

Knowledge and Practice Sharing Kuliah Kerja Profesi Ners Pada Kelompok Lansia Dalam Pengelolaan Penyakit Kolesterol Tinggi Pasca Pandemi

Raditya Kurniawan Djoar^a, Anastasia Putu Martha Anggarani^{b}, Angela Monica Matekohy^c*

^{a,b,c} STIKES Katolik St Vincentius a Paulo, Surabaya, Indonesia

**corresponding author: anastasiamartha88@gmail.com*

Abstract

Kuliah kerja profesi ners merupakan sebagai suatu bentuk kegiatan pendidikan yang menempatkan mahasiswa hidup bersama dengan masyarakat untuk mengidentifikasi dan mengatasi masalah yang terjadi di masyarakat khususnya yang berkaitan dengan kesehatan dimana kali ini target sarannya adalah kelompok lansia. Selama terjadinya pandemi covid 19, lansia menjadi salah satu kelompok di masyarakat yang juga terdampak khususnya mereka yang memiliki penyakit kolesterol tinggi. Mereka tidak bisa melakukan pengelolaan penyakit tersebut dengan baik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan lansia untuk bisa meningkatkan kemampuannya mereka secara mandiri dalam pengelolaan penyakit kolesterol tinggi. Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini mencakup pemberian pendidikan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia terkait pengelolaan penyakit kolesterol tinggi, kemudian dilanjutkan dengan pelatihan ketrampilan dalam melakukan pengukuran kolesterol darah dan pengukuran tekanan darah secara mandiri. Selain itu juga dilakukan advokasi kepada puskesmas selaku pihak yang bertanggung jawab di wilayah tersebut untuk memodifikasi kebijakan terkait pelaksanaan kegiatan posyandu lansia. Setelah dilakukan kegiatan tersebut didapatkan hasil bahwa adanya peningkatan pengetahuan serta ketrampilan lansia dalam pengelolaan penyakit kolesterol tinggi ke arah yang lebih baik serta adanya modifikasi kebijakan dari pihak puskesmas untuk pelaksanaan posyandu lansia bisa dilakukan asal tetap memperhatikan protokol kesehatan. Hal yang masih perlu dilakukan adalah pendampingan berkelanjutan kepada lansia supaya mereka lebih aktif berkegiatan secara mandiri memiliki kepercayaan diri dalam pengelolaan terhadap penyakit kolesterol tinggi.

Keywords: Pelatihan;Pendampingan;Lansia; Kolesterol; Ners; Masyarakat

1. Pendahuluan

Kuliah kerja profesi ners merupakan sebagai suatu bentuk kegiatan pendidikan yang menempatkan mahasiswa hidup bersama dengan masyarakat untuk mengidentifikasi dan mengatasi masalah yang terjadi di masyarakat khususnya yang berkaitan dengan kesehatan.

Bentuk pembelajaran ini merupakan salah satu aktivitas pengabdian masyarakat perguruan tinggi. Kuliah kerja profesi ners di masyarakat ini dilaksanakan di RW 5 kelurahan Sawunggaling kecamatan Wonokromo Surabaya merupakan kuliah wajib bagi mahasiswa keperawatan yang bertujuan untuk mengimplemetasikan tindakan keperawatan dimasyarakat termasuk didalamnya pada kelompok khusus lanjut usia (lansia).

Lansia adalah individu yang sudah berusia lebih dari 60 tahun dimana mereka adalah orang yang cukup rentan mengalami perubahan kondisi kesehatan berkaitan dengan penyakit degeneratif termasuk didalamnya adalah penyakit kolesterol tinggi (Guyton, 2006). Prevalensi kolesterol tinggi akan meningkat sesuai dengan pertambahan usia (Putri, 2017). Hasil riset kesehatan dasar menunjukkan bahwa 15,5% pada kelompok usia 55-64 tahun mengalami koleterol yang tinggi (Riset Kesehatan Dasar, 2013). Secara umum, penyakit kolesterol bisa ditangani dengan berolah raga minimal 30 menit sehari, memperbanyak makan makanan yang berserat (Adhiyani, 2013), kontrol secara rutin dipelayanan kesehatan dan mengkonsumsi obat sesuai yang dianjurkan oleh dokter dimana sebagian besar kegiatan tersebut harus dilakukan oleh lansia diluar rumah. Akan tetapi permasalahan yang timbul selama pandemi adalah ketakutan dan kekhawatiran lansia untuk melakukan aktivitas diluar rumah seperti olah raga, dan kontrol ke fasilitas kesehatan karena mereka khawatir akan berinteraksi dengan banyak orang. Di sisi lain kegiatan posyandu lansia sebagai salah satu tempat untuk lansia untuk bisa memanfaatkan pelayan kesehatan harus diliburkan selama masa pandemi sesuai dengan kebijakan dari puskesmas setempat. Kondisi inilah yang menjadi faktor penyebab lansia tidak bisa melakukan pengelolaan kesehatan khususnya dalam mengendalikan kadar kolesterolnya.

Kolesterol merupakan zat lemak yang ada didalam tubuh setiap orang. Secara normal tubuh memerlukan kolesterol dalam takaran yang sesuai supaya organ-organ didalam tubuh dapat berfungsi dengan baik (Mayes, 2012). Ada beberapa jenis kolesterol dalam tubuh yaitu High density lipoprotein (HDL), Low Density Lipoprotein (LDL), dan Trigliserida (TG) (Mann, 2014). LDL dan TG merupakan jenis koleterol yang perlu mendapatkan perhatian karena harus dijaga ambang batas atasnya supaya tidak didiagnosa penyakit kolesterol tinggi. Secara umum ambang batas tertinggi dari dari LDL adalah 100 mg/100 dan untuk TG

maksimal 150 mg/dl. Apabila melebihi ambang batas tersebut maka yang bersangkutan dapat dikatakan memiliki penyakit kolesterol tinggi dan sangat berisiko untuk terjadinya serangan jantung, stroke, penyakit arteri perifer, batu empedu dan penyakit lain yang berhubungan dengan peredaran darah (American Heart Association 2015).

Untuk mencegah dampak buruk yang tidak diinginkan akibat penyakit kolesterol tinggi yang tidak terkontrol maka penting dilakukan kegiatan pengabdian pada masyarakat. Kegiatan ini yang bertujuan untuk memberdayakan lansia dalam hal meningkatkan kemampuannya mereka secara mandiri dalam pengelolaan penyakit kolesterol tinggi. Mereka akan difasilitasi secara bersama-sama untuk transfer pengetahuan dan ketrampilan yang berkaitan dengan pengelolaan penyakit kolesterol tinggi. Oleh karena itu tim pengabdian bermaksud melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “ Knowledge and Practice Sharing Kuliah Kerja Profesi Ners Pada Kelompok Lansia di Masyarakat Untuk Meningkatkan Kemandirian Lansia Dalam Pengelolaan Penyakit Kolesterol Tinggi Pasca Pandemi.

Berdasarkan analisis situasi dan kesepakatan dengan mitra maka permasalahan yang dihadapi oleh para lansia diantaranya: kurang pengetahuan lansia terkait pengelolaan penyakit kolesterol tinggi secara mandiri, kurangnya ketrampilan lansia dalam melakukan aktivitas untuk mencegah tinggi kadar kolesterol dan belum aktifnya kembali posyandu lansia sebagai pelayanan kesehatan yang mudah dan terdekat bagi lansia untuk mengelola penyakit kolesterol tinggi.

Target dan Luaran dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan lansia terkait dengan pengelolaan penyakit kolesterol tinggi, lansia menguasai ketrampilan yang berkaitan dengan aktivitas fisik mandiri untuk mencegah dan mempertahankan kadar kolesterol dalam keadaan normal, dan adanya modifikasi kebijakan dari pihak puskesmas selaku penanggung jawab wilayah tersebut terkait pelaksanaan kegiatan posyandu lansia.

2. Metode

Metode yang dilakukan oleh tim pengabdian untuk meningkatkan kemandirian lansia dalam pengelolaan penyakit kolesterol tinggi terdiri atas tahap awal dan tahap pelaksanaan kegiatan.

Tahap awal

Tanggal 7 September 2022 pertemuan awal dengan Tokoh masyarakat (Perwakilan Puskesmas, Ketua RW, Ketua RT, dan Kader Surabaya Hebat) untuk memberikan penjelasan terkait tahapan kegiatan yang akan dilakukan dimana mencakup identifikasi jumlah kelompok lansia dan potensi yang dimiliki kelompok lansia tersebut, penentuan masalah kesehatan yang berkaitan dengan kolesterol, pemberian intervensi berupa pendidikan kesehatan dan pelatihan, dan evaluasi.

Tahap Pelaksanaan kegiatan

Pada tanggal 8-22 September 2022 dilakukan pendataan ke setiap rumah-rumah warga di RW 5 kelurahan Sawunggaling kecamatan Wonokromo Surabaya untuk mengidentifikasi jumlah warga lansia beserta dengan potensi yang dimiliki oleh mereka.

Pada tanggal 26 September 2022, berdasarkan hasil pendataan maka dilakukan kegiatan pendidikan kesehatan dan pelatihan dalam Pengelolaan Penyakit Kolesterol Tinggi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia terkait pengelolaan penyakit kolesterol tinggi (Restyani, 2015).

Pada tanggal 27 September 2022, dilakukan pendampingan dan pelatihan kepada lansia. Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan ketrampilan lansia dalam upaya pengelolaan penyakit kolesterol tinggi khususnya dalam mengelola aktivitas fisik mereka (Muzakar, 2021). Pelatihan difokuskan pada pelatihan aktivitas mandiri berupa senam untuk menjaga kadar kolesterol yang tinggi serta deteksi kadar kolestrol dengan menggunakan alat deteksi serta pengukuran tekanan darah. Lansia dilatih untuk bisa menerapkan senam secara mandiri mulai dari tahap pemanasan, inti dan pendinginan. Pada kegiatan ini lansia diberikan panduan secara tertulis beserta dengan video panduan untuk kegiatan pelaksanaan senam, sehingga memudahkan lansia untuk mengulang proses ataupun tahapan senam secara mandiri.

Pada tanggal 28 September 2022, dilakukan pendampingan dan pelatihan kepada lansia untuk mengetahui kadar kolesterol secara mandiri dengan menggunakan alat dan cara mengukur tekanan darah. Pelatihan ini bertujuan untuk memberikan ketrampilan kepada lansia tentang cara deteksi dini kadar kolesterol dalam darah.

Pada tanggal 7 Oktober 2022, dilakukan diskusi dengan pihak Puskesmas terkait dengan pelaksanaan kegiatan posyandu lansia sebagai salah satu fasilitas terdekat yang dapat dimanfaatkan oleh lansia dalam pengelolaan kolesterol yang tinggi yang selama pandemi belum aktif kembali. Kegiatan ini sebagai bentuk advokasi tim pengabdian yang bertujuan untuk memberikan solusi alternatif tentang kegiatan posyandu lansia yang ada di RW 5 kelurahan Sawunggaling kecamatan Wonokromo Surabaya.

3. Hasil dan Diskusi

Tahap awal

Pertemuan awal dengan Tokoh masyarakat (Perwakilan Puskesmas, Ketua RW, Ketua RT, dan Kader Surabaya Hebat). Kegiatan ini dihadiri oleh semua tokoh masyarakat dan menghasilkan kesepakatan dimana kegiatan difokuskan dalam pemberdayaan kelompok lansia dalam pengelolaan penyakit kolesterol dapat dilakukan mulai dilaksanakan dimana kegiatan tersebut mencakup mengidentifikasi jumlah kelompok lansia dan potensi yang dimiliki kelompok lansia tersebut, penentuan masalah kesehatan yang berkaitan dengan kolesterol, pemberian intervensi berupa pendidikan kesehatan dan pelatihan, dan evaluasi.



Gambar 1. Kegiatan Pertemuan Awal Dengan Tokoh Masyarakat

Tahap Pelaksanaan kegiatan

- a) Hasil pendataan ke setiap rumah-rumah warga di RW 5 kelurahan Sawunggaling kecamatan Wonokromo Surabaya didapatkan bahwa 198 jiwa penduduk yang lanjut usia. Dari jumlah tersebut, 12% (25 orang) memiliki penyakit kolesterol tinggi dan 24% (48 orang) lainnya pernah dan berisiko mengalami penyakit kolesterol tinggi. Dalam pendataan tersebut juga didapatkan hasil bahwa sebagian besar lansia belum memiliki pengetahuan dan keterampilan yang baik terkait dengan pengelolaan penyakit kolesterol tinggi. Dilihat dari potensi yang dimiliki lansia dapat diidentifikasi bahwa sebagian besar (61,6%) memiliki pendidikan terakhir SMP-SMA. Potensi yang lain diantaranya bahwa lebih dari 40% kader Surabaya hebat yang ada di RW 5 kelurahan Sawunggaling kecamatan Wonokromo Surabaya merupakan lansia yang masih aktif. Potensi yang ditemukan dari sisi sarana prasarana dimana di lokasi tersebut sudah ada balai RW yang cukup luas bagi lansia untuk bisa berkegiatan serta dukungan dari tokoh masyarakat yang sangat baik.



Gambar 2. Kegiatan Pendataan Lansia dan Potensi yang Dimiliki Lansia

- b) Berdasarkan hasil pendataan maka pada tanggal 26-27 September 2022 dilakukan kegiatan pendidikan kesehatan dan pelatihan dalam Pengelolaan Penyakit Kolesterol Tinggi. Kegiatan pendidikan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan dan pelatihan ini dilaksanakan di balai RW 5 kelurahan Sawunggaling kecamatan Wonokromo Surabaya dan diikuti oleh 25 orang lansia. Pendidikan kesehatan yang diberikan mencakup topik tentang Pengertian kolesterol tinggi, Penyebab dari kolesterol tinggi, cara pencegahannya, serta cara penanganan kolesterol yang tinggi yang mencakup penyiapan menu makan (Alyssa, 2015), aktivitas yang tepat untuk dilakukan bagi orang yang memiliki kolesterol tinggi (Martha, 2017), serta pengukuran tekanan darah dan pemeriksaan mandiri untuk melihat kadar kolesterol (Muzakar, 2021). Kegiatan

pendidikan kesehatan ini bertujuan untuk memberikan bekal pemahaman yang benar kepada kelompok lansia tersebut terkait kolesterol tinggi sebelum nantinya mereka akan dilatih untuk melakukan tindakan-tindakan yang dapat dilakukan secara mandiri dalam pengelolaan kolesterol tinggi. Untuk membantu memudahkan lansia dalam memahami penjelasan yang diberikan, para lansia juga dibekali dengan panduan secara tertulis terkait Pengelolaan Penyakit Kolesterol Tinggi. Berdasarkan evaluasi menunjukkan bahwa 85% lansia memiliki pengetahuan yang baik terkait dengan Pengelolaan Penyakit Kolesterol Tinggi dan sisanya memiliki pengetahuan yang cukup.



Gambar 3. Kegiatan Pendidikan Kesehatan Pengelolaan Penyakit Kolesterol Tinggi

Selanjutnya pada tanggal 27 September 2022, dilakukan pendampingan dan pelatihan kepada lansia. Pelatihan difokuskan pada pelatihan aktivitas mandiri berupa senam untuk menjaga kadar kolestrol yang tinggi serta deteksi kadar kolestrol dengan menggunakan alat deteksi serta pengukuran tekanan darah. Lansia dilatih untuk bisa menerapkan senam secara mandiri mulai dari tahap pemanasan, inti dan pendinginan. Pada kegiatan ini lansia diberikan panduan secara tertulis beserta dengan video panduan untuk kegiatan pelaksanaan senam, sehingga memudahkan lansia untuk mengulang proses ataupun tahapan senam secara mandiri. Berdasarkan hasil evaluasi diperoleh bahwa 60% lansia dapat mengulang kegiatan senam lansia dengan baik dan sisanya masih perlu dilakukan pendampingan lagi.



Gambar 4. Kegiatan Pelatihan Senam

Pada tanggal 28 September 2022, dilakukan pendampingan dan pelatihan kepada lansia untuk mengetahui kadar kolesterol secara mandiri dengan menggunakan alat dan cara mengukur tekanan darah. Berdasarkan hasil kegiatan tersebut didapatkan 5 orang lansia (2%) yang sudah mampu secara mandiri melakukan pemeriksaan kolesterol sedangkan sisanya masih agak takut dan 60% lansia (15 orang) mampu melakukan pemeriksaan tekanan darah dengan menggunakan alat secara mandiri.



Gambar 5. Kegiatan Pendampingan/Pelatihan Pengukuran Kolesterol dan Pengukuran Tekanan Darah

Pada tanggal 7 Oktober 2022, dilakukan diskusi dengan pihak Puskesmas terkait dengan pelaksanaan kegiatan posyandu lansia sebagai salah satu fasilitas terdekat yang dapat dimanfaatkan oleh lansia dalam pengelolaan kolesterol yang tinggi yang selama pandemi belum aktif kembali. Hasil dari diskusi dengan pihak puskesmas selaku penanggung jawab wilayah tersebut bahwa saat ini sudah ada kebijakan secara lisan terkait pelaksanaan kegiatan posyandu lansia dimana kegiatannya bisa dilaksanakan dengan tetap mematuhi

protokol kesehatan serta tidak diperkenankan untuk melibatkan banyak orang, untuk pelaksanaannya warga lansia tetap menunggu edaran resmi dari pihak puskesmas.

4. Kesimpulan

Selama dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini, kelompok lansia RW 5 kelurahan Sawunggaling kecamatan Wonokromo Surabaya sangat antusias dan bersemangat dalam mengikuti setiap tahapan kegiatan dan semua anggota selalu hadir dalam setiap kegiatan yang dilaksanakan. Kegiatan ini juga sangat didukung oleh semua tokoh masyarakat yang ada di wilayah tersebut. Kelompok lansia yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 25 orang dimana setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang Pengelolaan Penyakit Kolesterol Tinggi, 85% (18 orang) dari mereka memiliki tingkat pengetahuan yang baik. Sedangkan apabila ditinjau dari sisi ketrampilan terkait dengan pemeriksaan kolesterol didapatkan 5 orang (2%) lansia yang mampu melakukan pemeriksaan secara kolesterol secara mandiri dan 60% (15 orang) lansia yang mampu secara baik untuk melakukan pengukuran tekanan darah secara mandiri. Selanjutnya, pihak puskesmas selaku penanggung jawab wilayah juga akan mengadakan modifikasi kebijakan terkait pelaksanaan kegiatan posyandu lansia supaya bisa diaktifkan lagi dengan beberapa ketentuan yang perlu ditaati. Rekomendasi untuk kegiatan selanjutnya bahwa masih perlu dilakukan pendampingan secara berkelanjutan terhadap lansia supaya mereka lebih aktif dalam berkegiatan mandiri dan memiliki kepercayaan diri dalam pengelolaan diri terhadap penyakit kolesterol tinggi.

Ucapan Terima Kasih

Kegiatan pengabdian masyarakat ini sepenuhnya didukung oleh STIKES Katolik ST Vincentius a Paulo yang telah membantu dalam pendanaan dan perijinan, serta pihak Puskesmas Jagir Kota Surabaya yang telah memfasilitasi untuk perijinan wilayah kegiatan ini

Referensi

- Adhiyani, Cisillia. (2013). Hubungan Usia dan Konsumsi Makanan Berlemak dengan Kolesterol Total Pada lansia Kelurahan Serenagn Surakarta. *Journal Of Pharmacy*. Vol 2 No 1. <https://media.neliti.com/media/publications/348916-hubungan-usia-dan-konsumsi-makanan-berle-dcb8aec4.pdf> diakses 15 Oktober 2022.
- Alyssa , Khairun Nisa. (2015). Pengaruh Serat Pangan terhadap Kadar Kolesterol Penderita Overweight, *Majority* Vol 4 No 8 121-126
- American Heart Association. (2015). 'Heart Disease and Stroke Statistics – At-a-Glance Heart Disease , Stroke and other Cardiovascular Diseases Heart Disease , Stroke and Cardiovascular Disease Risk Factors', American Heart Association, (1), pp. 7–10. doi: 10.1161/CIR.000000000000152
- Guyton, A.C., and Hall, J.E. (2006). *Textbook of Medical Physiology*, 11th edn, Jakarta: EGC
- Mann, S., Beedie, C. and Jimenez, A. (2014). 'Differential effects of aerobic exercise, resistance training and combined exercise modalities on cholesterol and the lipid profile: review, synthesis and recommendations', *Sports Medicine*, 44(2), pp. 211–221. doi: 10.1007/s40279-013-0110-5
- Martha Theodora Rumapea. (2017). Pengaruh Aerobik Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Medan
- Mayes, A. P., and Boham, K. M. (2012), 'Cholesterol synthesis, transport, and excretion', *Harper's illustrated biochemistry*, New York: McGraw Hill. Available at: <http://accessmedicine.mhmedical.com/content.aspx?aID=55883394>
- Muzakar, Eliza, A.Sadiq, Sriwiyanti. (2021) Edukasi Gizi dan Protokol Kesehatan Pada Lansia di Masa New Normal. Lembaga Chakra Brahmanda Lentera. Kediri
- Putri, V., Hariyono, H., & Sari, E. (2017). GAMBARAN KADAR KOLESTEROL TOTAL PADA LANSIA (Studi pada Posyandu Lansia Dusun Sumberwinong Desa Kedungpari Kecamatan Mojowarno Kabupaten Jombang). *Jurnal Insan Cendekia*, 3(2). Retrieved from <https://digilib.itskesicme.ac.id/ojs/index.php/jic/article/view/279>
- Restyani, A.E. (2015). Hubungan Pola Konsumsi Lemak Jenuh dan Obesitas Sentral terhadap Kadar Kolesterol Total (studi pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Malang). Malang: Universitas Muhammadiyah Malang
- Riset Kesehatan Dasar. 2013, 'Riset Kesehatan Dasar Badan penelitian dan Pembangunan Kesehatan kementerian Kesehatan Indonesia', Departemen Kesehatan RI, Jakarta