

PENERAPAN MODEL BIMBINGAN GUIDANCE UNTUK PEMBERDAYAAN CARE GIVER PADA LANSIA DENGAN GOUT ARTHRITIS DI PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BINJAI

Dahlia Purba^{*1}, Vitri Rokhima²

^{1,2}Program Studi DIII Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora
Jln. Rajawali Sei Sikambing B, (061) 8454408

e-mail: ^{*1}dahliapurba70@gmail.com, ²vitrirohima@gmail.com

Abstract

Gout is a disease characterized by sudden, recurring attacks, and accompanied by very painful arthritis due to deposits of monosodium urate crystals or uric acid that collects in the joints as a result of high levels of uric acid in the blood (hyperuricemia). If this uric acid continues to accumulate over time, it will have an impact on the kidneys, so someone with high uric acid has a tendency to get kidney stones. The purpose of this study was to identify the relationship between diet and uric acid levels in pre-elderly in the Puskesmas area of Lalang Village. This type of research was analytic using a cross sectional research design. The population is all pre-elderly aged 45-59 years in the area of the Puskesmas Lalang village, totaling 51 people. The sampling technique used simple random sampling with a sample of 45 people. Collecting data using a questionnaire on the independent variable using a questionnaire and the dependent variable using a questionnaire sheet. Processing data using editing, coding, scoring, tabulating and statistical tests using rank spearman. The results of the study were almost half (42.2%) of respondents with good diet, 19 people, most (68.9%) of respondents with normal uric acid levels, 31 people. Wilcoxon test shows that the significance value = $0.000 < (0.05)$, so H_1 is accepted. The conclusion is that there is a relationship between diet and uric acid levels in pre-elderly in . From the results of this study, respondents are expected to maintain a correct diet so that uric acid levels remain normal.

Keywords : *Uric Acid Levels, Diet, Pre-Elderly*

Abstrak

Asam urat merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan serangan mendadak, berulang, dan disertai dengan arthritis yang terasa sangat nyeri karena adanya endapan kristal *monosodium urat* atau *asam urat* yang terkumpul di dalam sendi sebagai akibat dari tingginya kadar asam urat di dalam darah (*hiperurisemia*). Jika asam urat ini terus menumpuk makin lama maka akan berdampak bisa mengendap pada ginjal, sehingga seseorang dengan asam urat yang tinggi memiliki kecenderungan untuk mendapatkan penyakit batu ginjal. Tujuan penelitian ini adalah Mengidentifikasi hubungan pola makan dengan kadar asam urat pada pra lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Bulan Jenis penelitian ini adalah *analitik* dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Populasinya Semua pra lansia usia 45-59 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Bulan yang berjumlah 51 orang. Teknik sampling menggunakan *simple random sampling* dengan sampelnya sejumlah 45 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner pada variabel independen menggunakan kuesioner dan variabel dependen menggunakan lembar kuesioner. Pengolahan data menggunakan *editing, coding, scoring, tabulating* dan uji

statistik menggunakan *rank spearman*. Hasil penelitian hampir setengahnya (42,2%) responden pola makan adalah baik sejumlah 19 orang, sebagian besar (68,9%) responden kadar asam urat normal sejumlah 31 orang. Uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai signifikansi $p = 0,000 < \alpha (0,05)$, sehingga H_1 diterima. Kesimpulannya adalah ada hubungan pola makan dengan kadar asam urat pada pra lansia di . Dari hasil penelitian ini, diharapkan responden agar tetap menjaga pola makan yang benarsehingga kadar asam urat tetap normal.

Kata kunci : Kadar Asam Urat, Pola Makan, Pra Lansia

PENDAHULUAN

Usia tua atau sering disebut senescence merupakan suatu periode dari rentang kehidupan yang ditandai dengan perubahan atau penurunan fungsi tubuh, biasanya mulai pada usia yang berbeda untuk individu yang berbeda. Memasuki usia lanjut biasanya didahului oleh penyakit kronis, kemungkinan untuk ditinggalkan pasangan, pemberhentian aktivitas atau kerja dan tantangan untuk mengalihkan energi dan kemampuan ke peran baru dalam keluarga, pekerjaan dan hubungan intim. Secara sosial, penduduk lanjut usia merupakan satu kelompok sosial sendiri. Di negara Barat, penduduk lanjut usia menduduki strata sosial di bawah kaum muda. Hal ini dilihat dari keterlibatan mereka terhadap sumber daya ekonomi, pengaruh terhadap pengambilan keputusan serta luasnya hubungan sosial yang semakin menurun. Akan tetapi di Indonesia penduduk lanjut usia menduduki kelas sosial yang tinggi yang harus dihormati oleh warga muda.

Secara demografi dapat diketahui bahwa pada masa lansia

seringkali menderita sedikitnya satu atau lebih penyakit kronis, terjadinya penurunan fungsi tubuh, peningkatan faktor kerentanan yang memungkinkan resiko terjadinya distress spiritual pada lansia. Distres spiritual yang berkelanjutan akan mempengaruhi kesehatan lansia secara menyeluruh dimana terjadi gejala-gejala fisik berupa penurunan nafsu makan, gangguan tidur, serta peningkatan tekanan darah. Hal ini terjadi lantaran di masa lansia individu akan mengalami beberapa perubahan terkait dengan menurunnya beberapa fungsi diantaranya adalah penurunan fungsi fisik, kognitif, penurunan fungsi dan potensi seksual serta perubahan aspek psikososial dan spiritual (Urbayanti 2006).

Berdasarkan sensus penduduk yang dilakukan angka harapan hidup di Indonesia pada tahun 2020 akan mencapai usia 71 tahun (BPS, 2014). Angka tersebut tentunya diiringi dengan kenaikan jumlah penduduk dengan proporsi kenaikan 11,34%. Populasi lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03 persen dari seluruh penduduk

Indonesia. Peningkatan jumlah lansia menunjukkan bahwa usia harapan hidup penduduk di Indonesia semakin tinggi dari tahun ke tahun. Semakin meningkatnya populasi lansia mencerminkan adanya peningkatan pelayanan kesehatan, sekaligus dapat menjadi problematika baru bagi Indonesia sendiri. Hasil proyeksi penduduk 2010-2035, Indonesia akan memasuki periode lansia (ageing), dimana 10% penduduk akan berusia 60 tahun ke atas, di tahun 2020. Indonesia termasuk dalam lima besar negara dengan jumlah lanjut usia terbanyak di dunia (Depkes, 2015).

Studi awal didapatkan data bahwa jumlah lansia yang tinggal di Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai adalah 155 lansia terdiri dari lansia perempuan sebanyak 89 orang dan lansia laki-laki sebanyak 66 orang. Permasalahan yang sering muncul adalah masalah fisik, gangguan kognitif sebanyak 31 lansia (data tahun 2019) dan masalah psikologi seperti depresi sebanyak 60 lansia yaitu dalam kategori depresi ringan 49 orang dan depresi berat 11 orang (data tahun 2017). Pelayanan kesehatan yang disediakan oleh Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai adalah adanya poliklinik yang memiliki kegiatan pemeriksaan

kesehatan, pemeriksaan gula darah, kolesterol, asam urat dan pemberian obat. Jika lansia memerlukan pemeriksaan lebih lanjut yang berkaitan dengan tanda klinis penurunan daya ingat dan lansia

mengganggu ketenangan, maka tindakan yang dilakukan adalah konsultasi ke dokter Jiwa. Kegiatan harian yang dilakukan di Panti adalah ibadah bersama, terapi tertawa, senam bugar, senam lansia, senam persendian, dimana pelaksanaan senam ini dilakukan secara bergantian. Berdasarkan berbagai kegiatan tersebut belum ada kegiatan yang berkaitan dengan proses bimbingan kepada lansia apabila menghadapi suatu permasalahan yang membutuhkan bantuan orang lain.

Kegiatan yang berkaitan peningkatan kemampuan caregiver dalam merawat lansia yang mengalami permasalahan sehari-hari yang berkaitan dengan pendekatan psikologis dan sejenisnya belum juga pernah dilakukan. Didukung hasil penelitian yang dilakukan di Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre dan post pada kelompok yang mendapatkan perlakuan bimbingan atau konseling terhadap kebahagiaan lansia dengan nilai signifikan, $p = 0,000$ (Minarti & Kastubi, 2018). Situasi ini memungkinkan untuk diterapkan implementasi berupa model bimbingan di Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai yang mempunyai tenaga caregiver (pengasuh) yang belum pernah dilakukan pemberdayaan berupa pelatihan bimbingan.

Model bimbingan merupakan bantuan psikologis dapat disebut

sebagai kegiatan penyelesaian masalah dengan obyek khusus, yaitu orang-perorang yang bermasalah dengan solusi yang sesuai dengan permasalahan dan kemampuan. Pelaksanaan program bimbingan yang diberikan kepada lansia untuk tetap merasa berharga dan Bahagia menjalani tugas-tugas perkembangan difase degeneratif pada kondisi fisik, psikis dan sosial. Hal tersebut.

akan mempengaruhi usia hidup manusia lebih panjang (Noor Jannah, 2015). Program bimbingan (guidance) di Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai selama ini belum menjadi intervensi utama di Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai walaupun berbagai kejadian yang berkaitan dengan masalah psikologis lansiasering terjadi seperti rasa kesepian, bosan dan merasa tidak berguna. Peran caregiver yang selama ini mendampingi para lansia sehari-hari perlu diberikan pelatihan atau pemberdayaan agar caregiver dapat mengidentifikasi permasalahan psikologis yang terjadi pada lansia, sehingga caregiver dapat membantu dalam meringankan atau mengatasi masalah yang terjadi pada lansia.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat tentang penerapan model bimbingan guidance untuk pemberdayaan care giverpada lansia dengan gout arthritis. Karena masyarakat tersebut sangat membutuhkan edukasi tentang gout arthritis dimana dapat meningkatkan pengetahuan tentang gout arthritis,

sehingga dapat mencegah terjadinya gout arthritis pada masyarakat di Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai.

METODE PELAKSANAAN

Sebelum kegiatan pelatihan, maka disusun modul pelatihan untuk caregiver lansia. Pada kegiatan ini dilakukan dengan 4 tahap diantaranya adalah:

Tahap 1. Persiapan Materi

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan 2 kali pertemuan dan 1 kali kegiatan mandiri. Materi yang diberikan antara lain skill stations dilakukan secara rotasi yang dibagi dalam 2 kelompok, masing masing kelompok ada 5 caregiver. Setiap kelompok berotasi yang akan melaksanakan 4 ketrampilan yaitu komunikasi pada lansia, latihan pergerakan aktif, latihan pergerakan pasif dan melaksanakan kegiatan sehari hari. Sebelum materi diberikan diadakan pre tes terlebih dahulu untuk mengidentifikasi pemahanan caregiver tentang bimbingan kepada lansia.

Tahap 2. Latihan Mandiri

Setelah selesai kegiatan skill stations dilakukan penugasan untuk melaksanakan kegiatan secara mandiri kepada lansia di Panti. Evaluasi dilakukan 3 hari setelah pelaksanaan pemberdayaan.

Tahap 3. Evaluasi

Setiap caregiver yang sudah diberi pelatihan dievaluasi kemampuan

ketrampilannya dengan cara praktek kepada lansia secara langsung. Jumlah caregiver 10 orang dibagi menjadi 2 kelompok.

Tahap 4. Pembagian Leaflet

Pembagian leaflet dilakukan pada saat selesai evaluasi, bertujuan agar masyarakat dapat membaca materi tentang pencegahan gout arthritis pada waktu senggang di rumah masing-masing.

HASIL DAN PEMBAHASAN

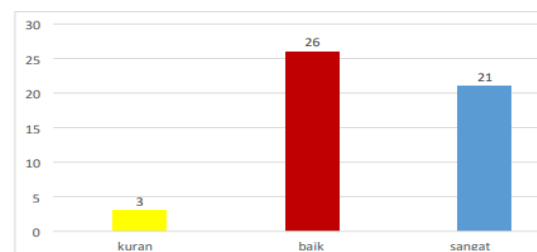
Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Kamis pada tanggal 13 Juli 2023, pukul 08.00-12.00 wita. Satu hari sebelum kegiatan ini dimulai, peneliti melakukan kontrak waktu dengan masyarakat setempat perihal kegiatan penyuluhan kesehatan yang akan dilakukan, sehingga lansia dapat meluangkan waktunya untuk hadir mengikuti penyuluhan Kesehatan.

No	Penyuluh	Materi
1.	Dahlia Purba, SKM., M.Kes	Peningkatan Pengetahuan Lansia Tentang Pencegahan Gout Arthritis
2.	Dahlia Purba, SKM., M.Kes Vitri Rokhima, S.Kep., Ns., MH	Demonstrasi Nyeri Asam Urat Pada Lansia

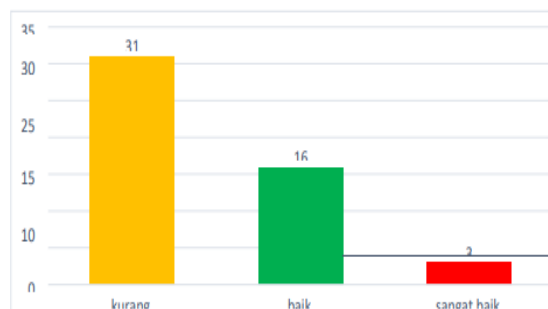
Lansia sangat antusias dengan kegiatan ini, setelah lansia berkumpul ditempat yang telah disediakan sebelum pukul 08.00, sehingga kegiatan ini dimulai dengan tepat waktu. Pada saat kegiatan tersebut dimulai, lansia sangat bersemangat untuk mendengarkan materi-materi yang telah kami sampaikan. Pada sesi

penyampaian materi, ternyata masih banyak lansia yang belum cukup tau atau paham dengan penyakit seperti gout arthritis. Hal ini tercermin banyaknya pertanyaan yang diajukan terkait penyakit tersebut. Dari 10 lansia yang hadir ditemukan 5 lansia yang pernah memiliki tanda dan gejala gout arthritis. Pada sesi evaluasi, lansia diberikan pertanyaan dan rata-rata lansia bisa menjawab dengan benar sesuai dengan materi yang diberikan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat bermanfaat melihat dengan permasalahan yang dialami oleh lansia tersebut. Sehingga lansia dapat mencegah dan menjaga pola makan terutama makanan sumber purin yang dapat meningkatkan kadar asam urat dalam darah yang menyebabkan terjadinya gout arthritis, serta memeriksakan dirinya ketempat pelayanan kesehatan yang tersedia.

Hasil Pre Tes Sebelum Penyuluhan



Hasil Post Tes Setelah Penyuluhan



Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia terhadap pencegahan gout arthritis. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Minggawati et al menunjukkan bahwa pengetahuan penderita gout arthritis tentang penyakit gout arthritis dengan kategori pengetahuan cukup sebesar 84,2%.

Hal ini didukung dengan penelitian Runtuwene et al yang menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan kurang mengalami peningkatan kadar asam urat 4,262 lebih banyak dari subjek yang memiliki pengetahuan baik dan cukup. Serta menyarankan bagi lansia perlu untuk menjaga pola makan yang dapat meningkatkan kadar asam urat dalam darah, seperti menghindari jeroan, kerang, ikan teri, daging sapi, daging kambing, bayam, asparagus, dan lainnya. Dari hasil penelitian Ferdiani et al diperoleh nilai p-value 0,000 dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,706 (tingkat kuat), korelasi antara penyuluhan kesehatan dengan tingkat pengetahuan adalah positif, artinya semakin baik pengetahuan semakin baik pula mengerti diet gout arthritis.

Menurut Minggawati et al bahwa perlu dilakukannya penyuluhan minimal sebulan sekali untuk lansia sehingga penderita dapat mencegah atau mengurangi resiko terjadinya penyakit gout arthritis. Demikian pengabdian masyarakat telah dilakukan oleh peneliti sehingga

sangat bermanfaat bagi lansia, serta dari penyuluhan yang telah dilakukan diharapkan dapat meminimalisir angka kejadian gout arthritis khususnya di Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat telah terlaksana dengan lancar. Lansia yang menyambut dengan sangat baik dan diharapkan agar lansia dapat mencegah terjadinya gout arthritis, pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilakukan secara rutin, serta pengabdian kepada masyarakat ini merupakan salah satu kewajiban dosen dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada STIKes Flora, teman sejawat yang telah memberi dukungan moral, dana terhadap program pengabdian kepada masyarakat ini dan peneliti juga berterimakasih kepada seluruh peserta yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- BPS (Badan Pusat Statistik) (2014). Pemberdayaan Lansia <http://data.menkokesra.go.id/content/pemberdayaan-lansia>, diakses tanggal 14 Juli 2022
- Depkes (2015). Jumlah Data Lansia

Tahun 2010- 2015. Dari
<http://www.depkes.go.id>.
Diperolehtanggal 14 juli 2022

- Ferdiani FDN, Yuliana N, Estiningtyas. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Diet Gout Arthritis terhadap Tingkat Pengetahuan Lansia di Desa Karangmojo. *Stethoscope*.2021;2(1):32-8
- Minarti & Kastubi (2018). Pengaruh Spiritual Well-Being Berbasis Islami Dengan Metode Konseling Dan Dzikir Terhadap Kebahagiaan Lansia Di Panti Werdha Griya Usia lanjut, Laporan Penelitian Poltekkes Kemenkes Surabaya
- Minggawati ZA, Fauzia SN, Rusmita E. Pengetahuan Penderita Gout Arthritis Tentang Penyakit GoutArthritis di Puskesmas Pasirlayung Kota Bandung. *J Kesehat Aeromedika* [Internet]. 2019 ; V (1). Available from : <https://jurnal.poltekestniau.ac.id/jka/article/view/23>
- Noor Jannah (2015). Bimbingan Konseling Keagamaan Bagi Kesehatan mental lansia, *Jurnal bimbingan konselingIslam*, vol. 6, 2 Desember 2015
- Runtuwene Y, Purba RB, Kereh PS. Asupan Purin dan Tingkat Pengetahuan dengan Kadar Asam Uratdi Puskesmas Rurukan Kota Tomohon.

GIZIDO.2016;8(2).

Urbayanti (2016). Hubungan Antara Pemenuhan Kebutuhan Dengan AfekPositif Dan Afek Negatif Pada Lansia.Humanitas : Indonesian Psychological Journal Vol. 3 No. 1 Januari 2006 : 63-72

DOKUMENTASI

