

LANSIA SEHAT, MANDIRI DAN AKTIF

Adisty Kirana Maharani¹, Novenda Argi Maulanasyach Putri², Titania Aurelia Putri Oktaviani³

Yuni Fitriani⁴, Sri Tanjung Rejeki⁵, Natiqotul Fatkhiyah⁶

^{1), 2), 3), 4), 5), 6)} Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhamada Slawi

¹argivenda@gmail.com

ABSTRACT

Elderly is a period where they are vulnerable to degenerative diseases and the quality of life is decreasing. Many people are able to enjoy old age, but there are also few who experience illness and die without being able to enjoy old age happily. Of the 40 elderly people in Kalisapu Village, 21 of them have hypertension and 14 have diabetes mellitus. The purpose of this community service activity is to improve the health of the elderly so that the elderly remain healthy, independent and active. This community service was carried out on 2022 August 23 in Kalisapu Village, Slawi District, Kab. Tegal as many as 30 elderly. Implementation of activities with the method of providing health education with leaflet media. The result of the service is that the elderly give a positive response regarding information on how to improve the health of the elderly.

Keywords: *Elderly, Degeneratife, Education*

ABSTRAK

Lanjut usia (lansia) merupakan periode dimana rentan terhadap penyakit degeneratif dan kualitas hidup semakin menurun. Banyak orang yang dapat menikmati masa tua akan tetapi sedikit pula yang mengalami sakit dan sampai meninggal tanpa dapat menikmati masa tua dengan bahagia. Dari 40 lansia yang ada di Griya Praja Mukti Desa Kalisapu, 21 diantaranya mengalami hipertensidan 14 diabetes melitus. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesehatan lansia agar lansia tetap sehat, mandiri dan aktif. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 23 Agustus 2022 di Desa Kalisapu Kecamatan Slawi Kabupaten Tegalsebanyak 40 lansia. Pelaksanaan kegiatan dengan metode pemberian pendidikan kesehatan dengan media leaflet. Hasil dari pengabdian adalah lansia memberikan respon positif terkait informasi bagaimana cara meningkatkan kesehatan pada lansia.

Kata Kunci: *Lansia, Degeneratif, Edukasi*

I. PENDAHULUAN

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. Dikehidupan 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 kesehatan tubuh. Dilainpihak kurangnya pengetahuan dan pemahaman akan pentingnya kesegaran jasmani dan cara hidup sehat apalagi di usia lansia (Putri dkk, 2017). Banyak masyarakat mengesampingkan kesegaran jasmani apalagi diusia lansia. Tanpa disadari bahwa kesadaran jasmani sangat menunjang aktivitas sehari-hari. Disisi lain masyarakat berfikir bahwa olahraga 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 (Putri dkk, 2017). Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu supaya para lansia khususnya di desa Kalisapu mengetahui tentang penyakit hipertensi dan diabetes melitus serta tips hidup sehat lansia untuk meningkatkan kesehatan lansia dan untuk mendeteksi adanya penyakit gula darah dan hipertensi melalui pengecekan GDS dan tekanan darah yang akan dilakukan.

Desa Kalisapu yang terletak di Kabupaten Tegal, Jawa Tengah memiliki populasi lansia yang cukup banyak. Dari survei yang dilakukan oleh tim pengabdian dengan wawancara dengan kader lansia Desa Kalisapu perlu melaksanakan lbM tentang edukasi dan pengetahuan mengenai kesehatan lansia. 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.

II. TARGET DAN LUARAN

Target luaran dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan kepada lansia tentang penyakit hipertensi dan diabetes melitus, tips hidup sehat lansia di Desa Kalisapu, Kabupaten Tegal. Sedangkan luaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah publikasi jurnal ilmiah pengabdian masyarakat.

III. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan pemaparan proposal yang dihadiri Kepala Prodi DIII Kebidanan, dosen-dosen DIII Kebidanan, serta tim pengabdian masyarakat. Selanjutnya dilakukan koordinasi dengan pihak Puskesmas Slawi, Kepala Desa Kalisapu, dan Kader setempat untuk meminta izin melakukan pengabdian masyarakat di Griya Praja Mukti Desa Kalisapu, dilanjutkan koordinasi dengan bidan desa dan kader untuk melakukan pengumpulan data-data mengenai jumlah lansia serta koordinasi waktu dan tempat pelaksanaan pengabdian masyarakat.

Pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 27 Agustus 2022 di Desa Kalisapu, sasaran dalam kegiatan ini adalah 40 orang lansia. Pelaksanaan kegiatan ini dengan metode promosi yaitu dengan pemberian KIE (komunikasi, informasi, dan edukasi) tentang kesehatan lansia meliputi penyakit degeneratif (Hipertensi dan Diabetes Melitus) yang banyak dialami oleh lansia di Desa Kalisapu serta tips hidup sehat lansia. Media yang digunakan dalam kegiatan ini berupa leaflet tentang penyakit degeneratif (Hipertensi dan Diabetes Melitus) serta tips hidup sehat lansia.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengabdian masyarakat didapatkan Data Sasaran Kegiatan, sebagai berikut:

Tabel 1 Karakteristik Sasaran Kegiatan (Lansia)

Variabel	F	%	N
Jenis Kelamin			
Laki-laki	18	45	40
Perempuan	22	55	
Tekanan Darah			
Normal	17	42,5	40
Hipertensi	23	57,5	
GDS			
<200 gr/dL	32	80	40
>200 gr/dL	8	20	

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui sebagian besar lansia berjenis kelamin perempuan (55%), lansia yang menderita hipertensi 23 orang (57,5%), dan hasil pemeriksaan gula darah sewaktu pada lansia yang normal ada 32 orang (80%).

Tabel 2 Materi Edukasi (Lansia)

No.	Materi Edukasi
1.	Tips Hidup Sehat Lansia
2.	Penyakit Degeneratif (Hipertensi & Diabetes Melitus)

Semakin bertambahnya usia, kekuatan tubuh untuk melakukan aktifitas fisik semakin berkurang. Terjadi penurunan kekuatan tubuh, lansia diharapkan masih bisa aktif dan produktif dengan cara berolahraga, melakukan aktifitas fisik dasar yang ringan dan sesuai dengan kemampuannya, serta bergerak secara teratur untuk menjaga agar tubuh tetap sehat dan untuk mencegah timbulnya penyakit. Lansia yang tidak melakukan aktifitas fisik apapun dapat menimbulkan berbagai penyakit akibat tidak adanya gerakan dari tubuh (Nugraheni dan Kurniani, 2017).

Berbagai masalah kesehatan yang dialami oleh lansia biasanya sangat dipengaruhi oleh gaya hidup yang dijalannya. Gaya hidup adalah kegiatan-kegiatan dan rutinitas yang biasa dilakukan seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang, melakukan aktifitas fisik atau olahraga secara teratur, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur untuk mendeteksi secara dini terhadap penyakit kronis, dan gunakan obat sesuai anjuran petugas kesehatan (Sudargo dkk, 2021).

Masalah kesehatan yang sering dialami oleh para lansia diantaranya adalah hipertensi dan diabetes melitus. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan diastolik ≥ 90 mmHg. Seringkali, hipertensi terjadi tanpa gejala, sehingga pasien tidak merasa sakit. Tanda gejala yang biasanya dialami oleh penderita hipertensi seperti sakit kepala, kelelahan, napas pendek, mudah marah, sulit marah. Apabila hipertensi tidak dapat tertangani akan timbul komplikasi berupa stroke, gagal ginjal, gagal jantung, dan gangguan penglihatan. Penyakit hipertensi ini dapat dicegah dengan mengurangi konsumsi garam, mengelola stress, cek kesehatan secara rutin, minum obat secara teratur sesuai dengan petunjuk dokter (Kemenkes RI, 2016).

Diabetes mellitus adalah suatu penyakit dimana kadar gula darah dalam tubuh meningkat lebih dari 200 mg/dL. Tanda gejala dari penyakit DM adalah sering buang

air kecil, sering haus, cepat lapar, berat badan menurun tanpa sebab, cepat lelah. Apabila kondisi ini tidak tertangani dengan baik maka menimbulkan beberapa komplikasi seperti penyakit jantung coroner, katarak, dan stroke. Untuk mencegah penyakit DM dapat melakukan mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang seperti banyak makan sayuran dan buah-buahan, batasi konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak, lakukan aktifitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal, dan istirahat yang cukup. Penyakit hipertensi dan DM tidak bisa sembuh total tetapi dapat dikendalikan dan dikontrol, maka penting untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin di fasilitas kesehatan (Kemenkes RI, 2016). Dengan adanya pemberian pendidikan kesehatan yang dilakukan kepada masyarakat dapat menumbuhkan rasa tanggung jawab untuk menjaga kesehatan diri sendiri serta lingkungan sekitar, dan juga dapat melakukan tindakan preventif dan rehabilitatif agar tercegah dari peningkatan suatu penyakit terutama pada penyakit degenerative (hipertensi dan diabetes mellitus) melalui tips hidup sehat lansia (Nursalam, 2019).



Gambar 1. Pemeriksaan GDS dan Tekanan Darah



Gambar 2. Pemberian Pendidikan Kesehatan Tips Hidup Sehat Lansia dan Penyakit Degeneratif

Kegiatan pengabdian masyarakat di Griya Praja Mukti Desa Kalisapu diikuti oleh 40 lansia. Kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan diawali dengan pemeriksaan fisik, pemberian edukasi, kemudian senam lansia. Lansia sangat antusias mendengarkan informasi yang diberikan dengan menggunakan media leaflet, hal ini dikarenakan sebagian besar lansia tidak mengetahui tentang bagaimana cara mencegah penyakit degeneratif (Hipertensi dan Diabetes Miletus), serta tips hidup sehat lansia.

Dengan adanya edukasi ini, lansia mengetahui cara mencegah penyakit degeneratif dengan menerapkan tips hidup sehat lansia, seperti cara untuk memenuhi kebutuhan nutrisi, olahraga secara teratur, menghindari stress, rutin cek kesehatan, dan melakukan personal hygiene. Hal ini sesuai dengan pendapat Nursalam 2019, pemberian pendidikan kesehatan bertujuan untuk mengubah pengetahuan, sikap atau praktik untuk meningkatkan dan atau mempertahankan kesehatannya.

V. SIMPULAN

Dengan dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat tentang edukasi penyakit degeneratif (Hipertensi dan Diabetes Miletus) dan tips hidup sehat lansia. Lansia mampu mengetahui, memahami dan bersedia untuk melakukan tips hidup sehat lansia sebagai upaya menjaga kesehatan lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI. (2016). *Buku Kesehatan Lanjut Usia*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Nugraheni, & Kurniani F.H. (2017). *Pengabdian Masyarakat "Penyuluhan Lansia Sehat dan Mandiri dan Senam Lansia Untuk Mencegah Low Back Pain*. Hal 42-46. Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri.
- Nursalam. (2019). *Pendidikan Dalam Keperawatan*. Yogyakarta: Penerbit Salemba.
- Putri, dkk. (2017). *Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Penerapan Pola Hidup Sehat di Nagari Sumaniak, Kabupaten Tanah Datar Tahun 2017*. Padang: Universitas Andalas.
- Sudargo, dkk. (2021). *Asuhan Gizi Pada Lanjut Usia*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.