



Edukasi Perilaku Hidup Sehat pada Masyarakat Lanjut Usia di Posyandu Lansia Ngudi Rahayu Magelang

Sambodo Sriadi Pinilih✉, Sodik Kamal

Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

✉ pinilih@ummgl.ac.id

doi <https://doi.org/10.31603/ce.3726>

Abstrak

Cakupan pelayanan kesehatan lansia di Kota Magelang belum mencapai 100%. Kelurahan Gelangan merupakan daerah dengan masyarakat rata-rata berpenghasilan rendah, bahkan beberapa sudah tidak produktif. Sehingga perlu dilakukan peningkatan ketrampilan masyarakat melalui gerakan masyarakat hidup sehat melalui posyandu. Akan tetapi kegiatan posyandu yang cenderung monoton dan makin menurunnya jumlah anggota posyandu atau warga binaan dan peningkatan penyakit degenerative dan penyakit kronis seperti diabetes melitus dan hipertensi, maka perlu adanya upaya promotif dan preventif dengan meningkatkan perilaku hidup sehat bagi masyarakat. Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan keterampilan masyarakat lanjut usia dalam mengelola kesehatan dirinya sesuai dengan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, perubahan perilaku hidup sehat lansia dalam Paguyuban Bina Lansia Ngudi Rahayu. Metode yang digunakan adalah *Participatory Rural Appraisal* (PRA). Tahapan kegiatan meliputi sosialisasi program, penyuluhan tentang pola hidup sehat untuk usia lanjut, pelatihan untuk mengolah tubuh bagi lansia dan pengelolaan nutrisi pada lansia. Pendampingan dalam penerapan pola hidup sehat berupa olah tubuh dan olah nutrisi bagi lansia. Program dilaksanakan selama empat bulan di RW 8, Kelurahan Gelangan. Hasil pelaksanaan kegiatan adalah terbentuknya kader kesehatan posyandu lansia yang terampil dalam kemampuan pemberian edukasi pada keluarga lansia dan dalam menyusun menu sehat untuk lansia dengan diabetes melitus. Serta terlaksananya program kegiatan senam lansia secara rutin 2 kali dalam seminggu dan pemeriksaan kesehatan rutin sebulan 1 kali. Terdeteksi jumlah lansia sebanyak 215 orang dan 78 lansia aktif kunjungan ke posyandu.

Kata Kunci: Lansia; Posyandu; PHBS; Edukasi; Pendampingan

1. Pendahuluan

Indikator pembangunan kesehatan sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup manusia adalah derajat kesehatan, program-program kesehatan dan sumber daya manusia bidang kesehatan atau tenaga kesehatan. Masalah kesehatan selalu berkaitan dengan masalah kehidupan lainnya seperti: ekonomi, pendidikan, politik dll. Berbagai upaya telah dilakukan oleh Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah dalam meningkatkan pelayanan kesehatan lansia. Bila dibandingkan dengan target pelayanan kesehatan lansia sebesar 60%, maka selama lima tahun terakhir target tersebut belum pernah tercapai.

Fakta menunjukkan bahwa tahun 2010 Usia Harapan Hidup di Indonesia semakin tinggi sekitar 71,4 tahun. Populasi lansia di Indonesia meningkat 414% dari tahun 1990 s.d. 2025. Untuk itu diperlukan upaya agar proses menjadi tua pada lansia tetap

berjalan namun menjadi tua yang tetap sehat, berguna, produktif dan tidak menjadi beban di masyarakat. Pelayanan kesehatan usia lanjut merupakan salah satu upaya tersebut. Pelayanan kesehatan usia lanjut adalah pelayanan kesehatan sesuai standar yang ada pada pedoman pada usia lanjut (60 tahun ke atas) oleh tenaga kesehatan, baik di puskesmas maupun di posyandu lansia. Berdasarkan profil kesehatan Kota Magelang tahun 2014, cakupan pelayanan kesehatan usila di Kota Magelang tahun 2014 sebesar 64,06%, lebih rendah dari cakupan tahun 2013 yang sebesar 66,88%.

Salah satu kelurahan yang terdapat posyandu lansia yang masih aktif adalah Kelurahan Gelangan. Di kelurahan tersebut terdapat 10 posyandu lansia dan hanya 3 posyandu yang masih aktif, dengan jumlah lansia sebanyak 666 orang. Lansia terbanyak berada di RW 8, sebanyak 95 orang. Kelurahan Gelangan merupakan daerah dengan masyarakat rata-rata berpenghasilan rendah, bahkan beberapa sudah tidak produktif. Namun masyarakat Gelangan khususnya lansia justru aktif dalam kegiatan Bina Keluarga Lansia dan kegiatan tersebut bisa berjalan secara rutin bahkan bisa menempati peringkat nasional. Namun kegiatan posyandu yang cenderung monoton dan makin menurunnya kesehatan anggota posyandu atau warga binaan yang diakibatkan karena penyakit degeneratif dan penyakit kronis seperti diabetes melitus dan hipertensi, maka sangat berpeluang untuk diselenggarakannya upaya promotif, preventif, dan rehabilitatif bagi masyarakat usia lanjut melalui kegiatan pengabdian masyarakat guna mendukung peningkatan umur harapan hidup bagi lansia yang sehat, mandiri, dan tangguh.

Adapun permasalahan pada mitra yang ditemukan adalah kegiatan rutin posyandu lansia hanya berupa penimbangan berat badan dan tekanan darah saja. Belum adanya program penyuluhan kesehatan dalam kegiatan dan tidak ada kegiatan latihan olah tubuh bagi lansia. Kemudian, pemberian makanan tambahan pada masyarakat usia lanjut saat kegiatan posyandu masih tidak memenuhi standar nutrisi bagi lansia. Bahkan kontra indikasi terhadap masalah kesehatan seperti yang dialami oleh beberapa lansia. Contohnya minuman yang terlalu banyak kandungan gula, makanan yang tinggi kadar lemak dan karbohidratnya, kurang protein, dan minim sayur/buah.

2. Metode

Metode yang digunakan adalah *Participatory Rural Appraisal* (PRA), dilaksanakan di RW 08 Kelurahan Gelangan, Kecamatan Magelang Tengah. Pelaksanaan program berjalan selama 3 bulan dengan sasaran sejumlah 30 orang yang terdiri dari: Pengurus Posyandu Bina Keluarga Lansia, Ketua PKK RT dilingkungan RW 8. Metode pelaksanaan PKU akan dijelaskan dalam bentuk [Tabel 1](#).

Tabel 1. Metode Pelaksanaan Pengabdian

TAHAPAN	LINGKUP KEGIATAN	LUARAN
Tahap 1 Penyuluhan	Memberikan penyuluhan kesehatan pada anggota paguyuban dengan materi inti yaitu kesehatan pada usia lanjut, pentingnya aktivitas fisik pada usia lanjut, dan nutrisi bagi usia	Ketrampilan berpikir pada usia lanjut tentang menjaga kesehatan dirinya

	lanjut	
Tahap 2 Pelatihan	Latihan senam lansia (diabetik dan hipertensi) dan latihan pengolahan diet sehat untuk lansia (diabetes melitus, hipertensi)	Ketrampilan psikomotor pada usia lanjut dalam melakukan olah tubuh dan mengolah diet sehat
Tahap 3 Pendampingan	Mendampingi kegiatan posyandu lansia dan melakukan kunjungan ke rumah lansia dengan masalah kesehatan diabetes melitus dan hipertensi	
Tahap 4 Pelaporan	Penulisan laporan akhir, seminar hasil, dan penulisan artikel ilmiah	Laporan akhir dan publikasi artikel ilmiah

3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan dan hasil kegiatan meliputi:

3.1 Koordinasi dengan mitra

Tim pengabdian melakukan koordinasi dan penggalian masalah riil yang dihadapi oleh mitra dengan terbentuknya kesepakatan antar tim dan elemen terkait untuk mendukung berjalannya program, perencanaan penyelenggaraan kegiatan, dan tempat kegiatan. Selanjutnya adanya kesepakatan dengan mitra untuk waktu pelaksanaan kegiatan adalah 2 kali sosialisasi (dengan kader posyandu dan dengan lansia penderita diabetes melitus) dan 2 kali pelatihan untuk kader posyandu, 2 kali kegiatan posyandu dan 2 kali pendampingan kader posyandu. Kegiatan dilaksanakan dalam kurun waktu bulan januari sampai maret (3 bulan) disajikan pada [Gambar 2](#).



Gambar 2. Sosialisasi dengan kader posyandu dan dengan lansia penderita diabetes melitus

3.2 Sosialisasi program dan eksplor perasaan dengan mitra

Tim pengabdian menghadirkan target kegiatan dalam melakukan sosialisasi program dan eksplor perasaan, yang terdiri dari pengurus posyandu dan pengurus PKK RW 8, lansia yang menderita diabetes melitus dan hipertensi disajikan pada [Gambar 3](#). Saling

menguatkan dan memfasilitasi untuk belajar dengan topik permasalahan pada lansia. Peserta sosialisasi menyadari munculnya permasalahan kesehatan pada lansia berupa diabetes melitus dan hipertensi. Dan terbentuk komitmen untuk meningkatkan keterampilan kader posyandu untuk berupaya melakukan pencegahan terjadinya masalah kesehatan pada lansia melalui posyandu lansia dan upaya mengelola lansia dengan masalah diabetes melitus dan hipertensi. Upaya yang dilakukan berupa penyediaan makanan sehat dan stimulasi aktifitas fisik pada lansia. Dari 70 orang lansia yang hadir dalam pemeriksaan awal gula darah, terdapat 35 orang lansia dengan diabetes melitus.



Gambar 3. Sosialisasi program dan eksplor perasaan dengan mitra

3.3 Memberi penyuluhan dan latihan pada pengurus posyandu

Pengurus posyandu dan ibu-ibu kader posyandu lansia diberikan penyuluhan dalam mengelola kegiatan posyandu, menyusun program kegiatan posyandu lansia, melatih kader untuk menyusun menu sehat bagi lansia, dan latihan senam diabetes melitus dan hipertensi. Pelatihan dilakukan dalam 2 tahapan. *Pertama*, pelatihan tahap 1, dengan topik prinsip pelayanan posyandu lansia. Dihadiri oleh pengurus posyandu lansia dan ibu-ibu PKK RW 8, jumlah peserta 30 orang. Dalam pelatihan tersebut diberikan materi tentang konsep dasar posyandu, prinsip dasar pelayanan posyandu, teknik-teknik pelayanan posyandu, pelaksanaan posyandu, dan penyusunan program kerja dan kegiatan posyandu lansia. *Kedua*, pelatihan tahap 2, diberikan pada lansia dan keluarga lansia yang mengalami diabetes dan hipertensi: membuat menu sehat untuk lansia penderita diabetes melitus dan hipertensi. Kemudian diadakan latihan senam lansia, senam diabetes mellitus dan senam hipertensi ditunjukkan pada Gambar 4. Diikuti oleh 25 orang peserta.



Gambar 4. Latihan senam lansia, senam diabetes mellitus dan senam hipertensi

3.4 Pendampingan kader posyandu dalam melaksanakan program posyandu

Pendampingan berupa pemantauan kegiatan posyandu yang rutin dilakukan disetiap hari Ahad akhir bulan. Dalam pendampingan, kader dipantau keterampilannya dalam melakukan penimbangan berat badan, pemeriksaan tekanan darah, melakukan pemeriksaan gula darah pada penderita diabetes (dilakukan setiap 3 bulan sekali).

Selain itu, kader juga didampingi dan diarahkan dalam menyajikan menu sehat bagi lansia. Berupa sayur dan buah-buahan, menghindari makanan yang digoreng/berminyak, makanan/minuman instan, terlalu manis/asin, serta dengan jumlah kalori yang cukup. Pendampingan latihan aktifitas tubuh secara rutin dilakukan seminggu 2 kali, yaitu hari Senin dan Kamis, pada pukul 06.00-07.00 berupa senam jantung sehat dan bugar lansia ditunjukkan pada [Gambar 5](#).



Gambar 5. Senam jantung sehat dan bugar lansia

4. Kesimpulan

Kesimpulan dari pelaksanaan program ini adalah kader lansia mampu secara mandiri dan cerdas dalam mengelola posyandu lansia yang sehat sesuai program GERMAS dari pemerintah. Dampak positif yang diperoleh adalah meningkatkan pemahaman pada peserta tentang pentingnya mengatur pola makan sehat, mengatur aktifitas secara rutin setiap hari dan pemeriksaan kesehatan secara rutin dengan memanfaatkan fasilitas di kegiatan posyandu. Sehingga para lansia yang menderita diabetes melitus akan terkontrol kesehatannya dan bisa stabil kondisinya tetap dapat melakukan aktifitas mandiri dalam hidup sehari hari. Sedangkan dampak inti adalah terbentuknya kader kesehatan pengelola posyandu lansia yang terlatih dan terampil dalam pengelolaan posyandu lansia.

Saran keberlanjutan program ini adalah perlunya disosialisasikan tentang hidup sehat dan tangguh, mandiri bagi masyarakat lanjut usia. Dan pelatihan serta digalakkannya Bina Keluarga Lansia di tiap RT bahwa tiap dasa wisma. Supaya warga lanjut usia tetap sehat dan mandiri tidak hidup tergantung menjadi beban demografi bagi negara.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License