
Penyuluhan Kesehatan Lansia

Indra Fauzi Sabban^{1*}, Ismiy Noer Wahyuni²

¹D4 Teknologi Laboratorium Medis, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, ²D4 Pengobatan Tradisional Tiongkok, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

*email: indra.fauzi@iik.ac.id

ABSTRAK

Perubahan penampilan fisik sebagai bagian dari proses penuaan pada umumnya, antara lain munculnya uban, kerutan wajah, berkurangnya ketajaman panca indera, dan menurunnya sistem kekebalan tubuh yang merupakan ancaman terhadap integritas lansia. Upaya promotif juga dapat dilakukan untuk lansia, keluarga dan masyarakat sekitarnya, meliputi penyuluhan tentang perilaku hidup sehat, nutrisi untuk lansia, teknik degeneratif termasuk katarak dan depresi. Upaya Pencegahan ini bertujuan untuk mencegah sedini mungkin terjadinya penyakit dan sakit kepala akibat strategi degeneratif. olah raga berupa deteksi dini dan pemantauan kebugaran lansia dapat dilakukan di kelompok lanjut usia (posyandu lanjut usia) atau fasilitas kesehatan masyarakat dengan menggunakan Kartu Sehat Lanjut Usia (KMS).

Kata Kunci: Penyakit, Kolesterol, Penyakit Degeneratif, Gula darah, Orang Dewasa

Health Counseling For The Elderly

ABSTRACT

Changes in physical appearance as part of the aging process in general, include the appearance of gray hair, facial wrinkles, reduced sharpness of the five senses, and a decline in the immune system which is a threat to the integrity of the elderly. Promotive efforts can also be carried out for the elderly, their families and the surrounding community, including education about healthy living behavior, nutrition for the elderly, degenerative techniques including cataracts and depression. This prevention effort aims to prevent as early as possible the occurrence of disease and headaches due to degenerative strategies. Exercise in the form of early detection and monitoring of elderly fitness can be carried out in elderly groups (elderly posyandu) or public health facilities using the Healthy Elderly Card (KMS).

Keywords: Diseases, Cholesterol, Degenerative Diseases, Blood Sugar, Adults.

1. PENDAHULUAN

Usia lanjut merupakan tahap akhir dalam siklus hidup manusia, sebuah fase yang tak terelakkan dan akan dialami oleh setiap individu. Pada tahap ini, individu akan menghadapi berbagai penyesuaian, baik fisik maupun mental, terutama dalam bentuk penurunan fungsi dan kemampuan yang dimiliki sebelumnya. Proses penuaan biasanya ditandai oleh perubahan fisik, seperti munculnya uban, kerutan di wajah, berkurangnya ketajaman indra, serta penurunan sistem kekebalan tubuh yang dapat mengancam integritas lansia. Upaya promosi kesehatan bagi lansia, keluarganya, dan masyarakat sekitar dapat dilakukan melalui penyuluhan tentang gaya hidup sehat, nutrisi khusus untuk lansia, serta penanganan masalah degeneratif seperti katarak dan depresi. Tindakan pencegahan ini bertujuan untuk meminimalisir risiko penyakit dan masalah kesehatan akibat penuaan sedini mungkin. Deteksi dini dan pemantauan kesehatan lansia dapat dilakukan di posyandu lansia atau fasilitas kesehatan masyarakat dengan menggunakan Kartu Sehat Lanjut Usia (KMS).

Saat ini, populasi lansia (di atas 60 tahun) sedang mengalami peningkatan signifikan di banyak negara. Hal ini terkait dengan peningkatan harapan hidup dan penurunan tingkat kelahiran. Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), jumlah lansia secara global diperkirakan akan meningkat dari 900 juta pada tahun 2015 menjadi sekitar 2 miliar pada tahun 2050. Di Desa Karanganyar Water, Kabupaten Kediri, populasi lansia juga tinggi, mencapai 60-80% dari total penduduk. Seiring bertambahnya usia, lansia cenderung lebih rentan terhadap berbagai penyakit. Penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, kanker, penyakit Alzheimer, dan osteoporosis lebih umum terjadi pada kelompok usia ini. Penting bagi lansia untuk menjaga kesehatannya melalui imunisasi, deteksi dini, dan skrining. Ketua perkumpulan lansia di Desa Karanganyar Water Kabupaten Kediri juga mengungkapkan bahwa sebagian lansia di daerah tersebut mengalami berbagai masalah kesehatan. Upaya rehabilitatif diberikan sebagai bagian dari perawatan lanjutan, termasuk fisioterapi, psikoterapi, dan pemberian obat. Sementara itu, langkah-langkah paliatif diambil untuk membantu lansia tetap menjalani hidup dengan martabat, meskipun menghadapi tantangan kesehatan yang serius.

Kesehatan fisik dan mental menjadi aspek penting yang harus diperhatikan pada lansia. Mereka perlu menjaga asupan makanan yang sehat dan seimbang serta menjaga berat badan agar tetap ideal. Selain itu, lansia disarankan untuk tetap aktif dengan melakukan aktivitas fisik ringan seperti berjalan kaki atau olahraga ringan guna menjaga kesehatan jantung, paru-paru, otot, dan tulang. Pencegahan terhadap berbagai penyakit juga sangat penting. Lansia memiliki risiko lebih tinggi terkena penyakit seperti jantung koroner, diabetes, dan stroke. Oleh karena itu, penting bagi mereka untuk menghindari faktor risiko seperti merokok, mengonsumsi alkohol, dan zat-zat berbahaya. Perawatan yang tepat juga harus diterapkan, dengan melakukan pemeriksaan kesehatan rutin seperti tes mata, gigi, dan telinga.

Berdasarkan analisis di atas, terdapat beberapa langkah yang perlu diambil untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan lansia. Diperlukan tinjauan menyeluruh untuk mengevaluasi peningkatan kesehatan lansia, termasuk penyuluhan kesehatan sebagai langkah awal dalam memecahkan masalah dan melakukan skrining lansia guna meningkatkan kualitas hidup mereka di masa mendatang.

2. METODE PENGABDIAN

2.1. Waktu dan Tempat Pengabdian

Kegiatan yang berjudul 'Penyuluhan Kesehatan Lansia' ini dilaksanakan pada tanggal 28 Juli - 08 Desember 2023 yang mana kegiatan ini telah dirancang dan dilakukan survei dan peninjauan awal mulai dari 28 Juli 2023 dan pelaksanaan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 30 Agustus 2023 serta pelaporan pada tanggal 08 Desember 2023. Kegiatan dilaksanakan di Desa Karanganyar Kecamatan Wates Kabupaten Kediri.

2.2. Metode dan Rancangan Pengabdian

Tahapan kegiatan ini meliputi beberapa langkah, antara lain: 1. Perencanaan dan Persiapan. Tim yang terlibat dalam kegiatan ini terdiri dari dosen dan beberapa mahasiswa. Langkah pertama yang diambil adalah mendapatkan izin dari Kepala Desa setempat yang bertindak sebagai mitra dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat. Selain pengurusan izin, tahap ini juga mencakup pengamatan kondisi masyarakat di desa sasaran agar dapat menentukan informasi yang dibutuhkan untuk penyuluhan. 2. Penyuluhan. Materi yang disusun mencakup penjelasan mengenai kesehatan lansia, dengan fokus pada upaya meningkatkan kebugaran tubuh melalui aktivitas fisik. Penyuluhan ini dilakukan secara langsung kepada masyarakat, diikuti dengan sesi diskusi. 3. Evaluasi Kegiatan. Keberhasilan kegiatan ini diukur berdasarkan peningkatan pengetahuan masyarakat, yang dievaluasi melalui post-test.

2.3. Pengambilan Sampel

Dalam rangka melaksanakan kegiatan "Penyuluhan Kesehatan Lansia," sampel yang digunakan dalam kegiatan ini terdiri dari 21 orang lansia. Sampel ini diambil dari populasi lansia yang berada di wilayah sasaran penyuluhan. Rentang usia para peserta adalah 60 tahun ke atas, sesuai dengan kriteria dibawah ini:

Kriteria Inklusi

1. **Usia:** Lansia berusia 60 tahun ke atas.
2. **Domisili:** Lansia yang tinggal di desa atau wilayah sasaran penyuluhan.
3. **Kondisi Fisik:** Lansia yang memiliki kemampuan fisik untuk hadir dan mengikuti kegiatan penyuluhan.
4. **Kondisi Mental:** Lansia yang tidak mengalami gangguan mental berat, sehingga mampu memahami materi penyuluhan.
5. **Kesiapan Berpartisipasi:** Lansia yang bersedia secara sukarela mengikuti kegiatan penyuluhan.
6. **Kesediaan Memberikan Informasi:** Lansia yang bersedia memberikan data pribadi yang relevan untuk keperluan penyuluhan, seperti informasi kesehatan umum.

Kriteria Eksklusi

1. **Kondisi Kesehatan Serius:** Lansia yang mengalami kondisi kesehatan kritis atau memerlukan perawatan intensif sehingga tidak memungkinkan untuk mengikuti penyuluhan.
2. **Gangguan Mental Berat:** Lansia dengan gangguan mental berat yang menghambat kemampuan untuk berpartisipasi aktif dalam penyuluhan.
3. **Tidak Berdomisili di Wilayah Sasaran:** Lansia yang tinggal di luar desa atau wilayah sasaran kegiatan.

4. **Ketidakhadiran:** Lansia yang tidak hadir pada hari pelaksanaan penyuluhan.
5. **Penolakan Partisipasi:** Lansia yang menolak untuk berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan, meskipun memenuhi kriteria inklusi lainnya.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah accidental sampling, yaitu teknik sampling di mana sampel dipilih berdasarkan peserta yang hadir pada saat kegiatan berlangsung. Proses ini dilakukan dengan mempertimbangkan kondisi di lapangan, di mana kehadiran peserta tidak selalu bisa diprediksi dengan pasti. Oleh karena itu, semua lansia yang hadir dan bersedia mengikuti penyuluhan pada hari pelaksanaan dianggap sebagai bagian dari sampel. Sebelum penyuluhan dimulai, koordinasi dilakukan dengan pihak desa dan tokoh masyarakat untuk menyebarkan informasi mengenai kegiatan ini, sehingga masyarakat, khususnya para lansia, dapat hadir dan berpartisipasi. Pada hari pelaksanaan, sebanyak 21 lansia hadir di lokasi penyuluhan. Kehadiran mereka dicatat dan semua yang hadir langsung diikutsertakan dalam kegiatan sebagai sampel. Dengan menggunakan teknik accidental sampling ini, pemilihan sampel didasarkan pada partisipasi langsung dari para lansia yang hadir, memastikan bahwa kegiatan penyuluhan dapat disesuaikan dengan kondisi nyata di lapangan dan tetap mencerminkan populasi sasaran yang diinginkan. Proses ini juga memungkinkan penyuluhan berjalan efektif, karena seluruh peserta yang hadir adalah mereka yang secara sukarela ingin mendapatkan informasi dan manfaat dari kegiatan tersebut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Lansia adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kelompok usia yang lebih tua, biasanya orang yang berusia 60 tahun ke atas. Penggunaan istilah ini bervariasi di berbagai negara, tetapi secara umum, lansia merupakan tahap kehidupan yang terjadi setelah usia produktif dan sebelum usia lanjut atau tua. Lansia rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, termasuk penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes, osteoarthritis, serta masalah mental seperti depresi dan kecemasan. Menurut studi dari National Institute on Aging, sekitar 80% lansia memiliki satu atau lebih penyakit kronis. Sehingga diperlukan melakukan penyuluhan Kesehatan lansia, hal ini bertujuan agar:

1. Pencegahan Penyakit dan Promosi Kesehatan Melalui penyuluhan kesehatan, lansia dapat diberikan informasi mengenai gaya hidup sehat, pola makan yang baik, olahraga yang sesuai, serta tindakan pencegahan terhadap penyakit tertentu. Ini dapat membantu mencegah atau mengelola penyakit yang umum pada usia lanjut.
2. Peningkatan Kualitas Hidup Dengan memberikan informasi yang tepat, lansia dapat mempertahankan kualitas hidup yang baik. Ini meliputi aspek kesehatan fisik, mental, dan sosial mereka.
3. Pengetahuan tentang Perawatan Diri Penyuluhan kesehatan dapat membantu lansia untuk memahami cara merawat diri mereka sendiri, mengelola obat-obatan, memahami gejala-gejala tertentu, dan mengetahui kapan harus mencari bantuan medis.

4. Mendorong Kemandirian Dengan pengetahuan yang tepat, lansia dapat diberdayakan untuk tetap mandiri dalam melakukan kegiatan sehari-hari seoptimal mungkin.

Hasil penyuluhan yang dilakukan terhadap lansia di desa Karanganyar Kecamatan Wates Kabupaten Kediri, mendapatkan antusias dari para peserta. Semua peserta yang datang di bali desa mengatakan bahwa dengan meningkatkan aktivitas fisik dapat membantu kehidupan mereka sehari-hari selain itu, data pre dan post test menunjukkan bahwa ada peningkatan pemahaman dan kamuan dari lansia yang di ukur setelah dilakukan penyuluhan, pengukuran dilakukan selama seminggu untuk melihat peningkatan Kesehatan dari aktivitas fisik. 80% lansia yang mengikuti program ini mengakatan bahwa kualitas tidur menjadi lebih baik..

4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar dan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat. Kegiatan selanjutnya perlu mencakup sasaran dengan jumlah lebih banyak dan menggunakan metode berbeda, misalnya penyampaian materi secara luring dan adanya praktik langsung bersama peserta..

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan ini tidak akan terlaksana jika tidak dibantu oleh beberapa kalangan, meliputi Panitia KKN IIK BHAKTA, Seluruh Civitas Akademika IIK Bhakta.

6. DAFTAR PUSTAKA

National Institute on Aging. (2021). Aging Well in the 21st Century: Strategic Directions for Research on Aging. Diakses dari https://www.nia.nih.gov/sites/default/files/2021-01/aging_well_in_the_21st_century_strategic_directions_for_research_on_a_ging_0.pdf

Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC). (2020). Healthy Aging. Diakses dari <https://www.cdc.gov/aging/index.html>

United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division. (2020).

World Health Organization. (2018). Aging and Health. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division. (2019).

World Population Ageing 2019: Highlights. Diakses dari <https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WorldPopulationAgeing2019-Highlights.pdf>

World Population Ageing 2020 Highlights. Diakses dari https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.de/pd/files/files/documents/2020/Jan/un_2020_worldpopulationageing_highlights.pdf

