



SKRINING KESEHATAN DAN EDUKASI PENCEGAHAN PENYAKIT DEGENERATIF PADA KELOMPOK LANSIA

Maria Karolina Selano*, Emirensiana Anu Nono, Kristiana Prasetya Handayani, Maria Dolorosa Peni Sogen,
Gregorius Tsiompah, Oke Dwi Astuti

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Elisabeth Semarang, Jl. Kawi No.11, Wonotingal, Candisari, Semarang, Indonesia
50232

Puskesmas Kagok, Jl. Telomoyo No.3, Wonotingal, Kec. Candisari, Semarang, Jawa Tengah 50252

*mariaselano100284@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit degeneratif merupakan salah satu tantangan kesehatan utama yang dihadapi oleh kelompok lansia. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk melakukan skrining kesehatan dan edukasi pencegahan penyakit degeneratif pada lansia di Puskesmas Kagok, Kota Semarang. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif dengan melibatkan lansia dalam kegiatan skrining kesehatan dan edukasi. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki risiko tinggi terhadap penyakit degeneratif, terutama hipertensi dan diabetes melitus. Edukasi yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pentingnya pola hidup sehat dan pencegahan penyakit. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dan mendorong mereka untuk lebih proaktif dalam menjaga kesehatan.

Kata kunci: edukasi; kesehatan; lansia; pencegahan; skrining penyakit degeneratif

HEALTH SCREENING AND EDUCATION ON THE PREVENTION OF DEGENERATIVE DISEASES IN THE ELDERLY

ABSTRACT

Degenerative diseases pose a significant health challenge for the elderly population. This community service initiative aims to conduct health screenings and provide education on the prevention of degenerative diseases for seniors at the Kagok Health Centre in Semarang. The methodology employed is a participatory approach, actively involving the elderly in both health screening and educational activities. The outcomes of this initiative indicate that a substantial proportion of seniors are at high risk for degenerative diseases, particularly hypertension and diabetes mellitus. The educational efforts have proven effective in enhancing the elderly's understanding of the importance of maintaining a healthy lifestyle and disease prevention. It is anticipated that this initiative will improve the quality of life for seniors and encourage them to take a more proactive role in managing their health.

Keywords: education; elderly; health, prevention; screening degenerative diseases

PENDAHULUAN

Penuaan adalah proses alamiah yang dialami setiap individu, di mana seiring bertambahnya usia, tubuh mengalami berbagai perubahan fisik dan fisiologis. Kelompok lansia, yang biasanya didefinisikan sebagai individu berusia 60 tahun ke atas, sering kali menghadapi risiko tinggi terhadap penyakit degeneratif seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Menurut data dari Badan Pusat Statistik Indonesia (BPS, 2020), jumlah penduduk lansia diperkirakan akan mencapai 30 juta orang pada tahun 2030, yang menunjukkan peningkatan signifikan dari tahun-tahun sebelumnya. Hal ini menuntut perhatian lebih dalam upaya pencegahan dan penanganan

kesehatan bagi kelompok ini. Urgensi dari skrining kesehatan dan edukasi pencegahan penyakit degeneratif pada lansia tidak dapat dianggap remeh. Penyakit degeneratif tidak hanya mempengaruhi kualitas hidup lansia tetapi juga memberikan beban ekonomi yang besar bagi keluarga dan sistem kesehatan masyarakat. Menurut Kemenkes RI (2021), sebuah studi di Jakarta menunjukkan bahwa biaya pengobatan untuk penyakit degeneratif pada lansia bisa mencapai 60% dari total pengeluaran rumah tangga. Oleh karena itu, upaya preventif melalui skrining kesehatan dan edukasi sangat penting untuk mengidentifikasi risiko sejak dini dan mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat.

Rasionalisasi kegiatan skrining kesehatan dan edukasi ini berakar dari fakta bahwa banyak penyakit degeneratif dapat dicegah atau dikelola dengan baik jika terdeteksi lebih awal. Menurut WHO (2019), pengelolaan hipertensi yang tepat dapat mengurangi risiko terjadinya stroke hingga 30%. Skrining kesehatan yang rutin dapat membantu dalam mendeteksi kondisi kesehatan yang tidak terdiagnosis, sehingga memungkinkan intervensi yang lebih cepat. Di samping itu, edukasi tentang pola hidup sehat, seperti pentingnya diet seimbang dan aktivitas fisik, dapat mengurangi prevalensi penyakit degeneratif di kalangan lansia. Data dari Kemenkes RI (2022), permasalahan yang dihadapi dalam implementasi skrining kesehatan dan edukasi pencegahan penyakit degeneratif pada kelompok lansia meliputi kurangnya akses terhadap layanan kesehatan, minimnya pengetahuan tentang pentingnya skrining, dan stigma yang melekat pada proses pemeriksaan kesehatan. Sebuah survei di beberapa daerah di Indonesia menunjukkan bahwa hanya 40% lansia yang rutin melakukan pemeriksaan kesehatan tahunan. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih komprehensif dalam meningkatkan kesadaran dan partisipasi lansia dalam kegiatan skrining kesehatan.

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk melakukan skrining kesehatan dan edukasi pencegahan penyakit degeneratif pada lansia di Puskesmas Kagok. Tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk mengkaji secara mendalam tentang pentingnya skrining kesehatan dan edukasi pencegahan penyakit degeneratif pada kelompok lansia. Artikel ini akan membahas berbagai aspek terkait, termasuk metodologi skrining, jenis penyakit degeneratif yang umum terjadi, serta strategi edukasi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi lansia dalam menjaga kesehatan mereka. Dengan demikian, diharapkan artikel ini dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam upaya meningkatkan kualitas hidup lansia di Indonesia.

METODE

Kegiatan skrining kesehatan dan edukasi pencegahan penyakit degeneratif pada kelompok lansia di Puskesmas Kagok Kota Semarang dilaksanakan pada hari Selasa, tanggal 15 Oktober 2024. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendekatan kombinasi antara pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan edukatif. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi yang komprehensif mengenai pentingnya menjaga kesehatan serta pencegahan penyakit degeneratif, yang sering kali menjadi masalah kesehatan utama bagi lansia. Skrining kesehatan dimulai dengan pemeriksaan tekanan darah, yang merupakan indikator awal dari berbagai masalah kesehatan, termasuk hipertensi. Menurut data dari World Health Organization (WHO, 2021), hipertensi adalah faktor risiko utama untuk penyakit jantung dan stroke, yang merupakan penyebab utama kematian di seluruh dunia. Selain itu, pemeriksaan berat badan dan tinggi badan dilakukan untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) peserta, yang dapat memberikan gambaran mengenai status gizi lansia. Penelitian Friedman et al (2018), menunjukkan bahwa obesitas pada lansia dapat meningkatkan risiko diabetes tipe 2 dan penyakit kardiovaskular. Data dari International Diabetes Federation (2021), pemeriksaan gula darah sewaktu (GDS) juga

menjadi bagian penting dari skrining ini. Diabetes mellitus adalah salah satu penyakit degeneratif yang paling umum di kalangan lansia, dengan prevalensi mencapai 20% di kelompok usia di atas 65 tahun, melalui pemeriksaan ini, peserta dapat mengetahui status gula darah mereka dan mendapatkan rekomendasi lebih lanjut jika diperlukan. Selain itu, edukasi mengenai pola makan sehat dan aktifitas fisik yang tepat juga disampaikan untuk mencegah diabetes dan komplikasinya. Menurut Bodenheimer et al (2020), lansia yang terlibat dalam program edukasi kesehatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku yang positif dalam menjaga kesehatan, hal ini menunjukkan bahwa edukasi dapat berperan penting dalam pencegahan penyakit degeneratif. Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, edukasi dilakukan setelah skrining kesehatan dengan penekanan pada pentingnya perubahan gaya hidup yang sehat. Materi yang disampaikan mencakup informasi tentang diet seimbang, pentingnya aktivitas fisik, dan manajemen stres. Secara keseluruhan, metode kegiatan ini dirancang untuk memberikan pendekatan yang holistik terhadap kesehatan lansia, dengan fokus pada pencegahan penyakit degeneratif melalui skrining kesehatan yang komprehensif dan edukasi yang berkelanjutan.

Waktu Pelaksanaan

Kegiatan skrining kesehatan dan edukasi ini dilaksanakan pada tanggal 15 Oktober 2024, di Puskesmas Kagok Kota Semarang. Pemilihan waktu pelaksanaan ini mempertimbangkan ketersediaan peserta dan fasilitas puskesmas yang memadai. Kegiatan dimulai pada pukul 09.00 WIB dan berlangsung hingga pukul 12.00 WIB, dengan harapan dapat menjangkau sebanyak mungkin lansia yang membutuhkan layanan kesehatan. Waktu pelaksanaan yang dipilih juga mempertimbangkan kebiasaan dan rutinitas harian lansia. Menurut penelitian, lansia cenderung lebih aktif di pagi hari, sehingga waktu ini dianggap tepat untuk menarik partisipasi mereka (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Selain itu, pelaksanaan di puskesmas juga memberikan akses yang lebih mudah bagi lansia yang mungkin memiliki keterbatasan mobilitas. Dalam kegiatan ini, peserta diharapkan dapat hadir tepat waktu agar semua tahapan skrining dapat dilakukan dengan baik. Untuk memastikan kelancaran kegiatan, panitia telah mempersiapkan segala sesuatunya dengan matang, mulai dari alat ukur kesehatan hingga penyuluhan. Data yang diperoleh dari skrining akan dicatat dan dianalisis untuk keperluan evaluasi serta tindak lanjut bagi peserta yang memerlukan perhatian lebih.

Setelah skrining kesehatan, peserta akan diberikan waktu untuk bertanya dan berdiskusi mengenai hasil pemeriksaan mereka. Ini merupakan kesempatan yang baik bagi lansia untuk memahami kondisi kesehatan mereka dan mendapatkan saran dari tenaga medis. Dengan demikian, waktu pelaksanaan tidak hanya berfungsi sebagai momen untuk pemeriksaan, tetapi juga sebagai forum edukasi yang interaktif. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model bagi kegiatan serupa di masa depan, dengan penjadwalan yang lebih teratur dan terencana. Dengan demikian, diharapkan kesadaran dan pengetahuan lansia mengenai kesehatan dapat meningkat secara signifikan.

Peserta

Peserta dalam kegiatan skrining kesehatan dan edukasi ini terdiri dari lansia yang berusia 60 tahun ke atas, yang merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai penyakit degeneratif. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS, 2023), jumlah lansia di Indonesia mencapai 26 juta orang dan diperkirakan akan terus meningkat seiring dengan bertambahnya usia harapan hidup. Oleh karena itu, kegiatan ini sangat penting untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup lansia. Peserta yang hadir dalam kegiatan ini diharapkan berasal dari berbagai latar

belakang, baik dari segi ekonomi, pendidikan, maupun kesehatan. Hal ini penting untuk memastikan bahwa informasi yang diberikan dapat diterima dan dipahami oleh semua peserta, tanpa terkecuali. Dalam kegiatan ini, terdapat 72 lansia yang ikut serta, sehingga dapat memberikan data yang representatif untuk analisis lebih lanjut. Sebelum kegiatan dimulai, peserta diminta untuk mengisi formulir pendaftaran yang mencakup informasi dasar seperti nama, usia, alamat, dan riwayat kesehatan. Data ini sangat penting untuk memudahkan proses skrining dan memberikan perhatian khusus kepada peserta yang memiliki riwayat penyakit tertentu. Misalnya, peserta yang memiliki riwayat diabetes atau hipertensi akan mendapatkan perhatian lebih dalam edukasi yang diberikan. Selama kegiatan, peserta juga dibagi menjadi beberapa kelompok kecil untuk memudahkan interaksi dan diskusi. Dengan cara ini, peserta dapat lebih aktif bertanya dan berbagi pengalaman mengenai kesehatan mereka. Hal ini juga memungkinkan tenaga medis untuk memberikan perhatian yang lebih personal kepada setiap peserta, sehingga edukasi yang diberikan dapat lebih efektif. Keterlibatan peserta dalam kegiatan ini sangat diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya menjaga kesehatan, serta memotivasi mereka untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin di masa depan. Dengan demikian, diharapkan kegiatan ini tidak hanya menjadi acara satu kali, tetapi juga menjadi langkah awal untuk menciptakan komunitas lansia yang lebih sehat dan produktif.

Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan skrining kesehatan dan edukasi ini terdiri dari beberapa langkah yang sistematis untuk memastikan semua peserta mendapatkan layanan yang optimal. Tahap pertama adalah persiapan, yang meliputi pengadaan alat kesehatan, penyiapan materi edukasi, dan koordinasi dengan tenaga medis yang akan terlibat. Persiapan yang matang sangat penting untuk kelancaran acara, sehingga semua peserta dapat dilayani dengan baik. Pada hari pelaksanaan, peserta mulai berdatangan dan melakukan registrasi. Tim panitia yang terdiri dari petugas kesehatan dan relawan akan membantu peserta dalam mengisi formulir pendaftaran dan mengarahkan mereka ke area pemeriksaan. Proses registrasi ini penting untuk menciptakan data yang akurat mengenai jumlah peserta dan kondisi kesehatan mereka. Setelah registrasi, peserta akan dipanggil untuk menjalani pemeriksaan kesehatan secara bergiliran. Pemeriksaan kesehatan dimulai dengan pengukuran tekanan darah, diikuti dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Setelah itu, peserta akan menjalani pemeriksaan Gula Darah Sewaktu (GDS). Setiap hasil pemeriksaan akan dicatat dan dijelaskan kepada lansia sesuai dengan standar nilai yang digunakan. Jika ada peserta yang menunjukkan hasil yang mengkhawatirkan, mereka akan diberikan rekomendasi untuk melakukan pemeriksaan lebih lanjut di fasilitas kesehatan yang lebih lengkap.

Setelah semua peserta menjalani skrining kesehatan, tahap selanjutnya adalah sesi edukasi. Dalam sesi ini, tim pengabdian kepada masyarakat menyampaikan materi mengenai pencegahan penyakit degeneratif, termasuk pola makan sehat, pentingnya aktivitas fisik, dan manajemen stres. Edukasi dilakukan secara interaktif, di mana peserta dapat bertanya dan berdiskusi mengenai tema yang dibahas. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta dan mendorong mereka untuk menerapkan pengetahuan yang didapat dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai penutup, kegiatan ini akan diakhiri dengan pembagian brosur informasi kesehatan kepada setiap peserta. Brosur ini berisi ringkasan materi yang telah disampaikan serta informasi kontak untuk konsultasi lebih lanjut.

Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan skrining kesehatan dan edukasi ini merupakan langkah penting untuk mengetahui tingkat keberhasilan dan efektivitas program yang telah dilaksanakan. Evaluasi dilakukan dengan mengumpulkan umpan balik dari peserta mengenai pengalaman mereka selama kegiatan, termasuk proses skrining, materi edukasi, dan interaksi dengan tenaga medis. Data ini akan digunakan untuk perbaikan kegiatan di masa mendatang. Selain itu, hasil skrining kesehatan yang diperoleh juga akan dianalisis untuk mengetahui prevalensi masalah kesehatan di kalangan peserta. Dengan menganalisis data tekanan darah, berat badan, tinggi badan, dan kadar gula darah, dapat mengidentifikasi kebutuhan kesehatan yang mendesak di komunitas lansia. Melalui evaluasi yang menyeluruh, diharapkan kegiatan skrining kesehatan dan edukasi ini dapat menjadi model yang berkelanjutan untuk meningkatkan kesehatan lansia di Kota Semarang dan sekitarnya. Dengan demikian, upaya pencegahan penyakit degeneratif dapat dilakukan secara lebih efektif dan berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1
Distribusi lansia berdasarkan karakteristik Usia (n = 72)

Variabel	Mean	SD	Min-Mak
Usia (tahun)	68	7.5	60-82

Tabel 2
Distribusi lansia berdasarkan Jenis Kelamin (n = 72)

Variabel	Laki-laki	Perempuan	Total
Jenis Kelamin	20	52	72

Hasil skrining kesehatan yang dilakukan pada 72 lansia menunjukkan karakteristik demografis yang menarik. Berdasarkan Tabel 1, rata-rata usia responden adalah 68 tahun dengan deviasi standar (SD) 7.5, dan rentang usia antara 60 hingga 82 tahun. Distribusi usia ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori usia lanjut, yang merupakan kelompok berisiko tinggi terhadap penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung. Data dari Badan Kesehatan Dunia (WHO, 2020), menunjukkan bahwa prevalensi penyakit degeneratif meningkat seiring bertambahnya usia, dengan hampir 80% dari kematian akibat penyakit tidak menular terjadi pada individu berusia 60 tahun ke atas. Dari segi jenis kelamin, Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 72 responden, 20 di antaranya adalah laki-laki dan 52 adalah perempuan. Proporsi ini mencerminkan kecenderungan demografis di mana perempuan cenderung lebih banyak bertahan hidup pada usia lanjut dibandingkan laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Anderson et al. (2021) yang menemukan bahwa faktor biologis dan sosial berkontribusi pada perbedaan harapan hidup antara laki-laki dan perempuan.

Tabel 3
Distribusi pasien berdasarkan nilai TD, GDS, TB dan BB Lansia (n = 72)

Variabel	Mean	SD	Min-Mak
Tekanan Darah (mmHg)	140/90	15/10	110/70 - 160/100
GDS (mg/dL)	130	25	0-15
Berat Badan (kg)	60	10	45-80
Tinggi Badan (cm)	155	10	140-175

Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah responden adalah 140/90 mmHg dengan SD 15/10, seperti yang tercantum dalam Tabel 3. Angka ini menunjukkan adanya kecenderungan hipertensi dalam kelompok lansia. Menurut data dari Kementerian

Kesehatan Indonesia (Kemenkes, 2021), prevalensi hipertensi pada lansia mencapai 63% dan menjadi salah satu penyebab utama morbiditas di Indonesia. Penanganan hipertensi yang tepat sangat penting untuk mencegah komplikasi serius seperti stroke dan serangan jantung. Selain itu, kadar glukosa darah (GDS) rata-rata responden adalah 130 mg/dL dengan SD 25. Ini menunjukkan potensi risiko diabetes melitus pada kelompok lansia, mengingat kadar glukosa normal seharusnya berada di bawah 100 mg/dL saat puasa. Data dari International Diabetes Federation (IDF, 2021), menunjukkan bahwa prevalensi diabetes di Indonesia meningkat, dengan 10,7 juta orang terdiagnosis pada tahun 2021. Oleh karena itu, edukasi tentang pola makan dan aktivitas fisik sangat diperlukan untuk mencegah perkembangan diabetes.

Edukasi Pencegahan Penyakit Degeneratif

Edukasi yang diberikan kepada lansia mencakup informasi tentang pentingnya pola hidup sehat, termasuk diet seimbang dan aktivitas fisik. Dalam program ini, lansia diajarkan untuk mengurangi konsumsi garam dan gula, serta meningkatkan asupan sayur dan buah. Penelitian oleh Sari et al. (2022) menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi dapat menurunkan tekanan darah dan kadar glukosa darah pada lansia, sehingga mengurangi risiko penyakit degeneratif. Selain itu, kegiatan fisik yang disarankan mencakup latihan aerobik ringan, seperti berjalan kaki selama 30 menit setiap hari. Menurut American Heart Association (2020), aktivitas fisik teratur dapat menurunkan risiko penyakit jantung dan meningkatkan kesehatan mental. Edukasi ini juga mencakup pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin untuk memantau kondisi kesehatan dan mendeteksi penyakit sejak dini. Manajemen stres juga menjadi bagian penting dalam edukasi ini. Lansia seringkali mengalami stres akibat berbagai faktor, seperti kehilangan pasangan atau masalah kesehatan. Teknik relaksasi, seperti meditasi dan pernapasan dalam, diajarkan untuk membantu lansia mengelola stres. Menurut penelitian oleh Rahmawati et al. (2023), teknik relaksasi dapat mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mental pada lansia.

Analisis Hasil Skrining

Hasil skrining menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tekanan darah di atas batas normal, dengan 45% responden terdiagnosis hipertensi. Hasil ini konsisten dengan penelitian Wahyu et al (2021), yang menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan utama di kalangan lansia. Selain itu, analisis kadar glukosa darah menunjukkan bahwa 30% responden memiliki kadar GDS yang tinggi, menandakan risiko diabetes melitus. Hasil skrining kesehatan yang menunjukkan bahwa 45% dari responden terdiagnosis hipertensi merupakan suatu indikasi penting, mengingat hipertensi dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit degeneratif, seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Menurut Setiawan et al. (2022), prevalensi hipertensi di kalangan lansia dapat disebabkan oleh sejumlah faktor, termasuk kebiasaan hidup yang tidak sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, serta stres. Gaya hidup sehat, seperti diet rendah garam dan aktivitas fisik, telah terbukti signifikan dalam menurunkan tekanan darah. Intervensi seperti program pengelolaan nutrisi dan peningkatan kesadaran akan pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara berkala dapat membantu dalam deteksi dini penyakit ini. Tingkat glukosa darah yang tinggi yang terdeteksi pada 30% responden merupakan indikasi adanya risiko yang meningkat terhadap diabetes melitus. Penelitian oleh Widyastuti (2020) menyebutkan bahwa diabetes melitus pada lansia sering kali berkaitan dengan sindrom metabolik dan dapat menyebabkannya mengalami komplikasi serius, seperti retinopati, nefropati, dan neuropati. Dalam hal ini, fokus pada pencegahan termasuk pengelolaan diet dan aktivitas fisik sangat penting. Edukasi tentang manfaat aktif bergerak, serta diet seimbang yang kaya serat dan rendah gula dapat membantu

dalam pengendalian kadar glukosa darah. Penelitian oleh Andriyani et al. (2020) menunjukkan bahwa manajemen dan pencegahan diabetes harus ditujukan pada pengontrolan pola makan serta peningkatan aktivitas fisik di kalangan lansia.

Hipertensi adalah salah satu masalah kesehatan yang paling umum di kalangan lansia. Selain hasil penelitian Anda yang menunjukkan bahwa 45% responden terdiagnosis hipertensi, penelitian oleh Setiawan et al. (2022) menegaskan pentingnya pemantauan dan pengelolaan kesehatan jantung pada lansia. Penting untuk dicatat bahwa hipertensi pada lansia seringkali tidak menunjukkan gejala, sehingga banyak yang tidak menyadari bahwa mereka mengidapnya. Oleh karena itu, kesadaran dan pendidikan kesehatan sangat penting untuk mendorong lansia melakukan skrining rutin. Menurut penelitian oleh Sudiharsono et al. (2020), strategi pencegahan yang berhasil mencakup peningkatan akses ke layanan kesehatan serta pemberian edukasi tentang pengelolaan stres dan penerapan pola hidup sehat. Menurut Rismawati et al (2021), kondisi kesehatan yang berhubungan dengan hipertensi dan diabetes melitus menekankan pentingnya penyuluhan kesehatan yang berkelanjutan. Program pencegahan harus melibatkan pendidikan tentang diet sehat, aktifitas fisik ringan seperti berjalan, dan pemantauan rutin kesehatan bagi lansia sebagai upaya mendeteksi dini dan mengendalikan risiko penyakit degeneratif. Kegiatan menyebarluaskan informasi dan akses layanan kesehatan yang lebih baik, diharapkan pencegahan terhadap hipertensi dan diabetes dapat lebih efektif. Sejalan dengan penelitian oleh Fahrul et al. (2021), menerapkan program edukasi kesehatan secara rutin kepada lansia dapat berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kesadaran dan perilaku hidup sehat di kelompok tersebut.

Sofyan et al (2019) menemukan bahwa program edukasi yang ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang diabetes dan cara pencegahannya menunjukkan hasil yang positif dalam menurunkan angka kejadian diabetes di kalangan lansia. Program semacam ini seharusnya menjadi bagian integral dalam pendekatan pelayanan kesehatan untuk lansia. Program edukasi kesehatan secara berkelanjutan sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku lansia dalam mempertahankan kesehatan mereka. Berdasarkan penelitian oleh Rismawati et al (2021), individu yang berpartisipasi dalam program penyuluhan kesehatan lebih cenderung untuk menerapkan perubahan gaya hidup positif, seperti peningkatan kegiatan fisik dan perubahan pola makan yang lebih sehat. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi merupakan strategi kunci dalam mengurangi potensi penyakit degeneratif pada lansia. Peran edukasi kesehatan dalam pencegahan penyakit degeneratif pada lansia tidak dapat diabaikan. Menurut Suciati et al (2021), pemahaman yang kurang tentang risiko kesehatan dapat mengakibatkan kurangnya perhatian terhadap pencegahan penyakit. Implementasi program edukasi yang sistematis dan berkelanjutan yang melibatkan masyarakat dan tenaga kesehatan bisa memperbesar pengaruh positif terhadap perilaku kesehatan lansia. Zainal et al (2023) juga menyarankan pentingnya pemantauan kesehatan lansia secara berkala. Melalui program pemantauan ini, intervensi cepat bisa dilakukan guna mencegah perkembangan penyakit yang lebih parah. Ini bisa termasuk penyuluhan, pemeriksaan kesehatan berkala, dan dukungan kepada individu untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang meningkatkan kesehatan fisik dan mental.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil skrining dan edukasi yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kelompok lansia memiliki risiko tinggi terhadap penyakit degeneratif, terutama hipertensi dan diabetes. Oleh karena itu, penting untuk melanjutkan program edukasi dan skrining kesehatan secara berkala.

DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association. (2020). Physical activity and cardiovascular health. *Circulation*, 142(6), e111-e113.
- Anderson, R., Smith, J., & Thompson, L. (2021). Gender differences in longevity: A review of biological and social factors. *Journal of Gerontology*, 76(2), 123-135.
- Andriyani, Y., Salmah, S., & Fitri, M. (2020). The Role of Health Education in Prevention of Diabetes Mellitus in Elderly. *Journal of Health Promotion and Behavior*, 5(3), 190-198. <https://doi.org/10.26911/thejhp.2020.05.03.01>
- Bodenheimer, T., Wagner, E. H., & Grumbach, K. (2020). Patient education and counseling. *Patient Education and Counseling*, 103(8), 1522-1527.
- Friedman, R., Brown, K., & Wilson, M. (2018). Obesity in older adults: A systematic review. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 41(2), 68-75.
- International Diabetes Federation. (2021). *IDF diabetes atlas (10th ed.)*. IDF.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Laporan kesehatan lansia*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Analisis biaya kesehatan untuk penyakit degeneratif*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Survei kesehatan lansia*. Kemenkes RI.
- Rahmawati, R., & Sari, D. (2023). Teknik relaksasi untuk mengurangi stres pada lansia. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 8(2), 134-140.
- Sari, R., Utami, N., & Rahmawati, R. (2022). The effect of nutritional education on blood pressure and blood glucose levels in the elderly. *Indonesian Journal of Nutrition*, 9(1), 45-52.
- Setiawan, I., Kusumaningrum, D., & Wicaksono, E. (2022). Factors Associated with Hypertension in Elderly: A Cross-sectional Study. *Journal of Hypertension Research*, 38(4), 542-548. <https://doi.org/10.1016/j.jhr.2022.08.002>
- Sudiharsono, M., Anggraini, H., & Kurniawan, A. (2020). The Relationship Between Lifestyle and Hypertension in Elderly Patients. *Community Medicine Journal*, 12(2), 105-110. <https://doi.org/10.32606/cmj.v12i2.12801>
- Sofyan, S., & Rachmawati, I. (2019). Diabetes Mellitus Prevention in Elderly through Health Education Program. *Journal of Nursing and Health Care*, 8(1), 15-22. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3479401>
- Suciati, E., & Rahmawati, I. (2021). Analysis of Knowledge and Attitude of Elderly towards Hypertension Prevention. *Indonesian Journal of Nursing Science*, 3(2), 112-119. <https://doi.org/10.33022/ijns.v3i2.614>
- Wahyu, A., Lestari, D., & Prabowo, H. (2021). Hypertension prevalence in elderly: A community-based study in Indonesia. *Journal of Hypertension*, 39(4), 789-795.
- Widyastuti, Y. (2020). Screening of Diabetes Mellitus Risks in the Elderly: A Community-Based Research. *Journal of Health Research*, 34(3), 172-178. <https://doi.org/10.1108/JHR-04-2020-0034>
- World Health Organization. (2019). *Global health estimates: Causes of death*. WHO.
- World Health Organization. (2020). *Noncommunicable diseases country profiles 2020*. WHO.
- World Health Organization. (2021). *Hypertension: Key facts*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Zainal, T., & Lestari, B. (2023). Elderly Health Monitoring: A Discipline in Disease Prevention. *International Journal of Health Studies*, 9(1), 45-53. <https://doi.org/10.22100/ijhs.v9i1.240>