

# Peningkatan Kualitas Kesehatan Lansia Sebagai Upaya Mewujudkan Lansia Sehat, Mandiri, Aktif Dan Produktif

Siska<sup>1)</sup>, Rifki Wahyudi<sup>2)</sup>, Wike Astaria<sup>3)</sup>, Ahmad Ali Rahmatulla<sup>4)</sup>, Yosi Oktarina<sup>5)</sup>

1. Program Studi Keperawatan, Universitas Jambi, Indonesia  
Email: ameliasiska917@gmail.com
2. Program Studi Keperawatan, Universitas Jambi, Indonesia  
email : rifki02wahyudi@gmail.com
3. Program Studi Keperawatan, Universitas Jambi, Indonesia  
Email: wikeastaria43@gmail.com
4. Program Studi Keperawatan, Universitas Jambi, Indonesia  
Email: qinantip6@gmail.com
5. Program Studi Keperawatan, Universitas Jambi, Indonesia  
Email: oktarinayosi@unja.ac.id.

## Abstrak

Lansia atau yang biasa dikenal dengan lanjut usia adalah suatu proses dari tumbuh kembang, sehingga diperlukan upaya penjangkauan kesehatan lansia agar jauh dari beragam jenis penyakit. Kondisi umum lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi terlihat kurang mampu mengatur pola hidup sehat seperti pada beberapa lansia tampak masih merokok dikawasan wisma, kebiasaan menjaga kebersihan diri yang membuat lansia mudah terdampak penyakit seperti diabetes melitus, penyakit jantung, hipertensi, ISPA dan membuat penyakit lain. Kegiatan Pengabdian ini diadakan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi dari bulan November hingga Desember 2022. Tujuannya adalah agar para lansia dapat memahami bagaimana menjalani pola hidup bersih dan sehat agar lansia dapat mengatur pola hidupnya serta dapat menerapkannya kedalam kehidupan sehari-hari. Gaya hidup sehat dapat membantu lansia mempertahankan atau meningkatkan kondisi kesehatannya. Upaya peningkatan PHBS bagi lansia harus dilakukan dengan cara memotivasi lansia untuk melakukan PHBS dan terus memberikan penyuluhan tentang PHBS di panti. Jumlah total peserta adalah 40 Lansia. Semua kegiatan program pengabdian berjalan lancar dan terlaksana dengan baik, dengan lokasi yang sesuai, materi penyuluhan yang kompeten, dan sepejuh aktif berpartisipasi dalam kegiatan tersebut.).

**Kata Kunci:** Lansia, PHBS, Sehat

## Abstract

Elderly or commonly known as elderly is a process of growth and development, so efforts to maintain the health of the elderly are needed so that they are far from various types of diseases. The general condition of the elderly at the Tresna Werdha Budi Luhur Jambi Social Institution seems to be incapable of managing a healthy lifestyle as some of the elderly seem to still smoke in the homestead area, the habit of maintaining personal hygiene which makes the elderly easily affected by diseases such as diabetes mellitus, heart disease, hypertension, ISPA and making another disease. This service activity is held at the Tresna Werdha Budi Luhur Social Institution Jambi from November to December 2022. The aim is for the elderly to understand how to live a clean and healthy lifestyle so that the elderly can regulate their lifestyle and can apply it to their daily lives. A healthy lifestyle can help the elderly maintain or improve their health condition. Efforts to increase PHBS for the elderly must be carried out by motivating the elderly to carry out PHBS and continue to provide counseling about PHBS in orphanages. The total number of participants is 40 seniors. All service program activities run smoothly and are well implemented, with appropriate locations, competent counseling materials, and elders actively participating in these activities.

**Keywords:** Elderly, PHBS, Healthy

## A. PENDAHULUAN

Lansia ialah kelompok populasi yang sangat rawan terpengaruh dengan tantangan kesehatan dan psikologis di masa pandemi COVID-19 sekarang ini. Salah satu upaya pemerintah agar lansia tidak menjadi korban wabah ini yaitu dengan mensosialisasikan kesehatan melalui anjuran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) bagi lansia. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dipengaruhi oleh karakteristik lansia antara lain umur, pendidikan, pekerjaan, pilihan media pendukung pemaparan arahan tentang PHBS dan kondisi tempat tinggal. Karakteristik lansia tidak dapat disesuaikan karena sudah menjadi ciri kepribadian masing masing lansia. Namun perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan kesadaran kesehatan kepada lansia agar mampu mengaplikasikan pola hidup bersih dan sehat dengan tepat.

Lansia perlu menjaga dirinya sendiri (secara mandiri) dan menjaga kesehatannya tanpa terlalu bergantung pada orang lain (Kauman et al., 2019). Implementasi PHBS yang sukses adalah tantangan dalam menghasilkan peningkatan kesadaran sosial dan perubahan perilaku, serta keterampilan, sikap, dan dimensi perilaku untuk mengubah perilaku kesehatan yang positif. PHBS yang dilakukan oleh lansia dapat memberikan faedah bagi lansia dalam perjalanan akhir kehidupan mereka. Lansia yang menerapkan perilaku sehat misalnya makan sehat, berhenti merokok, dan berolahraga secara teratur terbukti memiliki ingatan yang lebih baik daripada orang yang lebih muda. Lansia yang memiliki perubahan perilaku lebih baik, sangat diperlukan dan berguna untuk pencegahan penyakit, kesejahteraan serta kualitas hidup lansia (Fried LP, 2013).

Peningkatan pesat jumlah lansia yaitu 680 juta orang harus dibarengi dengan kualitas hidup lansia yang baik (Grigorova-Petrova K, 2015). Lansia memerlukan perawatan kesehatan, komunikasi aktif, komunikasi bersama teman, perkembangan intelektual dan hubungan yang konsisten dalam hidup. Lansia memerlukan bantuan untuk memenuhi kebutuhan itu sehingga lansia dapat tercapai kualitas hidup yang baik. Kualitas hidup mencakup kesehatan fisik, kesehatan mental, kemandirian, hubungan sosial, kepercayaan diri sesuai lingkungannya (Kelen APL, 2016).

Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi merupakan satu-satunya panti jompo yang ada di provinsi Jambi. Kondisi umum lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi masih belum mau mengatur pola hidup sehat seperti istirahat dan olahraga sehingga mudah terkena penyakit diabetes, penyakit jantung, hipertensi, kanker dan penyakit lainnya. Lansia di panti lebih memilih minum obat farmakologi daripada mengubah pola hidup sehat mereka, lansia masih banyak yang belum sadar akan pola hidup sehat, lansia masih suka merokok, begadang dan tidak minum obat sesuai resep dari dokter. Dengan berbagai permasalahan yang timbul dari lansia di panti tersebut,

seperti gangguan mobilitas fisik, demensia dan hal lainnya yang mengharuskan lansia untuk ditindaklanjuti dengan berbagai penanganan.

Salah satunya dengan adanya kegiatan Peningkatan Kualitas Kesehatan Lansia Sebagai Upaya Mewujudkan Lansia Sehat, Mandiri, Aktif, dan Produktif di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi yang akan diadakan berbagai kegiatan, seperti penyuluhan, jalan santai, senam diabetes, cek kesehatan (glukosa, kolestrol, asam urat, tekanan darah), menulis, menggambar dan membuat kerajinan tangan untuk melatih kreativitas para lansia, memberikan games tebak-tebakan untuk melatih daya ingat dan daya pikir lansia, serta pengaplikasian program pelatihan lainnya.

Kegiatan Peningkatan Kualitas Kesehatan Lansia Sebagai Upaya Mewujudkan Lansia Sehat, Mandiri, Aktif, dan Produktif di Panti Sosial Tresna Werdha Jambi ini sangat berperan penting dengan mengingat bahwa sejumlah permasalahan yang dihadapi lansia sangat beragam. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan para lansia yang ada di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi dapat ditindaklanjuti dan terbantu untuk menjalankan i kehidupannya dengan lebih mudah.

## **B. METODE PELAKSANAAN**

Sasaran kegiatan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi dengan jumlah 35 Lansia. Bentuk kegiatan yang dilakukan berupa Cek Kesehatan, Senam Otak, Senam diabetes, Penyuluhan PHBS serta Program Lansia Menggambar yang bertujuan untuk peningkatan kesehatan para lansia di PSTW Budi Luhur Kota Jambi.

Pada saat evaluasi para lansia juga diberikan waktu untuk berdiskusi tanya jawab tentang materi yang telah disampaikan sewaktu penyuluhan. Dilanjutkan dengan fasilitator mengajukan pertanyaan kembali sesuai dengan materi yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman para lansia terhadap materi yang diberikan. Kegiatan berlangsung selama 2 kali pertemuan.

## **C. HASIL DAN KETERCAPAIAN SASARAN**

Program Pengabdian Mahasiswa Kepada Masyarakat (P2M2) dilaksanakan dengan bertempat di PSTW Budi Luhur Kota Jambi yang berada di Jl. Pangeran Hidayat No.75, Paal Lima, Kota Baru, Kota Jambi. Peserta yang hadir sebanyak 35 orang. Adapun rangkaian kegiatan ini yaitu penyuluhan kesehatan terhadap lansia terkait PHBS, Latihan Senam Lansia meliputi senam otak dan senam kaki diabetes, Pemeriksaan tekanan darah, pernafasan, frekuensi nadi serta Lansia menggambar. Pelaksanaan kegiatan ini berjalan

sesuai harapan. Beberapa kegiatan yang telah dilaksanakan oleh Tim Pengabdian Kepada Masyarakat :

Minggu pertama tim P2M2 melaksanakan demonstrasi senam diabetes, senam otak, cek kesehatan dan lansia menggambar.

#### a. Senam Otak

Pada kegiatan ini dibantu oleh beberapa mahasiswa keperawatan dari Stikes Garuda Putih. Dengan adanya kegiatan senam otak ini, diharapkan dapat mencegah dan mengurangi pikun, memperkuat daya ingat dan konsentrasi sekaligus menjaga kesehatan serta fungsi otak seiring bertambahnya usia. Pada pelaksanaan senam otak, terlihat keantusiasan para lansia untuk berusaha mengikuti arahan dalam melakukan senam otak. Saat kegiatan ini berlangsung, ada lansia yang sanggup berdiri saat mengikuti senam otak, namun karena keterbatasan gerak, ada pula lansia yang tidak sanggup melakukannya dengan berdiri. Namun karena keantusiasan dari para lansia tersebut, mereka tetap mengikuti kegiatan ini dengan posisi duduk di kursi tanpa berdiri. Kendala lain yang terjadi saat melakukan senam otak adalah lansia tampak kesulitan untuk menyeimbangi gerakan yang diarahkan dan ada juga lansia yang tidak dapat mengikuti karena tidak bisa melihat. Tak lepas dari berbagai kekurangan, dalam pelaksanaan kegiatan pertama ini sudah menunjukkan bahwa lansia sangat responsif dalam mengikuti kegiatan.



Gambar 1. Senam Otak

#### b. Senam diabetes

Pada kegiatan senam diabetes ini, para lansia diberikan selembor koran yang dijadikan sebagai alas kaki untuk senam diabetes. Tahap demi tahap dari senam diabetes yang diikuti oleh para lansia telah menunjukkan keaktifan dalam mengikuti dan menggerakkan kakinya untuk keikutsertaan dalam kegiatan senam diabetes ini.



Gambar 2. Senam Diabetes

#### c. Pemeriksaan kesehatan

Pemeriksaan kesehatan ini meliputi tekanan darah dan frekuensi nadi. Pemeriksaan kesehatan pada lansia dilakukan untuk memantau dan apabila ditemukan keluhan dapat segera diatasi dan dikonsultasikan ke petugas panti agar ditindak lanjuti sehingga mendapat penanganan yang tepat.



Gambar 3. Cek Kesehatan Lansia

#### d. Lansia menggambar

Akhir dari kegiatan di hari pertama ini adalah penanganan stress dengan cara mewarnai gambar sesuai kreatifitas masing masing lansia. Pada kegiatan mewarnai ini, terdapat 4 lansia perempuan dan 4 lansia laki-laki yang mendapatkan apresiasi dengan gambaran terbaik.



Gambar 4. Lansia menggambar

e. Penyuluhan Kesehatan

Pada minggu kedua dilaksanakan penyuluhan beberapa materi yang meliputi : pola hidup sehat dan berbagai penyakit yang umum terjadi pada lansia. Kegiatan ini berlangsung selama kurang lebih 120 menit untuk setiap materi yang disampaikan. Kegiatan terlaksana dengan tertib serta mendapat sambutan hangat dari pimpinan panti dan para lansia. Ada banyak sekali pertanyaan yang diajukan oleh para lansia perihal dampak yang ditimbulkan jika tidak menjaga pola hidup sehat. Maka dari itu, tim berupaya memberikan penjelasan lebih mendalam tentang penyakit-penyakit yang dapat menyerang karena tidak menjaga pola hidup sehat mulai dari Hipertensi, asam urat, kolesterol, diabetes melitus hingga gatal-gatal (scabies).



Gambar 5. Penyampaian materi

Pada proses dilaksanakan kegiatan penyuluhan dimulai lebih awal karena lansia cepat merasa bosan, jadi untukantisipasi lansia tidak bubar saat penyuluhan berlangsung Tim P2M2 memulai acara lebih cepat 30 menit dari rundown kegiatan. Dimana awalnya ditargetkan pada pukul 09.00 dan realisasinya pukul 08.30 WIB sehingga acara selesai sebelum waktunya. Hal ini harus diperhatikan kembali dalam mengatur waktu kegiatan, agar saat membuat perencanaan perlu dibuat secara matang dan tepat pada waktunya.

Peserta yang hadir berjumlah 40 lansia, sedangkan target awalnya 50 lansia. Hal tersebut tidak terpenuhi dikarenakan sebagian lansia bedrest di wisma masing masing. Sebelum acara dimulai, peserta diarahkan untuk mengisi absensi. Acara penyuluhan dibuka dengan sambutan ketua pelaksana, ketua program studi Keperawatan dan Kepala Panti. Kemudian dilanjutkan membuat kontrak waktu kepada lansia serta menanyakan kepada lansia mengenai pengetahuan umum lansia seputar pola hidup bersih dan sehat. Setelah

itu, penyajian materi selama 45 menit, diikuti praktik cuci tangan 6 langkah selama 10 menit dan 20 menit terakhir ialah sesi diskusi antara lansia ke pematari.

Penyuluhan berlangsung sesuai dengan rencana, mulai dari pembukaan hingga penutupan. Keseluruhan acara penyuluhan telah terlaksana dengan lancar, dengan ruangan yang kondusif, penyampaian materi yang kompeten serta lansia yang aktif dalam penyuluhan tersebut.



Gambar 6. Foto bersama

#### **D. KESIMPULAN**

Seluruh rangkaian kegiatan ini berjalan dengan semestinya. Di minggu pertama, Jumlah peserta yang hadir 35 Lansia. Adapun rangkaian kegiatannya yaitu: pelatihan senam lansia seperti senam otak dan senam kaki diabetes, pemeriksaan kesehatan dan lansia menggambar. Kemudian diminggu kedua, kegiatan penyuluhan mengenai PHBS peserta yang hadir berjumlah 40 lansia. Diharapkan kegiatan ini akan terus berlanjut serta kegiatan ini dapat meningkatkan kualitas kesehatan lansia. diharapkan kepada para lansia untuk menerapkan pelatihan dan edukasi yang telah diberikan agar tidak ada lagi gangguan kesehatan yang disebabkan oleh pola hidup tidak sehat.

#### **E. UCAPAN TERIMA KASIH**

Tim Pengabdian mengucapkan terimakasih yang sebesar besarnya kepada Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi atas kerjasama dan partisipasi sebagai mitra selama pengabdian ini. Kolaborasi yang kuat antara tim pengabdian dan Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi telah menjadi landasan kesuksesan dalam menjalankan proyek pengabdian masyarakat ini. Tim pengabdian berharap bahwa kolaborasi ini akan terus berlanjut dan memberikan dampak positif dalam upaya melayani dan meningkatkan kualitas hidup para lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi.

## DAFTAR PUSTAKA

Fried LP, Carlson MC, McGill S, Seeman T, Xue QL, Frick K, et al. Experience Corps: A dual trial to promote the health of older adults and children's academic success. *Contemp Clin Trials*. 2013;36(1):1-13.

Grigorova-Petrova K, Dimitrova A, Lubenova D, Zaharieva D, Vassileva D. Feasibility of interactive video games for influence on balance in institutionalized elderly people. *J Phys Educ Sport*. 2015;15(31):429-32.

Kauman, P., Wijirejo, D., Wahyuningsih, I., Wahyuningtyas, W., Sari, D., Widyastuti, O., Dahlan, U. A., & Prof, J. (2019). Pendampingan gerakan masyarakat hidup sehat Di Padukuhan Kauman, Bajang, Ngeblak, Desa Wijirejo, Pandak, Bantul. 3(1), 61-72.

Kelen, A. P. L., Hallis, F., & Putri, R. M. (2016). Tugas Keluarga Dalam Pemeliharaan Kesehatan Dengan Mekanisme Koping Lansia. *Care*, 4(1), 58. <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care/article/view/474>

Putri, Ronasari Mahaji. 2019 : "GAMBARAN PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) LANSIA PADA TATANAN RUMAH TANGGA". | 108-119