

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PENCEGAHAN PENUAAN DINI DI SMAN 6 PALEMBANG

Suratun¹, Dewi Pujiana²

^{1,2} Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Muhammadiyah Palembang
Email: sur.rafi.0377@gmail.com, dewipujiana9@gmail.com

Abstrak

Proses menua adalah proses penurunan efisiensi fungsi fisiologis secara progresif sesudah fase reproduktif dan berkesinambungan dengan berbagai variasi manifestasi klinis pada semua organ-organ tubuh jantung, ginjal, hati, tulang, otot, mata, pendengaran dan kulit. Kulit merupakan organ yang paling menonjol dan mudah terlihat pada proses menua seperti kulit berkerut, kendur, keriput, kulit kering. Tujuan dari program ini adalah memberikan pemahaman kepada siswa/siswi akan pentingnya melakukan perawatan diri baik fisik maupun psikis dan penampilan. Karena saat ini sebagian besar perempuan cenderung terlibat dalam aktivitas yang tinggi, khususnya yang mempunyai profesi/pekerjaan. Maupun bagi yang mempunyai aktivitas sosial. Program ini telah dilaksanakan pada bulan Agustus tahun 2017 di SMAN 6 Palembang dan sasaran kegiatannya adalah siswa/siswi SMAN 6 tersebut. dalam melaksanakan program tersebut dilakukan beberapa tahapan seperti persiapan dan berkoordinasi dengan pihak sekolah, dan dinas pendidikan setempat, melakukan pendidikan kesehatan pencegahan penuaan dini, penyuluhan bahaya merokok. Hasil kegiatan tersebut siswa/siswi SMA mampu melakukan pencegahan penuaan dini, dan menghindari rokok.

Kata kunci: Pencegahan Penuaan Dini

Abstract

The aging process is a process of progressively decreasing the efficiency of physiological functions after the reproductive phase and continuing with a variety of clinical manifestations in all organs of the heart, kidneys, liver, bones, muscles, eyes, hearing and skin. The skin is the most prominent organ and is easily seen in the aging process such as wrinkled, saggy, wrinkled, dry skin. The purpose of this program is to provide understanding to students about the importance of doing self-care both physically and psychologically and appearance. Because today most women tend to engage in high activity, especially those who have a profession / job. And for those who have social activities. This program was held in August 2017 at SMAN 6 Palembang and the target of the activities was students of SMAN 6. in carrying out the program several stages were carried out such as preparation and coordination with the school, and the local education office, conducting health education to prevent premature aging, counseling the dangers of smoking. Hopefully after this training the students are able to prevent premature aging and avoid smoking.

Keywords: Prevention of Premature Aging

PENDAHULUAN

Kemajuan pelayanan kesehatan di Indonesia dan kesadaran masyarakat untuk hidup sehat akan meningkatkan angka harapan hidup masyarakat Indonesia. Tepatnya data Proyeksi Penduduk Indonesia 2010-2035 Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan peningkatan UHH saat lahir dari 69,8 tahun pada tahun 2010 menjadi 70,9 tahun pada tahun 2017 dan diperkirakan akan meningkat menjadi 72,4 pada tahun 2035 mendatang. Inilah yang disebut transisi menuju struktur penduduk tua (*ageing population*). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2019. Dengan makin meningkatnya usia harapan hidup menuntut untuk tetap berpenampilan menarik dan prima dalam peran mereka di era globalisasi ini. Gambaran klinis proses menua yang tampak adalah wajah yang berkeriput berupa garis-garis ekspresi kulit dan lipatan kulit yang lebih nyata sehingga mengganggu penampilan seseorang oleh karenanya perlu mengetahui bagaimana proses menua ini terjadi dan perubahan apa saja yang terjadi pada tubuh kita dan apa saja yang dapat kita lakukan untuk memperbaiki dan memperlambat proses menua (Kemenkes RI, 2018).

Masa tua atau usia lanjut secara alami tidak dapat dihindari. Termasuk kemunduran sel-sel yang mempengaruhi fungsi dan kemampuan sistem tubuh, seperti saraf, jantung, pembuluh darah dan kulit. Banyak orang yang menjadi tua dengan kondisi fisik tetap baik dengan syarat sejak awal mereka sudah mempunyai pola hidup yang sehat (Black & Hawk, 2014).

Kulit sehat sebenarnya cerminan kondisi tubuh yang sehat. Sebaliknya, kulit kusam dan kurang bercahaya dapat menjadi indikasi tubuh tidak dalam keadaan fit. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan kulit, yaitu unsur dari dalam maupun unsur dari luar. Unsur dari dalam seperti stres, hormonal dan radikal bebas di dalam tubuh serta faktor gizi. Maka setiap orang perlu memiliki pola makan yang sehat dan seimbang. Tidak boleh kelebihan vitamin, protein, lemak dan sebagainya. Sebab ketika tubuh mencerna makanan, selain menghasilkan energi juga menghasilkan radikal bebas. Sedangkan unsur eksternal misalnya sinar ultraviolet, tingkat polusi alam sekitar, yang bisa berupa berbagai asap dengan kandungan karbon, tumpukan debu dan kotoran lain dikulit (Theresia R.Y, 2018).

Menjadi tua adalah episode kehidupan semua manusia serta tak dapat dihindari. Banyak orang terutama perempuan, takut menjadi tua karena menganggap tua seolah-olah identik dengan jelek. Memang tidak dapat dipungkiri penuaan pada kulit secara langsung dapat mempengaruhi penampilan, terutama perempuan (Sunantri M., 2002). Ada dua jenis penuaan, yakni penuaan intrinsik atau proses menua sejati yang tak dapat dihindari namun dapat diperlambat. Kedua, penuaan ekstrinsik atau penuaan dini. Proses ini dipengaruhi faktor

dari luar tubuh, seperti sinar matahari, kelembapan udara, polusi dan berbagai faktor lain (Anonim, 2017).

Genetik, ras, hormon, dan lingkungan merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi penuaan kulit. Secara genetik orang yang berkulit kering cenderung lebih cepat keriput ketimbang yang berminyak atau normal. Demikian pula orang berkulit hitam cenderung terlindung dari gangguan terbakar sinar matahari atau ultraviolet yang dapat mempercepat penuaan kulit dibandingkan orang berkulit putih.

Orang yang selalu stres akan menarik otot-otot ekspresi wajahnya, lama-kelamaan tarikan otot-otot bisa membentuk kerutan-kerutan di wajah. Ada anggapan kalau perempuan lebih cepat terlihat tua dan keriput dibandingkan pria. Anggapan ini harus ditepis, karena perempuan atau pria sama saja bisa mengalami penuaan dini. Namun pada ras tertentu memang terjadi. Seperti ras Caucasia atau orang bule, mereka lebih awet cepat terlihat tua dibandingkan orang Asia. Kulit orang Asia lebih banyak mengandung melanin pigmen yang memberi warna pada kulit dan rambut kita yang merupakan pelindung alami terhadap sinar matahari. Selain itu iklim yang lembab di Asia juga mendukung orang Asia lebih awet muda karena cairan dalam tubuh tidak lekas menguap, sehingga kulit tidak cepat mengering. Tetapi tidak dapat dipungkiri perempuan bisa cepat terlihat tua karena kadar hormon estrogen di dalam tubuhnya (Waugh A. dkk, 2011).

Pada perempuan ada masa menopause yang ditandai tidak menstruasi lagi membuat ketidakstabilan hormonal, akibatnya kulit menjadi kering dan muncul tanda-tanda penuaan dini, yakni kulit menjadi kering, kusam, dan kendur. Kulit menjadi kendur karena zat atau lapisan penyangga kulit sudah tidak ada yaitu serabut kolagen dan elastin. Pada usia tua jumlah lapisan penyangga kulit ini menurun dan lebih dipercepat jika sering terkena paparan sinar matahari (McCance, KL. & Huether, S.E. 2013).

MASALAH

Pada perempuan ada masa menopause yang ditandai tidak menstruasi lagi membuat ketidakstabilan hormonal, akibatnya kulit menjadi kering dan muncul tanda-tanda penuaan dini, yakni kulit menjadi kering, kusam, dan kendur. Kulit menjadi kendur karena zat atau lapisan penyangga kulit sudah tidak ada yaitu serabut kolagen dan elastin. Pada usia tua jumlah lapisan penyangga kulit ini menurun dan lebih dipercepat jika sering terkena paparan sinar matahari. Target dari program ini adalah siswa/siswi SMAN 6 Palembang dengan capaian umum peningkatan pengetahuan, pemahaman tentang pencegahan penuaan dini dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari agar tampak lebih sehat dan bugar.

METODE PELAKSANAAN

a. Persiapan Kegiatan

Persiapan dimulai dari penyusunan proposal kegiatan, pembuatan Satuan Acara Kegiatan, perincian kegiatan yang dilaksanakan, pembagian tugas pada saat pelaksanaan. Kegiatan dilakukan di SMAN 6 Palembang pada 28 Agustus 2019

b. Berkoordinasi dengan pihak sekolah

Menyampaikan surat izin dan menjelaskan tujuan prosedur kegiatan serta membuat kontrak kegiatan dengan pihak sekolah

c. Pengkajian

Melakukan pengkajian untuk mengetahui gambaran permasalahan siswa siswi SMAN 6 Palembang. Aspek yang dikaji meliputi kebiasaan merokok, keteraturan olahraga, kebersihan kulit, kebiasaan minum, kebiasaan tidur.

d. Analisis masalah

Dari data yang didapat diketahui bahwa siswa siswi SMAN 6 Palembang belum memahami, belum mengetahui serta belum mendapatkan penyuluhan tentang pencegahan penuaan dini

e. Mempresentasikan permasalahan yang ditemukan pada siswa dan pihak sekolah

f. Menyusun rencana

Menyusun rencana bersama siswa dan pihak sekolah untuk mengatasi masalah yang ditemukan berdasarkan analisa data pengkajian

g. Implementasi

Implementasi atau tindakan akan dilakukan sesuai dengan ganchart yang telah tersusun berdasarkan perencanaan

h. Melakukan evaluasi

Melakukan evaluasi dan pembuatan laporan pengabdian masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta pengabdian Masyarakat di SMA N 6 Palembang adalah siswa/i kelas XI yang berjumlah 32 peserta (1 kelas). Sebelum penyuluhan, siswa/i diberi lembar pre test terlebih dahulu yang berisi tentang penuaan dini pada remaja untuk mengetahui pengetahuan siswa/i sebelum diberikan pendidikan kesehatan. Kemudian dilaksanakan pendidikan kesehatan dengan penyampaian materi.

Selama Proses kegiatan siswa/i terlihat sangat tertarik mendengarkan dan menyimak informasi yang diberikan mengenai penuaan dini pada remaja. Semua materi yang disampaikan dapat diterima dan dipahami dengan baik. Setelah penyampaian materi,

dilakukan diskusi dan tanya jawab. Selanjutnya dilakukan evaluasi dengan mengisi lembar post test tentang materi yang disampaikan. Terlihat dari hasilnya bahwa siswa/i tersebut telah mengetahui dan memahami penuaan dini pada remaja dan bagaimana mencegahnya.

Kulit kita memiliki dua lapisan: epidermis (lapisan luar) dan dermis (lapisan dalam). Penuaan dini terjadi pada lapisan dermis. Lapisan dermis sendiri tersusun dari kolagen dan protein lainnya. Seiring bertambahnya usia, kulit kita akan memproduksi kolagen lebih sedikit. Kolagen adalah zat yang membuat kulit kita menjadi halus dan elastis. Kekurangan kolagen akan membuat kulit kita kendur dan akhirnya muncullah keriput (salah satu penuaan dini) (Klatz, R. 2002).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan kulit, radikal bebas: salah satu hasil metabolisme tubuh yang ada di dalam sel, berupa molekul yang dikelilingi elektron tetapi tidak ada pasangannya. Merokok: Dr. Nicholas Perricone: efek merokok sangat buruk bagi kesehatan, bahkan merokok dapat membuat seseorang tampak lebih tua dari usia sebenarnya. Rokok merusak sel-sel kulit dan membuat kulit menjadi tidak sehat dan kusam. Rokok menyebabkan keriput lebih dini pada wajah, terutama bagian pipi dan garis disekitar bibir, karena rokok mengurangi aliran oksigen dan zat gizi yang dibutuhkan sel kulit. Rokok menurunkan kadar air dalam lapisan kulit luar, terjadi penurunan estrogen yang menyebabkan kulit kering dan keriput. Perokok pasif: kulit kasar, kering, keriput dan mengubah warna alami kulit. Rokok membuat perempuan kurang menarik. Ultraviolet: sinar ultraviolet Yang terbaik sebelum jam 9 pagi dan setelah pukul 4 sore. Jika lebih dari jam 9 dan kurang dari jam 4 maka berbahaya karena dapat membuat kulit terbakar, Meningkatkan resiko kanker kulit, Mempercepat proses penuaan (Djuanda E. 2004).

Perubahan fisiologis karena kekurangan hormon-hormon penting: cepat lelah, Depresi, Kehilangan gairah seks, Berpikir negatif, Konsentrasi cepat buyar, Iritabel (mudah tersinggung), Mood cepat berubah, Isolasi sosial (Simposium 2006). Tanda – tanda yang muncul biasanya seseorang yang mengalami penuaan dini akan timbul bintik-bintik hitam dibagian kulit wajah dan kulit lainnya, Kemudian kulit akan kehilangan elastisitasnya, Kulit akan terasa kering, tidak lembab, Gusi terasa mengeyut dan mulai terasa sakit dibagian persendian (Klatz R. 2002).

Mencegah Penuaan Dini; Hindari Paparan Sinar Matahari dan Radikal Bebas, Konsumsi makanan sehat dan seimbang, Minum Air Putih, Cukup Tidur dan Olahraga Teratur, Membersihkan Kulit, Berfikir Positif (Djuanda E. 2004).

KESIMPULAN

Program kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk edukasi pencegahan penuaan dini ini penting dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan kerjasama antar institusi pendidikan kesehatan dan dinas kesehatan. Program ini sesuai dengan program yang direncanakan oleh departemen kesehatan untuk mengoptimalkan upaya promotif dan preventif pada masyarakat. Kegiatan ini diharapkan mampu memberikan pemahaman pada masyarakat akan pentingnya deteksi dini tanda-tanda penuaan dini, pencegahan penuaan dini. Hasil dari kegiatan ini pengetahuan siswa/siswi tentang pencegahan penuaan dini menjadi meningkat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ketua STIKes Muhammadiyah Palembang, Ka. Unit P2M, Ka. Prodi Ilmu Keperawatan STIKes Muhammadiyah Palembang yang memberikan support baik moril dan materil sehingga program pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Kami juga mengucapkan terima kasih yang sebesar- besarnya kepada kepala sekolah SMA N 6 Palembang yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Anonim. 2017. Proses Penuaan Kulit Dapat diperlambat. 29 Desember 2017.

<https://kabarmedan.com/proses-penuaan-bisa-diperlambat-dengan-mengurangi-kalori/>

Klatz, R. 2002. Anti-Aging Medicine: resounding, Independent support for expansion of an innovative medical specialty. Anti-Aging Medical News, Spring

Lam M, Sulindro M, Tan D. 2001. How to stay & Liver Longer.

Djuanda, E. 2004. Anti-Aging, Rahasia Awet Muda, Balai Penerbit FKUI, Jakarta

FK UNSRI. 2006. Simposium: Tampil Muda Sepanjang Usia, Perdoski Cabang Palembang. Departemen Ilmu kesehatan Kulit dan Kelamin FK UNSRI/RSMH

McCance, K.L. & Huether, S. E. 2013. *Pathophysiology: The Biologic Basis for Disease in Adults and Children*, 7th edition. Mosby:Elsevier Inc.

Lynn P. 2011. *Taylor's Handbook of Clinical Nursing Skill*, China: Wolter Kluwer Health

Black J.M., Hawks J.H. 2014. *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan (3-vol set)*. Edisi Bahasa Indonesia 8. Singapore: Elsevier (S) Pte Ltd

Waugh A., Grant A. 2014. *Buku Kerja Anatomi dan Fisiologi Ross and Wilson*. Edisi Bahasa

Indonesia 3. Churchill Livingstone: Elsevier (Singapore) Pte.Ltd.

Theresia Rina Yunita. (2018).Kulit Sehat Cerminan Tubuh Sehat.

<https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3620064/kulit-sehat-cerminan-tubuh-sehat>. 25 September 2019.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.2018. Jumlah Lansia Sehat Harus Meningkatkan.

Dipublikasikan Pada : Rabu, 30 Mei 2018.

<http://www.depkes.go.id/article/print/18053000001/jumlah-lansia-sehat-harus-meningkat.html>

Merawati Sunantri. 2002. Tampil Cantik Menjelang Usia Senja, Siapa Takut?, Suara Merdeka.

25 Juni 2018 <http://www.suaramerdeka.com/harian/1806/25/slo31.htm>