

Optimalisasi Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lansia di Giripeni Wates Kulon Progo

Enny Fitriahadi^{1*}, Istri Utami²

^{1,2} Prodi Kebidanan Sarjana Terapan/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*Email: ennyfitriahadi@unisayogya.ac.id

Abstrak

Keywords:
Pemberdayaan masyarakat; penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan lansia, kualitas hidup lansia

Pembentukan masyarakat lansia sehat merupakan program kesehatan masyarakat yang harus terus digerakkan dan dibina agar masyarakat dapat membentuk perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Salah satu upayanya berupa dorongan kepada masyarakat dalam memantau kesehatan mandiri lansia melalui kegiatan posyandu. Posyandu lansia merupakan bentuk kegiatan yang dilakukan dari, oleh dan untuk masyarakat untuk mendidik dan membina masyarakat, sehingga tercipta masyarakat sehat hingga masa lanjut usia. Posyandu lansia terleteak di desa Giripeni Wates Kulonprogo dengan karakteristik penduduk sangat beragam dilihat dari sosial ekonominya, namun partisipasi dalam kegiatan kemasyarakatan cukup baik. Beberapa masalah yang dihadapi oleh masyarakat lansia adalah kurang aktifnya masyarakat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan ke posyandu, kurangnya kesadaran lansia akan pentingnya kesehatan. Permasalahan lain yang tidak kalah penting adalah pengetahuan dan pemahaman pengelola posyandu dalam memberikan pelayanan untuk memantau kesehatan lansia masih sangat kurang terutama pengetahuan kesehatan rohani dan jiwa. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan kesehatan rohani, pemeriksaan kesehatan lansia, pemberian makanan tambahan dan pengobatan sederhana. Hasil pemberdayaan masyarakat di posyandu lansia dapat meningkatkan motivasi lansia untuk datang ke posyandu untuk mengontrol kesehatannya, sehingga dapat tercipta masyarakat lansia yang mandiri dan aktif dan tidak bergantung pada program pemerintah.

1. PENDAHULUAN

Jumlah penduduk lanjut usia (lansia) mengalami peningkatan yang akan membawa dampak terhadap sosial ekonomi baik dalam keluarga, masyarakat maupun dalam pemerintah. Secara ekonomis yang penting dari peningkatan jumlah penduduk adalah peningkatan dalam ratio ketergantungan jumlah Lanjut Usia (Old Age Ratio

Dependency). Setiap penduduk usia produktif akan menanggung semakin banyak penduduk lanjut usia, ketergantungan ini disebabkan karena kondisi orang lanjut usia banyak mengalami kemunduran fisik maupun psikis (Tira, 2009).

Diperkirakan angka ketergantungan lanjut usia pada tahun 2015 sebesar 8,74 % yang berarti sebanyak 100 penduduk produktif

harus menyokong 9 orang lanjut usia yang berumur 65 tahun keatas. Jumlah lanjut usia di Yogyakarta pada tahun 2019 berdasarkan pada data Biro Pusat Statistik Kabupaten Yogyakarta sebesar jiwa (usia 60 tahun keatas) 490.000 atau sebesar 14 % dari total penduduk Yogyakarta (BPS Yogyakarta, 2019). Jumlah lanjut usia di Kabupaten Kulonprogo sebanyak 45.000 jiwa atau sebesar 13 % dari total penduduk (BPS Kulonprogo, 2018). Sekitar 60 – 85 % para lanjut usia di kabupaten Kulonprogo tinggal di daerah pedesaan. Menurut hasil pendataan yang dilakukan oleh Badan Pemberdayaan Masyarakat dan KB Kabupaten Kulonprogo tahun 2010, jumlah lanjut usia di desa Giripeni sebanyak 250 jiwa (usia 60 tahun keatas) atau sebesar 8,7% dari total penduduk desa sebesar 575 jiwa. Desa Giripeni Kabupaten Kulonprogo merupakan daerah pedesaan dengan data sosial ekonomi warga desa Giripeni termasuk katagori menengah kebawah. Potensi desa yang masih bisa diandalkan adalah pemanfaatan pekarangan dan kebun dengan penanaman tanaman toga atau obat keluarga, pisang dan tanaman musiman serta masih banyaknya lahan kosong yang belum dimanfaatkan oleh penduduk setempat. Data kunjungan di Posyandu lansia Giripeni tahun 2019 dan kesehatan lanjut usia, bahwa penyakit terbanyak yang diderita Lansia adalah hipertensi (67%), penyakit sendi (30%), anemia (30%) dan katarak (15 %) dan penyakit degeneratif lainnya (8 %). Penyakit- penyakit tersebut merupakan penyebab utama disabilitas lansia.

Upaya untuk meningkatkan kesejahteraan sosial, ekonomi, kesehatan dan kemampuan lanjut usia, perlu di selenggarakan suatu program yang berbentuk pelayanan dan pengembangan kelembagaan yang menangani masalah- masalah pada lansia. Upaya tersebut dilakukan berkesinambungan agar tercapai kualitas hidup yang optimal pada lanjut usia. Pendekatan program pelayanan difokuskan pada program terpadu (Integrated program) melalui pemberdayaan masyarakat pada lansia dan peran serta aktif masyarakat dengan memprioritaskan upaya promosi (pemeliharaan) dan preventif (pencegahan) kesehatan lansia (Depkes RI, 2014). Pemberdayaan peran sarta masyarakat dapat diupayakan untuk mengoptimalkan upaya

promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif bagi permasalahan lansia. Pos Pembinaan Terpadu dapat membantu memecahkan masalah kesehatan dimasyarakat dengan menggunakan sumber daya dan potensi masyarakat (PPSDM, 2016).

Kegiatan yang telah dilakukan selama ini adalah mengadakan posyandu lanjut usia setiap bulan sekali (setiap hari sabtu). Kegiatan posyandu tersebut baru sebatas: penyuluhan, pengukuran berat badan dan tinggi badan, pemeriksaan tekanan darah, pengobatan sederhana dan pemberian makanan tambahan, sehingga belum semua kegiatan posyandu dapat dilakukan semua seperti pemeriksaan status gizi, senam lansia, pemeriksaan status mental dan pemeriksaan fisik. Di lihat dari kegiatan yang telah dilakukan oleh kedua posbindu selama ini telah memberikan dampak positif bagi lansia khususnya kesehatan. Lansia mulai bisa mengenal masalah kesehatan yang ada disekitarnya, telah melakukan upaya pencegahan penyakit antara lain dengan diskusi kelompok tentang pengelolaan kesehatan dan perawatan. Kegiatan diskusi kelompok dilakukan dengan bimbingan dari kader kesehatan dan petugas kesehatan setiap kali ada kegiatan posyandu lanjut usia. Bagi lanjut usia yang terkena penyakit degeneratif sudah mulai merasakan manfaat posbindu karena keluhan yang dirasakan selama ini mulai banyak berkurang. Lansia juga dapat memeriksakan kesehatannya di posyandu lansia secara gratis, sehingga mengurangi beban biaya berobat dan transportasi yang selanjutnya mereka bisa bekerja lagi dan tidak merasa menjadi beban bagi keluarganya dan mampu mandiri. Secara tidak langsung kegiatan Pokjakes melalui Posbindu juga telah membantu pemerintah dalam dalam upaya peningkatan pelayanan kesehatan lansia. Keberadaan Posbindu Lansia di desa Giripeni sangat dirasakan dan dibutuhkan guna peningkatan kesejahteraan khususnya sosial, ekonomi, kesehatan, kualitas hidup dan kemampuan lanjut usia untuk mandiri.

Pelaksanaan posyandu lansia di Giripeni selama ini sudah berjalan dengan rutin dan kegiatan ini harus dilakukan karena sudah terjadwalkan oleh kader. Kurangnya jumlah kader karena masih banyak masyarakat kurang percaya diri dan merasa tidak

mempunyai kemampuan dalam memberikan pelayanan kesehatan pada usia lanjut di posyandu. Disamping itu pembinaan terhadap kader posyandu lansia oleh pihak puskesmas dirasakan juga masih kurang karena keterbatasan sumber daya manusia yang ada untuk menangani masalah posbundu lansia yang ada di wilayah kerja puskesmas tersebut. Selain itu permasalahan lain kurang aktifnya masyarakat lansia dalam melakukan kontrol secara rutin ke pposayndu lansia dan pengetahuan rohani dan jiwa yang kurang.

Permasalahan tersebut apabila tidak segera diatasi akan berdampak pada keberlangsungan posbundu, yang akan berakibat pada kesejahteraan dan kesehatan lanjut usia. Oleh karena itu permasalahan tersebut dapat dilakukan dengan kegiatan optimalisasi pemberdayaan masyarakat pada lansia untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di desa Giripeni Kulonprogo.

Beberapa penelitian menunjukkan kendala bagi lansia untuk aktif ke posyandu antara lain pengetahuan lansia yang masih rendah, kurangnya dukungan keluarga dan sikap yang kurang baik serta membosankan terhadap kegiatan posyandu yang monoton atau kurang menarik oleh lansia (Maryati, 2013, Mengko, 2015).

2. METODE

Metode penyelesaian masalah dilakukan dengan mempertimbangkan kekuatan, kelemahan, peluang dan hambatan yang ada, disepakati alternatif pemecahan masalah tersebut. Solusi yang ditawarkan dalam rangka pemecahan masalah yang dinilai dapat dilaksanakan adalah: Pembuatan media promosi dan pemantauan kesehatan lanjut usia untuk kader kesehatan, pemberian makanan tambahan, penyuluhan kesehatan rohani, pengobatan sederhana dan pemeriksaan kesehatan lansia di Desa Giripeni Kulonprogo. Metode lainnya adalah penyuluhan terkait keagamaan, pemberian makanan tambahan dan pengobatan sederhana.

Metode pengabdian masyarakat di mulai dari tahap persiapan: dilakukan melalui permohonan permintaan tenaga kesehatan ke lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Tahap pelaksanaan :Pelaksanaan kegiatan

meliputi tim kesehatan dari Unisa sebanyak 2 dosen dan di bantu oleh mahasiswa kesehatan. penyusunan laporan : penyusunan laporan dilakukan setelah kegiatan pengabdian masyarakat selesai dan publikasi rencana akan di publikasikan di seminar Urecol.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada Sabtu, 26 Oktober 2019. Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan kader kesehatan dan mahasiswa Unisa. Hasil kegiatan mengacu pada rencana kegiatan dan target yang sudah ditentukan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilakukan yang meliputi : 1) pelaksanaan, 2) penyuluhan kesehatan lansia melalui penyuluhan kesehatan rohani, 3) pemeriksaan kesehatan meliputi pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan nadi, pemberian makanan tambahan dan pengobatan ringan.

Media pendukung dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat meliputi, sap penyuluhan kesehatan lansia, alat dan bahan pemeriksaan kesehatan dan pengobatan ringan. Media pendukung pengabdian kepada masyarakat ini sebagai upaya untuk membekali kader untuk melakukan refresing pengetahuan tentang kesehatan lansia dan pemeriksaan kesehatan serta pengetahuan terkait makanan tambahan pada lansia. Pemantauan kesehatan melalui (KMS lansia) digunakan untuk memantau dan menilai kemajuan kesehatan lanjut usia yang dilakukan melalui kegiatan posyandu lansia.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan sekaligus memberikan refresing kepada kader posyandu lansia terkait pengetahuan kesehatan dan gizi pada lansia.

Program Penyuluhan Kesehatan

Persiapan penyuluhan kesehatan diawali dengan penyusunan satuan acara pembelajaran (SAP) yang disusun sesuai dengan materi yang akan disampaikan. Penyuluhan di bantu oleh 2 asisten.

Pelaksanaan program pemberdayaan masyarakat melalui pendekatan rohani seperti penyuluhan tentang sholat, dzikir dan dalam pengelolaannya didapatkan hasil, meningkatnya partisipasi masyarakat dalam pelaksanaan program dengan memahami dan memaknai penyuluhan terkait rohani.

Berdasarkan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini diperoleh hasil bahwa masyarakat lansia antusias dalam mengikuti penyuluhan dengan indikator banyak pertanyaan dan diskusi terkait kesehatan jiwa atau rohani.

Kesehatan mental adalah suatu keadaan yang berkaitan dengan kesejahteraan dan kebahagiaan manusia baik hubungannya dengan diri sendiri, maupun kaitannya dengan orang lain, lingkungan serta hubungan dengan Tuhan (Rochman, 2013).

Kesehatan mental juga diartikan terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungan, berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan mencapai hidup yang bermakna dan bahagia didunia dan diakhirat (Rochman, 2013).

Menjaga kesehatan mental sangatlah penting bagi umat manusia, terutama pada lansia yang sudah mulai menurun keadaan fisiknya. Tetapi pada kebanyakan manusia hanya memikirkan kesehatan fisiknya tanpa memperdulikan kesehatan rohani atau kesehatan jiwanya (Rohmah, 2016). Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental adalah dengan mengikuti komunitas atau paguyuban yang dilakukan setiap 1 bulan sekali di posyandu lansia Giripeni Kulonprogo. Foto kegiatan dapat dilihat dalam gambar 1.

Program Pemeriksaan Kesehatan

Kegiatan persiapan pemeriksaan kesehatan diawali dengan menyiapkan alat dan bahan yang diperlukan. Pemeriksaan kesehatan lansia meliputi pemeriksaan kesehatan tekanan darah, nadi, suhu dan menanyakan keluhan yang dialami saat di periksa.

Pelaksanaan program pemberdayaan masyarakat melalui pemeriksaan kesehatan dilakukan oleh 110 lansia yang di cek tekanan darah dengan hasil, mayoritas tekanan darah normal dan ada beberapa lansia yang mempunyai riwayat hipertensi dengan tekanan darah tertinggi 190/110 mmHg.

Kesehatan merupakan hal yang penting atau sentral demi keberlanjutan kehidupan yang memadai, sehat sendiri memiliki makna dimana keadaan yang sejahtera dan seimbang baik jasmani atau rohani yang memungkinkan

seseorang hidup produktif secara sosial maupun ekonomi. Dalam pengertian lain sehat atau kesehatan adalah sumber daya bagi kehidupan dan kegiatan kita sehari-hari. Dengan begini, tak ada alasan bagi mausia untuk tidak menjaga kesehatan nya. Banyak faktor yang dapat mengganggu stabilitas kesehatan, diantara nya kurang nya kesadaran akan penting nya menjaga kesehatan, kurang nya pelayanan kesehatan terhadap masyarakat, kurang terjaganya kebersihan suatu lingkungan sehingga menyebabkan munculnya berbagai virus yang dapat mengganggu system imunitas pada diri seseorang.

Masyarakat menjadi pengaruh yang signifikan terhadap tercapai nya kesehatan di daerahnya, termasuk dalam hal meningkatkan kesadaran terhadap seluruh elemen masyarakat akan penting nya kesehatan. Banyak masyarakat, khususnya masyarakat pedesaan belum sadar betul akan hal ini, hal ini dianggap tidak penting dengan alasan terlalu disibukkan dengan kesibukan mata pencaharian warga pedesaan, seperti bertani, beternak, dan lain-lain. Terlebih masyarakat dengan usia lanjut yang kesadaran terhadap penting nya kesehatan sangat minim (Nugroho, 2000).

Dengan pemeriksaan kesehatan pada lansia masyarakat menjadi sedikit sadar akan pentinnya menjaga dan mengecek kesehatan secara rutin (Rohmah, 2016).

Lansia/ orang tua membutuhkan suatu pelayana kesehatan seperti posyandu, posyandu lansia sendiri merupakan suatu wadah pelayanan kepada usia lanjut dimasyarakat yang pelaksanaannya dilakukan oleh masyarakat bersama dengan LSM, lintas sector pemerintahan dan non-pemerintah, swasta, organisasi sosial dan lain-lain, dengan mentikberatkan pelayanan kesehatan pada upaya promotif dan preventif, tanpa mengabaikan upaya kuratif dan rehabilitatif (Notoatmojo, 2007).

Mengingat berbagai penyakit pada usia lanjut, terdapat 2 prinsip utama yang harus dipenuhi guna melaksanakan pelayanan kesehatan pada lansia, yaitu pendekatan holistic serta tata kerja secara tim (Hadi, 1995). Foto kegiatan dapat dilihat dalam gambar 2.

Program Makanan Tambahan

Persiapan pemberian makanan tambahan kami bekerjasama dengan pihak kader posyandu yang sudah diberikan penjelasan terkait menu makanan tambahan bagi lansia untuk menjaga kesehatan lansia.

Menu makanan tambahan sudah disesuaikan dengan pengukuran gizi pada lansia.

Pelaksanaan pemberian makanan tambahan semua lansia sudah diberikan dan langsung di konsumsi oleh para lansia, dan semua menghabiskan makanan yang sudah diberikan.

Pemberian makanan tambahan sebagai salah satu bentuk upaya dalam meningkatkan gizi pada lansia dan merubah perilaku seseorang, mulai dari merubah pemahaman tentang jenis makanan yang sehat. Berdasarkan survei dan wawancara yang dilakukan tim pengabdian, masih ditemukan kurangnya pemahaman lansia tentang jenis makanan yang perlu dikurangi ataupun perlu dihindari untuk mencegah penyakit degeneratif seperti hipertensi dan diabetes mellitus, juga memberikan konseling tentang pola makan yang sehat untuk penderita hipertensi dan DM. Disamping itu, pihak kader kesehatan pengelola pos lansia belum mengetahui cara memberikan informasi tentang jenis dan pola makan yang baik untuk lansia terutama bagi penderita hipertensi dan DM (Kusumawati, 2016).

Dengan adanya pengembangan dan variasi kegiatan yang diberikan selama pengabdian pada posyandu, membuat para lansia tidak bosan dan lebih termotivasi untuk selalu datang ke posyandu dan mengontrol kesehatannya, sekaligus dapat memperoleh tambahan informasi dan kegiatan dan tips-tips atau anjuran yang bermanfaat untuk memelihara kesehatan lansia.

Program Pengobatan Sederhana

Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan pengobatan sederhana kepada lansia yang mengalami keluhan pusing, lemah dan anemia. Pengobatan yang terkait dengan keluhan hipertensi, diabetes melitus dan kram kaki bisa langsung di anjurkan ke fasilitas kesehatan terdekat seperti puskesmas atau rumah sakit terdekat.

Pelaksanaan pengobatan sederhana ini bekerjasama dengan pihak RS PKU

Muhammadiyah Gamping Sleman Yogyakarta.

Hasil pengobatan sederhana, obat yang diberikan kepada lansia bersifat ringan dan efek samping ringan.

4. KESIMPULAN

Terwujudnya pengelolaan posyandu lansia dan kegiatan pelayanan kesehatan lansia yang baik di Posyandu Giripeni Kulonprogo. Meningkatnya kegiatan posyandu lansia dalam memberikan pelayanan kesehatan bagi lansia di masing-masing wilayah. Meningkatnya keaktifan lansia dalam mengikuti kegiatan posyandu dan terkontrolnya kesehatannya, serta lebih sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada koordinator kader posyandu dan tim lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat Universitas Aisyiyah Yogyakarta.

REFERENSI

- [1]Tira. Kesadaran dan Kepedulian terhadap Lansia.
<http://rehsos.kemsos.go.id/modules.php?name=News&file=article&sid=402.2009>. diakses 25 April 2013
- [2]Badan Pusat Statistik (BPS) Yogyakarta. Population of Yogyakarta by Regency/City and Age Group. 2019.
- [3]Badan Pusat Statistik (BPS) Kulonprogo. Population of Kulonprogo by Regency/City and Age Group. 2018.
- [4]Depkes RI. Sistem Kesehatan Nasional, Jakarta Rochman, L, K. 2013. Kesehatan Mental. STAIN press Purwokerto. 2014.
- [5]PPSDM. 2016.
- [6]Maryati H, Fatoni, A dan T Hexawan. Gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi Lansia tidak mengikuti posynadu lansia di Posyandu Dahlia di 2 Dusun Ngabar Desa Sumberteguh kecamatan Kudu Kabupaten Jombang tahun 2013. Jurnal Metabolisme , Vo.2 No.3. 2013 ISSN 2338-0438
- [7]Mengko VV., Kandou GD., Massie RGA. Pemanfaatan Posyandu Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Teling

- Atas Kota Manado. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. Vol.5 No.2b.April 2015.ISSN: 2088-3552
- [8]Rochman, M,R,N. Upaya Lansia dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Melalui Paguyuban Sepeda Onthel Pertigaan Tambaksorga. 2013. Skripsi.
- [9]Rohmah, L dan Krisdiyanto, D. Pengadaan Cek Kesehatan Gratis (Lansia) Untuk Menciptakan Masyarakat yang Sadar dan Peduli terhadap Kesehatan di Jali, Gayamharjo, Prambanan, Sleman. Aplikasi: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama. Vol. 16, No. 1. 2016 ONLINE: ejournal.uin-suka.ac.id/pusat/aplikasia.
- [10]Nugroho, W. Keperawatan Gerontik Edisi 2 Penerbit Buku Kedokteran. Jakarta : EGC. 2000.
- [11]Notoatmodjo, S. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta : Rineka Cipta. 2007.
- [12]Hadi, M. Geriatri Ilmu Kesehatan Usia Lanjut Edisi Lanjut Edisi IV. Jakarta : Balai Penerbit FKUI. 1995.
- [13]Kusumawati, K dkk. Pengembangan Kegiatan Posyandu Lansia Anthurium di Surakarta. Warta LPM, Vol 19, No 2, September 2016.

Lampiran :



Gambar 1. Penyuluhan kesehatan dengan kesehatan rohani.



Gambar 2. Pemeriksaan kesehatan lansia



Gambar 3. Pemberian makanan tambahan pada lansia.



Gambar 4. Pengobatan sederhana pada lansia