
Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Penerapan Pola Hidup Sehat Di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Bulan Medan

Dahlia Purba¹, Vitri Rokhima ², Youlanda Sari²
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Medan, Indonesia¹
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Medan, Indonesia²
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Medan, Indonesia³

E-mail: dahliapurba70@gmail.com, vitrirohima@gmail.com, Youlandasari21@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan merupakan hal yang sangat diinginkan setiap manusia, karena dengan sehat setiap orang dapat melakukan aktivitas dengan lancar tanpa gangguan, dapat melakukan suatu pekerjaan, dan atau beberapa pekerjaan secara maksimal. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi serta perbaikan sosial ekonomi berdampak pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat dan usia harapan hidup, sehingga jumlah populasi lansia juga meningkat. Peningkatan jumlah penduduk lansia ini akan berdampak terhadap berbagai kehidupan. Dampak utama peningkatan lansia ini adalah peningkatan ketergantungan lansia. Ketergantungan ini disebabkan oleh kemunduran fisik, psikis dan sosial lansia. Lanjut usia (lansia) merupakan masa dimana orang akan mengalami pada akhirnya nanti. Banyak orang yang dapat menikmati masa tua akan tetapi sedikit pula yang mengalami sakit dan sampai meninggal tanpa dapat menikmati masa tua dengan bahagia. Setiap orang pasti ingin memiliki masa tua yang bahagia tetapi keinginan tidaklah selalu dapat menjadi nyata. Padahal dikehidupannya tabanyak sekali lansia-lansia yang menjadi depresi, stres dan berpenyakit. Banyak kita temukan lansia yang dikirim di panti jompo dan tidak terurus oleh keluarga dan masalah lainnya. Kesegaran jasmani merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dalam kegiatan olahraga. Kesegaran jasmani merupakan unsur utama manusia dalam menjunjung aktivitas sehari-hari. Manusia kadang lupa betapa pentingnya kesehatan apalagi di usia lansia.. Oleh sebab itu diperlukan suatu program untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Hasil yang didapatkan terjadi peningkatan skor pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan adalah 27 sedangkan setelah diberikan penyuluhan meningkat menjadi 67 dengan skor maksimum yang meningkat sebelum maupun sesudah diberikan penyuluhan.

Kata Kunci: Kualitas hidup, Pola hidup sehat, Lansia

ABSTRACT

Health is something that every human being really desires, because with health, everyone can carry out activities smoothly without interruption, can do a job or several jobs optimally. Advances in science and technology as well as socio-economic improvements have an impact on increasing the level of public health and life expectancy, so that the number of elderly populations also increases. The increase in the number of elderly people will have an impact on various lives. The main impact of this increase in elderly people is an increase in elderly dependency. This dependency is caused by the physical, psychological and social decline of the elderly. Elderly (elderly) is a period that people will eventually experience. Many people can enjoy old age, but there are also a few who experience illness and die without being able to enjoy old age happily. Everyone definitely wants to have a happy old age, but that wish cannot always come true. However, in real life, many elderly people become depressed, stressed and sick. There are so many activities that we do that we forget to maintain and maintain our body's health. On the other hand, there is a lack of knowledge and understanding of the importance of physical fitness and a healthy lifestyle, especially in old age. Therefore, a program is needed to improve the quality of life of the elderly. The results obtained were an increase in the knowledge score before being given counseling, which was 27, while after being given counseling it increased to 67 with the maximum score increasing before and after being given counseling.

Keywords :Quality of life, healthy lifestyle, elderly

PENDAHULUAN

Masa Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi serta perbaikan sosial ekonomi berdampak pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat dan usia harapan hidup, sehingga jumlah populasi lansia juga meningkat. Peningkatan jumlah penduduk lansia ini akan berdampak terhadap berbagai kehidupan. Dampak utama peningkatan lansia ini adalah peningkatan ketergantungan lansia. Ketergantungan ini disebabkan oleh kemunduran fisik, psikis dan sosial lansia. Proses penuaan merupakan suatu proses alami yang tidak dapat dicegah dan merupakan hal yang wajar dialami oleh orang yang diberi karunia umur panjang, dimana semua orang berharap akan menjalani hidup dengan tenang, damai, serta menikmati masa pensiun bersama anak dan cucu tercinta dengan penuh kasih sayang (WHO, 2010). Proses penuaan merupakan suatu proses alami yang tidak dapat dicegah dan merupakan hal yang wajar dialami oleh orang yang diberi karunia umur panjang, dimana semua orang berharap akan menjalani hidup dengan tenang, damai, serta menikmati masa pensiun bersama anak dan cucu tercinta dengan penuh kasih sayang (Marniyah 2010). Tidak semua lanjut usia dapat mengecap kondisi idaman ini. Proses menua tetap menimbulkan permasalahan baik secara fisik, biologis, mental maupun social ekonomi (Mangoenprasodjo, 2015). Tidak semua lanjut usia dapat mengecap kondisi idaman ini. Proses menua tetap menimbulkan permasalahan baik secara fisik, biologis, mental maupun social ekonomi (Ratna, 2012). Lanjut usia (lansia) merupakan masa dimana orang akan mengalami pada akhirnya nanti. Banyak orang yang dapat menikmati masa tua akan tetapi sedikit pula yang mengalami sakit dan sampai meninggal tanpa dapat menikmati masa tua dengan bahagia. Setiap orang pasti ingin memiliki masa tua yang bahagia tetapi keinginan tidaklah selalu dapat menjadi nyata. Di kehidupan nyata banyak sekali lansia-lansia yang menjadi depresi, stress dan menderita penyakit kronis. Kesegaran jasmani merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dalam kegiatan olahraga. Kesegaran jasmani merupakan unsur utama manusia dalam menjunjung aktivitas sehari-hari. Manusia kadang lupa betapa pentingnya kesehatan apalagi diusia lansia. Dewasa ini manusia melalaikan pentingnya menjaga kesehatan khususnya secara jasmani. Banyaknya kegiatan yang dilakukan sehingga lupa menjaga memelihara dan menjaga kesehatan tubuh. Di lain pihak kurangnya pengetahuan dan pemahaman akan pentingnya kesegaran jasmani dan cara hidup sehat apalagi diusia lansia. Banyak masyarakat mengesampingkan kesegaran jasmani apalagi diusia lansia tanpa disadari bahwa kesadaran jasmani sangat menunjang aktivitas sehari-hari. Di sisi lain masyarakat berfikir bahwa olah raga tidak penting dalam menjaga kesegaran jasmani khususnya kebugaran tubuh (Titisari Raharja,

2013). Adapun permasalahan yang terjadi pada lansia di Wilayah kerja puskesmas Padang Bulan Medan masyarakat di Nagari Sumaniak belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai kualitas hidup pada lansia. Semakin meningkat derajat kesehatan masyarakat, maka akan semakin tinggi usia harapan hidup. Hal ini menyebabkan akan semakin besar pula populasi lansia. Periode lansia merupakan periode kehidupan yang perlu mendapat perhatian terutama karena periode ini rentan terhadap penyakit degeneratif dan kualitas hidup semakin menurun. Penurunan kualitas hidup ditandai dengan lansia yang tidak dapat melakukan sendiri aktivitas rutin seperti mandi atau memakai pakaian, tidak dapat menikmati aktivitas bersama anggota keluarga, tidak dapat melakukan sosialisasi dengan masyarakat lainnya seperti kegiatan keagamaan atau kegiatan sosial lainnya. Pada Puskesmas Padang Bulan Medan terdapat Populasi lansia cukup banyak namun masih banyak yang belum mengetahui seperti apa kehidupan lansia yang berkualitas. Disisi lain para lansia juga masih perlu mendapat perhatian tentang kondisi fisik lansia di daerah mitra. Kesehatan jasmani merupakan suatu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dengan kegiatan olahraga. Masyarakat kadang lupa akan betapa pentingnya kesehatan apalagi di usia senja. Banyak masyarakat lansia di Nagari Sumaniak yang belum mengetahui bahwa sesungguhnya banyak aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh lansia ketika berada dirumah. Aktivitas fisik pada lansia sangat diperlukan untuk menjaga agar otot dan syaraf-syaraf masih peka dan tidak kaku. Metode yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut diawali dengan tahap perencanaan yang merupakan suatu proses perencanaan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan yang ada, menentukan jalan keluar dan kegiatan yang akan dilakukan, dan membuat pengorganisasian kegiatan. Kegiatan ini dimulai dengan survei awal. Selanjutnya masuk kedalam tahap pelaksanaan, yang dimulai dari gotong royong pembuatan tanaman obat, senam pagi pada hari pertama dan penyuluhan tentang peningkatan kualitas lansia melalui pola hidup sehat dan pemberian tensimeter kepada lansia.

METODE

Aktivitas kegiatan pengabdian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Bulan Medan yang dilaksanakan pada tanggal 26-27 April 2023, pukul 08.00-12.00 WIB dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang lansia yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Bulan Medan. Kegiatan pengabdian ini terbagi dari beberapa tahapan diantaranya tahapan persiapan, tahapan pelaksanaan (pembuatan tanaman obat (TOGA), senam pagi, penyuluhan, dan pembagian tensimeter) hingga tahapan monitoring dan evaluasi.

1. Tahapan Persiapan

Pada Tahap pertama merupakan perencanaan kegiatan yang akan dilakukan. Proses perencanaan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan yang ada, menentukan jalan keluar dan kegiatan yang akan dilakukan, dan membuat pengorganisasian kegiatan. Kegiatan tahap pertama dimulai dengan survei lapangan Puskesmas Padang Bulan Medan. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 27 Februari 2023. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Kepala Puskesmas Padang Bulan Medan dan penanggung jawab pelayanan kesehatan lansia.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan merupakan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui oleh pihak Puskesmas Padang Bulan Medan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama dua hari. Hari pertama dilaksanakan gotong royong pembuatan tanaman obat oleh mahasiswa D III Keperawatan, dan hari kedua dilaksanakan senam pagi pada para lansia, edukasi masyarakat lansia dan penyerahan bantuan tensimeter dari dosen Prodi DIII Keperawatan. *Tahap pelaksanaan senam pagi*, para lansia diarahkan untuk mengikutisenam osteoporosis dan pernapasan yang dilakukan oleh instruktur senam dan para anggota tim pengabdian STIKes Flora.

3. Tahap Akhir/Evaluasi

Evaluasi diawali dengan melakukan Pre Test dimana pada tahap ini, kegiatan yang dilakukan memberikan lembar kuisioner kepada para peserta dengan 10 pertanyaan yang sama seperti pada pre test. Masing-masing peserta akan menjawab 10 pertanyaan tersebut berdasarkan penyuluhan kesehatan yang sudah didengarkan peserta. Evaluasi ini bertujuan untuk melihat perkembangan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan, untuk mengetahui kendala yang ada dan cara menanganinya sehingga program pengabdian kepada masyarakat benar-benar efektif dan maksimal. Untuk mengetahui apakah peserta memperoleh peningkatan pengetahuan sesudah diberikan penjelasan dari tim pengabdian STIKes Flora maka dilakukan post tes.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Tahap Perencanaan

Perencanaan kegiatan dimulai dengan survei lapangan oleh tim pengabdian. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian, Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Kepala Puskesmas Padang Bulan Medan. Pada diskusi ini tim pengabdian mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi oleh mitra terkait dengan kesehatan lansia. Permasalahan yang ditemukan adalah rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai kualitas hidup lansia, promosi kesehatan lansia hanya terbatas pada senam tiap hari minggu, dan kurangnya prasarana di posyandu lansia. Kemudian tim pengabdian menawarkan beberapa solusi untuk menyelesaikan masalah tersebut. Solusi yang ditawarkan adalah memberikan edukasi kepada masyarakat lansia wilayah mitra mengenai kualitas hidup pada lansia dan cara-cara yang dapat dilakukan agar masyarakat dapat hidup di usia senja dengan berkualitas, cara melakukan aktivitas fisik lansia di rumah, dan peningkatan prasarana posyandu lansia dengan membuat taman tanaman obat dan pemberian bantuan tensimeter dengan kualitas baik. Solusi ini disetujui oleh mitra pengabdian.

Hasil Tahap Pelaksanaan

Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui oleh pihak mitra. Kegiatan dimulai pada tanggal 26-27 April 2023 berupa gotong royong pembersihan halaman posdaya yang sekaligus merupakan posyandu lansia daerah mitra. Gotong royong dilakukan oleh mahasiswa Prodi DIII Keperawatan. Hasil dari kegiatan ini adalah pemanfaatan halaman posyandu lansia sebagai taman tanaman obat yang nantinya dapat dimanfaatkan oleh masyarakat wilayah kerja puskesmas. Kegiatan di hari kedua adalah kunjungan tim dosen ke lokasi pengabdian. Tim pengabdian disambut oleh pihak mitra. Pertemuan ini dilaksanakan setelah kegiatan senam pagi lansia.

Penyerahan bantuan tensimeter dengan kualitas baik dilakukan pada hari kedua. Bantuan diterima oleh kepala Puskesmas Padang Bulan Medan, yang diserahkan oleh Ketua Pengabdian. Pihak mitra dan masyarakat lansia menyambut bantuan ini dengan baik karena tensimeter sangat diperlukan oleh lansia untuk mengecek tekanan darah mereka secara rutin setiap minggu setelah kegiatan senam pagi. Pengecekan tekanan darah secara rutin sangat penting untuk mengetahui secara dini risiko tekanan darah tinggi. Kegiatan selanjutnya dilanjutkan dengan edukasi kesehatan lansia kepada Masyarakat wilayah mitra. Materi edukasi yang diberikan mencakup aktivitas yang perlu dilakukan oleh lansia agar memiliki kualitas hidup yang baik. Materi yang diberikan adalah penyakit yang sering ditemukan pada lansia dan cara hidup sehat di usia lanjut. Materi ini juga mencakup zat gizi dan sumber makanannya yang diperlukan oleh lansia sehingga memenuhi kebutuhan gizi lansia dan kondisi kesehatan lansia tetap terjaga. Materi lainnya adalah aktivitas

fisik yang perlu dilakukan oleh lansia. Pada lansia banyak dari organ-organ tubuh yang mulai mengalami proses degenerasi. Terjadi penurunan massa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, kapasitas aerobik, dan terjadinya peningkatan lemak tubuh. Bukti-bukti yang ada menunjukkan bahwa latihan dan olahraga pada lansia dapat mencegah atau melambatkan kehilangan fungsional tersebut, bahkan latihan yang teratur dapat memperbaiki kesakitan dan kematian yang diakibatkan oleh penyakit kardiovaskuler. Untuk menghindari faktor-faktor risiko yang ada, terutama sebagai pencegahan dari berbagai penyakit degeneratif harus dilakukan sehingga tujuan usia lanjut yang disebut “menua sehat” dapat tercapai.

Hasil Tahap Evaluasi

Tabel 1. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Pengetahuan Lansia

Tingkat Pengetahuan	n	Mean	SD	Min-Mak	Paired T-test	Nilai p
Sebelum	20	55,43	16,37	27-87	-11,22	0,00
Sesudah	20	81,06	9,15	67-93		

Hasil analisis yang tim pengabdian lakukan menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan lansia sebelum diberikan promosi Kesehatan mengalami peningkatan yaitu dari 55,43 menjadi 81,06. Dari hasil tersebut juga dapat kita lihat bahwa skor pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan adalah 27 sedangkan setelah diberikan penyuluhan meningkat menjadi 67 dengan skor maksimum yang meningkat sebelum maupun sesudah diberikan penyuluhan. Hasil uji statistik dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian penyuluhan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan lansia tentang kualitas hidup dan pola hidup sehat lansia dengan $p < 0,05$.



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat di Puskesmas Padang Bulan Medan dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat (lansia) ini dapat meningkatkan pengetahuan dan praktik sehari-hari lansia dalam pola hidup sehat. Pengetahuan lansia yang cukup disertai dengan praktik penerapan perawatan penerapan pola hidup sehat dan disertai dengan teratur berolah raga diharapkan dapat menjadi contoh bagi lansia untuk secara sadar merawat kesehatan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Mangoenprasodjo, A., dan Hidayati, S. R.(2015). *Mengisi Hari Tua dengan Bahagia*. Jogjakarta: Pradipta.
- Marniyah. (2017). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Peningkatan Kebugaran Pada Lansia di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya*. Skripsi Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. Tidak dipublikasikan.
- Nenk. (2010). *Masalah Kesehatan Jiwa pada Lanjut Usia*. http://www.e-psikologi.com/epsi/lanjutusia_detail.asp?id=182.
- Ratna.(2012). *Pengaruh Faktor-Faktor Kesehatan, Ekonomi, dan Hubungan Sosial Terhadap Kemandirian Orang Lanjut Usia*.
<http://www.damandiri.or.id/file/ratnasuhartiniunairbab1.pdf>.
- Titisari Raharjo. 2013. *Hubungan Dukungan Sosial dengan Kualitas Hidup pada Lanjut Usia*. Skripsi Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga. Tidak dipublikasikan
- World Health Organization. (2010). *WHO Quality of Life-BREF (WHOQOL-BREF)*. http://www.who.int/substance_abuse/research_tools/whoqolbref/en/.
- World Health Organization. (2004). *The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)-BREF*. http://www.who.int/substance_abuse/research_tools/en/indonesian_whoqol.pdf.