

Edukasi Kesehatan Bagi Lansia untuk Mempersiapkan Masa Tua Nan Bahagia

Siti Nurhasiyah Jamil¹, Febi Sukma², Fanny Septiani Farhan^{3*}

¹Program Studi Profesi Kebidanan, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

²Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

³Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

*Corresponding author: fannyfarhan@umj.ac.id

ABSTRACT

The quality of life of the elderly is influenced by various factors, such as physical health, mental health, social relationships, and the environment. A better understanding of health, a positive self-image, and a supportive environment will enable the elderly to live their lives happily. Community service activities carried out by FKK UMJ seek to educate the elderly so that they can live a good and happy quality of life.

Keywords: elderly, health, health promotion

ABSTRAK

Usia tua dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan. Berbagai faktor, termasuk kesehatan fisik, kesehatan mental, hubungan sosial, dan lingkungan, mempengaruhi kualitas hidup lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat FKK UMJ bertujuan untuk membantu lansia menjalani masa tuanya dengan kualitas hidup yang baik dan bahagia. Metode yang digunakan adalah penyuluhan, pemberian leaflet dan banner dengan harapan dapat meningkatkan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan, citra diri yang positif, dan lingkungan yang mendukung.

Kata kunci: kesehatan, lansia, penyuluhan

LATAR BELAKANG

Penuaan adalah proses di mana seseorang kehilangan kemampuan pada setiap jaringan tubuhnya. Penuaan juga melibatkan penurunan fisik, mental, dan social (1,2).

Indonesia adalah salah satu negara yang sedang mengalami penuaan populasinya, dengan peningkatan jumlah orang berusia 60 tahun atau lebih. Menurut data BPS, proporsi lanjut usia meningkat dua kali lipat dari tahun 1971 hingga 2019, dari 4,5% menjadi 9,6%. Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) tahun 2019 menemukan 25,6 juta orang lanjut usia,

dengan 52,4% untuk perempuan dan 47,6% untuk laki-laki. Pada tahun 2045, 63,3 juta orang (19,8%) akan menjadi lansia. Kondisi tersebut dapat menjadi hambatan bagi pembangunan yang berfokus pada peningkatan kualitas manusia. Individu yang berkualitas tinggi diharapkan tidak hanya hidup lebih lama, tetapi juga hidup dalam lingkungan yang sehat, sehingga mereka dapat berkontribusi pada kemajuan (3,4).

Meningkatnya jumlah lansia akan menyebabkan berbagai masalah yang rumit bagi lansia itu sendiri, keluarga, dan masyarakat. Seiring bertambahnya usia,

tubuh dan otak akan mengalami perubahan alami. Perubahan yang terjadi pada proses penuaan adalah hasil dari pengalaman masa lalu. Kehidupan masa lalu yang tidak sehat akan berdampak pada perubahan fisik dan mental mereka saat mereka berusia tua (5).

Tanda-tanda penurunan fungsi-fungsi biologis, psikologis, sosial, dan ekonomi biasanya ditemukan pada orang lanjut usia (lansia). Penurunan ini dapat berdampak pada keadaan psikologis, seperti munculnya perasaan bahagia atau tidak bahagia. Setiap orang ingin menjalani masa tua mereka dengan Bahagia (6). Sangat penting bagi orang tua untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang perubahan yang terjadi saat mereka bertambah tua dan kemampuan untuk beradaptasi terhadap perubahan fisik dan mental yang terjadi saat mereka bertambah tua. Ini akan membantu mereka menjalani kehidupan yang sehat dan bahagia.

METODE

Kegiatan Edukasi lansia ini diselenggarakan oleh Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta pada tanggal 4-5 November 2023 berlokasi di Pondok Pesantren Al Fathonah, Babakan Cirebon. Lansia yang menjadi target edukasi adalah lansia yang tinggal di wilayah sekitar pondok pesantren tersebut sebanyak 60 orang. Adapun langkah pelaksanaan terbagi sebagai berikut:

Pada tahap persiapan, tim mensurvei lokasi dan mendata jumlah lansia yang akan menjadi peserta. Pada tahap ini juga dipersiapkan materi penyuluhan berupa leaflet, banner berdasarkan referensi-referensi yang sudah dikumpulkan terlebih dahulu. Setelah para peserta berkumpul di lokasi pada tanggal 4 November 2023, dilaksanakan penyuluhan yang bersifat interaktif antara tim penyuluh dan peserta,

dilanjutkan pula dengan kegiatan senam sehat bagi lansia.

Setelah kegiatan dilaksanakan, dilakukan wawancara singkat untuk menilai pelaksanaan kegiatan dan keberhasilan edukasi. Peserta merasa senang mendapatkan pencerahan mengenai upaya meningkatkan kesehatan dimasa tua yang dirasakan sangat bermanfaat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan di Pondok Pesantren Al Fathonah Babakan Cirebon pada tanggal 4 November 2023. Edukasi diberikan oleh ibu Febi Sukma, M.Keb dan ibu Siti Nurhasiyah Jamil, M.Keb. berikut beberapa dokumentasi kegiatan (foto 1-3):



Gambar 1. Penyuluhan lansia



Gambar 2. Diskusi pasca penyuluhan



Gambar 3. Alat peraga banner

Perubahan pada tubuh yang perlu diperhatikan lansia:

1. Terjadi penurunan kekuatan tubuh. Dengan bertambahnya usia, tubuh manusia mengalami perubahan dalam struktur dan fungsinya. Penurunan kapasitas fisik, yang ditandai dengan penurunan massa otot dan kekuatan, menyebabkan penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas (7,8).
2. Daya ingat yang berkurang. Pengkajian awal dan penanganan masalah kognitif pada orang lanjut usia akan sangat bermanfaat. Perubahan kognitif pada orang lanjut usia cenderung menjadi tantangan dalam kehidupan sehari-hari yang menghalangi aktivitas sehari-hari dan aktifitas sosial (9).
3. Penurunan fungsi penglihatan dan pendengaran. Selama proses penuaan, tubuh seseorang mengalami banyak perubahan, terutama secara fisik. Salah satu perubahan yang terjadi pada organ pendengaran adalah salah satunya. Perubahan seperti atrofi organ-organ telinga dan degenerasi sel-sel rambut telinga dalam menyebabkan gangguan

pendengaran; gangguan penglihatan juga menyebabkan penurunan mobilitas fisik, yang membatasi dan mengganggu aktivitas sehari-hari (10,11).

4. Terjadi gangguan keseimbangan. Karena perubahan morfologis atau kemunduran otot yang terjadi pada orang tua, mereka adalah kelompok umur yang paling rentan mengalami gangguan keseimbangan postur. Ini disebabkan oleh penurunan kekuatan dan kontraksi otot, yang mengubah fungsi otot (12,13).
5. Kekebalan tubuh menurun. Pada usia tua, sistem imunitas yang menurun jelas meningkatkan risiko radang persendian dan penyakit diabetes. Ini mungkin karena perubahan fisiologis yang terjadi pada tubuh orang tua, yang mengurangi asupan makanan yang masuk (14).
6. Terjadi gangguan pencernaan. Proses penuaan pasti terjadi pada orang tua, dan salah satunya adalah penurunan sistem gastrointestinal, yang dapat menyebabkan konstipasi (15).

Beberapa upaya yang dapat dilakukan lansia agar dapat menjalani masa tua yang bahagia diantaranya (16): 1) Menerima masa tua sebagai proses alamiah; 2) Meningkatkan kesabaran dan berpikir positif dan optimistis; 3) Meningkatkan hubungan keluarga yang harmonis; 4) Membangun tempat tinggal yang aman dan nyaman; 5) Mempersiapkan dana untuk biaya hidup dan jaminan kesehatan; 6) Meningkatkan kesehatan dengan menjalani gaya hidup bersih dan sehat dan mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang.

SIMPULAN DAN SARAN

Untuk memungkinkan orang tua berdaya guna, mereka harus sehat dan dipersiapkan

sedini mungkin dan berada di lingkungan yang mendukung potensi mereka. Edukasi kesehatan sangat penting untuk mempersiapkan orang tua untuk hidup dengan bahagia di masa tua.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terima Kasih kepada Rektor UMJ serta ketua LPPM UMJ beserta tim atas hibah pengabdian masyarakat yang diberikan.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan mereka tidak memiliki konflik kepentingan apa pun.

REFERENSI

1. Fauziyah N, Simamora KH, Ningrum SD, Salamiah. Faktor-faktor Penunjang Kebahagiaan pada Lanjut Usia. *Taujihat J Bimbing Konseling Islam*. 2020;1(1):23–32.
2. Rohmah AINR, Purwaningsih, Bariyah K. Kualitas hidup lanjut usia. *J Keperawatan*. 2012;3(2):120–32.
3. Cicih L, Agung D. Lansia di era bonus demografi. *J Kependud Indones*. 2022;17(1):2022.
4. Izzah N, Kisandrianto, Rahmatullah A, Harianto E, Hermanto A, Addiansyah N, et al. *Mencerahkan semesta; refleksi satu abad Muhammadiyah mencerdaskan bangsa*. 1st ed. Hasyim F, editor. Yogyakarta: litera cahaya bangsa; 2022. 282 p.
5. Utami RS, Rusilanti R, Artanti GD. Perilaku Hidup Sehat Dan Status Kesehatan Fisik Lansia. *JKKP (Jurnal Kesejaht Kel dan Pendidikan)*. 2014;1(2):60–9.
6. Andriani L, Sugiharto S. Gambaran tingkat kebahagiaan pada lansia yang tinggal di komunitas. *J Keperawatan BSI*. 2022;10(2):291–7.
7. Setiorini A. Kekuatan otot pada lansia. *JK Unila*. 2021;5(3):69–74.
8. Darwis I, Fiana DN, Wisnu GNPP, Prameswari NP, Putri AR, Panuluh PD, et al. Hubungan kekuatan otot dengan kualitas hidup pasien lanjut usia di Panti Wredha Natar, Kabupaten Lampung Selatan. *J Penyakit Dalam Udayana*. 2022;6(1):19–24.
9. Widyantoro W, Widhiastuti R, Atlantika AP. Hubungan antara demensia dengan Activity of Daily Living (ADL). 2021;5(2).
10. Istiqomah SN, Imanto M. Hubungan Gangguan Pendengaran dengan Kualitas Hidup Lansia. *Majority*. 2019;8(2):234–9.
11. Kartika Amalia, Lubis TT, Lestari IC, Oktaria S. Hubungan Gangguan Penglihatan Dengan Tingkat Kemandirian Lansia Melakukan Activity of Daily Living (Adl) Di Desa Bangun Rejo Dusun Viii Tanjung Morawa. *J Kedokt Ibnu Nafis*. 2021;10(1):9–16.
12. Priyanto A, Pramuno P, Rusliyah. Pengaruh Balance Exercise Terhadap Keseimbangan Postural Pada Lanjut Usia. *J Ilm ilmu keperawatan*. 2019;11(1):19–27.
13. Pramadita AP, Wati AP, Muhartomo H, Kognitif F, Romberg T. Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Gangguan Keseimbangan Postural Pada Lansia. *Diponegoro Med J (Jurnal Kedokt Diponegoro)*. 2019;8(2):626–41.
14. Karunianingtya AY, Kumaat NA. Resume Penerapan Senam Lansia Dalam Meningkatkan Imunitas. *J*

- Kesehat Olahraga. 2021;9(3):131–40.
15. Sulistiono JID, Malinti E. Frekuensi Asupan Makan Sumber Serat Dan Kejadian Konstipasi Pada Lansia Advent Dan Non-Advent. Klabat J Nurs. 2019;1(2):8.
16. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Buku kesehatan lanjut usia. 2016.