



Sosialisasi Kesehatan Bagi Para Lansia Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup

Linda Puspitasari^{1*}, Aji Primanto²

^{1,2}Fakultas Ilmu Administrasi, Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia

Korespondensi Penulis: *puspitasarilinda739@gmail.com

Article History:

Received: 01 April 2023

Revised: 03 Mei 2023

Accepted: 05 Juni 2023

Keywords:

Health Socialization, Elderly,
Health Promotion

***Abstract:** This service aims to provide socialization on the importance of health for older people to improve their quality of life. The method used in this service is descriptive quantitative with surveys, observations, and documentation. The subjects of this research were older adults located in Plamongan Hijau Housing, Pedurungan Kidul Village, Pedurungan District, Semarang City, with 20 elderly participants. The service results show that older people's knowledge about the health of the elderly has increased. Older people realize the importance of maintaining health through sports activities and a healthy lifestyle.*

Abstrak. Tujuan pengabdian ini yaitu untuk memberikan sosialisasi pentingnya kesehatan bagi para lansia untuk meningkatkan kualitas hidup. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan survey dan observasi serta dokumentasi. Subyek penelitian ini adalah para lansia yang berlokasi di Perumahan Plamongan Hijau, Kelurahan Pedurungan Kidul, Kecamatan Pedurungan, Kota Semarang dengan jumlah peserta 20 orang lansia. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa meningkatnya pengetahuan para lansia tentang kesehatan bagi para lansia. Para lansia menyadari pentingnya menjaga kesehatan dengan melakukan aktivitas olahraga dan pola hidup sehat.

Kata Kunci: Sosialisasi Kesehatan, Lansia, Promosi Kesehatan

PENDAHULUAN

Lansia merupakan bagian penting dari masyarakat yang telah mencapai titik keberhasilan dalam hidup. Lansia berada dalam fase kehidupan yang seharusnya sudah fokus untuk menjaga kesehatan ¹. Tantangan kesehatan pada lansia tentu tidak dapat diabaikan karena lansia rentan sekali terhadap berbagai kondisi medis yang mempengaruhi kualitas hidup mereka. Banyak lansia merasa kesulitan untuk menjaga kesehatannya dan bahkan tidak tahu harus mulai melakukan perubahan dari mana. Strategi hidup sehat pada lansia tidak hanya bergantung pada kesehatan fisik saja tetapi juga kesehatan mental dan sosial ².

Terdapat banyak faktor yang bisa mempengaruhi kesehatan lansia, antara lain faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan. Faktor biologis meliputi usia, genetik, dan kesehatan fisik bisa mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh untuk melawan penyakit. Faktor psikologis seperti depresi dan stres bisa mempengaruhi kesehatan mental dan fisik lansia. Faktor sosial seperti dukungan sosial yang kuat dari keluarga dan teman juga bisa mempengaruhi kesehatan lansia secara signifikan. Lansia yang terpenuhi secara baik pada aspek sosial akan memiliki tingkat kesehatan yang lebih baik dibandingkan yang tidak memiliki dukungan sosial. Dan faktor lingkungan seperti akses pelayanan kesehatan yang memenuhi, bebas polusi udara, serta akses lingkungan yang aman dan nyaman tentu penting untuk kesehatan lansia. Menjaga kesehatan fisik merupakan kunci penting untuk meningkatkan kualitas hidup lansia³.

Program olahraga bisa membantu mencegah penurunan fisik pada lansia dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Menjaga pola makan sehat dengan diet seimbang dan nutrisi yang cukup juga diperlukan untuk menjaga kesehatan fisik lansia. Selain itu, untuk menjaga kesehatan juga bisa didukung dengan gaya hidup sehat dengan menghindari kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol. Selain menjaga kesehatan fisik, menjaga kesehatan mental juga sangat penting untuk kesejahteraan di usia lanjut. Kegiatan sosial yang positif dan interaksi sosial yang baik bisa membantu menjaga kesehatan mental pada lansia. Pelatihan kognitif juga bisa membantu menjaga kesehatan mental pada lansia. Lansia sering mengalami beberapa kondisi kesehatan tertentu yang memengaruhi kualitas hidup mereka. Namun, dengan pencegahan dan pengobatan yang tepat, kondisi-kondisi ini dapat diatasi⁴.

Sosialisasi kesehatan dapat membantu meningkatkan kualitas hidup pada lansia dengan penyakit kronis. Dalam hal ini peran keluarga dan masyarakat dalam meningkatkan kesehatan lansia juga sangat penting. Keluarga bisa mendukung lansia secara emosional dan fisik, misalnya dengan membantu mereka menyusun rencana perawatan kesehatan dan memastikan mereka mendapatkan pengobatan yang tepat⁵. Pada saat yang bersamaan, masyarakat juga bisa membantu meningkatkan kesehatan lansia dengan mensosialisasikan terkait kebijakan kesehatan di lingkungan masyarakat guna melindungi dan meningkatkan kesehatan lansia. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kesehatan lansia harus melibatkan pendekatan yang holistik dan melihat kesehatan lansia secara keseluruhan dan kompleks⁶.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan survey dan observasi serta dokumentasi⁷. Subyek penelitian ini adalah para lansia yang berlokasi di Perumahan Plamongan Hijau, Kelurahan Pedurungan Kidul, Kecamatan.Pedurungan, Kota Semarang. Tanggal pelaksanaan pengabdian Masyarakat yaitu pada tanggal 12 Juli 2023 dan peserta 20 orang lansia.

HASIL

Penyuluhan dilakukan terhadap para lansia mengenai cara hidup sehat dan informasi mengenai spanyakit ataupun gejala awal yang sering terjadi pada lanjut usia yaitu kolesterol tinggi, diabetes, kelelahan tingkat tinggi, mata rabun, dan gejala serta penyakit yang lain. Banyak faktor-faktor resiko yang menyebabkan lanjut usia mudah penyakit menyerang karena gizi kurang, imun yang menurun, menurunnya fungsi sebagian organ tubuh, terdapatnya beberapa penyakit sekaligus (komorbiditas) sehingga menyebabkan daya tahan tubuh berkurang. Apalagi kondisi sekarang ini yang sedang terjadi yaitu Virus Corona, usia lanjut sangat rentang sekali terkena. Selain itu, faktor daerah sekitar rumah, jumlah bakteri atau virus, dan derajat keganasan akan membuat tubuh lebih rentan terhadap infeksi.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Sosialisasi dan konsultasi dilakukan melalui penyampaian langsung melalui metode promosi, pencegahan dan rehabilitasi. Pada penyuluhan sebanyak 20 orang lansia hadir dan mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini.



Gambar 2. Kegiatan Sosialisasi dan Konsultasi pada para lansia

Hasil pengabdian Masyarakat ini para lansia menjadi lebih terarah dan lebih baik karena mereka tau bagaimana menjaga Kesehatan dan pola hidup yang teratur. Tetapi perlu dilakukan evaluasi dan monitoring berkelanjutan untuk pemantauan kesehatan.

DISKUSI

World Health Organization Quality of Life (WHOQOL), kualitas hidup adalah kondisi fungsional lansia yang meliputi kesehatan fisik yaitu aktivitas sehari – hari, ketergantungan pada bantuan medis, kebutuhan istirahat, kegelisahan tidur, penyakit, energi dan kelelahan, mobilitas, aktivitas sehari-hari, kapasitas pekerjaan, kesehatan psikologis yaitu perasaan positif, penampilan dan gambaran jasmani, perasaan negatif, berfikir, belajar, konsentrasi, mengingat, self esteem dan kepercayaan individu, hubungan sosial lansia yaitu dukungan sosial, hubungan pribadi, serta aktivitas seksual, dan kondisi lingkungan yaitu lingkungan rumah, kebebasan, keselamatan fisik, aktivitas di lingkungan, kendaraan, keamanan, sumber keuangan, kesehatan dan kepedulian sosial⁵. Kualitas hidup dipengaruhi oleh tingkat kemandirian, kondisi fisik dan psikologis, aktifitas sosial, interaksi sosial dan fungsi keluarga. Pada umumnya lanjut usia mengalami keterbatasan, sehingga kualitas hidup pada lanjut usia menjadi mengalami penurunan. Keluarga merupakan unit terkecil dari masyarakat sehingga memiliki peran yang sangat penting dalam perawatan lanjut usia untuk meningkatkan kualitas hidup lanjut usia⁶.

Agar kualitas hidup lansia meningkat, maka dalam penyesuaian diri dan penerimaan segala perubahan yang dialami, lansia harus mampu melakukan hal tersebut. Selain itu, lingkungan yang memahami kebutuhan dan kondisi psikologis lansia membuat lansia merasa dihargai. Tersedianya media atau sarana bagi lansia membuat lansia dapat mengembangkan potensi yang dimiliki.⁸ Berdasarkan penelitian tentang kualitas hidup, kualitas hidup penduduk Indonesia dengan kriteria kurang, lebih banyak dijumpai pada golongan umur lanjut, perempuan, tingkat pendidikan rendah, tidak bekerja, tinggal di daerah pedesaan, serta sosial ekonomi tergolong miskin.⁹ Penduduk yang menderita penyakit tidak menular, cedera, menderita gangguan mental emosional, menyandang faktor risiko antara, dan tinggal di rumah dengan lingkungan terpapar memiliki kualitas hidup kurang. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup penduduk adalah golongan umur, kemudian adanya gangguan mental emosional, tinggal di rumah dengan lingkungan terpapar dan jenis kelamin.^{10,11}

Lanjut usia akan mengalami penurunan fungsi tubuh, sehingga akan berakibat pada penurunan fungsi jalan, penurunan keseimbangan, serta penurunan pada kemampuan fungsional. Tingkat kemandirian pada lanjut usia akan menurun sehingga kualitas hidupnya juga akan mengalami penurunan.^{12,13} Suatu penelitian mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kemandirian dengan kualitas hidup lanjut usia.^{2,14} dapat menjadi suatu permasalahan baik pada lanjut usia maupun keluarganya, menyebabkan parahnya penyakit, mengakibatkan adanya kecacatan, dan membutuhkan sistem pendukung yang luas. Hal ini akan berdampak pada kesehatan jiwa dan kualitas hidup lansia.^{15,16}

Di kalangan para lansia penurunan fungsi kognitif merupakan penyebab terbesar terjadinya ketidakmampuan dalam melakukan aktifitas normal, dan juga merupakan alasan tersering yang menyebabkan terjadinya ketergantungan terhadap orang lain untuk merawat diri sendiri (care dependence) pada lansia. Penurunan fungsi kognitif dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia, namun seringkali fungsi kognitif sering dianggap sebagai masalah biasa dan merupakan hal yang

wajar terjadi pada lansia. Sebuah penelitian menyatakan bahwa fungsi kognitif berhubungan secara bermakna dengan kualitas hidup lansia.¹⁷⁻¹⁹

KESIMPULAN

Penduduk usia lanjut (lansia) adalah warga negara yang harus diperhatikan tingkat kesehatannya. Hal ini dikarenakan usia lanjut sangat rentan terhadap berbagai penyakit, maka dari itu kegiatan-kegiatan untuk mengembangkan komponen kondisi fisik dan mental harus dilakukan serta memberikan pemahaman terkait kesehatan bagi usia lanjut. Sehingga di usia tersebut masih bisa memberikan kontribusi yang positif bagi dirinya sendirinya maupun untuk orang lain. Dengan kegiatan pengabdian ini lansia di Perumahan Plamongan Hijau, Kelurahan Pedurungan Kidul, Kecamatan Pedurungan, Kota Semarang menyadari pentingnya menjaga kesehatan dengan melakukan aktivitas olahraga dan pola hidup sehat.

DAFTAR REFERENSI

- . Akbar MA, Budianto Y. Gambaran Tingkat Depresi Pada Lansia Di Masa Pandemi Covid-19. *Cendekia Med J Stikes Al-Ma`arif Baturaja*. 2022;7(1).
- Budiono NDP, Rivai A. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. *J Ilm Kesehat Sandi Husada*. 2021;10(2).
- Meilani N, Azis WOA, Saputra R. Faktor Resiko Kejadian Diabetes Mellitus Pada Lansia. *Poltekita J Ilmu Kesehat*. 2022;15(4).
- Retnaningsih D, Kustriyani M, Sanjaya BT. Perilaku Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *J Kesehat Andalas*. 2019;Vol 27(No 10).
- Gemini S, Putri MR, Maulana I. Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kesehatan Lansia Dalam Pencegahan Covid-19. *Heal J Ilm Kesehat*. 2022;1(1).
- Nisak R, Prawoto E, Admadi T. Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) Lansia. *APMa J Pengabd Masy*. 2021;1(2).
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. 1st ed. Bandung: Penerbit Alfabeta; 2019.
- Arianti Putri M, Suhartiningsih S. Pembinaan kader lansia dalam upaya peningkatan pelayanan kesehatan lansia. *J Community Engagem Heal*. 2020;3(2).
- Arifin D, Alafgani IS, Silaban C, Marlinda L, Hayuningtyas RY. Sistem Informasi Pemantauan Kesehatan Lansia. *J Inf Syst Applied, Manag Account Res*. 2020;4(4).
- Kemenkes 2014. *Kemenkes (2014). Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*. In Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 75 Tahun 2014 Tentang Puskesmas. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. 2014;
- Kemenkes RI. *Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Data dan Informasi. Kementrian Keseahtan RI; 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2018.

P2PTM Kemenkes RI. Apa itu Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi) ? - Direktorat P2PTM. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020.

Fitriana F, Khairani. Karakteristik dan Depresi Lanjut Usia. *Idea Nurs J*. 2018;IX(2).

Nareswari PJ. Depresi pada Lansia : Faktor Resiko, Diagnosis dan Tatalaksana. *J Med Utama*. 2021;02(02).

Susiani A, Magfiroh R. PENGARUH PELAKSANAAN KEGIATAN PROLANIS TERHADAP KEKAMBUHAN HIPERTENSI. *J Kesehat*. 2020;11(1).

Suprayitno E, Huzaimah N. PENDAMPINGAN LANSIA DALAM PENCEGAHAN KOMPLIKASI HIPERTENSI. *SELAPARANG J Pengabd Masy Berkemajuan*. 2020;4(1).

Arini HN, Anggorowati A, Pujiastuti RSE. Dukungan keluarga pada lansia dengan Diabetes Melitus Tipe II: Literature review. *NURSCOPE J Penelit dan Pemikir Ilm Keperawatan*. 2022;7(2).

Cut Rahmiati, Tjut Irma Zuriyah. PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI. *Penjaskesrek J*. 2020;7(1).

Kusumo MP. *Buku Lansia*. Buku Lansia. 2020;(June).