

Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Penerapan Pola Hidup Sehat Di Tambun Nabolon, Kota Pematang Siantar

Yulianti

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Efarina

***Abstract** Elderly people are synonymous with various declines in health status, especially physical health status. These changes affect the quality of life of the elderly. The elderly become independent, productive and healthy if they are supported by a good quality of life. This will also make the elderly less likely to get sick, and speed up the healing process if the patient falls ill. This activity aims to provide information to the public about the importance of maintaining reproductive health in improving the quality of life. This educational process uses the lecture method with the help of powerpoint and leaflets. The results obtained from this activity are that participants in this service activity become more knowledgeable and know more about how to improve the quality of life, especially for the elderly. The assessment is based on the participants' responses and enthusiasm in receiving the material provided.*

Keywords: *Elderly, Quality Of Life, Healthy Lifestyle*

Abstrak Lansia identik dengan berbagai penurunan status kesehatan terutama status kesehatan fisik. Perubahan tersebut berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia. Lansia menjadi mandiri, produktif dan sehat jika ditunjang dengan kualitas hidup yang baik, hal ini juga akan menjadikan lansia tidak mudah sakit, serta mempercepat proses kesembuhan apabila pasien jatuh sakit. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi dalam meningkatkan kualitas hidup. Proses edukasi ini menggunakan metode ceramah dengan bantuan powerpoint dan leaflet. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah peserta kegiatan pengabdian ini menjadi lebih paham dan lebih tahu tentang bagaimana cara meningkatkan kualitas hidup khususnya bagi lansia. Penilaian tersebut didasarkan atas respon dan antusiasme peserta dalam menerima materi yang diberikan.

Kata Kunci : Lansia, Kualitas Hidup, Pola Hidup Sehat

PENDAHULUAN

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. 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. Dilain 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 menungjang aktivitas sehari-hari. Disisi lain masyarakat berfikir bahwa olah raga tidak penting dalam menjaga kesegaran jasmani khususnya kebugaran tubuh.

Untuk dapat menghadapi lanjut usia yang dapat menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kekuatan maupun kebugarannya maka lansia harus melakukan aktivitas olahraga yang teratur, melakukan pola hidup yang sehat, istirahat tidak merokok dan pemeriksaan kesehatan.

A. Permasalahan Mitra

Tambun Nabolon yang terletak di Kota Pematang Siantar memiliki populasi lansia yang cukup besar. Dari survei yang dilakukan oleh tim pengabdian dengan wawancara dengan Wali Tambun Nabolon, diketahui bahwa tingginya populasi lansia di Tambun Nabolon menjadi perhatian bersama masyarakat dan pemerintahan nagari. Namun terdapat beberapa permasalahan terkait dengan kesehatan lansia.

Masalah yang pertama adalah masyarakat di Tambun Nabolon 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. Di Tambun Nabolon, populasi lansia cukup banyak namun masih banyak yang belum mengetahui seperti apa kehidupan lansia yang berkualitas.

Masalah kedua yang perlu mendapat perhatian adalah kondisi fisik lansia di Tambun Nabolon. 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 Tambun Nabolon yang belum mengetahui bahwa

sesungguhnya banyak aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh lansia ketika berada di rumah. Aktivitas fisik pada lansia sangat diperlukan untuk menjaga agar otot dan syaraf-syaraf masih peka dan tidak kaku.

Masalah ketiga adalah kurangnya prasarana posyandu lansia di Tambun Nabolon. Dari Wali Tambun Nabolon diketahui bahwa posyandu lansia berjalan aktif. Posyandu lansia mengadakan senam lansia setiap hari minggu pagi. Posyandu lansia bahkan memiliki gedung sendiri yang dibiayai oleh pemerintah nagari dan swadaya oleh masyarakat nagari. Namun tampak bahwa halaman posyandu lansia belum dimanfaatkan sebagai taman tanaman obat dan sayuran yang dapat dikonsumsi oleh masyarakat lansia ketika mengunjungi posyandu lansia. Selain itu, alat pengukur tekanan darah atau tensimeter yang ada di posyandu lansia sudah tidak layak untuk digunakan.

B. Solusi yang Ditawarkan

Kontribusi mendasar dari kegiatan ini adalah peningkatan kualitas hidup lansia melalui penerapan pola hidup sehat. Mulai dari pengetahuan terkait kesehatan lansia, aktivitas fisik dan peningkatan prasarana posyandu lansia.

Tim pengabdian menawarkan beberapa solusi terkait kesehatan lansia di Tambun Nabolon. Pertama adalah perlunya mengedukasi masyarakat lansia Tambun Nabolon mengenai kualitas hidup pada lansia dan cara-cara yang dapat dilakukan agar masyarakat dapat hidup di usia senja dengan berkualitas. Kegiatan ini dilakukan dengan melakukan penyuluhan kesehatan lansia. Solusi kedua, masyarakat lansia Tambun Nabolon diberikan edukasi kesehatan mengenai cara melakukan aktivitas fisik di rumah. Teknik yang diajarkan adalah menggenggam dengan jari-jari tangan, mengangkat tangan dan menggenggam dengan jari-jari kaki. Solusi ketiga adalah peningkatan prasarana posyandu lansia dengan membuat taman tanaman obat dan pemberian bantuan tensimeter dengan kualitas baik.

Dalam melaksanakan kegiatan ini, tim pengabdian memerlukan Wali Tambun Nabolon sebagai mitra pengabdian. Kontribusi mitra yang diharapkan adalah sebagai perantara tim pelaksana dengan masyarakat khususnya lansia di Tambun Nabolon. Melalui kedekatan hubungan mitra dengan masyarakat, tim pelaksana dapat mengumpulkan masyarakat terutama lansia, mengkomunikasikan tujuan kegiatan, agenda pelaksanaan kegiatan, lokasi pelaksanaan dan memberi masukan bagi kesempurnaan kegiatan sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan setempat.

C. Target dan Luaran

Target luaran dari kegiatan ini adalah dilaksanakannya Program Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Penerapan Pola Hidup Sehat mulai dari penyuluhan sampai dengan

revitalisasi posyandu di Tambun Nabolon, Kota Pematang Siantar. Sedangkan luaran dari kegiatan pengabdian ini adalah presentasi di seminar nasional.

METODE PELAKSANAAN

1. Tahap Pertama

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 ke Tambun Nabolon. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada awal bulan januari. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Plt Wali Tambun Nabolon dan Wali Tambun Nabolon Terpilih (belum dilantik) yang sekaligus juga merupakan Sekretaris Posdaya Tambun Nabolon.

2. Tahap Kedua

Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui wali nagari di Tambun Nabolon, Kota Pematang Siantar. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama dua hari. Hari pertama dilaksanakan gotong royong oleh mahasiswa Prodi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat, dan hari kedua dilaksanakan edukasi masyarakat lansia dan penyerahan bantuan tensimeter dari dosen Prodi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat.

PEMBAHASAN

1. Perencanaan Kegiatan

Perencanaan kegiatan dimulai dengan survei lapangan oleh tim pengabdian. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada awal bulan januari. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Plt Wali Tambun Nabolon dan Wali Tambun Nabolon Terpilih (belum dilantik) yang sekaligus juga merupakan Sekretaris Posdaya Tambun Nabolon.

Pada diskusi ini tim pengabdian mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi oleh Tambun Nabolon 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 Tambun Nabolon 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 dan dilaksanakan pada tanggal 27 Januari 2023.

a. Pelaksanaan Kegiatan

Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui wali nagari di Tambun Nabolon, Kota Pematang Siantar. Kegiatan dimulai pada tanggal 27 Januari 2023 berupa gotong royong pembersihan halaman posdaya yang sekaligus merupakan posyandu lansia Tambun Nabolon. Gotong royong dilakukan oleh mahasiswa Prodi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat. Hasil dari kegiatan ini adalah pemanfaatan halaman posyandu lansia sebagai taman tanaman obat yang nantinya dapat dimanfaatkan oleh masyarakat Tambun Nabolon.

Kegiatan selanjutnya dilanjutkan dengan edukasi kesehatan lansia kepada masyarakat Tambun Nabolon. 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.

PENUTUP

Telah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis prodi oleh Prodi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Efarina. Desa mitra adalah Tambun Nabolon, Kota Pematang Siantar yang merupakan nagari binaan Universitas Efarina. Kegiatan pengabdian berjudul Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Penerapan Pola Hidup Sehat di Tambun Nabolon, Kota Pematang Siantar Tahun 2023.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan selama dua hari. Kegiatan hari pertama adalah gotong royong pembuatan taman tanaman obat di halaman posyandu lansia oleh mahasiswa Prodi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat. Kegiatan hari kedua berisi penyerahan bantuan tensimeter, penyerahan buku saku lansia, edukasi kesehatan lansia mengenai pemenuhan kebutuhan gizi lansia dan aktivitas fisik lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan. (2016). PHBS. <http://promkes.kemkes.go.id/phbs>. Levy ,M.R. (1984).Lyfe and health.New York:Random House
- Notoadmodjo, S. 2007. Ilmu Kesehatan Masyarakat . Jakarta: PT Rineka Cipta Rineka Cipta
- Tabi'in, A. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Usia Dini sebagai Upaya Pencegahan Covid 19. JEA (Jurnal Edukasi AUD), 6(1), 58–73. Zukmadini, A. Y., Karyadi, B., dan Kasrina, K. (2020). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan Covid-19 kepada Anak-anak di Panti Asuhan. Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA, 3(1), 68–76.