



Journal of Human And Education
Volume 4, No. 4, Tahun 2024, pp 188-192
E-ISSN 2776-5857, P-ISSN 2776-7876
Website: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>

Penyuluhan Manajemen Diri Untuk Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Lansia Pada Posyandu Lansia Di Kelurahan Sidodadi Kecamatan Medan Timur

Barham Siregar¹, Wismaroh Sanniwati Saragih^{2*}, Ratna Sari Dewi³,

Nurul Dalimunte⁴, Saima Rambe⁵

Program Studi Ilmu Administrasi Negara, Fakultas Administrasi,

Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia^{1,4,5}

Program Studi Agroteknologi, Fakultas Pertanian,

Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia²

Program Studi Ilmu Hukum, Fakultas Hukum,

Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia³

Email: sanniwati@gmail.com^{2*}

Abstrak

Para lansia dihadapkan pada tantangan dalam manajemen diri mereka. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kesehatan fisik, kesejahteraan mental, keluarga dan jaringan sosial yang terbatas. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah melakukan penyuluhan manajemen diri untuk peningkatan kesehatan lansia pada posyandu lansia di Kelurahan Sidodadi Kecamatan Medan Timur. Melalui tinjauan literatur mendalam, kami menemukan bahwa lansia yang kurang dalam manajemen diri untuk menjaga kesehatannya seiring dengan pertambahan usia dan dukungan keluarga terdekatnya, sehingga para lansia mengalami kesulitan dalam merencanakan kegiatannya. Beberapa manfaat pengetahuan manajemen diri untuk menjaga kesehatan para lansia yaitu, pendekatan kesehatan, cara mencegah penyakit, menjaga kesehatan, dan mengatasi penyakit di usia lanjut. Memperpanjang usia hidup adalah tujuan kesehatan masyarakat yang sangat penting dengan menekankan kualitas hidup dan manajemen diri. Manajemen diri secara mandiri mengacu pada aktivitas yang terlibat dalam kegiatan para lansia, mencegah dampak buruk, interaksi dengan penyedia layanan kesehatan dan kepatuhan terhadap rencana pengobatan yang direkomendasikan. Kemampuan manajemen diri berperan penting melalui interaksi, lingkungan, sosial, dan keluarga sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lanjut usia di Kelurahan Sidodadi Kecamatan Medan Timur.

Kata Kunci: Lansia, Manajemen Diri, Posyandu, Kesehatan, Keluarga.

Abstrak

Older people have difficulty taking care of themselves. This condition can influence a variety of situations, including physical health, mental health, family and limited social relationships. The aim of this social service is to provide self-management education to the elderly in Posiandu, Sidodadi Village, Medan Oriental Region to improve their health. Through an in-depth analysis of the literature, we found that as older people age, they find it difficult to plan activities due to a lack of self-management to maintain their health and nutrition in their immediate family. The benefits of education for self-management to sustain the lives of older people, that is, the healthy approach and some of the ways to prevent, maintain health, and overcome the diseases of aging, indicate and longevity is an important public health goal, and management of quality of life and self-esteem. Specific self-care refers to actions taken by older adults, including preventing adverse outcomes, interacting with health care providers, following recommended treatment plans, monitoring physical and mental conditions, and making appropriate decisions and care in depending on the results of the self-examination. The results of the disease. To older people. Self-management skills

Copyright author

can play an important role through interaction, environment, community and family to improve the lives of the elderly in Sidodadi Village, East Medan Region.

Keywords: *Elderly, Self Management, Posyandu, Knowledge, Health*

PENDAHULUAN

Berbagai aspek kehidupan akan mempengaruhi kesehatan masyarakat, usia harapan hidup, dan kemajuan dalam ilmu pengetahuan dan teknologi serta perbaikan sosial ekonomi. Akibatnya, jumlah populasi orang tua meningkat (Lunenfeld & Stratton, 2013). Peningkatan ketergantungan lansia terhadap bantuan untuk aktivitasnya dikarenakan penurunan fisik, mental, dan sosial yang disebabkan oleh usia. Melakukan kegiatan olahraga yang ringan dengan jalan-jalan dapat menjaga kesegaran jasmani para lansia. Kesehatan fisik sangat penting bagi manusia untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Orang kadang-kadang lupa betapa pentingnya menjaga kesehatan, terutama pada usia tua (Haerani et al., 2020). Orang-orang sekarang mengabaikan pentingnya menjaga kesehatan, terutama kesehatan fisik. Banyak aktivitas yang dilakukan sehingga kita lupa untuk menjaga kesehatan tubuh kita. Di sisi lain, banyak orang yang tidak tahu tentang pentingnya olahraga dan gaya hidup sehat, terutama bagi orang tua. Banyak orang, terutama orang tua, mengabaikan kesehatan fisik mereka, tanpa menyadari bahwa hal itu sangat mengganggu aktivitas sehari-hari mereka (Scott, 2023).

Menurut Putra & Soebyakto, (2024) untuk usia lanjut 65-74 tahun rentan terkena hipertensi, dampak hipertensi menyebabkan penderita akan mengalami gejala seperti nyeri ditengkuk, pusing, gangguan pola tidur serta dapat terjadi komplikasi apabila tekanan darah tinggi tidak mendapatkan pengobatan. Tetapi wanita memasuki lansia pada umur 45-55 tahun Yusnidar et al., (2024) dan proses menua merupakan perubahan struktur dan psikologis pada lansia, daya tahan tubuh menurun sehingga akan mudah terjangkit berbagai penyakit (Putri & Arlis, 2024). Para lansia harus dimotivasi untuk terlibat secara aktif dan memikul tanggung jawab dalam menangani kesehatan dan perawatan mereka sendiri. Tantangan manajemen lansia mencakup buruknya akses terhadap layanan kesehatan, kompleksitas pengobatan yang lebih besar, dan kemungkinan banyaknya rekomendasi pengobatan yang bertentangan dengan kesehatan lansia. Manajemen diri adalah bagaimana kemampuan lansia untuk mengelola gejala, pengobatan, konsekuensi fisik, psikologis, dan sosial, serta perubahan gaya hidup yang melekat dalam hidup dengan kondisi usia lanjut.

Menjaga kebugaran tubuh sangat penting untuk kesehatan. Orang tua harus menjalani pemeriksaan kesehatan secara teratur, mengikuti gaya hidup sehat, menghindari merokok, dan berolahraga secara teratur agar mereka dapat menjalani kehidupan yang bahagia dan tetap sehat. Oleh karena itu, tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah melakukan penyuluhan manajemen diri untuk peningkatan kesehatan lansia pada posyandu lansia di Kelurahan Sidodadi Kecamatan Medan Timur.

METODE

Pengabdian masyarakat dilakukan di Kelurahan Sidodadi Kecamatan Medan Timur Provinsi Sumatera Utara pada 28 Februari 2024. Pemberian informasi dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab langsung. Sasaran pengabdian masyarakat adalah lansia yang melakukan jadwal posyandu lansia. Prosedur yang dilakukan meliputi pre-test dan post-test untuk mengevaluasi efektivitas pengabdian masyarakat ini. Berikut langkah-langkah yang dapat diambil dalam penelitian ini:

1. **Pre-test:** Sebelum dimulainya sesi ceramah dan diskusi, lakukan penilaian awal terhadap pengetahuan lansia mengenai manajemen diri dalam menjaga kesehatan pada lanjut usia. Pre-test ini dapat berupa kuesioner atau tes singkat yang menilai pemahaman mereka sebelum mendapatkan informasi dari sesi pengabdian.
2. **Sesi Pengabdian Masyarakat:**
 - ✚ **Ceramah:** Sesi ceramah digunakan untuk menyampaikan informasi mengenai manajemen diri dalam kesehatan pada usia lanjut. Pastikan materi yang disampaikan relevan, jelas, dan mudah dipahami.
 - ✚ **Diskusi Tanya Jawab:** Setelah ceramah, adakan sesi diskusi tanya jawab untuk memastikan lansia memahami informasi yang telah disampaikan. Diskusi ini juga dapat membantu mereka untuk bertukar pengalaman dan mendalami topik yang lebih spesifik.
3. **Post-test:** Setelah sesi pengabdian selesai, lakukan penilaian ulang terhadap pengetahuan lansia menggunakan post-test. Tujuannya adalah untuk mengukur peningkatan pemahaman mereka setelah mendapatkan informasi melalui ceramah dan diskusi.

4. **Analisis Data:** Bandingkan hasil pre-test dan post-test untuk menilai apakah terdapat peningkatan signifikan dalam pengetahuan lansia tentang manajemen diri dalam menjaga kesehatan pada usia lanjut setelah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Dengan demikian, pengabdian masyarakat ini tidak hanya bertujuan untuk memberikan informasi tetapi juga untuk mengukur dampaknya terhadap pengetahuan lansia. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk meningkatkan pendekatan atau metode dalam program-program kesehatan masyarakat di masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan tentang manajemen diri untuk peningkatan kesehatan pada lansia di Kelurahan Sidodadi Kecamatan Medan Timur dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi langsung. sebanyak 24 orang. Pre-test dan post-test dilakukan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan kesehatan manajemen diri pada lansia tentang kesehatan pada lansia. Kegiatan lansia dimulai dengan memeriksakan kesehatannya di Posyandu Lansia Kelurahan Sidodadi dimulai pada Jam 09.00 Wib dan waktu itu dimanfaatkan tim Dosen UPMI melakukan penyuluhan tentang manajemen diri terdiri dari : rencana perawatan diri, membuat pilihan gaya hidup sehat , kebiasaan makan sehat, berolahraga, dan mengetahui kondisi diri para lansia (Meldy Tursina et al., 1984). Pelaksanaan penyuluhan kepada lansia sebagai berikut:

- (1) Lansia melakukan pencatatan diri berdasarkan data sebelumnya, dan menyerahkan kartu untuk diisi petugas
- (2) Pemeriksaan dimulai dengan menanyakan keadaan lansia dan kader kesehatan posyandu melakukan pencatatan
- (3) Melakukan pemeriksaan tensi dan kadar gula darah, kemudian diberikan vitamin untuk menambah stamina, dan semua kegiatan tidak di pungut bayaran atau pelayanan gratis
- (4) Tim melakukan penyuluhan manajemen diri khususnya rutin ke posyandu dan melakukan pola hidup sehat
- (5) Tim memberikan contoh tentang serapan sehat berupa bubur kacang hijau, kemudian pengolahannya untuk mengurangi pemberian gula agar aman dikonsumsi yang menderita diabetes.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan penyuluhan lansia pada posyandu lansia di Kelurahan Sidodadi, Medan

Peserta posyandu lansia bersedia tanya jawab khususnya yang sudah berumur diatas 65 tahun memiliki keluhan ketika berjalan kaki sering sakit dan merasa pusing. Pada saat dilakukan pemeriksaan darah para lansia memiliki hipertensi. Hasil pre-test dan post-test yang terdiri dari 10 pertanyaan yang diberikan kepada 24 orang lansia untuk mengetahui apakah ada peningkatan pengetahuan tentang manajemen diri usia lanjut disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Peningkatan pengetahuan lansia tentang manajemen diri untuk kesehatan usia lanjut pada Posyandu Lansia Kelurahan Sidodadi Kecamatan Medan Timur

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Pengetahuan	Tidak Paham	6	18
	Paham	25	75

Sumber data: diolah peneliti (2024)

Pada Tabel 1 hasil post-test disimpulkan bahwa 75% lanjut usia yang memeriksakan kesehatannya secara mandiri datang ke posyandu lansia paham akan pentingnya manajemen diri untuk tetap menjaga kesehatannya. Lansia 6% masih merasa manajemen diri belum paham sehingga untuk ke posyandu tidak rutin dilakukan, dengan demikian, hasil post-test menunjukkan bahwa pemahaman tentang pentingnya manajemen diri berpengaruh pada keaktifan lanjut usia dalam melakukan kunjungan ke posyandu untuk memeriksa kesehatan

mereka. Para lansia yang paham tentang manajemen diri menyatakan (1) melakukan olahraga seperti jalan kaki di areal perumahannya, (2) mengurangi makanan dimasak santan dan konsumsi yang direbus, (3) dan yang paling penting karena motivasi dan dukungan keluarga para lansia. Manajemen diri yang dilakukan para lansia adalah kemampuan para lansia, keluarga, dan komunitas untuk meningkatkan kesehatan, mencegah penyakit, menjaga kesehatan, dan mengatasi penyakit dengan atau tanpa dukungan penyedia layanan kesehatan. Berikut beberapa cara manajemen diri dapat berkontribusi positif terhadap kesehatan manajemen dari lansia yaitu:

- a. Meningkatkan Kesehatan: Lansia yang melakukan manajemen diri secara baik cenderung memperhatikan pola makan sehat, berolahraga secara teratur, tidur yang cukup, dan menghindari kebiasaan merokok dan minuman beralkohol berlebihan. Hal ini dapat mengurangi risiko penyakit seperti penyakit jantung, diabetes, dan hipertensi.
- b. Mencegah Penyakit: Para lansia harus mampu mempraktikkan manajemen diri yang baik, lansia dapat mengurangi risiko tertular penyakit menular dengan menjaga kebersihan diri, menerapkan praktik-praktik kebersihan seperti mencuci tangan, dan menghindari paparan terhadap penyakit yang sedang menyebar.
- c. Menjaga Kesehatan: Manajemen diri lansia termasuk dalam upaya untuk memantau dan mempertahankan kesehatan secara keseluruhan, mencakup rutin memeriksakan diri, mengelola kondisi kesehatan kronis dengan baik (seperti diabetes atau hipertensi), dan mengikuti saran medis yang diberikan oleh penyedia layanan kesehatan di posyandu lansia setiap bulan.
- d. Mengatasi Penyakit: Para lansia harus mampu menghadapi penyakit atau kondisi kesehatan tertentu, manajemen diri dapat membantu mereka mengelola gejala, mengikuti pengobatan yang diresepkan, dan melakukan perubahan gaya hidup yang diperlukan untuk mempercepat pemulihan dan meningkatkan kualitas hidup.

Dukungan dari penyedia layanan kesehatan juga penting dalam proses ini. Posyandu lansia dapat memberikan edukasi yang dibutuhkan, memonitor kondisi kesehatan secara teratur, memberikan rekomendasi pengobatan dan perawatan yang tepat, serta memberikan dukungan emosional dan motivasi kepada lansia untuk menjaga kesehatan mereka. Namun demikian, manajemen diri kesehatan pada lanjut usia juga melibatkan pengambilan keputusan yang bijak, pengelolaan stres, serta penerimaan terhadap perubahan fisik dan mental yang terjadi seiring bertambahnya usia. Dengan membangun kesadaran dan kemandirian dalam mengelola kesehatan mereka sendiri, lansia dapat mencapai kualitas hidup yang lebih baik dan meminimalkan risiko terkena penyakit yang dapat dicegah (Abdi et al., 2019).

Menurut Nieboer et al., (2020) terdapat hubungan antara usia lanjut dan kurang perhatian keluarga yang menyebabkan masalah kesehatan yang berkaitan dengan usia dan perubahan ikatan jaringan sosial karena keterbatasan kesehatan untuk bersosialisasi dengan masyarakat. Hal ini didukung oleh berkurangnya jumlah anggota keluarga, semakin jauhnya jarak antar anggota keluarga, dan berkurangnya jumlah orang yang tinggal dalam rumah tangga akan mempengaruhi terjadinya kurangnya manajemen diri untuk menjaga kesehatan di kalangan orang tua lanjut usia.

Memperpanjang usia hidup adalah tujuan kesehatan masyarakat yang sangat penting dengan menekankan kualitas hidup dan manajemen diri. manajemen mandiri dari perspektif penyakit, konsep manajemen mandiri sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan dan mengelola penyakit, dimana pada akhirnya, intervensi manajemen mandiri semuanya meningkatkan kemampuan untuk meningkatkan status kesehatan seseorang. Manajemen mandiri mengacu pada aktivitas yang terlibat dalam kesehatan, mencegah dampak buruk, interaksi dengan penyedia layanan kesehatan dan kepatuhan terhadap rencana pengobatan yang direkomendasikan, memantau status fisik dan emosional serta mengambil keputusan manajemen yang tepat berdasarkan hasil pemantauan diri; dan pengelolaan dampak penyakit terhadap lansia, kemampuan untuk memainkan peran penting, dan hubungan dengan orang lain, sehingga meningkatkan kualitas hidup lanjut usia (Han et al., 2022).

SIMPULAN

Manajemen diri untuk usia lanjut sangat penting untuk menjaga kesehatan jangka panjang. Para lansia menghadapi tantangan tambahan untuk menjaga kesehatannya yaitu kesepian dan kurangnya motivasi dan dukungan keluarga dan kurangnya layanan kesehatan. Untuk meningkatkan manajemen diri para lansia menjaga kesehatannya diperlukan kemampuan lansia untuk mengatur kehidupan dan aktivitas sosial mereka sendiri, seperti melalui sosialisasi rutin dengan keluarga, teman, dan tetangga, tampaknya menjadi hal yang sangat penting untuk diterapkan pada usia lanjut di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian kepada masyarakat terlaksana dengan baik, kami ucapkan terima kasih kepada lansia di posyandu lansia dan kepada kader kesehatan maupun Lurah Sidodadi Kecamatan Medan Timur yang memberi tempat untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, S., Spann, A., Borilovic, J. *et al.* Understanding the care and support needs of older people: a scoping review and categorisation using the WHO international classification of functioning, disability and health framework (ICF). *BMC Geriatr* 19, 195 (2019). <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1189-9>
- Haerani, Y., Sulaiman, L., & Sismulyanto. (2020). Peningkatan Pengetahuan Gizi Lansia Melalui Penyuluhan Dan Pendampingan Di Panti Sosial Lanjut Usia Mandalika Dinas Sosial Provinsi NTB. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 809–820.
- Han, T. C., Lin, H. S., & Chen, C. M. (2022). Association between Chronic Disease Self-Management, Health Status, and Quality of Life in Older Taiwanese Adults with Chronic Illnesses. *Healthcare (Switzerland)*, 10(4). <https://doi.org/10.3390/healthcare10040609>
- Lunenfeld, B., & Stratton, P. (2013). The clinical consequences of an ageing world and preventive strategies. *Best Practice and Research: Clinical Obstetrics and Gynaecology*, 27(5), 643–659. <https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2013.02.005>
- Meldy Tursina, H., Madyaning Nastiti, E., Sya, A., Keperawatan Medikal Bedah, D., Ilmu Kesehatan Universitas dr Soebandi, F., Keperawatan Gawat Darurat, D., & Artikel, R. (1984). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Management (Manajemen Diri) pada Pasien Hipertensi INFORMASI ARTIKEL ABSTRAK. *Jurnal Keperawatan Cikini, Vol. 3, No. 1, Januari 2022, Pp. 20-25* <https://Jurnal.Akperrscikini.Ac.Id/Index.Php/JKC>, 3(1), 20–25. <https://jurnal.akperrscikini.ac.id/index.php/JKC>
- Nieboer, A. P., Hajema, K., & Cramm, J. M. (2020). Relationships of self-management abilities to loneliness among older people: A cross-sectional study. *BMC Geriatrics*, 20(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12877-020-01584-x>
- Putra, R. S., & Soebyakto, D. H. (2024). Manajemen Edukasi Penanganan Hipertensi Pada Lansia Dengan Jus Wortel bertambah di atas batas normal yang dapat mengakibatkan peningkatan angka kematian . *Journal of Cross Knowledge, Volume 2 Number 1: 244-249* <https://Edujavare.Com/Index.Php/IJCK>, 2(1), 244–249.
- Putri, M., & Arlis, I. (2024). Penyuluhan Kesehatan Usia Lanjut pada Lansia di RT 02 Desa Air Jernih Kecamatan Rengat Barat kabupaten Indragiri Hulu. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 4(1), 19–22. <https://doi.org/10.31004/jh.v4i1.513>
- Scott, A. J. (2023). The economics of longevity – An introduction. *Journal of the Economics of Ageing*, 24(December 2022), 100439. <https://doi.org/10.1016/j.jjeoa.2022.100439>
- Yusnidar, Y., Mayanti, A., Yeyen, Y., Hasnah, A., Ilahi, N., & Hijrah, N. (2024). Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi pada Lansia Menopause di Kelurahan Salekoe Kota Palopo. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 4(1), 208–213. <https://doi.org/10.31004/jh.v4i1.582>