

**PENYULUHAN KESEHATAN PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA
MELALUI SENAM LANSIA & PEMERIKSAAN KESEHATAN
GRATIS DI LEMBANG SALU KEC. SALU SOPAI
KAB. TORAJA UTARA TAHUN 2019**

Yusan Pabebang¹, Yahya Handayani², Hardi K³

Institut Toraja Raya Indonesia ^{1,2,3},

pabebangyusan@gmail.com

Abstrak (Indonesia)

Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan kesehatan kepada masyarakat khususnya lansia dapat meningkatkan kemampuannya dalam mengenali masalah kesehatan, mengorganisasikan potensi dan sumber daya yang dimiliki untuk mengatasi masalah kesehatan yang dihadapinya.

Pengabdian ini dilakukan dengan metode penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah dan demonstrasi pada lansia di Lembang Salu Kecamatan Salu Sopai Kabupaten Toraja Utara Tahun 2019.

Lansia diberikan informasi terkait peningkatan kualitas kualitas hidup lansia melalui senam lansia. Lansia juga diberikan pengetahuan mengenai kualitas hidup lansia. Pelaksanaan kegiatan pengabdian lansia juga diberikan pemeriksaan kesesahatan gratis. Lansia terlihat interaktif dan kegiatan ini berjalan dengan sangat baik sesuai target yang diharapkan.

Lansia yang telah mendapatkan penyuluhan edukasi dapat memahami informasi baru yang sangat bermanfaat, sehingga lansia dapat meningkatkan kualitas hidupnya.

Kata kunci: Kualitas Hidup, Lansia

Abstract (English)

This service aims to provide health education to the community, especially the elderly, to improve their ability to recognize health problems, organize their potential and resources to overcome the health problems they face.

This service is carried out using the health education method with lecture and demonstration methods for the elderly in Lembang Salu, Salu Sopai District, North Toraja Regency in 2019.

The elderly are given information related to improving the quality of life of the elderly through elderly gymnastics. The elderly are also given knowledge about the quality of life of the elderly. The implementation of the elderly service activity also provides free health checks. The elderly look interactive and this activity runs very well according to the expected target.

The elderly who have received educational counseling can understand new information that is very useful, so that the elderly can improve their quality of life.

Keywords: Quality of Life, Elderly

*Correspondent Author :

Email : pabebangyusan@gmail.com

PENDAHULUAN

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi serta perbaikan sosial ekonomi berdampak pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat dan usia harapan hidup, sehingga jumlah populasi lansia juga meningkat. Peningkatan jumlah penduduk lansia ini akan berdampak terhadap berbagai kehidupan. Dampak utama peningkatan lansia ini adalah peningkatan ketergantungan lansia. Ketergantungan ini disebabkan oleh kemunduran fisik, psikis dan sosial lansia.

Lanjut usia (lansia) merupakan masa dimana orang akan mengalami pada akhirnya nanti. Banyak orang yang dapat menikmati masa tua akan tetapi sedikit pula yang mengalami sakit dan sampai meninggal tanpa dapat menikmati masa tua dengan bahagia. Setiap orang pasti ingin memiliki masa tua yang bahagia tetapi keinginan tidaklah selalu dapat menjadi nyata. Di kehidupan nyata banyak sekali lansia-lansia yang menjadi depresi, stress dan menderita penyakit kronis.

Kesegaran jasmani merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dalam kegiatan olahraga. Kesegaran jasmani merupakan unsur utama manusia dalam menjunjung aktivitas sehari-hari. Manusia kadang lupa betapa pentingnya kesehatan apalagi diusia lansia. Dewasa ini manusia melalaikan pentingnya menjaga kesehatan khususnya secara jasmani. Banyaknya kegiatan yang dilakukan sehingga lupa menjaga memelihara dan menjaga kesehatan tubuh. Dilain pihak kurangnya pengetahuan dan pemahaman akan pentingnya kesegaran jasmani dan cara hidup sehat apalagi diusia lansia. Banyak masyarakat mengesampingkan kesegaran jasmani apalagi diusia lansia tanpa disadari bahwa kesadaran jasmani sangat menungjung aktivitas sehari-hari. Disisi lain masyarakat berfikir bahwa olah raga tidak penting dalam menjaga kesegaran jasmani khususnya kebugaran tubuh.

Untuk dapat menghadapi lanjut usia yang dapat menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kekuatan maupun kebugarannya maka lansia harus melakukan aktivitas olahraga yang teratur, melakukan pola hidup yang sehat, istirahat tidak merokok dan pemeriksaan kesehatan.

Lembang Salu yang terletak di Kabupaten Toraja Utara memiliki populasi lansia yang cukup besar. Dari survei yang dilakukan oleh tim pengabdian dengan wawancara, diketahui bahwa tingginya populasi lansia di Lembang Salu menjadi perhatian bersama masyarakat dan pemerintahan setempat. Namun terdapat beberapa permasalahan terkait dengan kesehatan lansia.

Masalah yang pertama adalah masyarakat di lembang Salu belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai kualitas hidup pada lansia. Semakin meningkat derajat kesehatan masyarakat, maka akan semakin tinggi usia harapan hidup. Hal ini menyebabkan akan semakin besar pula populasi lansia. Periode lansia merupakan periode kehidupan yang perlu mendapat perhatian terutama karena periode ini rentan terhadap penyakit degeneratif dan kualitas hidup semakin menurun. Penurunan kualitas hidup ditandai dengan lansia yang tidak dapat melakukan sendiri aktivitas rutin seperti mandi atau memakai pakaian, tidak dapat menikmati aktivitas bersama anggota keluarga, tidak dapat melakukan sosialisasi dengan masyarakat lainnya seperti kegiatan keagamaan atau kegiatan sosial lainnya. Di Lembang Salu, populasi lansia cukup banyak namun masih banyak yang belum mengetahui seperti apa kehidupan lansia yang berkualitas.

Masalah kedua yang perlu mendapat perhatian adalah kondisi fisik lansia di Lembang Salu. Kesehatan jasmani merupakan suatu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dengan kegiatan olahraga. Masyarakat kadang lupa akan betapa pentingnya kesehatan apalagi di usia senja. Banyak masyarakat lansia di Lembang Salu yang belum mengetahui bahwa sesungguhnya banyak aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh lansia ketika berada di rumah. Aktivitas fisik pada lansia sangat diperlukan untuk menjaga agar otot dan syaraf-syaraf masih peka dan tidak kaku.

Masalah ketiga adalah kurangnya prasarana posyandu lansia di Lembang Salu. Diketahui bahwa posyandu lansia berjalan aktif. Posyandu lansia mengadakan senam lansia setiap tanggal 16 setiap bulannya. Posyandu lansia bahkan memiliki gedung sendiri yang dibiayai oleh pemerintah.

METODE PELAKSANAAN

a. Tahapan Kegiatan

Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah ceramah dan tanya jawab serta demonstrasi langsung kepada masyarakat yang di selenggarakan di Lembang Salu, Kecamatan Salu Sopai Kabupaten Toraja Utara.

Tahap pertama merupakan perencanaan kegiatan yang akan dilakukan. Proses perencanaan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan yang ada, menentukan jalan keluar dan kegiatan yang akan dilakukan, dan membuat pengorganisasian kegiatan.

Kegiatan tahap pertama dimulai dengan survei lapangan ke Lembang Salu. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 14 April 2019. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan kepala Puskesmas Sopai untuk memberikan izin dilaksanakan kegiatan ini.

Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui oleh kepala puskesmas Sopai dan pemerintah setempat. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 1 hari tanggal 16 April 2019.

b. Solusi yang di tawarkan

Pada kegiatan pengabdian ini, memberikan materi mengenai hidup sehat dan berkualitas di usia lanjut. Materi dimulai dengan penyakit yang sering ditemukan pada lansia dan makanan yang diperlukan untuk menjamin pemenuhan gizi lansia. Materi ini dapat dibaca oleh lansia dan keluarga.

Pengukuran kesehatan dilakukan oleh petugas kesehatan lansia dan mahasiswa Program Ners Stikes Tana Toraja yang telah ditunjuk oleh puskesmas dan kordinator PKM dan hasilnya akan didokumentasikan. Kegiatan pengabdian telah dipresentasikan dalam seminar internal Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tana Toraja.

Dengan penyuluhan dan pelatihan diharapkan masyarakat selain diberikan informasi tentang kesehatan lingkungan tetapi juga mendidik dan melatih masyarakat untuk memperbaiki perilaku kesehatan dalam menjaga lingkungan sekitarnya. Penyuluhan kesehatan merupakan bagian dari suatu pendidikan kesehatan kepada masyarakat dan kegiatan memberikan informasi secara jelas, mudah dimengerti serta dapat dilakukan berkelanjutan.

c. Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan

Waktu pelaksanaan : Tanggal 14 –16 April 2019

Pukul : 08 : 30 – Selesai WITA

Tempat Pelaksanaan : Lembang Salu, Kec. Salu Sopai Kab. Toraja Utara

d. Rundown Kegiatan

Adapun Susunan Program Penyuluhan

Waktu	Kegiatan	Durasi	Keterangan
07:00	Persiapan	30 menit	LCD dll
08:30-09:00	Penyuluhan	30 Menit	TIM
09:00-09:30	Pembagian Snack	30 Menit	TIM
09 : 30-selsesai	Pemeriksaan Kesehatan		TIM

e. Jon Desk Tim Pelaksanaan

No	Nama TIM	Keterangan
----	----------	------------

1	Herman Tandilimbong., S.Kep. Ns. M.Kes	Penanggung Jawab
2	Ns. Yusan Pabebang., M.Kep	Ketua
3	Ns. Olgrid Algarini Allo., M.Kep	TIM Penyuluh
4	Ns. Yahya Handayani., M.Kep	TIM Penyuluh
5	Adriana Mapandin., S.Kep. Ns. M.Kes	Tim Penyuluh
6	Agustina Marna., S.Kep. Ns	TIM Penyuluh
7	Ns. Junelty Almar., S.Kep	TIM Penyuluh

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Perencanaan kegiatan dimulai dengan survei lapangan oleh tim pengabdian. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 14 April 2019. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan kepala puskesmas Sopai dan pemerintah setempat.

Pada diskusi ini tim pengabdian mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi oleh lembang Salu terkait dengan kesehatan lansia. Permasalahan yang ditemukan adalah rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai kualitas hidup lansia, promosi kesehatan lansia hanya terbatas pada senam tiap hari minggu.

Kemudian tim pengabdian menawarkan beberapa solusi untuk menyelesaikan masalah tersebut. Solusi yang ditawarkan adalah memberikan edukasi kepada masyarakat lansia Lembang Salu mengenai kualitas hidup pada lansia dan cara-cara yang dapat dilakukan agar masyarakat dapat hidup di usia senja dengan berkualitas, cara melakukan aktivitas fisik lansia di rumah. Solusi ini disetujui oleh mitra pengabdian dan dilaksanakan pada tanggal 15 April 2019.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui kepala puskesmas Sopai dan pemerintah setempat, Kabupaten Toraja Utara. Kegiatan dimulai pada tanggal 16 April 2019 yang sekaligus merupakan posyandu lansia lembang Salu. Hasil dari kegiatan ini adalah pemanfaatan posyandu lansia untuk dilakukan senam lansia secara rutin oleh lansia setempat.

B. Luaran

Pada kegiatan pengabdian ini, memberikan materi mengenai hidup sehat dan berkualitas di usia lanjut. Materi dimulai dengan penyakit yang sering ditemukan pada lansia dan makanan yang diperlukan untuk menjamin pemenuhan gizi lansia. Materi ini dapat dibaca oleh lansia dan keluarga.

Pengukuran kesehatan dilakukan oleh petugas kesehatan lansia dan mahasiswa Program Ners Stikes Tana Toraja yang telah ditunjuk oleh puskesmas dan kordinator PKM dan hasilnya akan didokumentasikan. Kegiatan pengabdian telah dipresentasikan dalam seminar internal Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tana Toraja.

RENCANA DAN TAHAPAN BERIKUTNYA

Rencana terhadap laporan PKM yang akan dilakukakan selanjutnya adalah monitoring dan evaluasi terhadap perubahan perilaku masyarakat terutama pada lansia tentang Penyuluhan Kesehatan Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Senam Lansia & Pemeriksaan Kesehatan Gratis Di Lembang Salu Kec. Salu Sopai Kab. Toraja Toraja, apakah masyarakat khususnya pada lansia telah terbiasa melakukan pemeriksaan kesehatan dan senam lansia dalam kehidupan sehari-hari

Berikut Dokumentasi Kegiatan Program Penyuluhan:























KESIMPULAN

Telah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tana Toraja. Desa mitra adalah Buntu Tabang, Lembang Salu, Kabupaten Toraja Utara. Kegiatan pengabdian berjudul Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui “Senam Lansia & Pemeriksaan Kesehatan Gratis Di Dusun Buntu Tabang, Lembang Salu, Kabupaten Toraja Utara Tahun 2019. Kegiatan pengabdian dilaksanakan selama 1 hari.

Tim pengabdian menyarankan agar masyarakat lansia di Buntu Tabang, Lembang Salu dapat mempraktekkan pengetahuan yang telah didapatkan terkait dengan pemenuhan kebutuhan lansia dan aktivitas fisik yang dapat dilakukan di rumah. Serta memanfaatkan posyandu lansia sebagai tempat layanan pemeriksaan gratis yang terdekat.

DAFTAR PUSTAKA

- Budioro. 2012. *Pengantar Pendidikan Kesehatan Masyarakat*. Semarang: Balai Penerbit Universitas Diponegoro
- Budhi. (2011). *Buku Ajar Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*. Jakarta: EGC.
- Efendi, F. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Fitriani, S. 2011. *Promosi Kesehatan*. Cetakan 1. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Fuad, I. (2009). *Dasar-dasar Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Kusuma. (2012). *Perawatan Usia Lanjut*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, 2012. *Promosi kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka cipta.
- Nugroho. (2008). *Keperawatan Gerontik. Buku Kedokteran EGC:Jakarta*
- Maryam, S. R. (2012). *Mengenal Usia Lanjut Dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mubarok, W. I. (2011). *Promosi Kesehatan : Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar dalam Pendidikan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pangkahila, J. (2013). *Pengaturan Pola Hidup dan Aktivitas Fisik*. Bali: Sport and Fitness Journal
- Suliha, Uha. 2010. *Pendidikan kesehatan dalam keperawatan*. Jakarta: EGC
- Wawan, A., dan Dewi, M. 2010. *Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.