

## Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Pada Lansia di Posbindu Damai

Nurhayati<sup>1</sup>, Susilawati<sup>2</sup>, Ferasinta<sup>3</sup>, Andri Kusuma Wijaya<sup>4</sup>

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Bengkulu

e-mail: [nurhayati@umb.ac.id](mailto:nurhayati@umb.ac.id)

### Abstrak

Jumlah lansia di Indonesia tiap tahunnya mengalami peningkatan secara signifikan sehingga Indonesia masuk dalam 5 negara yang memiliki populasi lansia terbanyak di dunia. Proses penuaan adalah siklus kehidupan yang ditandai dengan menurunnya berbagai fungsi organ tubuh, yang ditandai dengan semakin rentannya tubuh terhadap serangan penyakit hingga menyebabkan kematian. Hal ini memerlukan program khusus untuk membantu mencegah masalah degeneratif pada lansia. Salah satu upaya yang dapat dilakukan dengan perubahan pola hidup dengan mengimplementasikan gerakan masyarakat hidup sehat pada lansia. Tujuan Pengabdian Program Kemitraan Masyarakat Stimulus (PKMS) ini adalah untuk peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku hidup sehat dalam upaya meningkatkan lansia sehat dan produktif melalui pendidikan kesehatan gerakan masyarakat hidup sehat. Tim melakukan pendidikan kesehatan di Posbindu Damai dengan melakukan koordinasi dengan petugas kesehatan Puskesmas Jalan Gedang dan kader Posbindu Damai Jalan Gedang Kota Bengkulu sehingga dapat berperan aktif dalam pendampingan kesehatan peserta.

**Kata Kunci:** *Germas, Posbindu, Lansia.*

### Abstract

Elderly people in Indonesia have increased significantly each year so that Indonesia is included in the 5 countries that have the largest elderly population in the world. The aging process is a life cycle that is marked by a decline in the function of various organs of the body, which is characterized by the body's increasing vulnerability to disease attacks that can lead to death. This requires a special program to help prevent degenerative problems in the elderly. One effort that can be done is to change lifestyles by implementing a healthy living community movement for the elderly. The purpose of this Stimulus Community Partnership Program (PKMS) is to increase knowledge and change healthy lifestyle behaviors in an effort to increase healthy and productive older people through health education for healthy living community movements. The team conducted health education at the Posbindu Damai by coordinating with health workers at the Public Health Centre of Jalan Gedang and cadres of the Posbindu Damai, so that they could play an active role in assisting the participants' health.

**Kata Kunci:** *Health community service, elderly, posbindu.*

### PENDAHULUAN

Menjadi tua (*aging*) merupakan proses biologis secara terus-menerus yang dialami manusia pada semua tingkatan umur dan waktu. Usia lanjut (*old age*) adalah istilah untuk tahap akhir dari proses penuaan. Dalam Undang-undang

Republik Indonesia No. 13 Tahun 1998, dalam pasal 1 ayat 2 dinyatakan bahwa yang dimaksud dengan lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas (BPHN, 2018).

Menurut *the World Health Organization* (2020), lanjut usia terbagi dalam 3 kelompok, yakni usia 60-74 disebut juga sebagai usia lanjut awal, 75-90 tahun disebut sebagai lanjut usia menengah, dan 91 keatas yang disebut sebagai lanjut akhir usia. Masa lansia adalah masa penyesuaian diri dari kekurangan kekuatan dan kesejahteraan, menata kembali kehidupan, masa pensiun dan penyesuaian diri dengan peran-peran sosial. Masa lanjut usia merupakan masa akhir dari kehidupan.

Jumlah lansia di Indonesia tiap tahunnya mengalami peningkatan. Menurut Badan Pusat Statistik, proyeksi jumlah lanjut usia ( $\geq 60$  tahun) di Indonesia tahun 2014 perkiraan mencapai 207.930.000 jiwa, dan pada tahun 2035 diperkirakan mencapai 481.987.000 juta jiwa. Peningkatan jumlah lansia di Indonesia secara signifikan membuat Indonesia masuk dalam 5 negara yang memiliki populasi lansia terbanyak di dunia (WHO, 2014).

Peningkatan jumlah lansia ini berdampak pada peningkatan usia harapan hidupnya. Lanjut usia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut *aging process* atau proses penuaan. Proses penuaan adalah siklus kehidupan yang ditandai dengan tahapan-tahapan menurunnya berbagai fungsi organ tubuh, yang ditandai dengan semakin rentannya tubuh terhadap berbagai serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian misalnya pada sistem kardiovaskuler dan pembuluh darah, pernafasan, pencernaan, endokrin dan lain sebagainya. Perubahan tersebut pada umumnya mengarah pada kemunduran kesehatan fisik dan psikis yang pada akhirnya akan berpengaruh pada ekonomi dan sosial lansia. Sehingga secara umum akan berpengaruh pada *activity of daily living* (Kusumo, 2020).

Menurut Utomo (2019), selain masalah fisik, lansia sering juga mengalami permasalahan psikologi yang bersumber dari luar dirinya sehingga membuat lansia merasa tidak nyaman dalam menjalani kehidupan di usia tua. Hal-hal tersebut seperti kesepian, perasaan tidak berguna, keinginan untuk cepat mati, tidak mendapatkan perhatian di lingkungan sekitarnya dan merasa tidak nyaman dengan keluarganya sendiri.

Pengetahuan tentang pola hidup sehat dapat mencegah timbulnya berbagai penyakit yang muncul pada lansia. Bagi lansia yang menderita masalah kesehatan, peranan pola hidup sehat sesuai dengan jenis penyakitnya akan sangat membantu mengontrol penyakit yang diderita, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. Agar tetap aktif sampai tua, seseorang perlu menerapkan dan mempertahankan pola hidup sehat sesuai Salah satunya dengan melakukan pemeriksaan kesehatan rutin di posyandu lansia (Puspaningtyas & Putriningtyas, 2017; Sumardiono et al, 2021).

Selanjutnya, mengatasi masalah kesehatan pada lansia masih menjadi sebuah tantangan serius di Indonesia. Kini setidaknya masih ada tiga masalah kesehatan penting terkait pemberantasan penyakit infeksi, bertambahnya kasus penyakit tidak menular dan kemunculan kembali jenis penyakit yang seharusnya telah berhasil diatasi. Selain itu, perubahan pola hidup masyarakat yang semakin modern menjadi salah satu dasar Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang telah dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Penyakit menular seperti diare, tuberkulosa hingga demam berdarah dahulu menjadi kasus kesehatan yang banyak ditemui; kini telah terjadi perubahan yang ditandai pada banyaknya kasus penyakit tidak menular seperti diabetes, kanker dan penyakit jantung koroner. (Febriani et al, 2019; Herniwanti et al, 2020; Kemenkes RI, 2018).

## METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat stimulus ini menggunakan metode pendidikan kesehatan yang mencakup 3 tahapan yakni *assessment* lapangan, pendidikan kesehatan, dan evaluasi. Tahap *assessment* lapangan meliputi analisis situasi tempat mitra pengabdian kepada masyarakat dan pendataan terkait pengetahuan lansia tentang gerakan masyarakat hidup sehat. Tahap kegiatan pendidikan kesehatan diberikan dengan tema “Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Pada Lansia” yang dibagi menjadi 4 tahapan yaitu yakni tahap perencanaan (pembentukan tim perencanaan dan penyusunan rencana penyuluhan), persiapan penyuluhan (briefing informasi penting seperti alur waktu dan durasi sesuai SAP, lokasi, keamanan, dan batasan penyuluhan) pelaksanaan penyuluhan, evaluasi dan tindak lanjut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Kegiatan Survei Lapangan

Pelaksanaan survei lapangan dan analisis situasi tau pengamatan terhadap kondisi lansia dilaksanakan pada pukul 09.00 WIB s.d selesai oleh Tim PkM Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu di Posbindu Damai Wilayah Kerja Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu.



Gambar 1. Kegiatan survei lapangan dan analisis situasi

### Kegiatan Pendidikan Kesehatan

Kegiatan penyuluhan dimulai dengan pembukaan dari Kader Posbindu Damai, Petugas Kesehatan Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu, dan Ketua Tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM). Pelaksanaan penyuluhan kesehatan, tim penyuluh menjelaskan secara langsung maksud dan tujuan yang menjadi topik utama dalam penyuluhan kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi penyuluhan. Adapun materi yang disampaikan tentang 7 langkah gerakan masyarakat hidup sehat pada lansia yang meliputi melakukan aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol, melakukan cek kesehatan secara berkala, mengelola kebersihan lingkungan, dan menggunakan jamban. Pemaparan yang diberikan membutuhkan waktu kurang lebih 30 menit dan dilanjutkan sesi diskusi dan tanya jawab. Partisipan berpartisipasi aktif dalam diskusi dan tanya jawab mengenai topik materi yang diberikan oleh Tim PKM. Kemudian program dilanjutkan dengan pendampingan perilaku hidup sehat oleh kader dan petugas kesehatan Puskesmas Jalan Gedang untuk memastikan perilaku hidup sehat pada lansia dilaksanakan dengan baik dan didampingi langsung oleh Tim PKM Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu.



Gambar 2. Penyuluhan Kesehatan tentang GERMAS pada lansia



Gambar 3. Pemeriksaan kesehatan lansia



## Evaluasi

Tercapainya tujuan penyuluhan kesehatan dan perilaku hidup sehat dengan baik dan seluruh lansia di wilayah Posbindu Damai mampu mengaplikasikan ilmu yang didapat dalam kehidupan sehari-hari.

## SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan telah dilaksanakan dengan partisipasi aktif seluruh peserta posbindu yakni lansia. Hasil penyuluhan kesehatan diimplementasikan dalam perilaku hidup sehat dengan baik dan seluruh lansia di wilayah Posbindu Damai yang diaplikasikan ilmu yang didapat dalam kehidupan sehari-hari.

## DAFTAR PUSTAKA

- BPHN. 2018. Undang-undang Republik Indonesia Nomor 13. Available online: <http://www.bphn.go.id/data/documents/98uu013.pdf>
- Febriani, N. D., Sari, A. K., Ramadhan, G., Sari, G. A., & Purnamasari, O. (2019, December). Implementasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) pada Warga Pamulang Barat, Tangerang Selatan. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*.
- Herniwanti, H., Dewi, O., Yunita, J., & Rahayu, E. P. (2020). Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih (PHBS) dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) kepada Lanjut Usia (LANZIA) Menghadapi Masa Pandemi Covid 19 dan New Normal dengan Metode 3M. *Jurnal Abdidas*, 1(5), 363-372.
- Kemkes, RI. (2018). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Available online: <https://promkes.kemkes.go.id/germas>
- Kusumo, M. P. (2020). Buku pemantauan aktivitas fisik. Yogyakarta: the journal publishing.
- Melita, M. N. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kunjungan lansia ke posbindu lansia di wilayah kerja puskesmas kelurahan Bintara kota Bekasi tahun 2017. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia: JKKI*, 7(04).
- Puspaningtyas, D. E., & Putriningtyas, N. D. (2017). Deteksi masalah kesehatan bagi lanjut usia Kelurahan Pakuncen Kecamatan Wirobrajan. *Ilmu Gizi Indonesia*, 1(1), 62-67.
- Sumardiyono, S., Yuliadi, I., Musfiroh, M., Setyowati, R., Habsari, S. K., Riyanto, G., ... & Sudiby, D. P. (2021). Edukasi Kualitas Hidup Bagi Lansia. In *Proceedings National Conference PKM Center* (Vol. 1, No. 1).
- Utomo, A. S. (2019). *Status kesehatan lansia berdayaguna*. MEDIA SAHABAT CENDEKIA.
- World Health Organization. 2020. Ageing. Available online: <https://www.who.int/health-topics/ageing>
- World Health Organization. 2014. Ageing well must be a global priority. Available online: <https://www.who.int/news/item/06-11-2014-ageing-well-must-be-a-global-priority>