



Journal of Human And Education
Volume 4, No. 1, Tahun 2024, pp 19-22
E-ISSN 2776-5857, P-ISSN 2776-7876
Website: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>

Penyuluhan Kesehatan Usia Lanjut pada Lansia di RT 02 Desa Air Jernih Kecamatan Rengat Barat kabupaten Indragiri Hulu

Monifa Putri^{1*}, Izzawati Arlis²

Prodi DIII Kebidanan, Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri^{1,2}

Email: monifaputri030@gmail.com^{1*}

Abstrak

Menurut WHO, di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi Lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah Lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah Lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia sekitar 80.000.000. Proses penuaan yang terjadi pada lansia terjadi secara terus menerus sehingga fungsi tubuh mulai menurun yang berdampak pada masalah patologis dan kesehatan. Proses menua merupakan perubahan atau penurunan struktur dan psikologis pada lansia seperti penglihatan, pendengaran, sistem paru, dan persendian tulang. Seiring dengan menurunnya fungsi fisiologis tersebut, daya tahan tubuh terhadap lansia juga menurun sehingga terjangkit berbagai penyakit. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini untuk menambah pengetahuan lansia tentang kesehatan usia lanjut. Sasaran pada pengabdian masyarakat ini adalah lansia di RT 02 Desa Air Jernih Kecamatan Rengat Barat Wilayah Kerja Puskesmas Pekanheran sebanyak 28 orang. Metode yang dilakukan berupa penyuluhan dan penyebaran angket/brosur kepada lansia. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta antusias dalam mengikuti penyuluhan dan adanya peningkatan pengetahuan peserta dari 55% menjadi 90% mengenai kesehatan lansia.

Kata Kunci: Penyuluhan, Kesehatan Usia Lanjut, Lansia

Abstract

According to WHO, in the Southeast Asia region the elderly population is 8% or around 142 million people. In 2050, it is estimated that the elderly population will increase 3 times from this year. In 2000 the number of elderly was around 5,300,000 (7.4%) of the total population, while in 2010 the number of elderly was 24,000,000 (9.77%) of the total population, and in 2020 it is estimated that the number of elderly will reach 28,800,000 (11.34%) of the total population. Meanwhile, in Indonesia itself, in 2020 it is estimated that the number of elderly will be around 80,000,000.

The aging process that occurs in the elderly occurs continuously so that body functions begin to decline, which has an impact on pathological and health problems. The aging process is a change or decline in the structure and psychology of the elderly, such as vision, hearing, pulmonary system and bone joints. As these physiological functions decrease, the body's resistance to the elderly also decreases, causing them to contract various diseases. The aim of this community service is to increase the elderly's knowledge about elderly health. The targets for this community service are 28 elderly people in RT 02 Air Jernih Village, West Rengat District, Pekanheran Health Center Working Area. The method used is counseling and distributing questionnaires/brochures to the elderly. The results of the activity showed that participants were enthusiastic about taking part in the counseling and there was an increase in participants' knowledge from 55% to 90% regarding elderly health.

Copyright : Monifa Putri, Izzawati Arlis

Keywords: *Counseling, Elderly Health, Elderly*

PENDAHULUAN

WHO menyatakan bahwa di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi Lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah Lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah Lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia sekitar 80.000.000 (Oktavia, 2023).

Sejalan dengan makin bertambah banyaknya masyarakat lansia, maka beragam kebijakan yang terkait dengan pemberian layanan kesehatan bagi warga lansia telah diupayakan pemerintah. Kebijakan tersebut bertujuan agar terjadi peningkatan kualitas hidup dan derajat kesehatan para lansia agar dapat memiliki masa tua yang bahagia dan tetap berdaya guna, sesuai dengan keberadaan mereka dalam kehidupan di keluarga maupun masyarakat (Halimsetiono, 2021).

Penerimaan diri pada lansia berhubungan secara signifikan dengan dukungan sosial, dukungan emosional keluarga, *positive thinking*, *successful aging* dan penyesuaian diri, *aging* proses, dan konsep diri. Untuk meningkatkan penyesuaian diri lansia, terdapat beberapa intervensi yang dapat diberikan seperti konseling individu dengan pendekatan gestalt dan kegiatan religious seperti konseling dan dzikir. Faktor faktor yang mempengaruhi penerimaan diri pada lansia dapat digolongkan menjadi dua, yaitu faktor eksternal dan faktor internal (Malahati, 2023)

Status kesehatan pada lansia serta semua variabel gaya hidup (pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan istirahat dan merokok) secara bersamaan memengaruhi gaya hidup lansia (Pardosi and Buston, 2022). Berkaitan hal di atas, pentingnya dilakukan penyuluhan kesehatan usia lanjut pada lansia di RT 02 Desa Air Jernih Kecamatan Rengat Barat kabupaten Indragiri Hulu, dalam rangka meningkatkan kualitas hidup seiring bertambahnya usia.

METODE

Pengabdian masyarakat dilakukan di RT 02 Desa Air Jernih Kecamatan Rengat Barat Kabupaten Indragiri Hulu pada 15 Desember 2023. Pemberian informasi dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab langsung. Sasaran pengabdian masyarakat adalah lansia di RT 02 Desa Air Putih Kecamatan Rengat Barat Kabupaten Indragiri Hulu sebanyak 28 orang. Media yang digunakan leaflet/brosur. Pre-test dan post-test dilakukan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan lansia tentang kesehatan usia lanjut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan tentang kesehatan usia lanjut pada lansia di RT 02 Desa Air Jernih Kecamatan Rengat Barat Kabupaten Indragiri Hulu dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi langsung. Informasi yang diberikan meliputi pola hidup sehat pada lansia, hipertensi pada lansia dan gusi di usia lanjut. Pre-test dan post-test yang terdiri dari 15 pertanyaan yang diberikan kepada 28 orang lansia untuk mengetahui apakah ada peningkatan pengetahuan tentang kesehatan usia lanjut. Berikut hasil dari penyuluhan tentang kesehatan usia lanjut pada lansia di RT 02 Desa Air Jernih Kecamatan Rengat Barat Kabupaten Indragiri Hulu.

Tabel 1. Deskripsi Pengetahuan Lansia tentang Kesehatan Usia lanjut di RT 02 Desa Air Jernih Kecamatan Rengat Barat Kabupaten Indragiri Hulu

	Pre Test	Post Test
Jumlah lansia pengetahuan baik	5	20
Persentase (%)	17,85	71,42

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa hasil pre-test diperoleh sebanyak 5 orang lansia (17,85%) mengetahui tentang kesehatan usia lanjut. Setelah diberikan penyuluhan tentang kesehatan usia lanjut, terjadi peningkatan pengetahuan yaitu sebanyak 20 orang lansia (71,42%) berpengetahuan baik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Indriani, dkk (2021) yang menunjukkan bahwa gambaran pengetahuan, perilaku, dan sikap lansia dengan riwayat hipertensi di wilayah Puskesmas Abadijaya mengenai faktor-faktor risiko yang berhubungan dengan pengendalian hipertensi sudah cukup baik. Setelah dilakukan intervensi, skor rata-rata pengetahuan responden meningkat sebesar 0,33 dan 0,01 skor rata-rata kategori sikap (Indriani et al., 2021).

Meningkatnya pengetahuan lansia mengenai kesehatan usia lanjut tentunya dapat meningkatkan kualitas hidup lansia. Selain itu, Kualitas hidup lansia dipengaruhi berbagai faktor

seperti kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial dan lingkungan. Sesuai dengan hasil penelitian Kiik, dkk menyatakan bahwa latihan keseimbangan berpengaruh signifikan, meningkatkan kualitas hidup lansia (Kiik et al., 2018). Untuk melindungi dan menjaga kesehatan lansia agar mereka tetap sehat, pemerintah telah membuat program posyandu lansia. Program posyandu lansia dilaksanakan satu kali dalam satu bulan, yang bertempat di puskesmas atau di kantor lurah setempat. Posyandu digerakan oleh tenaga kesehatan dan kader posyandu lansia. Program ini sangat penting bagi lansia. Namun masih ada lansia yang tidak hadir di Posyandu lansia. Karena itu, penyuluhan kepada lansia dan keluarga untuk meningkatkan kesadaran lansia ke Posyandu sangat penting dilakukan. Posyandu lansia bisa menyediakan layanan kesehatan dasar, terutama yang bersifat preventif dan promotif untuk warga berusia lanjut. Dengan adanya Program Posyandu Lansia, kualitas hidup lansia di daerah tersebut diharapkan bisa meningkat dan risiko terjadinya keparahan penyakit akan berkurang. Lansia pun bisa hidup lebih sehat, tenang dan bahagia (Tuwu and Tarifu, 2023).

Selain program posyandu lansia juga dilakukan inovasi program pendampingan kesehatan lansia. Inovasi Program Pendampingan Kesehatan Lansia merupakan salah contoh inovasi yang diberikan sebagai bentuk nyata dalam pemberian pemberdayaan yang dilakukan Ruang Belajar Aqil adalah dengan memberikan program pengecekan tensi, gula darah, asam urat, kolesterol dan senam lansia sebagai kegiatan lanjutannya, dan hal itu merupakan bentuk dari Program Pendampingan Kesehatan Lansia yang diberikan untuk masyarakat lansia di Kelurahan Lesanpuro Kecamatan Kedungkandang Kota Malang (Perkasa and Harmawan, 2023).

SIMPULAN

Pengabdian masyarakat terhadap lansia di RT 02 Desa Air Jernih Kecamatan Rengat Barat Kabupaten Indragiri Hulu meningkatkan pengetahuan lansia tentang kesehatan usia lanjut, sehingga mengubah perilaku lansia dalam memelihara kesehatan. Hasil pre-test dan post-test 28 lansia menunjukkan bahwa mereka mendapatkan pengetahuan yang lebih baik tentang kesehatan usia lanjut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Bidan Desa Air Jernih Kecamatan Rengat Barat Kabupaten Indragiri Hulu yang telah bersedia menjadi tempat kegiatan. Ucapan terima kasih juga penulis haturkan kepada Prodi DIII Kebidanan Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri yang telah memberikan dukungan moril untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Halimsetiono, E., 2021. Pelayanan Kesehatan pada Warga Lanjut Usia. *KELUWIH: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran* 3, 64–70.
- Indriani, S., Fitri, A.D., Septiani, D., Mardiana, D., Didan, R., Amalia, R., Lailiah, S.N., Abigail, S.C., Indriyani, T., Nurwahyuni, A., Permitasari, K., 2021. Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Lansia dengan Riwayat Hipertensi Mengenai Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi 1.
- Kiik, S.M., Sahar, J., Permatasari, H., 2018. PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANJUT USIA (LANSIA) DI KOTA DEPOK DENGAN LATIHAN KESEIMBANGAN. *Jurnal Keperawatan Indonesia* 21, 109–116. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>
- Malahati, F., 2023. GAMBARAN PENERIMAAN DIRI PADA LANSIA DI INDONESIA Vol.2, No.4 A, 1055–1064.
- Oktavia, A.R., 2023. TEORI TENTANG MENUA DAN KONSEP MENUA SEHAT, in: Kesehatan Usia Lanjut. *EUREKA MEDIA AKSARA, ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH NO. 225/JTE/2021*, Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari Kabupaten Purbalingga, p. 16.
- Pardosi, S., Buston, E., 2022. Gaya Hidup Memengaruhi Status Kesehatan Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan* 13.
- Perkasa, J.A.M., Harmawan, B.N., 2023. Inovasi Pelayanan Publik Melalui Program Pendampingan Kesehatan Lansia Di Kelurahan Lesanpuro Kecamatan Kedungkandang Kota Malang. *Media Pengabdian Kepada Masyarakat (MPKM) Vol. 2 No. 2.*

Tuwu, D., Tarifu, L., 2023. IMPLEMENTASI PROGRAM POSYANDU LANSIA UNTUK MENJAGA KESEHATAN LANJUT USIA. Journal Publicuho Vol 6 No 1, pp.20-29.