

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Pelatihan dan Penyuluhan Dalam Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Pemanfaatan Posyandu Cekke Kab. Enrekang

Cici Yusnayanti¹, Imran Manang², Rahmat Pannyiwi³, Enka Nur Ishmatika⁴, Adisty Dwi Treasa⁵, Naomi Malaha⁶

¹Program Studi Keperawatan, Universitas Mandala Waluya

²Program Studi Keperawatan, Pegawai Puskesmas Cekke

^{3,4}Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Pertahanan RI

⁵Program Studi Profesi Bidan, STIKes Mitra Adiguna Palembang

⁶Program Studi Keperawatan, STIKES Amanah Makassar

ABSTRACT

The elderly are individuals aged 60 years and over, who generally have signs of decline in biological, psychological, social and economic functions. The aim of this Community Service is to improve the quality of life through improving health and welfare, especially for the elderly, elderly families, posyandu cadres and stakeholders in the Cekke Posyandu working area. The facilities and infrastructure provided by regional and village governments can be put to good use by the community. This Community Service Activity Method is carried out by providing counseling to the elderly, elderly families, posyandu cadres and traditional stakeholders or community leaders. After receiving the counseling, the elderly can understand well the benefits of the elderly posyandu, which has always been in their minds, which is reflected in this activity. just weighing yourself. As a result of following the training and counseling, these elderly people were able to understand and understand more fully the benefits of this elderly posyandu. It is hoped that posyandu cadres, families of the elderly and stakeholders can actively participate in helping to utilize the posyandu for the elderly.

Keywords: Training, Improvement, Quality of Life for the Elderly, Utilization of Posyandu Cekke

ABSTRAK

Lansia merupakan individu yang berusia 60 tahun keatas, pada umumnya mempunyai tanda-tanda penurunan fungsi-fungsi biologis, psikologis, sosial, ekonomi. Tujuan dari Pengabdian kepada Masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan kualitas hidup melalui peningkatan kesehatan dan kesejahteraan terutama kepada lansia, keluarga lansia, kader

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

posyandu serta pemangku kepentingan yang ada di wilayah kerja Posyandu Cekke. Sarana dan prasarana yang disediakan oleh pemerintah daerah dan desa bisa dimanfaatkan dengan baik oleh masyarakat. Metode Kegiatan dari Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan kepada lansia, keluarga lansia, kader posyandu serta pemangku adat atau tokoh masyarakat dari Setelah mendapatkan penyuluhan, para lansia dapat mengerti dengan baik dari manfaat posyandu lansia, yang selama ini ada di pikiran tergambar kegiatan ini hanya sekedar timbang badan. Hasil setelah mengikuti Pelatihan dan Penyuluhan, lansia ini dapat memahami dan mengerti lebih lengkap manfaat dari posyandu lansia ini. Diharapkan para kader posyandu, keluarga lansia, serta pemangku kepentingan dapat turut berpartisipasi aktif dalam membantu pemanfaatan posyandu lansia.

Kata Kunci: Pelatihan, Peningkatan, Kualitas Hidup Lansia, Pemanfaatan Posyandu Cekke

Korespondensi : Cici Yusnayanti
Email : cicistikesmw@gmail.com

I. PENDAHULUAN

Jumlah penduduk lansia di dunia pada tahun 2013 sebanyak 13.4% atau 7,2 milyar (kementrian Kesehatan RI, 2014). Jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2018 mencapai 9.27% atau 24,49 juta orang (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2018). Meningkatnya jumlah usia lanjut usia itu sebenarnya merupakan indikator yang menunjukkan semakin sehatnya penduduk Indonesia karena usia harapan hidupnya semakin meningkat, meskipun bisa dikatakan disisi lain produktivitas mereka menurun. Proses dari penuaan penduduk tentunya berdampak juga pada berbagai aspek kehidupan, baik ekonomi, sosial, dan terutama kesehatan. Hal ini karena dengan semakin bertambahnya usia, maka fungsi daripada organ tubuh akan semakin menurun baik dikarenakan faktor alamiah maupun karena suatu penyakit.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Menurut Bowling (2013), Kualitas hidup merupakan bagaimana individu mempersepsikan kebaikan dari beberapa aspek kehidupan mereka. Kualitas hidup merupakan sasaran utama yang ingin dicapai dibidang pembangunan hingga kualitas hidup ini sejalan dengan tingkat kesejahteraan. Diharapkan semakin sejahtera maka kualitas hidup semakin tinggi. Kualitas hidup ini salah satunya dipengaruhi oleh derajat kesehatan. Makin tinggi derajat kesehatan seseorang maka kualitas hidup makin tinggi (Nursalam, 2013).

Kualitas hidup penduduk lansia yang umumnya masih rendah bisa dilihat dari pendidikan akhir yang warga sebagian besar adalah sekolah dasar. Dari sisi kualitas hidup selain pendidikan, penduduk lansia juga mengalami masalah kesehatan. Data menunjukkan ada kecenderungan angka kesakitan lanjut usia mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Kondisi seperti ini tentunya harus mendapatkan perhatian dari berbagai pihak. Kualitas hidup meliputi bagaimana individu mempersepsikan kebaikan dari beberapa aspek kehidupan mereka (Bowling, 2013). Kualitas hidup yang rendah menyebabkan lansia tidak dapat menikmati masa tuanya dengan penuh makna, bahagia dan berguna (Sutikno, 2013).

Menurut Biro Pusat Statistik (BPS), penduduk lansia Indonesia pada tahun 2019 jumlah lansia adalah 18,12 juta jiwa atau 7,62% dari jumlah penduduk Indonesia dengan usia harapan hidup 67,4 tahun. Jumlah lansia ini akan terus meningkat hingga pada tahun 2020 berdasarkan proyeksi penduduk Indonesia 2000- 2025 diperkirakan akan mencapai 28,99 juta jiwa atau 11,20% dari jumlah penduduk dengan usia harapan hidup mencapai 71,1 tahun. (<http://www.datastatistik-indonesia.com>).

Meningkatnya umur harapan hidup adalah salah satu indikator utama tingkat kesehatan masyarakat. Semakin tinggi jumlah Lansia, maka semakin baik tingkat kesehatan masyarakatnya. Dalam pelaksanaan kebijakan tersebut, maka dikembangkan program kesehatan lansia sebagai berikut: bentuk pelayanan kesehatan santun lanjut usia yang diberikan di Puskesmas yaitu memberikan pelayanan yang baik dan berkualitas, memberikan prioritas pelayanan kepada lanjut usia dan penyediaan sarana yang aman dan mudah diakses, memberikan dukungan atau bimbingan pada lanjut usia dan keluarga secara berkesinambungan, melakukan pelayanan secara proaktif untuk dapat menjangkau sebanyak mungkin sasaran lansia yang ada di wilayah kerja Puskesmas, melakukan koordinasi dengan lintas program dengan pendekatan siklus hidup dan melakukan kerjasama dengan lintas

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

sektor, termasuk organisasi (DKK Surakarta, 2020).

Peran petugas kesehatan yakni memberikan latihan/exercise serta edukasi senam lansia dan manfaatnya yang merupakan suatu proses pendidikan dan pelatihan dan ketrampilan yang dapat menunjang perubahan perilaku bahkan peningkatan kualitas hidup lansia yang diperlukan untuk mencapai tingkat kesehatan yang optimal, penyesuaian psikologis dan kualitas hidup yang lebih baik secara berkelanjutan (Rospia et al., 2022).

Di samping pelayanan kesehatan, Posyandu Lanjut Usia juga memberikan pelayanan sosial, agama, pendidikan, keterampilan, olah raga, seni budaya, dan pelayanan lain yang dibutuhkan para lansia dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup melalui peningkatan kesehatan dan kesejahteraan. Selain itu Posyandu Lansia membantu memacu lansia agar dapat beraktifitas dan mengembangkan potensi diri. Sampai dengan tahun 2015, jumlah kelompok lansia (Posyandu Lansia) yg memberikan pelayanan promotif dan preventif tersebar di 23 provinsi di Indonesia adalah 7215 posyandu lansia (KEMENKES, 2016).

Lanjut usia yang jumlahnya cukup banyak pada Posyandu lansia, perlu terus dijaga agar tetap produktif, sehat, dan berdaya guna, agar para Lanjut usia tidak menjadi beban keluarga dan masyarakat secara sosial dan ekonomi, mengingat proporsinya cukup besar. Para lanjut usia biasanya memiliki banyak masalah degeneratif karena fungsi organ tubuhnya tidak lagi prima, atau masalah psikis seperti depresi karena merasa tidak lagi dibutuhkan.

II. METODE

Kegiatan dari Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan kepada lansia, keluarga lansia, kader posyandu serta pemangku adat atau tokoh masyarakat di Dusun Ceekke kecamatan Kandangan Kabupaten Kediri. Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengabdian adalah sebagai berikut:

- a) Memberikan informasi ke lansia pentingnya manfaat mengikuti posyandu lansia ini. Lansia sangat rentan terkena penyakit yang sering terjadi pada saat usia lanjut.
- b) Memberikan penyuluhan ke keluarga lansia. Tujuannya agar keluarga lansia ikut berperan aktif, misalnya mengantar lansia ke tempat posyandu lansia, serta memberikan motivasi.
- c) Memberikan informasi kepada para tokoh masyarakat dan pihak yang berkepentingan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Dusun Ceekke agar memberikan fasilitas serta dukungan secara menerus, selain itu juga memberikan informasi pentingnya posyandu lansia bagi masyarakat.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengabdian Kepada Masyarakat ini memberikan dampak yang sangat signifikan kepada mitra. diantaranya adalah:

- a) Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kualitas hidup pada lansia. Hasil kegiatan ini juga menunjukkan terjadi peningkatan informasi dan memahami manfaatnya bagi kesehatan lansia.
- b) Setelah mendapatkan penyuluhan, para lansia dapat mengerti dengan baik dari manfaat posyandu lansia, yang selama ini ada di pikiran tergambar kegiatan ini hanya sekedar timbang badan. Namun setelah mengikuti penyuluhan, lansia ini dapat memahami dan mengerti lebih lengkap manfaat dari posyandu lansia ini.
- c) Tanggungjawab dari tokoh masyarakat, perangkat desa serta pemangku kepentingan yang ada di Dusun Ceekke untuk selalu memberikan dukungan kepada lansia semakin baik.

Beberapa kegiatan pada posyandu lansia adalah Pemeriksaan status gizi melalui penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan dan dicatat pada grafik indeks masa tubuh, pengukuran tekanan darah serta penghitungan denyut nadi selama satu menit, pemeriksaan hemoglobin menggunakan talquist, sahli atau cuprisulfat, pemeriksaan adanya gula dalam air seni sebagai deteksi awal adanya penyakit gula (diabetes mellitus), pemeriksaan adanya zat putih telur (protein) dalam air seni sebagai deteksi awal adanya penyakit ginjal, Disamping itu banyak juga posyandu lansia yang mengadakan kegiatan tambahan seperti senam lansia, pengajian, membuat kerajinan ataupun kegiatan silaturahmi antar lansia.

Upaya yang lebih efektif dalam mengatasi masalah kesehatan sebenarnya adalah dengan memelihara dan meningkatkan kesehatan serta mencegah penyakit dengan berperilaku hidup bersih dan sehat, namun hal ini ternyata belum disadari dan dilakukan sepenuhnya oleh masyarakat (Suci Hati, 2008).

Berdasarkan hasil setelah dilakukan Pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan pada hakikatnya adalah suatu kegiatan atau usaha untuk menyampaikan pesan kesehatan pada

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

masyarakat, kelompok, atau individu, dengan harapan bahwa dengan adanya pesan tersebut masyarakat, kelompok atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik (Soekidjo Notoatmodjo, 65 2007). Lebih dari itu, pendidikan kesehatan pada akhirnya bukan hanya mencapai kesehatan pada masyarakat saja, namun yang lebih penting adalah mencapai perilaku kesehatan (healthy behaviour). Kesehatan bukan hanya diketahui atau disadari (knowledge) dan disikapi (attitude), melainkan harus dikerjakan atau dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari (practice). Hal ini berarti bahwa tujuan akhir dari pendidikan kesehatan adalah agar masyarakat dapat mempraktekan hidup sehat bagi dirinya sendiri dan bagi masyarakat, atau masyarakat dapat berperilaku hidup sehat (healthy life style) (Notoatmodjo, 2003).

IV. KESIMPULAN

Setelah dilakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat, dapat diambil kesimpulan antara lain sebagai berikut:

- a) Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kualitas hidup lansia ditandai dengan banyak lansia yang terlihat bergembira dengan wajah cerah.
- b) Hasil kegiatan ini juga menunjukkan terjadi peningkatan informasi dan sudah memahami manfaat pelatihan dan penyuluhan bagi kesehatan lansia.
- c) Pengetahuan, dukungan, sikap, keluarga dan juga dukungan dari kader sangat berpengaruh sekali terhadap pemanfaatan posyandu lansia. Diperlukan pemahaman yang lebih baik tentang posyandu lansia.
- d) Dukungan keluarga merupakan hal yang paling besar yang dapat mempengaruhi lansia untuk dapat datang memanfaatkan posyandu lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim PkM mengucapkan terima kasih kepada kepala posyandu cekke, Bapak Kelurahan, Kepala Desa dan masyarakat yang telah membantu pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat dan Tim PkM juga mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM), Dosen dan mahasiswa yang telah membantu pelaksanaan kegiatan PkM ini.

DAFTAR PUSTAKA

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

1. Ayatullah, A., & Wahidah, W. (2023). Pengaruh Balance Exercise (Latihan Keseimbangan) Terhadap Resiko Jatuh pada Lansia di BSLU Meci Angi Kota Bima. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 2(1), 1–17. <https://doi.org/10.59585/bajik.v2i1.121>
2. Akbar, H., Langingi, A. R. C., Darmin, B. H., Sibua, S., & Soleman, S. R. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kecerdasan Emosional Dalam Mengontrol Kecemasan Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Rumah Lukaku Kotamobagu. Jurnal Info Kesehatan, 11(1), 319–32.
3. Badan Pusat Statistik Provinsi Sulawesi Utara. (2023). Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Kabupaten Minahasa Tenggara 2020-2021. <https://mitrakab.bps.go.id/indicator/12/133/1/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-kabupaten-minahasa-tenggara.html>
4. Carpenito, Lynda Juall (2000). Diagnosa Keperawatan Aplikasi pada Praktek Klinis, Jakarta: EGC.
5. Dewi, E. R., Falentina Tarigan, E., Azizah, N., Tambun, M., Septriyana, T., & Nancy Sinaga, W. (2021). Pelaksanaan Senam Lansia Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lansia. Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR), 4, 440–444.
6. Diahwati, Diana (2001). Serba – Serbi Manfaat dan Gangguan Tidur. Bandung: CV. Pionir Jaya.44.
7. Green. (1980). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku dikutip dalam buku Notoatmodjo. Jakarta: Rineka Cipta.
8. Herawani, (2002). Pendidikan Kesehatan Dalam Keperawatan. Jakarta : EGC Kemenkes RI. Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia. Jakarta: 2013.
9. Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono, W. (2020). Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia), 8(2), 48–55.
10. Kemenkes RI (2020). Info Infeksi Emerging Kementerian Kesehatan RI.
11. Muzakkir. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemanfaatan Posyandu Lansia di Desa Ilekimok Kecamatan Atadei Kabupaten Lembata NTT. Volume 1 Nomor 3 Tahun 2012.
12. Mubarak, W, I & Chayatin, N, (2009). Ilmu Keperawatan Komunitas Pengantar dan Teori. Jakarta : Salemba Medika.
13. Maran, A. A., Alim, A., Marpaung, M. P., Nurhaedah, N., Pannyiwi, R., & Rahmat, R. A. (2023). Edukasi Tentang Pengelolaan Sampah Rumah Tangga Dalam Menjaga Kesehatan Lingkungan Kelurahan Manisa. Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1(4), 200–208. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i4.176>
14. MS, D. S., Junaidin, J., Kurniawati, K., Samila, S., Malaha, N., & Sima, Y. (2023). Upaya Penguatan Kualitas Kesehatan Dalam Pencegahan Penyakit Degeneratif. Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1(2), 59–64. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i2.35>
15. Mulyaningsih, T., Purwanto, P., & Sasongko, D. P. (2014). Status Keberlanjutan Ekologi pada Pengelolaan Lubang Resapan Biopori di Kelurahan Langkapura Kecamatan Langkapura Kota Bandar Lampung. Sains Tanah, 11(2), 85–94.
16. Manuntungi, A. E. (2023). Pemenuhan Kebutuhan Istirahat dan Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo Dengan Tekhnik Relaksasi Benson. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 1(2),

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- 162–173. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i2.156>
17. Nurambiya, N., & Hunyang, N. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik Dengan Peningkatan Kadar Asam Urat Dalam Darah Pada Lansia Di RSUD Labuang Baji Sul-Sel. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 2(1), 183–190. <https://doi.org/10.59585/bajik.v2i1.271>
18. Nugroho, W. (2008). Keperawatan gerontik & geriatrik: Jakarta : ECG Padila,(2013). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Yogyakarta :Nuha Medika.
19. Nursinah, A., Suabey, S., Kadir, E., Asmi, A. S., Purbanova, R., Henderika Litaay, S. C., & Pannyiwi, R. (2023). Environmental Sociology Approach From A Social Risk Perspective. International Journal of Health Sciences, 1(2), 102–110. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i2.59>
20. Rosmaharani, S., & Noviana, I. (2022). Optimalisasi Status Kesehatan Dengan Senam Lansia Di Desa Bandung. ABDIMASNU: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(2).
21. Rospia, E. D., Cahyaningtyas, D. K., Lestari, C. I., Amilia, R., Pamungkas, C. E., & Mardiyah WD, S. (2022). Pemberdayaan Lansia Melalui Senam Lansia Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Fisik Dalam Mendukung Lansia Tangguh. SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan, 6(4), 3047–3051.
22. Raehan, R., Ayu, R., Ovi Harsachatri, D., Mahendika, D., Prihartini, S., & Kurniawati, K. (2023). The Effect Of Hypnobirthing On The Anxiety Level Of Pregnant Women In Trimester III In The Working Area Of The Proude I Health Center, Proude District, Majene. International Journal of Health Sciences, 1(1), 66–74. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i1.55>
23. Rahmanto, A. K. (2020). Pengawasan Peredaran Minuman beralkohol Ciu Di Desa Wlahar Kecamatan Wangon Kabupaten Banyumas (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Purwokerto).
24. Srianingsih, S., Wijaya, A., Nasution, T. A., Anto, S., Muhajrin, M., Rauf, N. I., & Yusufik, Y. (2022). Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Masalah Kesehatan Lingkungan. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 1(1), 53–56. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i1.41>
25. Siti Aisyah; Retno Sumara; Saidahatul Maifuroh. (2020). Senam Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Di Puskesmas Mulyorejo Surabaya. LAPORAN PKM UMS, 1(1), 1–24.
26. Suminar, E., Widiyawati, W., Inayah, Z., & Nikmah, N. (2023). Penyuluhan Senam Lansia Untuk Meningkatkan Kesehatan Di Panti Jompo Lestari. Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH), 3(01), 14–18.
27. Susanti, R., Imran, A., Briiliannita, A., Akbar, A., Yermi, Y., B, M., Pannyiwi, R., & Rasyid, D. (2023). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Kecamatan Minasatene Kabupaten Pangkajene Kepulauan. Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1(3), 92–98. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i3.70>
28. Suci Hati, (2008). Pengaruh Strategi Promosi Kesehatan Terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Tatanan Ruamah Tangga di Kecamatan Patumbak, Kabupaten Deli Serdang. Tesis. Magister Kesehatan. Universitas Sumatera Utara.
29. Tamher S. dan Noorkasiani. (2011). Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.