



PEMERIKSAAN KESEHATAN SECARA UMUM (VITAL SIGN) PADA LANSIA KELURAHAN JATIRAHAYU KECAMATAN PONDOK MELATI JAKARTA TIMUR

Rovika Trioclarise¹, Ratu Karel Lina², Yudhia Fratidhina³, Ganesa Puput Dinda Kurniawan⁴
Poltekkes Kemenkes Jakarta III
Korespondensi : ice.fauzi@gmail.com

ABSTRACT

Background: An elderly person is someone aged 60 years or older. Common problems in the elderly include physical, psychological, and social decline. Decreased balance is a common problem in the elderly, leading to a risk of falls and a reduced quality of life. **Purpose:** To assess vital signs, including blood pressure, respiratory rate, and pulse, in the elderly. **Objective:** Conducting vital sign checks, including blood pressure, respiratory rate, and pulse rate in the elderly. **Method:** This program includes several activities, including: socializing and vital sign checks, including blood pressure, respiratory rate, and pulse rate. This Community Service activity involved checking vital signs, including blood pressure, respiratory rate, and pulse rate for the elderly. This activity was held on June 16, 2022, at the Jatirahayu village field, and was attended by 30 elderly people. **Result:** The results showed that most of the elderly had mild hypertension, with pulse and respiratory rates slightly above average. **Conclusion:** The community service activity, which included checking vital signs for the elderly, was carried out well.

Keywords: health checkup, elderly

ABSTRAK

Latar Belakang: Lanjut usia atau lansia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas. Masalah yang sering terjadi pada lansia, seperti kemunduran fisik, psikologis, dan sosial. penurunan keseimbangan merupakan permasalahan yang cukup sering ditemukan pada lansia, sehingga beresiko jatuh dan kualitas hidup yang kurang. **Tujuan:** melakukan pemeriksaan vital sign antara lain tekanan darah, frekwensi nafas dan nadi pada lansia. **Metode:** Dalam program ini dilaksanakan beberapa kegiatan meliputi: silaturahmi dan pemeriksaan vital sign antara lain tekanan darah, frekwensi nafas dan nadi. **Hasil:** Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini yaitu melakukan pemeriksaan vital sign antara lain tekanan darah, frekuensi nafas dan nadi lansia. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada 16 Juni 2022 bertempat di lapangan kelurahan Jatirahayu yang dihadiri 30 orang lansia Pada hasil kegiatabd didapatkan bahwa sebagian besar tekanan darah lansia berada pada hipertensi ringan dengan denyut nadi dan frekwensi nafas sedikit diatas rata rata. **Kesimpulan:** kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemeriksaan vital sign pada lansia terlaksana dengan baik.

Kata kunci: pemeriksaan kesehatan, lanjut usia



PENDAHULUAN

Lanjut usia atau lansia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas, berdasarkan Undang Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Secara global populasi lansia diprediksi terus mengalami peningkatan. Tahun 2020, jumlah lansia diprediksi sudah menyamai jumlah balita. 11% dari 6,9 milyar penduduk dunia adalah lansia. Indonesia menjadi salah satu negara dengan populasi penduduk terpadat di dunia pada tahun 2019 yaitu peringkat pertama pada negara China dengan 1,43 miliar penduduk, kemudian India dengan 1,37 miliar penduduk, lalu negara Amerika Serikat dengan 329 juta penduduk, dan Indonesia menduduki peringkat keempat dengan 271 juta orang penduduk (United Nations, 2019).

Pada tahun 2020 yaitu sebanyak 27,08 juta jiwa lansia, tahun 2025 sebanyak 33,69 juta jiwa lansia, tahun 2035 sebanyak 48,19 juta jiwa lansia, dan di prediksi pada tahun 2050 Indonesia akan mengalami peningkatan jumlah lansia yang tinggi di bandingkan dengan Negara yang berada dikawasan Asia (Kemenkes RI, 2018).

Peningkatan usia lanjut berdampak pada populasi lansia yang semakin banyak. Masalah yang sering terjadi akibat peningkatan jumlah populasi lansia, seperti kemunduran fisik, psikologis, dan pada sosial. Pada seorang lanjut usia akan membawa perubahan yang meyeluruh pada fisiknya yang berkaitan dengan menurunnya kemampuan jaringan tubuh terutama pada fungsi fisiologi dalam sistem muskuloskeletal dan sistem neurologis (Padila, 2013).

Berdasarkan dari prevalensi jumlah lansia yang terus meningkat tiap tahunnya dan penurunan keseimbangan merupakan permasalahan yang cukup sering ditemukan pada lansia. Berdasarkan tes keseimbangan yang dilakukan oleh National Health and Nutrition Examination Survey di Amerika didapatkan hasil bahwa 19% responden dengan usia kurang dari 49 tahun mengalami ketidakseimbangan dan pada usia 70–79 tahun mengalami ketidakseimbangan sebesar 69% serta pada responden dengan usia 80 tahun atau lebih mengalami ketidakseimbangan sebesar 85% (Fitrianti, 2019). Di Indonesia prevalensi gangguan keseimbangan tubuh menurut Departemen Kesehatan RI 2013 adalah 63.8%-68.7%.

Pada observasi awal yang dilakukan di Posbindu lansia kelurahan Jatirahayu kecamatan Pondok Melati Jakarta Timur menunjukkan bahwa banyak Lansia yang menderita gangguan keseimbangan sehingga beresiko jatuh dan kualitas hidup yang kurang. Hal ini disebabkan pola hidup yang kurang terkontrol dan gerakan serta aktifitas fisik yang belum maksimal serta tingkat kepatuhan Lansia yang kurang.

TUJUAN

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melakukan pemeriksaan vital sign antara lain tekanan darah, frekwensi nafas dan nadi pada lansia di Posbindu lansia kelurahan Jatirahayu kecamatan Pondok Melati Jakarta Timur tahun 2022.



METODE

Ada 2 tahapan kegiatan pengabmas, yaitu identifikasi masalah dan keterlibatan mitra, persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

Tahap identifikasi masalah dan keterlibatan mitra, yaitu program ini bertujuan untuk mengidentifikasi masalah kesehatan pada lansia terkait gangguan Kesehatan yang dialami. Dalam program ini dilaksanakan beberapa kegiatan meliputi : Wawancara pendahuluan untuk mendapatkan data awal kepada beberapa orang lansia. Selain itu, dilakukan pula Identifikasi tenaga, sarana dan prasarana di lingkungan Posbindu lansia kelurahan Jatirahayu kecamatan Pondok Melati yang dapat mendukung kegiatan.

Pada tahapan ini dilakukan komitmen dengan Posbindu lansia kelurahan Jatirahayu kecamatan Pondok Melati dan lansia terutama terhadap jadwal pelaksanaan program pengabmas, yang antara lain adalah : (1) Memfasilitasi perijinan, dan (2) Bersamaan dengan tim pengabmas menyusun jadwal kegiatan.

Pada tahap persiapan Hal-hal yang perlu dipersiapkan sebelum pelaksanaan program pengabmas adalah : (1) Menyusun proposal program pengabmas, (2) Mengajukan surat permohonan ke Direktur Poltekkes Jakarta III untuk perijinan, (3) Melaksanakan koordinasi/sosialisasi dengan pihak Puskesmas dan kelurahan Jatirahayu kecamatan Pondok Melati, (4) Mempersiapkan alat dan bahan untuk kegiatan pengabmas, dan (5) Mempersiapkan administrasi kegiatan.

Tahap implementasi, secara umum program yang akan dilaksanakan terdiri atas: (1) Analisis Situasi, bertujuan untuk mengidentifikasi lansia tentang kondisi kesehatannya. (2) Pelaksanaan pemeriksaan tanda-tanda vital.

Tahap Evaluasi dalam bentuk : Monitoring proses kegiatan, dan Evaluasi hasil kegiatan.

HASIL KEGIATAN

A. Kegiatan Analisis Situasi

Kegiatan ini dimulai dengan acara silaturahmi dengan kader Posbindu dan juga para lansia. Kegiatan pengabmas ini dilaksanakan pada 16 Juni 2022. Kelompok sasaran pada kegiatan ini adalah para lansia yang tinggal di wilayah Posbindu kelurahan Jatirahayu kecamatan Pondok Melati. Jumlah lansia yang ikut sebanyak 30 orang.

B. Kegiatan Pemeriksaan Tanda-Tanda Vital (Vital Sign)

Kegiatan ini dimulai dengan pemeriksaan vital sign antara lain tekanan darah, frekwensi nafas dan nadi. Jumlah lansia yang ikut kegiatan ini sebanyak 30 orang. Kegiatan ini yang berguna untuk merubah perilaku sehat setiap individu dan tentang faktor penyebab gangguan aktifitas fisik dan sosialisasi pentingnya *aktifitas* untuk menurunkan resiko jatuh pada lansia. Dalam kegiatan ini juga dibahas bagaimana hidup sehat bagi lansia . Pada tabel dibawah ini vital sign lansia yang dilakukan pemeriksaan secara umum.



Tabel 1
Vital Sign Lansia Kelurahan Jatirahayu

No	Inisial	Umur	Tekanan Darah	Frekwensi Nafas	Nadi
1	A	61	130/100	20	85
2	B	60	140/100	21	86
3	C	62	120/100	18	80
4	D	65	140/100	22	82
5	E	64	140/100	23	85
6	F	60	130/90	24	80
7	G	60	140/90	20	90
8	H	60	130/90	21	90
9	I	70	120/80	21	88
10	J	68	120/70	23	88
11	K	67	130/70	24	89
12	L	68	120/80	18	90
13	M	60	130/90	17	83
14	N	62	140/90	18	84
15	O	61	130/90	18	84
16	P	60	140/100	19	86
17	Q	62	120/90	20	86
18	R	60	130/90	21	89
19	S	60	120/90	21	90
20	T	62	150/110	20	80
21	U	61	130/90	20	78
22	V	62	120/80	18	78
23	W	63	130/80	19	80
24	X	61	130/90	19	80
25	Y	60	130/80	21	78
26	Z	65	120/80	20	79
27	AA	61	130/80	19	80
28	BB	60	130/90	19	76
29	CC	61	130/80	20	78
30	DD	61	130/90	18	78

Pada tabel diatas didapatkan bahwa sebagian besar tekanan darah lansia berada pada hipertensi ringan dengan denyut nadi dan frekwensi nafas sedikit diatas rata rata. Pemeriksaan ini dilakukan sebelum dilaksanakan intervensi.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemeriksaan tanda-tanda vital pada lansia telah terlaksana dengan baik, sesuai dengan rencana, dan diikuti oleh peserta sebanyak 30 orang lansia.



Hal ini karena para lansia ingin mengetahui kondisi kesehatannya. Disamping itu lansia ingin melakukan pencegahan keluhan Kesehatan dan melakukan aktifitas fisik untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Quality of Life, Psychological Well-being and Systemic Inflammation in Subjects with Alzheimer's Disease. *African Health Sciences*, 16(4), 1045–1055. <https://doi.org/10.4314/ahs.v16i4.22>
- Azmi, N., Karim, D., & Nauli, F. A. (2018). Gambaran Kualitas Hidup Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sodomulyo Kecamatan Tampan Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa FKp*, 5(2), 439–448. <https://doi.org/10.1002/bies.201400130>
- Badan Pusat Statistik. (2018). *Proyeksi Penduduk Indonesia 2015-2045*. (B.Subdirektorat Statistik Demografi & Kementrian PPN/Bappenas, Eds.). Badan Pusat Statistik.
- Dewi, S. R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* (1st ed.). Yogyakarta: Deepublish.
- Dinata, M. (2007). *Langsing dengan Aerobik*. Jakarta: Cerdas Jaya. Fatmah. (2010). *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: PT Erlangga.
- Gilang, M. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Ganeca Exact.
- Guccione, A. A., Wong, R. A., & Avers, D. (2012). *Geriatric Physical Therapy*. (K. Falk, Ed.) (III). USA: Elsevier Inc.
- Haryanto, & El-Ibrahim, M. N. (2012). *Dr. Olahraga Mengenal Teknik Senam Dasar*. Jakarta: PT Balai Pustaka (Persero).
- Indrawathi, N. L. P. (2015). Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact dan Mix Impact Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) IKIP PGRI Bali Tahun Pelajaran 2015. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2, 70 – 80.
- Infodatin. (2014). Pusat Data dan Informasi Kesehatan Tentang Hipertensi., 1–7. <https://doi.org/10.1177/109019817400200403>
- Izhar, M. D. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 17(1), 204–210.
- Kowalski, R. E. (2010). *Terapi Hipertensi Program 8 Minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi dan Mengurangi Resiko Serangan jantung dan Stroke secara Alami*. Bandung: Qanita.
- Kurnianto P, D. (2015). Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 19–30.



- Lapau, B. (2013). *Metode Penelitian Kesehatan: Metode Ilmiah Penulisan Skripsi, Tesis dan Disertasi* (2nd ed.). Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Lingga, L. (2012). *Bebas Hipertensi Tanpa Obat*. Jakarta: PT AgroMedia Pustaka.
- Marayam, R. Siti., Ekasari, M. F., Rosidawati, Jubaedi, A., & Batubara, I. (2008).
- Roza, F., Rahmalia, S., & Herlina. (2015). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Online Mahasiswa*, 2(2).
- Ryadi, alexander L. S. (2016). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Sadli, S. (2010). *Berbeda Tetapi Setara*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- Sari, N. A., & Sarifah, S. (2016). Senam Aerobik Low Impact Intensitas Sedang Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia. *PROFESI*, 13(March 2015), 50-54