari auman dan kader lansia hanya ada di banjar auman yang memiliki jarak cukup jauh dengan Banjar Munduk Tying. Oleh karena itu perlu untuk memberikan informasi tentang pentingnya melaksanakan PHBS dan pemeriksaan kesehatan secara rutin terutama untuk mendeteksi secara dini potensi penyakit tidak menular.

Penyuluhan menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan pada kelompok lansia dan pra lansia seperti pada pengabdian masyarakat terdahulu diselenggarakan di Desa Sumberejo, di Kelurahan Ciamis, di Wilayah Kerja Puskesmas Baranti,

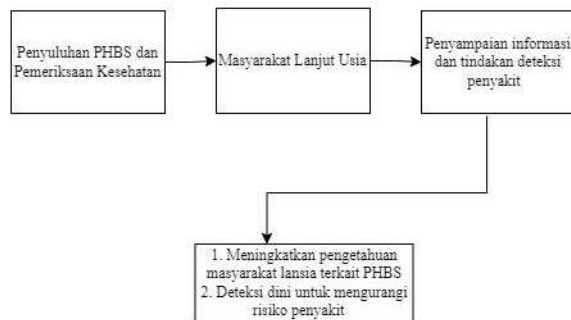
dan Tanjung Morawa (Dewi, Meisyaroh, and Kassaming 2021; Noervadila et al. 2020; Novianti et al. 2022; Situmeang et al. 2020). Begitu pula dengan pemeriksaan kesehatan menjadi salah satu upaya untuk mendeteksi dini penyakit degeneratif yang berpotensi besar diderita oleh para lansia dan pra lansia sebagai mana yang pemeriksaan kesehatan yang dilakukan di Kelurahan Bertais, di Panti Werda Salib Putih, di Desa Telaga Sari Tanjung Morawa, dan di Kampung Sawah Lebak Wangi (Ifadah and Marliana 2019; Sanubari and Saragih 2021; Situmeang et al. 2020; Sukmana, Hardani, and Irawansyah 2020).

Peningkatan pengetahuan penduduk lansia dan pra lansia di Banjar Bukit Munduk Tying dilakukan dengan memberikan penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai Langkah Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular (PTM) Penyuluhan ini diawali dengan pemberian *pretest* dan *posttest* untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan masyarakat lansia sebelum dan sesudah pemberian materi.

Pemberian penyuluhan dilakukan berdasarkan karakteristik lansia yang mudah mengalami penurunan kesehatan dan kesulitan beraktivitas sehingga memerlukan pendampingan, pengelolaan kondisi kesehatan agar tetap sehat dan mampu menjalankan aktivitas dengan baik. Salah satu upaya dalam menjaga Kesehatan lansia yaitu melalui *Screening* kesehatan dan diharapkan akan meningkatkan kualitas dan harapan hidup yang lebih baik. Selain *screening* perlu adanya edukasi kepada masyarakat khususnya lansia agar mampu melakukan aktivitas dan selalu rutin cek Kesehatan di Puskesmas terdekat (Lusiyan 2020).

Salah satu solusi permasalahan yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan pemahaman kesehatan masyarakat lanjut usia mengenai perilaku hidup sehat serta penyakit *degenerative* adalah dengan memberikan

penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat sebagai deteksi dini penyakit tidak menular serta dengan melakukan *screening* kesehatan yang meliputi pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan gula darah, serta pemeriksaan asam urat. Selain itu, untuk menunjang keberhasilan pemeriksaan diberikan obat gratis sesuai dengan hasil pemeriksaan yang dilakukan bersama Puskesmas Pembantu. Alur pemecahan masalah dapat dijelaskan pada bagan berikut ini :



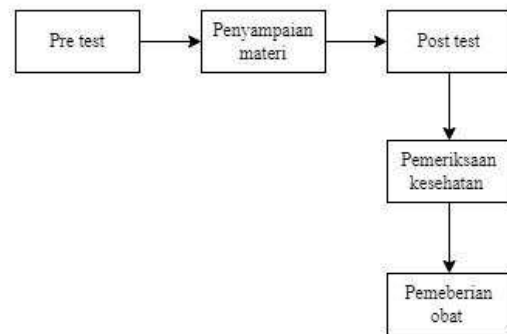
Gambar 1. Alur Pemecah Masalah

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada Hari Kamis, 24 Agustus 2022 pukul 09.00 WITA bertempat di Balai Banjar Bukit Munduk Tiyung Kecamatan Petang Kabupaten Badung. Metode pelaksanaan kegiatan dengan cara pemberian penyuluhan secara langsung yang dibantu dengan penampilan *power point*, pemeriksaan tekanan darah dengan tensimeter, pemeriksaan gula darah dan asam urat dengan alat Glukosa Colesterol Uric Acid (GCU). Sasaran dalam kegiatan ini adalah masyarakat lansia di Banjar Bukit Munduk Tiyung Desa Pelaga Kecamatan Petang Kabupaten Badung. Susunan pelaksanaan kegiatan ini dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Penentuan lokasi kegiatan.
2. Penentuan waktu pelaksanaan kegiatan.
3. Persiapan materi penyuluhan dan perlengkapan pemeriksaan Kesehatan.
4. Pelaksanaan penyuluhan dan pemeriksaan Kesehatan.
5. Penyusunan laporan kegiatan
6. Publikasi hasil kegiatan

Adapun alur pelaksanaan kegiatan dapat dijelaskan pada bagan di bawah ini :



Gambar 2. Alur Pelaksana Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan persiapan pelaksanaan kegiatan yang meliputi :

1. Melaksanakan kegiatan bersih-bersih di Area Balai Banjar Bukit Munduk Tiyung
2. Mempersiapkan sarana prasarana kegiatan
3. Pendataan dan registrasi



Gambar 3. Persiapan Kegiatan

Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini dilaksanakan beberapa kegiatan meliputi :

1. Melakukan *pre-test* dan *post-test* dengan lima butir pertanyaan untuk skor pada pertanyaan adalah 1 jika benar dan 0 jika salah.
2. Penyampaian materi mengenai PHBS oleh mahasiswa KKN-PPM Universitas Bali Internasional dimana pada saat penyampaian materi, peserta mengikuti kegiatan dengan baik dan sangat kooperatif.
3. Selanjutnya dilakukan diskusi oleh mahasiswa dengan masyarakat lanjut usia.
4. Melakukan *posttest* untuk mengukur tingkat pemahaman masyarakat lanjut usia.
5. Melaksanakan *screening* kesehatan yang meliputi pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan gula darah, dan pemeriksaan asam urat.

6. Memberikan obat kepada masyarakat sesuai dengan hasil pemeriksaan yang dilakukan bersama Puskesmas Pembantu.

Lansia merupakan suatu kelompok penduduk yang cukup rentan dan terdampak masalah kesehatan. Kondisi penurunan kesehatan yang dialami lansia menjadi dampak yang mempengaruhi kualitas hidup lansia sehingga diperlukan berbagai upaya untuk menunjang kesehatan lansia. Salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan memberikan penyuluhan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

PHBS adalah kesadaran mempraktekkan perilaku bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Hal-hal yang termasuk PHBS adalah :

1. Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir.
2. Membuang sampah pada tempatnya.
3. Menggunakan air bersih.
4. Melakukan aktivitas fisik setiap hari.
5. Makan makanan yang sehat.
6. Melakukan pemeriksaan kesehatan.

Keberhasilan dalam penyuluhan ini dengan menghitung tingkat keterlibatan kelompok sasaran, sebanyak 80 % pretest dan posttest kepada masyarakat sebelum dan sesudah pemberian materi penyuluhan untuk evaluasi pengetahuan apakah materi yang kami paparkan diterima dengan baik atau tidak. Pencapaian dari program kerja PHBS ini yaitu di peroleh data Kesehatan masyarakat yang telah di observasi di Banjar Bukit Munduk Tying yang seluruh masyarakat dalam kondisi pola hidup yang sehat serta beberapa mengalami penyakit hipertensi, gula darah, dan asam urat dikarenakan faktor usia. Hasil perhitungan skor pengetahuan pretest dan posttest menunjukkan peningkatan sebesar 100% yaitu dari rata-rata skor 31 pada pretest menjadi 62 pada posttest. Berdasarkan hasil tersebut didapatkan bahwa ada peningkatan pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan dan sesudah dilakukan penyuluhan.



Gambar 4. Penyuluhan Tentang PHBS

Setelah dilakukan penyuluhan, dilanjutkan dengan melakukan pemeriksaan kesehatan. Pemeriksaan kesehatan sangat penting dilakukan sebagai salah satu upaya dalam deteksi dini penyakit degenerative. Pemeriksaan skrining kesehatan yang dilakukan meliputi pemeriksaan tekanan darah, gula darah dan asam urat, selain melakukan skrining kesehatan pada lansia, dimintai bantuan untuk menyiapkan obat-obatan yang akan diberikan kepada para lansia. Obat-obatan yang disiapkan meliputi Paracetamol, Asam Mefenamat, Amoxicillin, Vitamin B Complex, Tera-F, Captopril, Dexamethasone, Glibenclamide, dan Chlorpheniramine maleate. Pada program kerja ini berkolaborasi dengan Kepala Puskesmas Pembantu untuk meresepkan obat untuk para lansia Mahasiswa membantu menyiapkan obat dan melakukan pelayanan KIE pada lansia mengenai aturan pakai obat dan fungsi obat yang didapatkan pada lansia. Memberikan informasi tentang terapi non farmakologi kepada lansia meliputi mengurangi mengkonsumsi daging, mengatur pola makan, mengkonsumsi air gula untuk pasien hiperglikemia, dan jika terjadi kesemutan yang disebabkan oleh cuaca yang dingin dapat menggunakan minyak hangat. Pada program pemeriksaan Kesehatan terdapat 42 lansia mengikuti pemeriksaan diantaranya 42,8% merupakan pra lansia yang berusia 45-59 tahun dan 57,2% lansia yang berusia 60 tahun keatas.

Hasil yang diperoleh dari program skrining kesehatan pemeriksaan tekanan darah lansia yaitu terdapat 52,4% yang mengalami hipertensi, dimana hasil pemeriksaan tekanan darah yaitu di atas 140 mmHg. Mahasiswa menyiapkan obat sesuai resep yang diberikan oleh Kepala Puskesmas Pembantu yaitu Captopril.



Gambar 5. Pemeriksaan Kesehatan

Pada program skrining pemeriksaan gula darah yang diukur adalah kadar gula darah sewaktu (parameter pemeriksaan kadar gula darah yang dapat diukur setiap saat tanpa memperhatikan waktu pasien terakhir kali makan) yaitu < 200 mg/dL. Hasil yang diperoleh dari program skrining kesehatan pemeriksaan

gula darah lansia yaitu terdapat 11 lansia yang mengalami hipoglikemia dimana hasil pemeriksaan masih dibawah atau <100mg/dL dan terdapat 1 lansia mengalami hiperglikemia dimana hasil pemeriksaannya sangat tinggi yaitu 405 mg/dl. Mahasiswa memberikan obat yang sudah diresepkan yaitu glibenclamide untuk lansia yang menderita hiperglikemia dan terapi non farmakologi salah satunya meminum air gula untuk lansia yang menderita hipoglikemia. Pada program skrining pemeriksaan asam urat terdapat 12 orang yang mengalami kadar asam urat yang tinggi, hasil yang didapatkan melebihi batas nilai normal asam urat yaitu, pada laki-laki dewasa kadar normal asam urat adalah sekitar 3,5-7 mg/dL, sementara itu pada wanita yang sudah dewasa adalah 2,5-6 mg/dL.

Pelaksanaan kegiatan pemeriksaan kesehatan kepada masyarakat lansia di Banjar Bukit Munduk Tying, Desa Pelaga berlangsung dengan lancar sesuai dengan yang telah direncanakan. Pelaksanaan kegiatan pemeriksaan kesehatan serta pemberian obat gratis yang dilakukan oleh mahasiswa KKN-PPM Universitas Bali Internasional yang bekerjasama dengan pihak Puskesmas Pembantu yang merupakan salah satu program kerja yang diberikan kepada masyarakat lansia dalam upaya meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kegiatan ini memberikan *feedback* positif bagi banyak pihak. Kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan sebagai bagian dari upaya meningkatkan kualitas kesehatan. Hal ini dibuktikan dengan adanya kemauan masyarakat untuk mengikuti kegiatan pemeriksaan kesehatan.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan mengenai PHBS serta pemeriksaan kesehatan yang telah dilaksanakan mampu membantu masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan mengenai PHBS sebagai langkah deteksi dini penyakit tidak menular (PTM). Selain itu, kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran masyarakat khususnya lansia dalam melakukan pemeriksaan kesehatan rutin. Hasil evaluasi terhadap masyarakat lansia yang diberikan penyuluhan mengenai PHBS menunjukkan masyarakat mampu memadami dan terdapat peningkatan pengetahuan yang dilihat dari hasil pretest dan posttest.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan Terima Kasih kami ucapkan kepada Universitas Bali Internasional yang telah memberikan dukungan pendanaan kegiatan ini. Tidak lupa juga penulis ucapkan terimakasih kepada seluruh masyarakat lansia dan pra-lansia di Banjar Bukit Munduk Tying dan panitia pelaksana yang sudah mendukung kelancaran pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Rosmala, Meriem Meisyaroh, and Kassaming. 2021. "Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Lanjut Usia Tentang Penyakit Degeneratif Di Wilayah Kerja Puskesmas Baranti." *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat (JIPengMas)* 1(1):8–13.
- Ifadah, Erlin, and Thika Marliana. 2019. "Pemeriksaan Kesehatan Tekanan Darah Dan Glukosa Darah (DM) Gratis Di Wilayah Kampung Sawah Lebak Wangi Jakarta Selatan." *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Masyarakat* 3(1):20–26.
- Lusiyana, Novyan. 2020. "Skining Pengetahuan Dan Deteksi Hipertensi Pada Lansia Di Posbindu Kedungpoh , Gunung Kidul." *Jurnal Abdimas Madani Dan Lestari* 02(01):38–45.
- Noervadila, Irma, Yesi Puspitasari, Lisma Dian Kartika, Darsih Idayani, and Ahmad Khafas Rasyidi. 2020. "Peningkatan Pengetahuan Lansia Melalui Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Pada Lansia Pre-Menopause Di Desa Sumberejo Kecamatan Banyuputih." *Dedication : Jurnal Pengabdian Masyarakat* 4(1):49–62. doi: 10.31537/dedication.v4i1.285.
- Noviati, E., J. Kusumawaty, I. Rahmawati, H. Marliany, and R. Kurniawan. 2022. "Meningkatkan Pengetahuan Dan Kesehatan Lansia Tentang Hipertensi Dengan Metode Penyuluhan Kesehatan." *Buletin Udayana Mengabdi* 21(April):471–77.
- Qonita, Fauzia Nur, Nanda Annisa Salsabila, Niken Fitri Anjani, and Syahnur Rahman. 2021. "Kesehatan Pada Orang Lanjut Usia (Kesehatan Mental Dan Kesehatan Fisik)." *Journal Psikologi Wijaya Putra* 2(1):10–19.

- Sanubari, Theresia Pratiwi Elingsetyo, and Rosiana Evarayanti Saragih. 2021. "Berbagi Dengan Panti Wreda: Pemeriksaan Kesehatan Untuk Menilik Kondisi Kesehatan Lansia." *Magistrorum et Scholarium: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1(2):269–77. doi: 10.24246/jms.v1i22020p269-277.
- Situmeang, Suryani MF, Dewi Setiyawati, Poltekkes Kemenkes Medan, and Jurusan V Analis Kesehatan Jalan Willem Iskandar Pasar Barat Nomor. 2020. "Penyuluhan Dan Pemeriksaan Kesehatan (Tensi Darah, Hb, Kolesterol, Gula Darah, Asam Urat) Di Desa Telaga Sari Tanjung Morawa." *Jurnal Mitra Prima (JMP) Univeristas Prima Indonesia Medan* 3(1):1–5.
- Sukmana, Dhika Juliana, Hardani Hardani, and Irawansyah Irawansyah. 2020. "Pemeriksaan Kesehatan Gratis Sebagai Upaya Peningkatan Kesadaran Masyarakat Terhadap Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular." *Indonesian Journal of Community Services* 2(1):19. doi: 10.30659/ijocs.2.1.19-26.
- Usia, Lanjut, Lansia Menghadapi, and Masa Pandemi. 2020. "Jurnal Abdidas." 1(5):363–72.