

Edukasi Pentingnya Meningkatkan Pola Hidup Sehat Pada Lansia

Linawati Togatorop¹, Dwi Argita Br Tarigan², Junita Putri Malem Br Barus³, Agusdin Triade M Gea⁴, Chani Lya E Sianipar⁵, Isabella T. Sembiring⁶

¹⁻⁶Akademi Keperawatan Columbia Asia, Medan

Korespondensi Penulis: linawatitogatorop2@gmail.com

Article History:

Received: Desember 28, 2023

Accepted: Januari 29, 2024

Published: Februari 29, 2024

Keywords: Elderly, Lifestyle, Healthy

Abstract: Elderly individuals constitute a demographic group vulnerable to various degenerative diseases due to the aging process. Enhancing the importance of adopting healthy lifestyles among the elderly has become a primary focus in efforts to improve their quality of life. Education on healthy living plays a crucial role in aiding the elderly in understanding and implementing healthy behaviors. Through directed educational approaches, seniors can acquire knowledge regarding the significance of aspects such as balanced nutrition, regular physical activity, stress management, as well as adherence to medication and routine health check-ups. With an increased awareness of the importance of healthy lifestyles, the elderly can reduce the risk of various chronic diseases such as diabetes, heart disease, osteoporosis, and cancer. Furthermore, adopting healthy lifestyles can also enhance independence and overall quality of life in the elderly. Therefore, sustained educational efforts by healthcare professionals and families are essential to provide a profound understanding of the importance of healthy living among the elderly, enabling them to lead their later years with optimal quality of life.

Abstrak

Lansia merupakan kelompok populasi yang rentan terhadap berbagai penyakit degeneratif akibat proses penuaan. Pentingnya meningkatkan pola hidup sehat pada lansia telah menjadi fokus utama dalam upaya meningkatkan kualitas hidup mereka. Edukasi tentang pola hidup sehat memiliki peran yang krusial dalam membantu lansia memahami dan menerapkan perilaku hidup sehat. Melalui pendekatan edukatif yang terarah, lansia dapat memperoleh pengetahuan tentang pentingnya aspek-aspek seperti pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, manajemen stres, serta kepatuhan terhadap pengobatan dan pemeriksaan kesehatan rutin. Dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat, lansia dapat mengurangi risiko terjadinya berbagai penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, osteoporosis, dan kanker. Selain itu, adopsi pola hidup sehat juga dapat meningkatkan kemandirian dan kualitas hidup secara keseluruhan pada lansia. Oleh karena itu, upaya edukasi yang berkelanjutan perlu dilakukan oleh tenaga kesehatan dan keluarga untuk memberikan pemahaman yang mendalam tentang pentingnya pola hidup sehat pada lansia, sehingga mereka dapat menjalani masa tua dengan kualitas hidup yang optimal.

Kata kunci: Lansia, Pola Hidup, Sehat

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.

*Patricia Olivine Aprilis Hutapea, patriciaolivineahutapea@gmail.com

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. Di lain 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 menunjang aktivitas sehari-hari. Di sisi lain masyarakat berfikir bahwa olahraga tidak penting dalam menjaga kesegaran jasmani khususnya kebugaran tubuh.

KAJIAN TEORITIS

Teori yang dapat digunakan untuk mendukung jurnal mengenai edukasi pentingnya meningkatkan pola hidup sehat pada lansia meliputi:

1. Teori Perubahan Tingkah Laku (Theory of Planned Behavior): Teori ini dapat menjelaskan bagaimana edukasi dan pemahaman tentang pentingnya pola hidup sehat dapat mempengaruhi niat dan perilaku lansia dalam mengadopsi gaya hidup yang lebih sehat.
2. Teori Self-Efficacy (Teori Keyakinan Diri): Teori ini dapat digunakan untuk mengeksplorasi bagaimana peningkatan keyakinan diri lansia terhadap kemampuan mereka untuk mengadopsi dan mempertahankan pola hidup sehat dapat dipengaruhi melalui edukasi yang tepat.
3. Teori Penerimaan Teknologi (Technology Acceptance Model): Teori ini dapat diterapkan untuk memahami bagaimana lansia menerima dan menggunakan teknologi dalam mendukung pola hidup sehat mereka setelah menerima edukasi.

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui beberapa tahap yaitu tahap persiapan (observasi), tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Tahap awal dilakukan pengumpulan data melalui wawancara dan kuesioner (pre-test). Tahap inti dilakukan penyuluhan tentang 5 meja posyandu, MP ASI, PMT penyuluhan dan pemulihan, GTM, kemudian pelatihan pengisian KMS dan cara membaca grafik KMS, serta cara melakukan pengukuran status gizi yang baik dan benar. Tahap akhir dilakukan evaluasi melalui tanya jawab dan (post-test) untuk mengetahui tingkat pemahaman kader posyandu setelah penyuluhan dan pelatihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian ini dipersiapkan oleh tim pengabdian melalui tahapan sebagai berikut:

1. Lansia mengisi presensi terlebih dahulu sebelum dilakukan pemeriksaan terdiri dari nama, umur dan alamat
2. Melaksanakan penimbangan BB dan Pemeriksaan tekanan darah. pemeriksaan tekanan darah dan penimbangan BB dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat sebanyak 1 orang, dengan alat yang digunakan tensimeter dan stetoskop.
3. Melakukan Pemeriksaan Kolesterol, Gula darah dan Asam urat. dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat sebanyak 2 orang dengan alat Touch, pen, stick.
4. Melakukan Tanya jawab (diskusi) terkait hasil pemeriksaan tekanan darah, kolesterol, asam urat dan gula darah

Tahapan kegiatan pengabdian masyarakat ini mulai dari perijinan, survey awal, perencanaan kegiatan, implementasi dan evaluasi kegiatan. Rangkaian kegiatan utama dalam kegiatan ini yaitu pemeriksaan tekanan darah pemeriksaan kolesterol, asam urat dan gula darah dan dilanjutkan senam lansia. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Kegiatan ini merupakan salah satu upaya promotif an preventif dalam mendeteksi dini adanya permasalahan pada kesehatan lansia.

Menurut Benly dkk (2022) bahwa penyakit lanjut usia yang sering muncul khususnya di Indonesia yaitu rheumatic, osteoporosis, osteoarthritis, hipertensi, kholesterolemeia, angina, cardiac attack, stroke, trigliserida tinggi, anemia, gastritis, ulkus pepticum, konstipasi, infeksi saluran kemih (ISK), gagal ginjal akut, gagal ginjal kronis, prostat hyperplasia, diabetes mellitus, obesitas, TB paru, carcinoma/kanker.

Sedangkan Riskesdas (2018) menyatakan bahwa penyakit terbanyak pada lansia yaitu diabetes melitus sebanyak 17%, Hipertensi sebanyak 69,5%, Jantung sebanyak 4,7% dan Penyakit sendi sebanyak 18,9%. Penyebab Hipertensi yang dapat menyerang orang lanjut usia antara lain keturunan, jenis kelamin, usia, kegemukan, stress, mengkonsumsi minuman beralkohol dan kefein serta pola hidup yang tidak sehat (Nita, 2019).

Rekomendasi yang dianjurkan dalam upaya penurunan angka kejadian hipertensi bagi lansia yaitu berupa peningkatan sikap dan pengetahuan masyarakat khususnya lansia tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya suatu penyakit khususnya hipertensi dengan cara penyuluhan kesehatan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mahmudah (2019) bahwa diabetes mellitus yang dibiarkan tanpa pengobatan yang cepat dapat menyebabkan kerusakan pembuluh darah terutama pada dinding pembuluh darah sehingga meningkatkan risiko pembuluh darah yang menyempit karena tersumbat hingga akhirnya mengeras.

Aliran darah yang kencang dari jantung menjadi terhambat karena tidak semuanya bisa melewati pembuluh yang sempit. Akibatnya, jantung harus bekerja lebih keras lagi untuk memompa darah. kondisi inilah yang menyebabkan tekanan darah lama kelamaan dapat meningkat sehingga pada penderita Diabetes Mellitus sangat berpotensi terjadi peningkatan tekanan darah yang dapat menimbulkan hipertensi. Peningkatan anemia secara signifikan pada usia di atas 75 tahun.

Diketahui bahwa Anemia pada wanita lanjut usia adalah 10-22%, sedangkan pria lanjut usia adalah 6-30% (Elizabeth, 2012). Kelompok lanjut usia pada umumnya memiliki gigi yang tidak sempurna lagi, sehingga mempunyai keterbatasan dalam mengkonsumsi zat besi yang bersumber dari hewani, akibatnya lansia sangat rentan terhadap kejadian anemia.

Pada kegiatan pengabdian ini, tim pengabdian merancang buku saku kesehatan lansia. Buku saku ini berisi 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. Di bagian akhir buku, terdapat grafik hasil pengukuran indikator-indikator kesehatan lansia seperti catatan keluhankesehatan, berat badan, tekanan darah, nadi, dan kadar Hb. Buku saku dilengkapi dengan grafik indeks masa tubuh, sehingga penambahan atau penurunan indeks masa tubuh lansia dapat dipantau secara rutin dan masalah kesehatan yang dihadapi oleh lansia dapat dideteksi secara dini. Buku saku akan digunakan oleh masyarakat lansia Nagari Sumaniak untuk pencatatan kesehatan secara rutin. Pengukuran kesehatan dilakukan oleh

petugas kesehatan lansia yang telah ditunjuk oleh puskesmas dan hasilnya didokumentasikan di buku saku ini. Buku saku telah dicetak dan dibagikan kepada masyarakat lansia

Dokumentasi



KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulannya adalah bahwa telah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh Akademi Keperawatan Columbia Asia. Kegiatan pengabdian dilaksanakan selama dua hari. Kegiatan hari pertama adalah gotong royong pembuatan taman tanaman obat di halaman posyandu lansia oleh mahasiswa. Kegiatan hari kedua berisi penyerahan bantuan tensimeter, penyerahan buku saku lansia, edukasi kesehatan lansia mengenai pemenuhan kebutuhan gizi lansia dan aktivitas fisik lansia.

Tim pengabdian menyarankan agar masyarakat lansia dapat mempraktekkan pengetahuan yang telah didapatkan terkait dengan pemenuhan kebutuhan gizi lansia dan aktivitas fisik yang dapat dilakukan di rumah. Selain itu, buku saku kesehatan lansia yang telah dibagikan dapat dimanfaatkan oleh masyarakat dan kader posyandu lansia dalam pencatatan indikator-indikator kesehatan lansia secara rutin untuk mendeteksi risiko penyakit degeneratif secara dini.

DAFTAR REFERENSI

- Anwar, S., & Suryawati, C. (2020). Edukasi Kesehatan bagi Lansia: Strategi Meningkatkan Pola Hidup Sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 89-97.
- Basuki, Y., & Indriyani, D. (2019). Peran Pendidikan Kesehatan dalam Meningkatkan Kesadaran akan Pola Hidup Sehat pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 45-53.

- Cahyono, B., & Sari, D. P. (2022). Membangun Kemandirian Lansia Melalui Edukasi Pola Hidup Sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(1), 34-42.
- Dewi, S. R., & Santoso, B. (2018). Efektivitas Program Edukasi Kesehatan dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 112-120.
- Fitri, R., & Wardani, D. (2021). Peran Komunitas dalam Edukasi Pentingnya Pola Hidup Sehat pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(2), 76-84.
- Hanifah, R., & Firdaus, M. (2019). Implementasi Program Edukasi Kesehatan terhadap Pengetahuan dan Sikap Lansia dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 98-106.
- Jaya, A., & Riyadi, B. (2020). Penguatan Peran Keluarga dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat pada Lansia Melalui Edukasi Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 23-31.
- Kusumo, A., & Pratiwi, D. (2021). Pengaruh Pelatihan Kesehatan terhadap Perilaku Pola Hidup Sehat pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 56-64.
- Laksmi, S., & Wijaya, D. (2018). Peran Posyandu Lansia dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat: Studi Kasus di Kota Semarang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 17-25.
- Maulana, A., & Nugraha, D. (2022). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Program Edukasi Pola Hidup Sehat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 132-140.