

PEMBINAAN PERILAKU HIDUP SEHAT DI MASA LANSIA MELALUI EDUKASI KESEHATAN DI KEBRAON SURABAYA

Ni Nyoman Wahyu Lestarina¹, Dwi Purwantini², Yunita Wiguna³

^{1,2,3} STIKES Katolik St Vincentius a Paulo Surabaya

Email : wahyulestarina@gmail.com

ABSTRAK

Lansia merupakan masa yang rentan mengalami penyakit seperti hipertensi, diabetes melitus, artritis, stroke dan penyakit jantung. Pemberdayaan lansia dapat dilakukan dengan meningkatkan pengetahuan, ketrampilan dan kemampuan lansia untuk berperilaku sehat serta mampu untuk mengatasi masalah kesehatannya. Tujuan dari kegiatan pengabdian Masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia dalam menerapkan pola hidup yang sehat. Kegiatan yang dilakukan yaitu pemeriksaan kesehatan, pemberian edukasi kesehatan serta melakukan evaluasi. Kegiatan dihadiri oleh 58 lansia yang tergabung dalam posyandu lansia. Hasil kegiatan didapatkan sebanyak 63,8% memiliki kadar gula darah baik, sebanyak 74,1% lansia memiliki tekanan darah normal. Terjadi peningkatan pengetahuan lansia sebelum dan sesudah dilakukan edukasi Kesehatan. Diharapkan para lansia di wilayah RW 13 Kebraon Surabaya, untuk dapat tetap menjaga perilaku hidup sehat agar mampu mempertahankan kesehatannya secara optimal. Tetap rutin melakukan pemeriksaan kesehatan dan juga mengikuti kegiatan di posyandu lansia.

Kata Kunci: Perilaku hidup sehat, edukasi Kesehatan, Lansia.

ABSTRACT

The elderly are vulnerable to diseases such as hypertension, diabetes mellitus, arthritis, stroke, and heart disease. Elderly empowerment can be done by increasing the knowledge, skills, and abilities of the elderly to behave healthily and overcome their health problems. The purpose of this community service activity is to increase the knowledge of the elderly in implementing a healthy lifestyle. The activities carried out are health checks, providing health education, and conducting evaluations. The activity was attended by 58 elderly people who are members of the elderly community. The activity results were obtained as many as 63.8% had good blood sugar levels, and as many as 74.1% of the elderly had normal blood pressure. There was an increase in elderly knowledge before and after health education. It is expected that the elderly in the RW 13 Kebraon Surabaya area, to be able to maintain healthy living behavior to maintain optimal health. Continue to routinely carry out health checks and also participate in activities in the elderly community.

Keyword: Healthy living behavior, Health education, Elderly.

PENDAHULUAN

Lansia atau lanjut usia merupakan masa dimana rentan mengalami masalah kesehatan. Seiring bertambahnya usia, lansia dapat mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis. Perubahan pada fisik dapat membuat lansia menjadi rentan terkena

penyakit. Perlu adanya penyesuaian hidup lansia terhadap perubahan yang terjadi. Ketidakmampuan lansia untuk beradaptasi di masa lansia, dapat berdampak pada kesejahteraan hidup lansia tersebut (Kementerian Kesehatan RI 2016). Jumlah populasi lansia di Indonesia mengalami peningkatan, pada tahun 2019 jumlahnya mencapai 9,60%

atau 25,64 juta jiwa (Kusumo 2020). Peningkatan jumlah lansia ini akan berdampak pada permasalahan Kesehatan yang dapat dialami oleh lansia. Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2018, penyakit yang sering dialami oleh lansia adalah hipertensi, artritis, diabetes melitus, penyakit jantung dan stroke (Kementerian Kesehatan RI 2020). Kondisi kronis yang berhubungan dengan factor risiko diatas juga merupakan salah satu penyebab kematian lansia (Lumowa and Rayanti 2024).

Pemberdayaan lansia penting dilakukan agar lansia mudah menjalani kehidupan dimasa tuanya. Pemberdayaan dapat berupa kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan, ketrampilan dan kemampuan lansia untuk berperilaku sehat serta mampu untuk mengatasi masalah kesehatannya (Direktorat Kesehatan Keluarga 2019). Lansia yang sehat dan mandiri merupakan salah satu tujuan Pembangunan negara. Oleh karena itu, pola hidup yang sehat harus selalu diterapkan oleh lansia (Bangun et al. 2020). Upaya pencegahan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif perlu diupayakan lansia untuk dapat mencegah terjadinya penyakit kronis (Putu Sudayasa and Alfonsa Reni 2023). Upaya promotif dapat dilakukan dengan melakukan edukasi kesehatan, Upaya preventif dapat dilakukan dengan melakukan deteksi dini penyakit secara berkala, Upaya kuratif dapat dilakukan dengan pengobatan secara rutin serta Upaya rehabilitative dengan melakukan pemulihan fungsi organ lansia (Halimsetiono 2021).

Diwilayah RW 13 Kebraon Surabaya, terdapat posyandu lansia "Sehat Bahagia". Posyandu tersebut baru saja didirikan pada bulan Maret 2023. Posyandu tersebut memilisi sekitar 120 orang lansia. Sebagian besar lansia menderita penyakit kronis seperti diabetes melitus, hipertensi, hiperkolesterol, osteoartritis dan lain sebagainya. Posyandu lansia "sehat Bahagia" mengadakan pertemuan rutin selama 3 bulan sekali dengan agenda pemeriksaan Kesehatan serta pemberian

edukasi Kesehatan. Setiap hari minggu dilakukan senam Bersama di lapangan RW 13 Kebraon Surabaya. Pemberian edukasi dilaksanakan apabila petugas dari Puskesmas datang untuk melakukan pemeriksaan.

Posyandu lansia "sehat bahagia" merupakan posyandu yang baru berdiri. Kegiatan pemberian edukasi Kesehatan pada lansia di RW 13 terkait penyakit pada lansia serta penatalaksanaannya belum terlaksana secara rutin. Pemeriksaan Kesehatan di Posyandu Lansia "Sehat Bahagia" juga dilakukan selama 3 bulan sekali menunggu jadwal dari pihak Puskesmas. Saat petugas Puskesmas datang, baru diadakan kegiatan penyuluhan Kesehatan. Lansia di wilayah RW 13 belum mengetahui pola hidup sehat pada lansia serta penanganan sederhana dari keluhan yang dialami oleh lansia. Lansia yang datang ke posyandu lansia rutin dilakukan pemeriksaan seperti timbang berat badan, tinggi badan, tekanan darah dan juga pemeriksaan gula darah. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia di RW 13 mengenai pola hidup masa lansia.

METODE

Adapun rancangan dalam program ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu (1) melakukan assessment komunitas, tujuan dari dilakukannya assessment ini adalah untuk menentukan target perilaku yang paling utama dan segera untuk diberikan pendampingan; (2) pendidikan kesehatan kepada lansia yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan baik kader maupun lansia. Pelaksanaan pendidikan kesehatan dilaksanakan melalui tahapan-tahapan antara lain: penyampaian materi, diskusi atau tanya jawab kemudian dilakukan evaluasi. Evaluasi dilaksanakan selama 1 minggu setelah pendidikan kesehatan diberikan untuk melihat tingkat pengetahuan lansia setelah diberikan edukasi Kesehatan.

Kegiatan yang disusun oleh tim Pengabdian Masyarakat ini adalah dengan melakukan assessment awal terlebih dahulu kepada pengurus Posyandu Lansia “Sehat Bahagia”. Pengabdian melakukan pemeriksaan awal terkait kondisi kesehatan lansia. Pemeriksaan tersebut antara lain pemeriksaan berat badan, Tinggi badan, tekanan darah dan kadar gula darah lansia. Kegiatan yang selanjutnya yaitu pemberian edukasi Kesehatan pada lansia terkait pola hidup sehat di masa lansia sehingga lansia dapat memperoleh pengetahuan terkait hidup sehat dan dapat meningkatkan kesejahteraan lansia tersebut.

Kegiatan evaluasi dilakukan pada akhir kegiatan pengabdian masyarakat. Evaluasi ini dilakukan untuk menganalisis keberhasilan Tindakan yang telah dilakukan oleh tim. Evaluasi terkait pengetahuan lansia mengenai pola hidup sehat dimasa lansia serta pemeriksaan Kesehatan lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Posyandu lansia sehat Bahagia berada di wilayah RW 13 Kebraon Indah Permai Kelurahan Kebraon Kecamatan Karangpilang Surabaya. Posyandu lansia sehat Bahagia membawahi 7 RT dan memiliki 120 anggota lansia. Tim pengabdian terdiri dari 3 orang dosen dan 6 orang mahasiswa. Kegiatan pengabdian Masyarakat dimulai dengan kegiatan diskusi dengan pihak posyandu lansia di RW 13 terkait rencana kegiatan serta tempat dan peralatan yang akan digunakan dalam kegiatan pengabdian Masyarakat. Kegiatan penyuluhan kesehatan dilaksanakan bertempat di balai RW 13 Kebraon Surabaya. Lansia yang mengikuti kegiatan sebanyak 58 orang. Kegiatan diawali dengan pengukuran kesehatan lansia seperti tekanan darah dan gula darah. Berikut

adalah data hasil pengukuran kadar gula darah dan tekanan darah lansia.

Tabel 1 Data demografi lansia RW 13 Kebraon Surabaya

No.	Kategori	Frekuensi	Persen (%)	Mean,SD
1	Usia			61,47 9,396
	Pralansia	19	32,8	
	Lansia muda	26	44,8	
	Lansia Madya	6	10,3	
	Lansia tua	2	3,4	
2	Jenis kelamin			
	Perempuan	38	65,5	
	Laki- laki	20	34,5	
3	Kadar gula darah acak			
	Baik	37	63,8	
	Sedang	11	19	
	Buruk	8	13,8	
	Rendah	2	3,4	
4	Tekanan darah			
	Hipotensi	1	1,7	
	Normal	43	74,1	
	Hipertensi	14	24,1	

Dari tabel 1 didapatkan data bahwa sebanyak 44,8% lansia termasuk kategori lansia muda, 65,5% berjenis kelamin Perempuan, 63,8% memiliki kadar gula darah baik, sebanyak 74,1% lansia memiliki tekanan darah normal.

Setelah kegiatan pengukuran, Lansia diberikan kuesioner mengenai pola hidup sehat dimasa lansia. Setelah mengisi kuesioner, dilakukan penyuluhan kesehatan terkait pola hidup sehat di masa lansia. Lansia dijelaskan mengenai perubahan- perubahan yang terjadi pada masa lansia serta tindakan yang dapat dilakukan agar tetap dapat mempertahankan kesehatan secara optimal. Lansia diberikan leaflet yang dapat dibawa pulang, sehingga dapat lebih mempertahankan pengetahuan yang telah mereka dapatkan. Setelah kegiatan penyuluhan, dilanjutkan dengan kegiatan tanya jawab. Antusias lansia untuk bertanya sangat tinggi. Hal ini dapat terlihat dari banyaknya pertanyaan

yang diajukan oleh lansia terutama mengenai penyakit yang sedang diderita saat ini. Lansia juga bertanya terkait cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi keluhan yang sering muncul pada masalansia. Diakhir kegiatan, lansia dievaluasi lagi terkait pengetahuan mengenai pola hidup sehat dimasa lansia.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan perilaku hidup sehat dimasa lansia

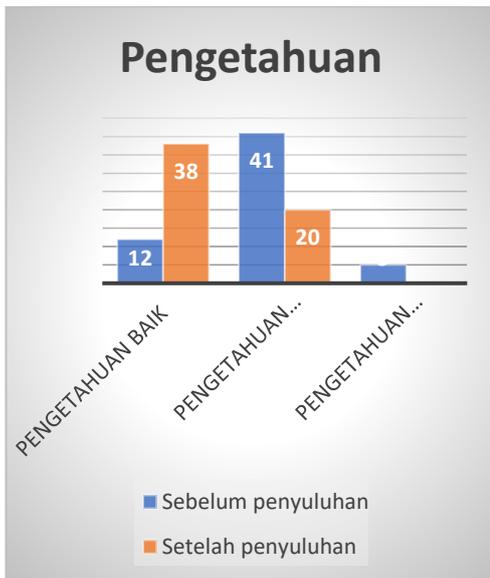


Diagram 2. Tingkat pengetahuan lansia sebelum dan sesudah penyuluhan

Dari data diatas didapatkan peningkatan pengetahuan lansia sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan terkait perilaku hidup sehat di masa lansia. Edukasi kesehatan merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan

seseorang. Dengan edukasi Kesehatan membantu lansia memperoleh informasi terkait permasalahan Kesehatan yang dialaminya (Nurhidayati et al. 2022). Perilaku hidup sehat harus dijalankan, terutama bagi masa lansia. Karena pada masa ini seluruh fungsi dari sel dan organ mengalami penurunan sehingga meningkatkan risiko terjadinya penyakit. Semakin tinggi tingkat kesakitan lansia akan semakin rendah derajat kesehatan lansia (Isdijoso et al. 2023). Dengan menjalankan perilaku hidup sehat dimasa lansia, dapat membantu lansia untuk dapat sehat, sejahtera dan bermanfaat. Melalui edukasi kesehatan mengenai pola hidup sehat di masa lansia, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta perilaku lansia untuk dapat menjaga pola hidupnya. Kegiatan pengabdian Masyarakat dapat berjalan dengan baik. Hal ini didukung oleh peran serta kader dan juga keaktifan lansia selama mengikuti kegiatan tersebut. Lansia mengharapkan agar kegiatan seperti ini dapat dilaksanakan secara rutin di Posyandu Lansia Sehat Bahagia Kebraon.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil kegiatan didapatkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan lansia setelah diberikan penyuluhan. Hasil pemeriksaan kadar gula darah dan tekanan darah lansia di wilayah RW 13 Kebraon Surabaya lebih dari 50% berada dalam kategori normal. Disarankan bagi para lansia di wilayah RW 13 Kebraon Surabaya, untuk tetap menjaga perilaku hidup sehat agar mampu mempertahankan kesehatannya secara optimal. Tetap rutin melakukan pemeriksaan kesehatan dan juga mengikuti kegiatan di posyandu lansia. Bagi kader posyandu lansia di RW 13 Kebraon Surabaya, untuk bisa terus memotivasi para lansia untuk mengikuti kegiatan di posyandu dan mendampingi

dalam melakukan kegiatan saat posyandu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya yang telah mendanai kegiatan pengabdian Masyarakat ini serta kepada seluruh pengurus serta lansia di wilayah RT 5 RW 13 Kebraon Surabaya yang telah mendukung kegiatan pengabdian Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Bangun, Henny Arwina, Jasmen Manurung, Donal Nababan, and Hestina. 2020. "Sosialisasi Bersama Dengan PUSKESMAS Tentang Pola Hidup Sehat Pada Lansia Di PUSKESMAS Bandar Masilam Kabupaten Simalungun." *Jurnal Abdimas Mutiara* 1(1):146–48.

Direktorat Kesehatan Keluarga. 2019. *Pedoman Untuk Puskesmas Dalam Pemberdayaan Lanjut Usia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Halimsetiono, Elita. 2021. "Pelayanan Kesehatan Pada Warga Lanjut Usia." *KELUWIH: Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran* 3(1):64–70. doi: 10.24123/kesdok.v3i1.4067.

Isdijoso, Widjajanti, Sri Kusumastuti Rahayu, Khairan Indriani, Dyah Larasati, Farida A. Sondakh, Martin Siyaranamual, Agung Setiawan, Priadi Asmanto, Armando Siagian, Hafiz Arfyanto, Muhammad Adi Rahman, Nina Toyamah, and Sri Murniati. 2023. *SMERU Research Report The Situation of the Elderly in Indonesia and Access to Social Protection Programs: Secondary Data Analysis*. Vol. 1.

Kementerian Kesehatan RI. 2016. *Buku Kesehatan Lansia*. Jakarta: Direktorat Jendral Kesehatan

Masyarakat
Kesehatan RI. Kementerian

Kementerian Kesehatan RI. 2020. *Pedoman Pelayanan Minimum Kesehatan Lanjut Usia (PMKL) Pada Krisis Kesehatan*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.

Kusumo, Mahendro prasetyo. 2020. "Buku Lansia. Buku Lansia." (november):64.

Lumowa, Yohanes Reynaldi, and Rosiana Eva Rayanti. 2024. "Pengaruh Usia Lanjut Terhadap Kesehatan Lansia." *Jurnal Keperawatan* 16(1):363–72.

Nurhidayati, Tri, Desy Ariyana Rahayu, Eni Hidayati, Mohammad Fatkhul Mubin, Edy Soesanto, Heryanto Adi Nugroho, and Pawestri Pawestri. 2022. "Sehat Bersama Lanjut Usia (SeMaLa) Dengan Pendidikan Kesehatan Dan Terapi Aktivitas Kelompok Di Rumah Pelayanan Sosial Lansia Pucang Gading Semarang." *SALUTA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 2(2):16. doi: 10.26714/sjpkm.v2i2.9832.

Putu Sudayasa, dr I., and MKes Alfonsa Reni. 2023. *Kesehatan Usia Lanjut Penerbit Cv.Eureka Media Aksara*.