

## PENYULUHAN LASADA TERKAIT PENYAKIT DEGENERATIF PADA MASYARAKAT LANSIA RW 05 KELURAHAN CAWANG JAKARTA TIMUR

Chika Nisa Rania<sup>1</sup>, Farida Romadhoni Isnainiah<sup>2</sup>, Monna Aisyah Daniswara<sup>3</sup>,

Shayra Adrevy Putri Susanto<sup>4</sup>, Frida Octavia Purnomo<sup>5</sup>, Agnes Yuliana<sup>6</sup>

[chika.nisrania@student.binawan.ac.id](mailto:chika.nisrania@student.binawan.ac.id)<sup>1</sup>, [farida.romadhoniisnainiah@student.binawan.ac.id](mailto:farida.romadhoniisnainiah@student.binawan.ac.id)<sup>2</sup>,

[monna.aisyadaniswara@student.binawan.ac.id](mailto:monna.aisyadaniswara@student.binawan.ac.id)<sup>3</sup>, [shayra.adrevyputri@student.binawan.ac.id](mailto:shayra.adrevyputri@student.binawan.ac.id)<sup>4</sup>,

[fridaoctavia@binawan.ac.id](mailto:fridaoctavia@binawan.ac.id)<sup>5</sup>, [agnesyuliana@binawan.ac.id](mailto:agnesyuliana@binawan.ac.id)<sup>6</sup>

Universitas Binawan

### ABSTRAK

LASADA (Lansia Aktif Sehat dan Bahagia) merupakan kegiatan penyuluhan peningkatan pengetahuan kesehatan mengenai penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif merupakan penyakit yang mengakibatkan penurunan produktivitas jaringan atau organ rusak dari waktu ke waktu yang dapat menyerang usia produktif hingga usia lanjut, namun pada umumnya penyakit degeneratif ini menyerang usia lanjut karena proses penuaan. Tujuan kegiatan ini untuk memberikan pengetahuan kepada Masyarakat RT 1 dan RT 2 RW 05 Kelurahan Cawang akan kesehatan tubuh dan cara mempraktikkan kebiasaan hidup sehat agar kualitas hidup menjadi jauh lebih baik. Kegiatan ini dilakukan dengan metode penyampaian secara langsung dengan pemaparan materi dan pemeriksaan kesehatan. Jumlah warga yang berpartisipasi yaitu sebanyak 37 orang dengan rentang berusia antara 40 hingga 60 tahun. Hasil yang dicapai pada kegiatan ini yaitu adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat terhadap penyakit degeneratif yang dibuktikan melalui uji statistik pada *pre-test* dan *post-test* yang di jawab oleh masyarakat pada rangkaian kegiatan ini. Berdasarkan nilai *pre-test* dan *post-test* selanjutnya dilakukan uji statistik *Paired Sample T-Test*. Hasil yang diperoleh nilai  $p < 0,05$  yaitu 0,000 yang berarti adanya perbedaan signifikan ketika sebelum dilakukan penyampaian materi dan sesudah dilakukannya penyampaian materi.

**Kata Kunci:** LASADA, Penyakit Degeneratif, Lansia, Cawang.

### ABSTRACT

*LASADA (Healthy and Happy Active Lancia) is an activity of dissemination of health knowledge about degenerative diseases. Degenerative diseases are diseases that result in a decrease in the productivity of tissues or damaged organs over time that can attack the productive age up to old age, but generally these degenerative disease attacks old age due to the aging process. The purpose of this activity is to give knowledge to the community of RT 1 and RT 2 RW 05, Cawang Subdistrict about the health of the body and how to practice healthy lifestyle habits so that the quality of life is much better. This activity is carried out by direct delivery method with material exposure and medical examination. The total number of citizens who participated was 37 people between the ages of 40 and 60. The results achieved in this activity are an increase in public knowledge and understanding of degenerative diseases that is proven through statistical tests on pre-test and post-test. Based on the values of pretest and after-test followed by statistical testing Paired Sample T-Test. The result obtained a p value  $< 0.05$  is 0,000 which means there is a significant difference when before the delivery of material and after it is done the delivery.*

**Keywords :** LASADA, Degenerative Diseases, Elderly, Cawang Village.

## **PENDAHULUAN**

Pertumbuhan serta perkembangan manusia akan terus berjalan seiring dengan bertambahnya usia. Semakin bertambahnya usia maka semakin rentan pula seseorang tersebut untuk terjangkit suatu penyakit. Salah satunya adalah penyakit degeneratif, yang merupakan kondisi kesehatan yang menyebabkan jaringan atau organ memburuk dari waktu ke waktu (Kemenkes RI, 2022). Penyakit degeneratif disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat, seperti pola makan yang tidak sehat dan kurang aktivitas fisik (Hanum & Ardiansyah, 2018). Beberapa jenis penyakit degeneratif paling umum adalah kanker, diabetes, Parkinson, Alzheimer, rheumatoid arthritis, dan osteoporosis, gula darah, kolesterol dan asam urat. Banyak orang-orang di dunia mengidap penyakit tersebut. Bahkan di banyak negara, penyakit degeneratif menjadi salah satu penyebab utama kematian (Alfian Riza et al., 2017).

Penyakit degeneratif tidak dapat disembuhkan, tetapi dapat dikendalikan dengan mengatur pola hidup seperti diet, olahraga, konsumsi buah dan sayur dan obat-obatan (Hanum & Ardiansyah, 2018). Penyakit ini dapat menyerang usia produktif hingga usia lanjut, namun pada umumnya penyakit degeneratif ini menyerang usia lanjut karena proses penuaan. Penuaan adalah salah satu faktor risiko umum untuk penyakit degeneratif. Pada tingkat sel, sel menua ketika kehilangan kemampuannya untuk membelah dan tetap aktif secara metabolik. Pada tingkat organisme, tubuh cenderung mengalami dan mengakumulasi perubahan dari waktu ke waktu dan perubahan ini biasanya bersifat degeneratif. Tubuh akan mengalami penurunan dari kondisi prima sebelumnya, terutama dalam hal kecepatan, efisiensi, dan perbaikan. Sayangnya, ada juga kasus ketika individu tertentu mengalami perubahan degeneratif sebelum waktunya (Kemenkes RI, 2022).

Program kerja pengabdian masyarakat ini dibuat untuk warga lanjut usia yang dilakukan secara komprehensif agar tetap bisa mempertahankan kondisi kesehatannya secara optimal. Program LASADA ini dibuat untuk meningkatkan pengetahuan serta pemahaman kepada masyarakat terutama lansia di RT 1 dan RT 2 RW 05 Kelurahan Cawang bahwa bertambahnya usia maka dapat terjadi penurunan fungsi kognitif. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat adalah dengan memberikan penyuluhan yang didukung oleh publik yang memiliki wawasan kesehatan. Menurut Alang tahun 2020 menyatakan bahwa penyuluhan atau instruksi dapat meningkatkan pengetahuan peserta. Informasi kesehatan juga dapat memengaruhi tindakan peserta (Haris & Aris, 2019). Tujuan dari penyuluhan ini adalah untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat sasaran tentang penyakit degeneratif.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian Kegiatan penyuluhan penyakit degeneratif lansia dan pemeriksaan kesehatan dilaksanakan di RT 1 dan RT 2 RW 05 Kelurahan Cawang, dengan tahapan meliputi penyuluhan, pemeriksaan kesehatan dan penutup. Responden untuk kegiatan ini adalah pra lansia sebanyak 37 orang. Tema pada kegiatan ini adalah LASADA (Lansia Sehat Aktif dan Bahagia). Kegiatan ini dilaksanakan setelah seluruh persiapan dan perizinan sarana prasarana dipersiapkan. Kemudian kegiatan memiliki tiga tahapan.

Tahap pertama yaitu penyuluhan. Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan yaitu pemberian soal pre-test dilanjutkan dengan pemaparan langsung melalui sarana power point berisi materi yang diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan peserta terkait penyakit degeneratif, cara pencegahan dan cara pengobatan. Tahap kedua yaitu pemeriksaan kesehatan. Pada tahap penutup diberikan kembali soal post-test dengan tujuan untuk melihat apakah materi penyuluhan yang diberikan telah berhasil meningkatkan pengetahuan peserta mengenai penyakit degeneratif pada usia lanjut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh MC, lalu dilanjutkan kegiatan pengabdian masyarakat yang mencakup dalam tiga tahap. Tahap pertama adalah penyuluhan, sebelum penyuluhan dimulai, peserta diuji dengan pre-test, untuk mengukur pengetahuan awal mereka tentang penyakit degeneratif, selanjutnya dilakukan pemaparan materi "Lansia Sehat Aktif dan Bahagia (LASADA)" yang dapat meningkatkan pengetahuan peserta terkait penyakit degeneratif, cara pencegahan dan cara pengobatan lalu interaktivitas menjadi kunci untuk memberikan informasi secara efektif. Tahap kedua adalah pemeriksaan kesehatan seperti tekanan darah, kadar gula darah, asam urat, kolesterol dan saturasi oksigen. Kemudian pada tahap ketiga, dilakukannya post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta setelah diberikan pemaparan materi penyuluhan. Perbandingan antara hasil pre-test dan post-test membantu mengukur peningkatan pemahaman peserta setelah diberikan pemaparan materi.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan LASADA dan Pemeriksaan Kesehatan

Hasil pre-test dan post-test menunjukkan bahwa 100% peserta memahami materi yang telah disampaikan, sebanyak 37 lembar pre-test dan post-test telah diberikan kepada para peserta. Hasil pre-test dan post-test ditunjukkan pada tabel 1. Hasil kuisioner baik pre-test maupun post-test juga dilakukan uji statistik guna melihat perbedaan signifikan pada peningkatan pengetahuan peserta saat sebelum dan setelah dilakukannya pemaparan materi terkait dengan Penyuluhan LASADA mengenai penyakit degeneratif.

Tabel 1. Hasil pretest dan postest

No	Pertanyaan	Pretest		Postest	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Apakah anda mengetahui tentang penyakit degeneratif?	28 (75,67%)	9 (24,33%)	35 (94,60%)	2 (5,40%)
2	Apakah penyakit degeneratif merupakan penyakit yang menular?	27 (72,97%)	10 (27,03%)	4 (10,82%)	33 (89,18%)
3	Apakah usia dan pola makan merupakan penyebab dari penyakit degeneratif?	29 (78,31%)	8 (21,69%)	34 (91,89%)	3 (8,11%)
4	Apakah asam urat, hipertensi, diabetes, kolesterol merupakan	30 (81,1%)	7 (18,9%)	37 (100%)	0 (0%)

No	Pertanyaan	Pretest		Posttest	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
	penyakit degeneratif?				
5	Apakah penyakit kanker dapat diobati menggunakan tanaman daun salam dan daun sirih?	32 (86,49%)	5 (13,51%)	4 (10,82%)	33 (89,18%)

→ T-Test

Paired Samples Statistics					
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Pair 1	Pretest	41.8919	37	16.63962	2.73554
	Posttest	86.1061	37	11.01460	1.81079

  

Paired Samples Correlations				
	N	Correlation	Sig.	
Pair 1	Pretest & Posttest	.37	.581	.000

  

Paired Samples Test								
		Paired Differences			t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean				
Pair 1	Pretest - Posttest	-46.21622	13.61195	2.23779	-20.653	36	.000	
					Lower	Upper		
					-50.75467	-41.67776		

Gambar 2, Hasil Uji Paired Sample T-Test

Pada gambar 2 menunjukkan hasil yang, dimana nilai sig (2-tailed) < 0,05 yaitu senilai 0,000. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan saat masyarakat sebelum menerima pemaparan materi terkait penyakit degeneratif, cara pencegahan, cara pengobatan dan setelah pemaparan. Hal tersebut membuktikan hipotesis bahwa terdapat pengaruh antara sebelum dan setelah pemberian penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan tentang penyakit degeneratif pada masyarakat RT 1 dan RT 2 RW 05 Kelurahan Cawang. Sementara itu, data hasil tes kesehatan diperoleh dari 37 peserta lansia yang hadir dalam program kerja kami yang meliputi pemeriksaan tekanan darah, gula darah, kolesterol, saturasi oksigen dan asam urat. Seluruh peserta secara merata menerima tes kesehatan yang meliputi pemeriksaan tekanan darah, asam urat, gula darah, serta saturasi. Namun, hanya 10 orang pertama dari 37 peserta lansia yang datang lebih awal yang menerima tes kolesterol.

Tabel 2. Data Hasil Pemeriksaan

Jenis Penyakit	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Hipertensi	18	48,64
Hiperkolesterolemia	7	18,92
Asam Urat	2	5,41
Diabetes Melitus	10	27,03
<b>Total</b>	37 (n=37)	100,00

Tabel 3. Nilai Hasil Pemeriksaan

Jenis Penyakit	Nilai Hasil	Jumlah
Hipertensi	140/100 mmHg – 160/100 mmHg	18
Hiperkolesterolemia	>240 mg/dL	7
Diabetes Melitus	>125 mg/dL	10
<b>Total</b>	100,00	

Berdasarkan data hasil pemeriksaan tes kesehatan yang dilakukan di RT 1 dan RT 2 RW 05 Kelurahan Cawang, diketahui bahwa sebanyak 37 orang menderita penyakit

degeneratif. Dari 37 orang, sebanyak 18 orang menderita hipertensi (48,64%), 7 orang menderita kolesterol (20%), 2 orang menderita asam urat (5,41%), serta 10 orang diduga menderita diabetes melitus (28,57%) (Tabel 2).

Klasifikasi hipertensi menurut Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia (2019), dibagi ke dalam tiga kategori berdasarkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Berdasarkan klasifikasi tersebut, dapat dinilai melalui data di tabel 3 dimana terdapat 18 peserta lansia di RT 1 dan RT 2 RW 05 Kelurahan Cawang yang memiliki tekanan darah  $\geq 140/100$  mmHg, dimana dinyatakan bahwa hipertensi yang diderita merupakan hipertensi derajat dua (ESH-ESC, 2013). Diketahui berdasarkan wawancara dengan narasumber saat proses pendataan lansia di wilayah setempat bahwa memang rata-rata lansia di wilayah ini memang sudah memiliki penyakit bawaan hipertensi dan sudah rutin mengonsumsi obat penurun tekanan darah yang umumnya adalah Amlodipine.

Hipertensi sering muncul dengan penyakit penyerta. Hal ini dapat disebabkan oleh interaksi kompleks antara tekanan darah tinggi dengan organ tubuh dan sistem fisiologis lainnya (CDC, 2020). Menurut Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia (2019), pasien hipertensi berat memiliki faktor risiko dalam memicu munculnya penyakit lain. Pasien dengan hipertensi seringkali muncul dengan komorbid seperti penyakit jantung coroner (PJK), diabetes melitus, dan stroke. Menurut Alfian Riza et al. (2017) dalam penelitiannya terkait distribusi komorbiditas hipertensi dari 71 responden, sebanyak 69,23% pasien menderita hipertensi dengan komorbiditas diabetes melitus. Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia (PDHI) juga menjelaskan kolesterol dan asam urat merupakan salah satu faktor risiko kardiovaskular pada penyakit hipertensi. Tingginya kadar kolesterol dalam darah dapat memicu atau memperburuk kondisi hipertensi. Sebaliknya, tekanan darah tinggi juga dapat memperparah masalah kolesterol tinggi (American Heart Association, 2019).

Hiperkolesterolemia merupakan peningkatan kadar kolesterol total dimana nilai kolesterol dalam darah lebih dari 240 mg/dL (WHO, 2019). Berdasarkan data yang diperoleh dalam tabel 2 dan 3, diketahui bahwa terdapat 7 dari 10 peserta lansia yang melakukan tes kesehatan kolesterol yang nilai kolesterol total di atas 240 mg/dL, umumnya ada pada angka 280-300 mg/dL (Hariadini et al., 2020). Lansia di RT 1 dan RT 2 RW 05 Kelurahan Cawang menjelaskan bahwa pola makan mereka yang rutin mengonsumsi makanan berlemak serta usia yang sudah lanjut dapat mempengaruhi nilai total kolesterol mereka yang tinggi. Penelitian dari American Heart Association (2020), menyebutkan bahwa konsumsi lemak jenuh dan trans dapat meningkatkan kadar kolesterol LDL (kolesterol jahat) dalam darah. Kadar kolesterol LDL yang tinggi dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke.

Berdasarkan data yang diperoleh dalam tabel 2 dan 3, diperoleh 10 lansia yang kadar gula darah di atas 125 mg/dL dimana hal ini sudah termasuk ke dalam kategori diabetes menurut American Diabetes Association (2018). Namun, gula darah yang diperiksa pada kali ini bukan termasuk dalam gula darah puasa dimana menurut Sanatang (2023) sebaiknya sebelum program kerja LASADA ini terlaksana dalam kondisi warga sedang puasa, sehingga kami tidak dapat memastikan kembali kapan terakhir kali peserta lansia makan dan minum sebelum melakukan tes gula darah. Sehingga hasil yang diperoleh berdasarkan nilai rujukan gula darah puasa (GDP) tidak sesuai. Namun apabila nilai rujukan yang dipakai adalah nilai rujukan gula darah sewaktu (GDS), maka beberapa diantara lansia peserta LASADA tidak termasuk dalam kategori pasien penderita diabetes melitus.

Hal yang dapat kami sampaikan melalui pemaparan materi pada penyuluhan penyakit degeneratif adalah agar warga RT 1 dan RT 2 RW 05 Kelurahan Cawang dapat merubah pola hidup menjadi lebih baik dengan melakukan diet rendah garam dan rendah lemak, rutin berolahraga, menurunkan berat badan, kurangi konsumsi rokok, serta hidup bahagia.

## KESIMPULAN

Pada kegiatan penyuluhan dalam program kerja “Lansia Sehat Aktif dan Bahagia (LASADA)” dilakukan terhadap masyarakat lansia dengan kategori usia 40 sampai dengan 60 tahun di RT 1 dan RT 2 RW 05 Kelurahan Cawang, sebanyak 37 warga dapat berpartisipasi dan melakukan pemeriksaan kesehatan. Berdasarkan data hasil pemeriksaan sebanyak 18 orang menderita hipertensi, 7 orang menderita kolesterol, 2 orang menderita asam urat dan 10 orang menderita diabetes. Namun, perlu diperhatikan bahwa tes gula darah yang dilakukan merupakan gula darah sewaktu (GDS). Program kerja penyuluhan LASADA ini berdampak baik terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat serta pemahaman dari responden mengenai pengobatan dan pencegahan penyakit degeneratif pada lansia. Berdasarkan uji statistik Paired Sample T-Test diperoleh hasil 0,581 dengan sig. 0,000 < 0,05. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan saat warga sebelum menerima pemaparan materi terkait dengan pengobatan dan pencegahan penyakit degeneratif dan setelah pemaparan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alang, Hastuti, & Yusal. (2020). Pemanfaatan Tumbuhan Sekitar Sebagai Obat Tradisional Bagi Warga Desa Puundoho Kab. Kolaka Utara. *Dedikasi PKM*, 2(1), 75–81.
- Alfian Riza, Susanto Yugo, & Khadizah Siti. (2017). Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Dengan Penyakit Penyerta Di Poli Jantung Rsud Ratu Zalecha Martapura. *Jurnal Pharmascience*, 04(02), 210–218. <http://jps.ppjpu.unlam.ac.id/>
- American Diabetes Association. (2018). Standards of Medical Care in. *The Journal of Clinical Applied Research and Education*, 33(Supplement\_1), 1–24. <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=2797382&tool=pmcentrez&rendertype=abstract>
- Alang, Hastuti, & Yusal. (2020). Pemanfaatan Tumbuhan Sekitar Sebagai Obat Tradisional Bagi Warga Desa Puundoho Kab. Kolaka Utara. *Dedikasi PKM*, 2(1), 75–81.
- Alfian Riza, Susanto Yugo, & Khadizah Siti. (2017). Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Dengan Penyakit Penyerta Di Poli Jantung Rsud Ratu Zalecha Martapura. *Jurnal Pharmascience*, 04(02), 210–218. <http://jps.ppjpu.unlam.ac.id/>
- American Diabetes Association. (2018). Standards of Medical Care in. *The Journal of Clinical Applied Research and Education*, 33(Supplement\_1), 1–24. <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=2797382&tool=pmcentrez&rendertype=abstract>
- American Heart Association. (2020). Peripheral Artery Disease. Retrieved from <https://www.heart.org/en/health-topics/peripheral-artery-disease/pad-resource>
- CDC. (2020). Facts About Hypertension. In Centers for Disease Control and Prevention.
- Hanum, G. R., & Ardiansyah, S. (2018). Deteksi Dini Penyakit Degeneratif Pada Remaja Anggota Karang Taruna. *Jurnal Abadimas Adi Buana*, 2(1), 1–3. <https://doi.org/10.36456/abadimas.v2.i1.a1615>
- Hariadini, Ayuk Lawuningtyas, Sidharta, Bambang, Ebtavanny, Gusti, T., Minanga, & Putri, E. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Ketepatan Penggunaan Obat Simvastatin Pada Pasien Hiperkolesterolemia Di Apotek Kota Malang. *Pharmaceutical Journal of Indonesia*, 005(02), 91–96. <https://doi.org/10.21776/ub.pji.2020.005.02.4>
- Haris, & Aris. (2019). Peningkatan Pengetahuan Lanjut Usia Melalui Pendidikan Kesehatan Dengan Menggunakan Power Point. *Media Karya Kesehatan*, 2(2).
- Idhul Sawitra Lajambu, Sugeng A. Karim and Sanatang 2023. Pengembangan Modul Mata Kuliah Organisasi dan Arsitektur Komputer di Jurusan Teknik Informatika dan Komputer Universitas Negeri Makassar. *Information Technology Education Journal*. 2, 3 (Oct. 2023), 63–66. DOI:<https://doi.org/10.59562/intec.v2i3.577>
- Kemenkes RI. (2022). Penyakit Degeneratif. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mancia G, Fagard R, Narkiewicz K, Redon J, Volpe M, Wood DA. 2013 ESH/ESC guidelines for

- the management of arterial hypertension: the Task Force for the Management of Arterial Hypertension of the European Society of Hypertension (ESH) and of the European Society of Cardiology (ESC). *Eur Heart J.* 2013 Jul;34(28):2159-219. doi: 10.1093/eurheartj/eh151. Epub 2013 Jun 14. PMID: 23771844.
- Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia (PERHI). (2019). *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019* (Antonia Anna Lukito, E. Harmeiwaty, & N. M. Hustrini (eds.)). Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. [http://www.inash.or.id/upload/event/event\\_Update\\_konsensus\\_2019123191.pdf](http://www.inash.or.id/upload/event/event_Update_konsensus_2019123191.pdf)
- WHO. (2019). *World Health Organization, International Society Of Hypertension Writing. World Health Organization.*