

PENYULUHAN KESEHATAN ORIENTASI TANGGAP TUA (OTT LANSIA)**Sri Sakinah¹, Meriem Meisyaroh², Asnuddin³, Sulkifli Nurdin⁴, Hasrul⁵, Murtini⁶**^{1,2,3,4,5,6}Stikes Muhammadiyah Sidrap

Email : ns.srisakinah@gmail.com; meriemmeisyaroh90@gmail.com;
asnuddin20@gmail.com; sulkiflinurdin@gmail.com; nurse.hasrul@yahoo.co.id;
murtinistikes@gmail.com

ABSTRAK

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. Manusia kadang lupa betapa pentingnya kesehatan apalagi diusia lansia. Dewasa ini manusia melalaikan pentingnya menjaga kesehatan khususnya secara jasmani. Tujuan setelah penyuluhan, diharapkan dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah penyakit degenerative. Adapun kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan kesehatan, senam lansia dan pemeriksaan kesehatan. Terdapat peningkatan pengetahuan pada masyarakat lansia dalam pencegahan penyakit degenerative pada masyarakat lansia kelurahan Wala. Dengan demikian, pemberian penyuluhan pada masyarakat lansia tentang pencegahan penyakit dan terapi pengobatan dengan senam lansia.

Kata kunci : lansia, penyuluhan kesehatan, pencegahan penyakit

ABSTRACT

Everyone would want to have a happy old age but desires can not always be real. In real life there are many elderly people who become depressed, stressed and suffer from chronic diseases. Humans sometimes forget how important health is especially in the elderly. Today humans neglect the importance of maintaining health, especially physically. The purpose after counseling, is expected to improve health and prevent degenerative diseases. The activities carried out in the form of health counseling, senam elderly and health checks. There is an increase in knowledge in the elderly community in the prevention of degenerative diseases in the elderly community of Wala village. Thus, providing counseling to the elderly community about disease prevention and treatment therapy with elderly exercise.

Keywords: elderly community, health counseling, disease prevention

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan masa dimana orang akan mengalami pada akhirnya nanti (Trisnanto, T. 2016). Penyakit degeneratif adalah penyakit yang terjadi seiring dengan bertambahnya usia seseorang yang juga diakibatkan dengan menurunnya fungsi organ tubuh manusia (Kusumaningrum, 2016). Menurut penelitian Intarti & Khoriah (2018) bahwa kelompok lanjut usia dibagi menjadi tiga kelompok yaitu kelompok usia 45-59 tahun berjumlah 16 (26,66%), kelompok usia 60-74 tahun berjumlah 29 (48,33%) dan kelompok usia 75-90 tahun berjumlah 15 (25%).

Penyebab penyakit degeneratif adalah aktivitas fisik yang kurang, obesitas, tingkat stress yang tinggi, dan faktor usia yang dapat menyebabkan kelainan miokardium dan aterosklerosis yang mengakibatkan insufisiensi aliran darah koroner dan peningkatan tekanan darah (hipertensi), kondisi tersebut merupakan proses degeneratif. Penyebab penyakit degeneratif lainnya yaitu diabetes mellitus yang juga dapat menyebabkan kematian (Harijati et al., 2017).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (DI BANJAR, K 2012), ditemukan bahwa tekanan darah sistolik meningkat sekitar 1,7 hingga 11,6 mmHg dalam kurun waktu sepuluh tahun. Pada hasil penelitian setelah dilakukan senam lansia didapatkan tekanan darah sistolik tertinggi 140 mmHg, tekanan darah diastolik tertinggi 90 mmHg, nilai rata-rata tekanan darah sistolik 127,50 mmHg dan nilai rata-rata tekanan darah diastolik 78,75 mmHg. Data ini menunjukkan setelah dilakukan latihan nafas dalam dan senam lansia tekanan darah sistolik dan diastolik responden mengalami penurunan dibandingkan sebelum dilakukan latihan nafas dalam dan senam lansia.

Latihan fisik seperti senam yang teratur juga membantu mencegah keadaan - keadaan atau penyakit kronis, seperti tekanan darah tinggi (hipertensi) (Trisnanto, T. 2016). Hipertensi disebut sebagai *the silent killer* karena sering tidak menunjukkan gejala apapun selama sepuluh sampai dua puluh tahun dan biasanya baru diketahui apabila telah terjadi komplikasi pada organ target yaitu seperti jantung, ginjal, otak dan mata sehingga pengobatannya terlambat dan mengakibatkan kecacatan hidup bahkan kematian (Wijayanti & Indarjo, 2018). Diabetes melitus merupakan penyakit menahun yang ditandai dengan kadar glukosa dalam darah melebihi daripada nilai normal yaitu kadar GDS melebihi 200 mg/dl dan kadar GDP diatas atau sama dengan 126 mg/dl (Wulandari et.al, 2019)

Penyuluhan kesehatan sama dengan promosi kesehatan yaitu proses untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya dengan mewujudkan aspirasinya, kebutuhannya dan mengubah lingkungannya (Notoadmodjo, 2012). Menurut Notoadmodjo (2014) bahwa pengetahuan adalah hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya sehingga pengetahuan tiap orang akan berbeda-beda tergantung dari bagaimana pengindraannya masing-masing terhadap objek atau sesuatu. Penyuluhan kesehatan yang diberikan dapat menjadi titik awal untuk memberikan

perubahan perilaku untuk hidup sehat terutama pada lansia (Haris, H. 2019).

Untuk dapat menghadapi lanjut usia yang dapat menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kekuatan maupun kebugarannya maka lansia harus melakukan aktivitas olahraga yang teratur, melakukan pola hidup yang sehat, istirahat tidak merokok dan pemeriksaan kesehatan.

2. MASALAH

Masalah yang pertama adalah masyarakat di Kelurahan Wala belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai kualitas hidup pada lansia. Semakin meningkat derajat kesehatan masyarakat, maka akan semakin tinggi usia harapan hidup. Hal ini menyebabkan akan semakin besar pula populasi lansia. Periode lansia merupakan periode kehidupan yang perlu mendapat perhatian terutama karena periode ini rentan terhadap penyakit degeneratif dan kualitas hidup semakin menurun. Penurunan kualitas hidup ditandai dengan lansia yang tidak dapat melakukan sendiri aktivitas rutin seperti mandi atau memakai pakaian, tidak dapat menikmati aktivitas bersama anggota keluarga, tidak dapat melakukan sosialisasi dengan masyarakat lainnya seperti kegiatan keagamaan atau kegiatan sosial lainnya. Di Kelurahan Wala, populasi lansia cukup banyak namun masih banyak yang belum mengetahui seperti apa kehidupan lansia yang berkualitas.

Masalah kedua yang perlu mendapat perhatian adalah kondisi fisik lansia di Kelurahan Wala. Kesehatan jasmani merupakan suatu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dengan kegiatan olahraga. Masyarakat kadang lupa akan betapa pentingnya kesehatan apalagi di usia senja. Banyak masyarakat lansia di Kelurahan Wala yang belum mengetahui bahwa sesungguhnya banyak aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh lansia ketika berada di rumah. Aktivitas fisik pada lansia sangat diperlukan untuk menjaga agar otot dan syaraf-syaraf masih peka dan tidak kaku.



Gambar 2.1 Lokasi Pengabdian Masyarakat

Solusi yang ditawarkan

Kontribusi mendasar dari kegiatan ini adalah peningkatan kualitas hidup lansia melalui penerapan pola hidup sehat. Mulai dari pengetahuan terkait kesehatan lansia, aktivitas fisik dan peningkatan prasarana posyandu lansia. Tim pengabdian menawarkan beberapa solusi terkait kesehatan lansia di Kelurahan Wala. Pertama adalah perlunya mengedukasi masyarakat lansia Kelurahan Wala mengenai kualitas hidup pada lansia dan cara-cara yang dapat dilakukan agar masyarakat dapat hidup di usia senja dengan berkualitas. Kegiatan ini dilakukan dengan melakukan penyuluhan kesehatan lansia. Solusi kedua, masyarakat lansia Kelurahan Wala diberikan edukasi kesehatan mengenai cara melakukan aktivitas fisik di rumah. Teknik yang diajarkan adalah menggenggam dengan jari-jari tangan, mengangkat tangan dan menggenggam dengan jari-jari kaki. Solusi ketiga adalah peningkatan prasarana posyandu lansia dengan membuat taman tanaman obat dan pemberian bantuan tensimeter dengan kualitas baik. Dalam melaksanakan kegiatan ini, tim pengabdian memerlukan Wali Kelurahan Wala sebagai mitra pengabdian. Kontribusi mitra yang diharapkan adalah sebagai perantara tim pelaksana dengan masyarakat khususnya lansia di Kelurahan Wala. Melalui kedekatan hubungan mitra dengan masyarakat, tim pelaksana dapat mengumpulkan masyarakat terutama lansia, mengkomunikasikan tujuan kegiatan, agenda pelaksanaan kegiatan, lokasi pelaksanaan dan memberi masukan bagi kesempurnaan kegiatan sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan setempat.

Target Luaran

Penyuluhan Dan Pemeriksaan Kesehatan Pada Lansia di Kelurahan Wala Target luaran dari kegiatan ini adalah dilaksanakannya Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Penerapan Pola Hidup Sehat dalam program Orientasi Tanggap Tua (Lansia) mulai dari penyuluhan sampai dengan revitalisasi di Kelurahan Wala, Kabupaten Sidrap.

3. METODE PELAKSANAAN

Tahap Pertama

Tahap pertama merupakan perencanaan kegiatan yang akan dilakukan. Proses perencanaan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan yang ada, menentukan jalan keluar dan kegiatan yang akan dilakukan, dan membuat pengorganisasian kegiatan. Kegiatan tahap pertama dimulai dengan survei lapangan Kelurahan Wala. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan tokoh masyarakat serta wali Kelurahan Wala Kabupaten Sidenreng Rappang.

Tahap Kedua

Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan pengabdian Pada Hari Jumat yang berupa solusi yang telah disetujui wali Kelurahan Wala. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 1 hari. Pertama dilakukan pemeriksaan kesehatan dan edukasi selanjutnya mengikuti kegiatan senam lansia.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode pelaksanaan dalam kegiatan penyuluhan orientasi tanggap tua (OTT Lansia) ini dilaksanakan pada tanggal 17 Januari 2020 di Kecamatan Wala Kabupaten Sidenreng Rappang Sulawesi Selatan. Pelaksanaan penyuluhan ditujukan pada masyarakat lansia yang menderita penyakit degenerative. Media dan alat yang disediakan berupa lembar balik dan leaflet. Dan metode yang digunakan adalah ceramah, senam lansia, dan tanya jawab atau evaluasi mengenai kesehatan. Berikut gambar pelaksanaan penyuluhan :



Gambar. 4.1 Senam Lansia



Gambar 4.2 Pemeriksaan Kesehatan



Gambar 4.3 Penyuluhan Kesehatan



Gambar 4.4 Penyuluhan Kesehatan

5. KESIMPULAN

Untuk dapat menghadapi lanjut usia yang dapat menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kekuatan maupun kebugarannya maka lansia harus melakukan aktivitas olahraga yang teratur, melakukan pola hidup yang sehat, istirahat tidak merokok dan pemeriksaan kesehatan.

Penyuluhan kesehatan orientasi tanggap tua (OTT Lansia) bertujuan untuk mencegah dan memberikan terapi kepada masyarakat lansia yang mempunyai penyakit degenerative. Kegiatan ini bias bermanfaat untuk lansia dapat memahami dan mengerti akan pentingnya menjaga kesehatan dan pola hidup sehat. Penyuluhan kesehatan yang diadakan merupakan bentuk kegiatan positif yang harus dikembangkan sehingga bermanfaat untuk masyarakat khususnya masyarakat lansia

6. DAFTAR PUSTAKA

- DI Banjar, K. A. J. A. (2012). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Pada Kelompok Senam Lansia Di Banjar Kaja Sesetan Denpasar Selatan.
- Harijati, S., Sadjati, I. M., Prasetyo, B., Pangaribuan, N., Yuliana, E., Noviyanti, R., ... & Handayani, S. K. (2017). Optimalisasi Peran Sains Dan Teknologi Untuk Mewujudkan Smart City.
- Haris, H., Aris, M., & Mulyadi, M. (2019). Peningkatan Pengetahuan Lanjut Usia Melalui Pendidikan Kesehatan Dengan Menggunakan Media Power Point. *Media Karya Kesehatan*, 2(2).
- Intarti, W. D., & Khoriah, S. N. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemanfaatan Posyandu Lansia. *Journal Of Health Studies*, 2(1), 110-122.
- Kusumaningrum, H. D., Rahmawati, A. Y., & Wijaningsih, W. (2016). Pengaruh Konseling Gizi Terhadap Pengetahuan Hipertensi Dan Sisa Makanan Pasien Hipertensidi Rsud Dr R Soetijono Blora. *Jurnal Riset Gizi*, 4(1), 62-68.
- Notoadmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan Teori Dan Alami.
- Notoatmodjo, S. (2014). Science Of Health Behavior. *Jakarta: Rineka Cipta*, 135-167.
- Trisnanto, T. (2016). 10 Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Grade I-Ii Di Posyandu Lansia Rt 05 Rw 03 Kelurahan Bogo Kecamatan Nganjuk Kabupaten Nganjuk. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 1(1), 79-88.
- Wawan, A Dan Dewi, M. (2011). Teori Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sunaryo, M. K., Wijayanti, H. R., Kp, S., Kep, M., Kom, S., Kuhu, M. M., ... & Sukrillah, U. A. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Penerbit Andi.
- Wulandari, A. A., Sekeon, S. A., & Asrifuddin, A. (2019). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kebiasaan Merokok Dengan Fungsi Kognitif Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sam Ratulangi. *Kesmas*, 8(7).