

PROFILE CHOLESTEROL, BLOOD SUGAR, HYPERURICEMIA AND BLOOD PRESSURE OF ELDERLY SCHOOL MEMBERS (SALSA) “SALAMAH” BANTUL REGENCY, YOGYAKARTA

¹Fatkurahman Arjuna, ¹Sulistiyono, ²Nawan Primasoni, ³Nurhadi Santoso

¹ Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Jl Colombo No 1, Depok, Sleman, Yogyakarta, Indonesia

² Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Yogyakarta, Jl Colombo No 1, Depok, Sleman, Yogyakarta, Indonesia

³ Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Yogyakarta, Jl Colombo No 1, Depok, Sleman, Yogyakarta, Indonesia

Corresponding Autor: arjuna@uny.ac.id

Abstract

Elderly (elderly) is an age where more and more diseases arise to attack, getting older is one of the factors in the emergence of various diseases. The purpose of this study was to determine the profile of cholesterol, blood sugar, uric acid, and blood pressure of members of the Salamah Elderly School (SALSA) in Bantul district, Yogyakarta.

This research is a descriptive research. The method used is a survey method with data collection techniques using tests and measurements. The subjects in this study were 30 female members of the Salamah Elderly School (SALSA). The data analysis technique was carried out by converting the frequency into a percentage.

The results of this study indicate that the cholesterol of Salamah's elderly school members (SALSA) is in the category. The total cholesterol data of 30 subjects, on average, is in the alert category at 238.56. Blood sugar data is in the good category at 108.86. Cholesterol data is in the high category. at 5.57, and blood pressure data is in the high category at 140.5/79.26 The conclusion from the health variable data on elderly blood sugar levels is in the good category while cholesterol is at an alert level, for uric acid and blood pressure are in the high category. This is because the elderly think that high blood sugar can cause various diseases and cannot be cured. From the results of interviews with the elderly, the thing that is most protected from health is to keep blood sugar levels stable and still rule out other health levels including cholesterol, uric acid and blood pressure, even though other health levels must be maintained.

Keywords: Cholesterol, blood sugar, Hyperuricemia, blood pressure, BMI, elderly

PROFIL KOLESTEROL, GULA DARAH, *HYPERURICEMIA* DAN TEKANAN DARAH ANGGOTA SEKOLAH LANSIA (SALSA) “SALAMAH” KABUPATEN BANTUL, YOGYAKARTA

Lansia (lanjut usia) merupakan usia dimana semakin banyak penyakit yang timbul untuk menyerang, usia yang semakin tua merupakan salah satu faktor dari timbulnya berbagai penyakit. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kolesterol, gula darah, asam urat, dan tekanan darah anggota sekolah lansia (SALSA) Salamah di kabupaten Bantul, Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian ini adalah anggota sekolah lansia (SALSA) salamah dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 30 orang. Teknik analisis data dilakukan adalah mengunangkan frekuensi ke dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kolesterol anggota sekolah lansia (SALSA) Salamah berada pada kategori Data kolesterol total subjek sebanyak 30 lansia rata rata masuk dalam kategori waspada pada angka 238.56, Data gula darah masuk dalam kategori baik pada angka 108.86, Data kolesterol masuk dalam kategori tinggi pada angka 5.57, dan Data tekanan darah masuk dalam kategori tinggi pada angka 140.5/79.26 Kesimpulan dari variabel kesehatan data kadar gula darah lansia berada pada kategori baik sedangkan kolesterol berada pada tingkat waspada, untuk asam urat dan tekanan darah berada pada kategori tinggi. Hal ini dikarenakan para lansia menganggap bahwa gula darah tinggi dapat menyebabkan munculnya berbagai penyakit dan tidak dapat disembuhkan. Dari hasil wawancara dengan lansia hal yang paling dijaga dari kesehatan adalah menjaga kadar gula darah tetap stabil dan masih mengesampingkan kadar kesehatan yang lain termasuk kolestrol, asam urat dan tekanan darah padahal kadar kesehatan yang lain harus tetap dijaga.

Kata Kunci: Kolesterol, gula darah, asam urat, tekanan darah, lansia

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran penting dalam menentukan kualitas manusia, dengan memiliki tingkat pendidikan yang tinggi tentu saja akan memiliki pengetahuan dan informasi yang tinggi pula (Lucia Andi Chrismilasari and Candra Kusuma Negara, 2022). Faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah tingkat pendidikan, dimana tingkat pendidikan yang lebih tinggi mempengaruhi persepsi seseorang dalam membuat keputusan. Tingkah laku seseorang atau masyarakat mengenai seperti: kesehatan ditentukan oleh pengetahuan, sikap, kepercayaan, tradisi dan masyarakat yang bersangkutan.

Lanjut usia (Lansia) merupakan sebuah siklus hidup manusia yang akan dialami oleh setiap manusia. Kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan semakin tinggi hal ini dapat di lihat dengan banyaknya masyarakat yang ikut berpartisipasi dalam setia *ivent* olahraga terutama pada hari libur. Andi Karsida dkk (2018) tingginya harapan hidup seseorang juga menunjukkan semakin berkembangnya kualitas kesehatan masyarakat dan menjadi indikator keberhasilan pembangunan dibidang kesehatan. Sejalan dengan tingginya angka harapan hidup juga menyebabkan semakin tinggi pula jumlah populasi penduduk lansia yang disisi lain menjadikan tantangan pembangunan di dalam sebuah negara dan apabila tidak ditangani dengan baik tentu saja dapat mengakibatkan masalah baru.

Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun, Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI) membagi kelompok lansia sebagai berikut: 1) kelompok

menjelang usia lanjut yaitu berusia 45-54 tahun, keadaan ini dikatakan sebagai masa virilitas, 2) kelompok pada usia lanjut dengan usia 55-64 tahun sebagai masa presenium, dan 3) kelompok usia lanjut yaitu berusia di atas 65 tahun dan dikatakan sebagai masa senium. Pola hidup dan nutrisi yang kurang sehat dapat berdampak pada penurunan daya tahan tubuh, yang mengakibatkan kerentanan terhadap berbagai penyakit. Penyakit kronis dan kecacatan pada usia lanjut mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan dan merupakan tantangan bagi keluarga, masyarakat dan pemerintah secara nasional.

Gaya hidup aktif termasuk aktifitas fisik secara teratur selama proses penuaan, merupakan tantangan yang besar bagi masyarakat dan sistem perawatan kesehatan untuk selalu menjaga kesehatan dan kebugaran fisik yang baik pada populasi lansia (Battaglia, 2016). Masalah kesehatan pada lansia sering terjadi sebagai akibat kurang gerak: gangguan pada fisik, jiwa serta faktor lingkungan yang menyebabkan lansia kurang beraktifitas. Penyebab yang sering dialami adalah terdapat gangguan tulang, sendi dan otot, gangguan saraf, penyakit jantung dan pembuluh darah. Pada lansia gangguan kesehatan terjadi sebagai akibat dari proses alami disebabkan adanya penurunan beberapa fungsi dalam tubuh lansia itu sendiri.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki profil kesehatan lansia pada anggota lansia salamah (SALSA) Larasati di daerah Kabupaten Bantul Yogyakarta. Sekolah lansia salamah (SALSA) Larasati diharapkan memiliki peran terhadap masalah masalah yang dihadapi lansia termasuk masalah kesehatan. Banyak kegiatan yang dilaksanakan untuk memberikan pengetahuan kepada lansia tentang penerapan pola hidup sehat termasuk penyakit-penyakit yang sering dialami oleh para lansia termasuk kolesterol, gula darah, asam urat dan juga hipertensi (tekanan darah tinggi).

Negara Indonesia prosentase penduduk lansia telah mencapai di atas 7 % dari total penduduk. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa terjadi kenaikan kualitas kesehatan serta kondisi sosial ekonomi pada masyarakat. Bertambahnya usia seseorang berdampak pada fungsi fisiologis yang mengalami penurunan akibat proses degeneratif (penuaan) sehingga penyakit tidak menular banyak dialami oleh lansia. Susenas (2014) menjabarkan bahwa angka kesakitan penduduk lansia sebesar 25,05 %, yang artinya bahwa setiap 100 orang lansia terdapat 25 orang yang diantaranya mengalami sakit.

Perubahan perubahan fisiologis yang terjadi pada lansia sering menimbulkan masalah kesehatan diantaranya masalah kolesterol, gula darah, asam urat dan tekanan darah (Rando F. Mamitoho, 2016). Kolesterol total dalam darah meningkat sejalan dengan proses penuaan. Peningkatan kolesterol akan mengalami puncak pada usia kurang lebih 60 tahun pada pria dan 70 tahun pada wanita. Kadar kolesterol yang tinggi dan berlebihan di dalam darah dapat berakibat

buruk bagi kesehatan terutama kesehatan jantung dan pembuluh darah (Grundy, 2018). Terjadinya penumpukan jumlah deposit lemak pada dinding pembuluh darah berakibat aterosklerosis (terjadinya sumbatan pada pembuluh darah).

Perubahan fisik (menua) yang terjadi pada lansia juga dapat berakibat terhadap meningkatnya kadar gula darah (Sigit priyanto, 2017). Diabetes melitus merupakan penyakit metabolik yang ditandai dengan munculnya hiperglikemia yang diakibatkan oleh gangguan sekresi insulin, atau terjadinya peningkatan resistensi insulin sekuler terhadap insulin (Peter E.H. Schwarz, 2018). Hal ini dapat menyebabkan kerusakan pada jaringan dan organ seperti: ginjal, syaraf, mata serta sistem vaskuler (Behrang Kazeminezhad, 2018). Perilaku maupun kebiasaan masyarakat yang tidak menerapkan pola hidup sehat rentan terhadap tingginya kadar gula pada tubuh.

Asam urat merupakan hasil metabolisme di dalam tubuh, yang kadarnya tidak boleh melebihi batas normal (Muhammad Nasir, 2017). Pada umumnya penyakit ini sering dialami oleh seseorang yang sudah lanjut usia. Biasanya pada lansia terjadi penurunan fungsi dari berbagai organ organ tubuh akibat kerusakan sel sel karena proses penuaan. Produksi pada hormon, enzim dan zat zat yang dibutuhkan untuk kekebalan tubuh berkurang sehingga lansia akan mudah terkena infeksi.

Organisasi kesehatan dunia (WHO) ditahun 2018 tercatat sekitar 972 juta orang atau sekitar 26.4 % dari populasi dunia menderita hipertensi, dan angka ini diprediksi akan terus meningkat. Di Asia Tenggara Indonesia berada di posisi ke 3 tertinggi dengan prefalesnsi 25 % dari total populasi. Hipertensi merupakan suatu keadaan dimanatekanan darah sistol dan diastol mengalami kenaikan sehingga melebihi batas normal (Sri Iswahyuni, 2017). Lansia sangat rentan terkena penyakit hipertensi sebagai akibat menurunnya fungsi tubuh dan kurangnya aktifitas fisik yang dilakukan. Hipertensi sekarang telah menjadi penyebab kematian nomor ke tiga setelah stroke dan tuberkolosis di Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini menggunakan instrumen test berupa alat pengukur *Easy Touch GCU Meter Device (Glucose, Cholesterol and Uric Acid)* untuk mengukur kadar kolesterol, gula darah, dan *hyperuricemia* . Tensimeter (*sfigmomanometer*) untuk mengukur tekanan darah. Teste dari layanan kesehatan posyandu Kabupaten Bantul sebanyak 6 orang.

Populasi dalam penelitian ini adalah anggota sekolah lansia (SALSA) salamah yang berjumlah 30 lansia. Keseluruhan lansia dalam penelitian ini masuk dalam kategori lanjut usia

(elderly) usia 60 – 74 tahun. Teknik analisis data statistik menggunakan *software statistic pack-age for social science* (SPSS) versi 21. Rumus untuk menentukan presentase sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:
 F : frekuensi
 N : banyaknya individu
 P : angka presentase

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Deskripsi data yang didapat merupakan gambaran umum dari masing masing variabel sebagai pendukung dalam pembahasan berikut ini. Melalui gambaran umum tersebut akan muncul kondisi kesehatan subjek setelah dilakukan pengukuran terhadap variabel yang diteliti.

1. Data kolesterol

Data kolesterol total subjek sebanyak 30 lansia rata rata masuk dalam kategori waspada pada angka 238.56.

Tabel 1. Gambaran umum dari hasil tes kolesterol

Subjek	Kolesterol Total		
	Baik < 200	Waspada 200-239	Bahaya > 240
30 lansia	8 lansia	8 lansia	14 lansia

Dari hasil penjabaran dari tabel di atas dapat dilihat bahwa kadar kolesterol berada pada kategori waspada. Data menunjukkan kadar kolesterol dari keseluruhan subjek tertinggi berada pada angka 302 dan paling rendah berada pada angka 152.

2. Data gula darah

Data gula darah total subjek sebanyak 30 lansia masuk dalam kategori baik pada angka 108.86.

Tabel 2. Gambaran umum dari hasil tes gula darah

Subjek	Gula Darah Total		
	Baik < 140 mg/dl	Prediabetes 140-199 ml/dl	Diabetes > 200
30 lansia	29 lansia	1 lansia	0 lansia

Dari hasil penjabaran dari tabel di atas dapat dilihat bahwa kadar gula darah berada pada kategori baik. Data menunjukkan kadar gula darah dari keseluruhan subjek tertinggi berada pada angka 166 dan paling rendah berada pada angka 59.

3. Data kolesterol

Data kolesterol total subjek sebanyak 30 lansia masuk dalam kategori tinggi pada angka 5.57

Tabel 3. Gambaran umum dari hasil tes asam urat (*hyperurisemia*) wanita

Subjek	Asam urat Total		
	Rendah <2.4 mg/dl	Normal 2.4-5.7 ml/dl	Tinggi >5.7 mg/dl
30 lansia	0 lansia	20 lansia	10 lansia

Dari hasil penjabaran dari tabel di atas dapat dilihat bahwa kadar asam urat berada pada kategori tinggi. Data menunjukkan kadar asam urat dari keseluruhan subjek tertinggi berada pada angka 8.6 dan paling rendah berada pada angka 3.2.

4. Data tekanan darah

Data tekanan darah total subjek sebanyak 30 lansia masuk dalam kategori tinggi pada angka 140.5/79.26

Tabel 4. Gambaran umum dari hasil tes tekanan darah

Subjek	Tekanan darah Total		
	Rendah <130/80 mmhg	Normal 130/80 mmhg	Tinggi >130/80
30 lansia	0 lansia	20 lansia	10 lansia

Dari hasil penjabaran dari tabel di atas dapat dilihat bahwa kadar tekanan darah berada pada kategori tinggi. Data menunjukkan kadar tekanan darah dari keseluruhan subjek tertinggi berada pada angka 180/90 dan paling rendah berada pada angka 120/74

B. Pembahasan

Masalah kesehatan yang sering dialami lanjut usia diantaranya seperti malnutrisi, gangguan keseimbangan, kebingungan mendadak dan lain sebagainya. Selain itu beberapa penyakit yang sering terjadi pada lanjut usia diantaranya kolesterol tinggi, diabetes, asam urat dan juga hipertensi.

1. Data kolesterol

Pada tabel dapat di ketahui bawa kadar kolesterol Anggota Sekolah Lansia Salamah (Salsa) “Larasati” pada kategori waspada. Usia sangat mempengaruhi kadar total kolesterol, semakin tua usia maka kolesterol total juga akan lebih tinggi kadarnya. Semakin tua usia seseorang kadar kolesterol totalnya relatif lebih tinggi dari pada kolsterol total pada usia muda, hal ini

disebabkan oleh semakin tua usia seseorang aktivitas reseptor LDL dimungkinkan semakin berkurang.

Fungsi dari sel reseptor sebagai hemostasis pengatur perbedaan kolesterol dalam darah serta banyak terdapat dalam hati, kelenjar gonad dan kelenjar adrenal. Hal tersebut apabila sel reseptor terganggu maka kolesterol akan meningkat dalam sirkulasi darah. Pada usia lanjut (lansia) terdapat banyak kasus kelainan penyempitan pembuluh darah jantung, hal tersebut erat kaitannya dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dinding dalam pembuluh darah, seperti arteri yang kemungkinan akan mengkerut serta bertahap dalam waktu yang lama. Semakin usia bertambah aktifitas juga cenderung menurun atau kurang dalam melakukan olahraga padahal untuk mempertahankan kadar kolesterol dibutuhkan sekitar 1500-1700 kalori lemak yang harus dibakar setiap harinya. Kadar kolesterol darah yang tinggi berdampak pada meningkatnya kekentalan darah, aliran darah menjadi lambat, serta aliran oksigen menurun. Gejala yang ditimbulkan dari hiperkolesterol lansia mengalami sakit kepala, pegal pegal, sesak napas serta mudah terkena penyakit..

Cicik Suarsih (2020) gaya hidup terutama pola makan sangat erat hubungannya dengan perubahan lemak tubuh atau kolesterol, dan hal ini sebenarnya dapat dikendalikan dan juga dirubah. Kolesterol yang tinggi pada lansia sangat dikaitkan dengan penyakit jantung. Bagi Anggota Sekolah Lansia Salamah (Salsa) “Larasati” pada kategori waspada hal ini tentu sangat direkomendasikan untuk merubah pola makan rendah lemak, dan gaya hidup yang harus diperbaiki untuk dapat menghindari kardiovaskuler. Mengatur pola hidup sehat, mulai dari mengatur imobilitas (gerak), aktivitas, istirahat, pola makan dan olahraga secara seimbang. Bahkan secara keseluruhan penyakit kolesterol tinggi masih menjadi permasalahan kesehatan bagi masyarakat di Indonesia.

2. Data gula darah

Pada usia lanjut atau lansia metabolisme glukosa menjadi menurun dan dapat mengakibatkan hipoglikemik. Seiring bertambahnya usia pada lansia kadar gula darah puasa juga akan meningkat. Penyebab meningkatnya kadar gula darah salah satunya adalah menurunnya sensitifitas insulin serta berkurangnya jumlah sel islet pankreas (Ganjali, 2018). Resistensi insulin yang berkaitan dengan usia secara utama berhubungan dengan penumpukan pada jaringan lemak.

Para lansia banyak yang tidak menyadari bahwa dirinya mengidap penyakit gula (*diabetes mellitus*) hal ini dikarenakan beberapa faktor antara lain: tingkat pengetahuan, tingkat pendidikan perilaku (pola hidup), kebiasaan makan, kurangnya sumber informasi. Nurhayati dan Rina Agustina (2014) di Indonesia pada tahun 2008 jumlah penderita penyakit gula

(*diabetes mellitus*) diperkirakan berkisar 17 juta orang atau 8,6 % dari total populasi di Indonesia sekitar 220 juta jiwa, berdasarkan data WHO baru sekitar 50 % penderita yang sadar mengidap dan baru 30 % yang datang untuk berobat secara teratur. Tingginya jumlah penderita penyakit tersebut diantaranya disebabkan oleh perubahan gaya hidup pada masyarakat, kesadaran masyarakat untuk menjaga pola hidup sehat, mengatur pola makan dan minum, serta rendahnya aktivitas fisik juga menjadi penyebab. Salah satu hal yang penting bagi penderita penyakit gula (*diabetes mellitus*) melakukan pengendalian kadar gula darah, maka dari itu perlu adanya pemahaman mengenai hal-hal yang mempengaruhi pengendalian gula darah dalam tubuh.

Pada tabel dapat di ketahui bawa kadar gula darah Anggota Sekolah Lansia Salamah (Salsa) “Larasati” pada kategori normal. Kesadaran lansia pada penelitian ini terhadap kadar gula darah cukup tinggi hal tersebut dapat dilihat dari kategori total gula darah rata rata berada pada kategori normal. Pada diskusi peneliti dengan subjek bahwa para lansia rajin melakukan aktifitas fisik atau berolahraga. Otot pada tubuh yang sedang berkontraksi dalam melakukan aktifitas fisik memiliki sifat seperti insulin (*insulin like effect*). Respon tersebut terjadi hanya pada saat lansia melakukan olahraga atau aktifitas fisik bukan merupakan efek yang berlangsung lama atau menetap. Olahraga harus terus dilakukan secara teratur.

3. Data asam urat

Pada tabel dapat di ketahui bawa kadar asam urat Anggota Sekolah Lansia Salamah (Salsa) “Larasati” pada kategori tinggi. Pada wanita memiliki hormon strogen yang berfungsi untuk menurunkan resiko penumpukan asam urat. Pada lansia hormon estrogen yang dimiliki wanita sudah tidak aktif sehingga resiko asam urat semakin tinggi. Penyakit asam urat biasanya ditandai dengan rasa nyeri yang hebat yang menyerang sendi dan disertai dengan pembengkakan, terasa panas, kemerahan dan nyeri yang luar biasa pada malam hari atau pada pagi hari saat bangun tidur.

Afnuhazi (2019) penumpukan asam urat yang berlebih pada tubuh dapat mengakibatkan timbulnya penyakit degeneratif yaitu *Gout Arthritis*. *Gout Arthritis* terjadi karena tingginya kadar asam urat dalam tubuh sehingga menimbulkan adanya penumpukan *gout*. Beberapa kondisi tertentu dalam tubuh seperti meningkatnya produksi asam urat dalam tubuh, melemahnya kemampuan ginjal dalam proses ekskresi, serta intake makanan yang tinggi akan purin. Perbandingan peningkatan Hiperurisemia pada seseorang yang berusia di atas 60 tahun adalah sekitar 3:1. Berdasarkan perbandingan penyakit tersebut pada usia di atas 60 tahun maka bagi para lansia perlu menjadi perhatian utama dalam penyakit *Gout* ini. Pada lansia memiliki sistem

kerja tubuh yang semakin lama semakin menurun serta masih banyak terdapat pola hidup dan pola makan yang salah pada lansia.

Hasil pengukuran kadar asam urat Anggota Sekolah Lansia Salamah (Salsa) “Larasati” pada kategori tinggi, perlu adanya pencegahan yaitu dengan cara meningkatkan pengetahuan lansia tentang pola makan yang benar sehingga dapat mengurangi resiko peningkatan kadar asam urat. Lansia sangat disarankan untuk dapat mengontrol konsumsi makanan tinggi purin serta penderita asam urat dianjurkan mengkonsumsi lebih banyak karbohidrat kompleks seperti: nasi, singkong, ubi, tidak mengkonsumsi minuman beralkohol dan mengkonsumsi air putih sesuai kebutuhan. Dengan banyak minum air putih dapat berkontribusi dalam melancarkan ekresi purin melalui urin (Aprina et al., 2018).

4. Data tekanan darah

Pada tabel dapat di ketahui bawa kadar tekanan darah Anggota Sekolah Lansia Salamah (Salsa) “Larasati” pada kategori tinggi. Sebanyak 70 % dari penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap hipertensi sampai pada melakukan pemeriksaan tekanan darah terhadap pelayanan kesehatan (Muhammad Fahreza Ridhani et al. 2022). Seiring bertambahnya usia terutama lansia hipertensi atau tekanan darah akan meningkat, terutama setelah usia 40 tahun hal ini terjadi sebagai akibat perubahan struktur pembuluh darah besar yang berakibat lumen menjadi menyempit dan dinding pembuluh darah menjadi kaku, hal ini terjadi karena peningkatan tekanan darah sistolik. Penderita tekanan darah tinggi dengan tingkat lebih dari (160/95) memiliki resiko 3 kali lebih besar mengalami CAD dan 4 kali lebih besar mengalami kegagalan fungsi jantung (Brian J. Sharkley, 2011). Penderita hipertensi juga dapat meningkatkan resiko penyakit stroke serta kegagalan fungsi jantung. Banyak faktor yang dapat menyebabkan hipertensi akan tetapi ketidakaktifan seseorang dapat menambah resiko hipertensi sebesar 35 %, sedangkan seseorang yang tidak bugar memiliki resiko lebih dari 52 % dari pada yang memiliki tingkat kebugaran yang baik.

Suhartini et al., (2018) penelitian menunjukkan prevalensi peningkatan tekanan darah terjadi sejalan dengan bertambahnya usia. Peningkatan tekanan darah dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya: usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, tingkat pensisikan, stres, kebiasaan merokok dan faktor genetik. Usia merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi tekanan darah dan usia berkaitan dengan tekanan darah tinggi (hipertensi). Semakin bertambahnya usia seseorang maka akana semakin besar resiko terserang penyakit hipertensi. Pada usia 55-59 tahun dan usia 60-64 tahun terjadi peninbgkatan resiko hipertensi sebesar 2. 18 kali, umur 65-69 tahun terjadi peningkatan resiko sebesar 2.45 kai dan umur 70 ntahun sebesar 2.97 kali. Hal tersebut dikarenakan pada usia lanjut arteri besar kehilangan

kelenturan dan menjadi kaki sehingga darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh darah yang sempit dari pada biasanya dan hal inilah yang menyebabkan naiknya tekanan darah (Sigarlaki, 2006).

Hasil pengukuran kadar tekanan darah Anggota Sekolah Lansia Salamah (Salsa) “Larasati” pada kategori tinggi. Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala, sementara tekanan darah yang terus menerus berada kategori tinggi dalam waktu yang lama dapat menimbulkan komplikasi. Saran dan masukan bagi Anggota Sekolah Lansia Salamah (Salsa) “Larasati” perlu adanya deteksi dini terhadap hipertensi yaitu dengan cara rajin memeriksakan tekanan darah secara berkala. World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa tekanan darah dianggap normal apabila berada pada angka 135/85 mm Hg dan hipertensi apabila tekanan darah melebihi angka 140/90 mmHg.

Pemeriksaan kesehatan yang menyangkut kolesterol, gula darah, asam urat dan tekanan darah harus rutin dilakukan sebagai upaya pencegahan terjadinya penyakit degenerasi. Konsultasikan selalu masalah kesehatan dengan petugas kesehatan yang berada pada lingkungan lansia. Lansia merupakan sebuah siklus hidup yang hampir pasti akan dialami oleh setiap orang. Lansia yang sehat harus diberdayakan supaya tetap sehat dan mandiri selama mungkin. Dengan adanya pemeriksaan secara rutin diharapkan para lansia dapat menjaga kesehatannya, sehingga para lansia dapat menjadi lansia yang sehat, aktif serta produktif. Dalam hal ini lansia sebenarnya dapat berdaya subjek dalam hal pembangunan kesehatan, pengalaman hidup dapat menempatkan lansia bukan hanya sebagai orang yang dituakan dan dihormati di lingkungannya. Lansia juga dapat berperan sebagai agen perubahan (*agent of change*) di lingkungan kerja masyarakat sekitarnya dalam mewujudkan keluarga sehat, tentu saja dengan memanfaatkan pengalaman yang telah dimiliki dan diperkaya dengan pemberian pengetahuan kesehatan yang sesuai.

SIMPULAN

Berdasarkan pada penelitian yang dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil pemeriksaan kadar kolesterol, asam urat dan tekanan darah pada lansia Anggota Sekolah Lansia Salamah (Salsa) “Larasati” tergolong pada kategori waspada, tinggi dan tinggi. Pada kategori gula darah berada pada kategori baik. Tentu saja hal ini menjadi catatan tersendiri bahwa tidak hanya gula darah yang harus di jaga dalam kategori baik akan tetapi kolesterol, asam urat dan tekanan darah perlu dijaga. Perlu adanya tindak lanjut dan kerjasama dengan Anggota Sekolah Lansia Salamah (Salsa) “Larasati” dalam menerapkan pola hidup sehat terutama pada masalah kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnuhazi, R. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Asam Urat Pada Lansia (45 – 70 Tahun). *Human Care Journal*, 4(1), 34. <https://doi.org/10.32883/hcj.v4i1.242>
- Andi Kasida Dahlan, dkk (2018). *Kesehatan Lansia (kajian Teori Gerontologi dan Pendekatan Asuban pada Lansia)*. Jakarta: Intimedia
- Apriana, I., Pastia Sandra, D., & Mardiyah Ningsih, D. D. (2018). Hubungan Menopause Dengan Kadar Asam Urat Dalam Darah. 8(1), 29–33.
- Behrang Kazeminezhad (2018) The Effect of Self-Care on Glycated Hemoglobin and Fasting Blood Sugar Levels on Adolescents with Diabetes. *J Compr Ped*. 2018 May; 9(2):e62661. doi: 10.5812/compreped.62661.
- Cicik Suarsih (2020). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Kolesterol Pada Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Tambah sari. *Jurnal Keperawatan Galuh*, Vol.2 No.1 (2020).
- Ganjali, Shiva; Gotto, Antonio M.; Ruscica, Massimiliano; Atkin, Stephen L.; Butler, Alexandra E.; Banach, Maciej; Sahebkar, Amirhossein (2018). *Monocyte-to-HDL-cholesterol ratio as a prognostic marker in cardiovascular diseases. Journal of Cellular Physiology*, (), – . doi:10.1002/jcp.27028
- Giuseppe Battaglia et al (2016) *Effects of an adapted physical activity program on psychophysical health in elderly women*. *Clinical Interventions in Aging* 2016;11 1009–1015
- Grundy, M. M.-L., Fardet, A., Tosh, S. M., Rich, G. T., & Wilde, P. J. (2018). *Processing of oat: the impact on oat's cholesterol lowering effect. Food & Function*, 9(3), 1328–1343. doi:10.1039/c7fo02006f
- Lucia Andi Chrismilasari and Candra Kusuma Negara (2022) *The Effectiveness of Health Education on Increasing Family Knowledge about hypertension*. *Journal of Education*. Vol. 1 No 1 (2022) artikel
- Muhammad Nasir (2017) Gambaran Asam Urat Pada Lansia Di Wilayah Kampung Selayar Kota Makassar. *Jurnal Media Analisis Kesehatan*, Vol. 8, No.2, November 2017.
- Muhammad Fahreza Ridhani Er Al (2022) The Effect Of Physical Activities Of Elderly Sports With Degree Of Elderly Hypertension During The Covid-19 Pandemic Study Literature. Research articel.
- Nurhayati dan Rina Agustina (2014) Pemantauan Kadar Gula Darah Pada Lansia. *Lentera* Vol. 14 No. 10, Nopember 2014
- Peter E.H. Schwarz, (2018) Blood Sugar Regulation for Cardiovascular Health Promotion and Disease Prevention. *Journal Of The American College Of Cardiology* vol. 72, "2018 By The American College Of Cardiology Foundationpublished By Elsevier. Vol. 72, No. 15, 2018

- Rando F. Mamitoho (2016) Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kadar Kolesterol Total Pada Lansia Di BPLU Senja Cerah Manado. Jurnal e-Biomedik (eBm), Volume 4, Nomor 1, Januari-Juni 2016
- Sigarlaki, HJO. 2006. Karakteristik Dan Faktor Berhubungan Dengan Hipertensi Di Desa Bocor, Kecamatan Bulus Pesantren, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah, Tahun 2006. Makara, Kesehatan. 10 (2): 78-88
- Sigit Priyanto, Juniati Suhar dan Widyasturi (2017) Pengaruh Senam Kaki Terhadap Sensitivitas Kaki dan Kadar Gula Darah Pada Agregat Lansia Diabetes Melitus Di Magelang. Prosiding Konferensi Nasional PPNI Jawa Tengah.
- Sri Iswahyuni (2017) The Relationship Between Phisical Activities And Hipertension. PROFESI, Volume 14, Nomor 2 Maret 2017
- Suhartini et al. (2018). Profil Tekanan Darah pada Lansia di Kecamatan Arjasa Kabupaten Jember. Warta Pengabdian, Volume 11, Issue 4 (2017), pp. 170-176
- Susenas (2014) Survei Sosial Ekonomi Nasional. Badan Pusat Statistik, 2019, “ Survei Sosial Ekonomi Nasional 9Susenas), 2014 (Q1 and Q3)”. <http://doi.org/10.7910/DVN/CVEND9>, Harvard Dataverse, V1
- World Health Organization, WHO World Health Organization Report 2000, Genewa: WHO, 2001