

## PENDIDIKAN DAN PELAYANAN KESEHATAN PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DESA GAYAMAN – MOJOANYAR

Nurun Ayati K<sup>1</sup>, Ferilia Adiesti<sup>2</sup>, Citra Adityarini Safitri<sup>3</sup>, Sulis Diana<sup>4</sup>,  
Sarliana<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Prodi Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto

<sup>5</sup> Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palu

**E - Mail: nurun.ayati@gmail.com**

### ABSTRAK

Penduduk lansia menurut kelompok umur dapat dikelompokkan menjadi tiga, yaitu lansia muda (60-69 tahun), lansia menengah atau madya (70-79 tahun), dan lansia tua (80 tahun ke atas) dimana individu yang telah berada pada usia lanjut sering mengalami berbagai masalah seperti kurangnya gairah hidup yang disebabkan oleh lingkungan sosial dan fisik yang tidak mendukung untuk beraktivitas karena disebabkan semakin bertambah usia seseorang, pada umumnya semakin banyak penyakit yang diderita, sehingga tak heran banyak lansia menderita penyakit yang serius. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan peningkatan kualitas hidup lansia. Bahan dan metode yang digunakan adalah dengan edukasi kesehatan mengenai cara melakukan aktivitas fisik di rumah. Hasil yang didapatkan adalah dapat mengetahui manfaat dari senam jari untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Kesimpulannya adalah pentingnya menjaga kesehatan lansia dengan melakukan beberapa kegiatan seperti senam dan pemeriksaan rutin yang dilaksanakan di salah satu Posyandu Lansia dikabupaten Mojokerto. Saran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini agar pelaksanaan aktivitas fisik melalui senam jari dapat dilakukan setiap hari di rumah agar dapat mencegah dan melambatkan penyakit yang diderita oleh lansia.

**Kata Kunci** : Pendidikan, pelayanan kesehatan, Lansia

### ABSTRACT

*The elderly population according to age groups can be grouped into three, namely young elderly (60-69 years), middle elderly or middle elderly (70-79 years), and old elderly (80 years and over) where individuals who are already at an advanced age often experience various problems such as lack of passion for life caused by a social and physical environment that does not support activity because due to the increasing age of a person, in general the more diseases suffered, so it is not surprising that many elderly suffer from serious illnesses. The purpose of this community service is to improve the quality of life of the elderly. The materials and methods used are health education on how to do physical activity at home. The results obtained are able to know the benefits of finger exercises to improve the quality of life of the elderly. The conclusion is the importance of maintaining the health of the elderly by doing several activities such as gymnastics and routine checks carried out at one of the Elderly Posyandu in Mojokerto district. Suggestions from this community service activity so that the implementation of*

*physical activity through finger exercises can be done every day at home in order to prevent and slow down diseases suffered by the elderly.*

*Keywords: Education, health services, Elderly*

## 1. PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah penduduk lansia ini akan berdampak terhadap berbagai kehidupan. Dampak utama peningkatan lansia ini adalah peningkatan ketergantungan lansia. Ketergantungan ini disebabkan oleh kemunduran fisik, psikis dan sosial lansia. Lanjut usia (lansia) merupakan masa dimana orang akan mengalami pada akhirnya nanti. Banyak orang yang dapat menikmati masa tua akan tetapi sedikit pula yang mengalami sakit dan sampai meninggal tanpa dapat menikmati masa tua dengan bahagia. Setiap orang pasti ingin memiliki masa tua yang bahagia tetapi keinginan tidaklah selalu dapat menjadi nyata (Kushartanti,2016). Di kehidupan nyata banyak sekali lansia-lansia yang menjadi depresi, stress dan menderita penyakit kronis. Penduduk lansia menurut kelompok umur dapat dikelompokkan menjadi tiga, yaitu lansia muda (60-69 tahun), lansia menengah atau madya (70-79 tahun), dan lansia tua (80 tahun ke atas). penduduk lansia butuh lingkungan sosial dan fisik yang mendukung untuk beraktivitas agar tetap bisa produktif. Masyarakat diharapkan ikut mendukung para lansia, memberi kesempatan kerja sesuai kemampuan, dan menyediakan ruang-ruang publik untuk mengekspresikan diri para lansia. pelayanan keagamaan, mental, dan spiritual, seperti jaminan kesehatan masyarakat lansia telantar di panti jompo atau panti sosial juga dibutuhkan agar para lansia merasa dipedulikan dan tidak terasingkan. (Wiwit, 2017)

Kesegaran jasmani merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dalam kegiatan olahraga. Kesegaran jasmani merupakan unsur utama manusia dalam menjunjung aktivitas sehari-hari. Manusia kadang lupa betapa pentingnya kesehatan apalagi diusia lansia. Dewasa ini manusia melalaikan pentingnya menjaga kesehatan khususnya secara jasmani. Banyaknya kegiatan yang dilakukan sehingga lupa menjaga memelihara dan menjaga kesehatan tubuh (Napiputu, 2020). Dilain pihak kurangnya pengetahuan dan pemahaman akan pentingnya kesegaran jasmani dan cara hidup sehat apalagi diusia lansia. Banyak masyarakat mengesampingkan kesegaran jasmani apalagi diusia lansia tanpa disadari bahwa kesadaran jasmani sangat menungjang aktivitas sehari-hari. Disisi lain masyarakat berfikir bahwa olah raga tidak penting dalam menjaga kesegaran jasmani khususnya kebugaran tubuh (Fitriana, 2021).

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 (Sulaiman, 2017).

Kegiatan ini dapat kami lakukan dalam melakukan pengabdian masyarakat dengan melakukan pelayanan Kesehatan pada lansia di posyandu lansia. Metode melaksanakan pengabdian masyarakat ini adalah berupa edukasi

kesehatan mengenai cara melakukan aktivitas fisik di rumah, dan pemberian layanan kesehatan untuk peningkatan kesehatan penduduk yang tergolong lanjut usia (lansia) (Kirana, 2023).

Pengabdian yang dilaksanakan pada penduduk yang tergolong lanjut usia yang berada Posyandu lansia desa Gayaman dikabupaten Mojokerto yang bertujuan untuk memberikan pelayanan kesehatan lansia untuk meningkatkan taraf hidup lansia.

**Gambar 1. Lokasi kegiatan di posyandu lansia gayaman**



Pendidikan Kesehatan dan pelayanan kesehatan pada lansia untuk memberikan pendidikan kesehatan dengan olahraga berupa senam lansia dan konseling pada lansia sebagai upaya meningkatkan kesehatan lansia. 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.

## 2. METODE

### a. Tujuan dan Persiapan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berupa pendidikan kesehatan dengan memberikan informasi tentang 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. Peralatan yang digunakan antara lain laptop, LCD, pengeras suara sebagai penyampai informasi, dan senam untuk lansia.

**b. Tahap pelaksanaan**

Metode melaksanakan pengabdian masyarakat ini adalah berupa 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.

**c. Evaluasi****i. Struktur**

Peserta hadir sebanyak 20 orang di Posyandu Lansia. Setting tempat sudah sesuai dengan rencana yang dibuat dan perlengkapan yang dilakukan untuk penyuluhan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Penggunaan bahasa yang digunakan sudah komunikatif dalam penyampaian, ibu-ibu lansia dapat memahami materi yang sudah disampaikan tim pengabdian masyarakat dan dapat memfasilitasi audiensi selama berjalannya pelatihan dan diskusi.

**ii. Proses**

Pelaksanaan kegiatan pukul 07.00 s/d 09.00 WIB. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan.

**3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada pembukaan dilakukan dengan metode pemberian edukasi masyarakat lansia 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. Setelah itu, masyarakat lansia diberikan edukasi kesehatan mengenai cara melakukan aktivitas fisik di rumah serta senam lansia yang dapat dilakukan di rumah.

Metode yang tepat diperlukan untuk lansia karena banyak dari organ-organ tubuh yang mulai mengalami proses degenerasi. Terjadi penurunan massa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, kapasitas aerobik, dan terjadinya peningkatan lemak tubuh. Bukti-bukti yang ada menunjukkan bahwa latihan dan olahraga pada lansia dapat mencegah atau melambatkan kehilangan fungsional tersebut, bahkan latihan yang teratur dapat memperbaiki kesakitan dan kematian yang diakibatkan oleh penyakit kardiovaskuler. Untuk menghindari faktor-faktor risiko yang ada, terutama sebagai pencegahan dari berbagai penyakit degeneratif harus dilakukan sehingga tujuan usia lanjut yang disebut “menua sehat” dapat tercapai. (Sari, 2021).

Hasil pelaksanaan kegiatan ini dapat meningkatkan Kesehatan lansia dengan senam jari dan tugas kader sebagai pelaksana posyandu yaitu

melaksanakan pelayanan kegiatan bulanan posyandu dari meja 1 (satu) sampai dengan meja 5 (lima), menggerakkan masyarakat (lansia) untuk menghadiri dan ikut serta dalam kegiatan posyandu baik langsung ketengah masyarakat atau melalui tokoh masyarakat, dan membantu petugas kesehatan dalam pelayanan kesehatan termasuk penyuluhan kesehatan secara sederhana dan pelaksanaan senam lansia.

Pelaksanaan penyuluhan tentang pemanfaatan posyandu lansia sangat penting karena memengaruhi terjadinya perubahan perilaku masyarakat karena melalui penyuluhan atau penyebar luasan informasi dapat meningkatkan pengetahuan dan mengubah sikap masyarakat atau lansia tentang kesehatan.

Melalui kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi masyarakat dan pemerintah dalam bentuk program peningkatan harapan hidup penduduk yang tergolong lanjut usia (lansia), sehingga dapat memberikan berbagai dampak yang akan dirasakan baik untuk masyarakat lansia itu sendiri maupun orang disekitarnya dan pemerintah. Jika para lansia berada pada keadaan yang aktif, produktif, dan sehat maka itu akan berdampak positif karena akan mewujudkan lansia yang mandiri.

**Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Pendidikan Dan Pelayanan Kesehatan Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Gayaman – Mojoanyar**



#### 4. KESIMPULAN

Kesimpulannya adalah pentingnya menjaga kesehatan lansia dengan melakukan beberapa kegiatan seperti senam dan pemeriksaan rutin yang dilaksanakan di salah satu Posyandu Lansia dikabupaten Mojokerto. Peserta pengabdian masyarakat sebanyak 20 orang tua (Lansia). Peserta pengabdian paham tentang cara menjaga Kesehatan Lansia. Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat paham tentang pemeriksaan Kesehatan dan senam pada lansia.

#### 5. UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan banyak terimah kasih yang tak terhingga pada semua pihak terutama STIKES Majapahit dan tempat pengabdian yang telah membantu dan mendukung dan berpartisipasi pada kegiatan pengabdian masyarakat ini .

#### 6. DAFTAR PUSTAKA

- Fitriana LN, Lestari DR, Rahmayanti D. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan TingkatKesepian Pada Lanjut Usia Di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin. *Dunia Keperawatan J Keperawatan dan Kesehatan*. 9(2):169
- Kirana KC. N(2023). Logoterapi Pada Perempuan Lansia Warga Binaan Panti Wreda Yang MengalamiKesepian. *Insight J Ilm Psikol [Internet].*;23(1):46–64. Available from: <http://ejurnal.mercubuanayogya.ac.id/>
- Kushartanti, W. (2016). Aktivitas Fisik Dan Senam Usila, *Journal FIK Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Napitupulu, N.F. (2020). PKM (Pengabdian Kepada Masyarakat) Lansia Sehat: Lansia Aktif, Mandiri Dan Produktif Di Panti Jompo Basilam. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa(JPMA)*. 2(3). Hal: 70-76.
- Jatie K.Pudjibudojo. (2021). Berbagi Seputar Usia Lanjut. Sidoarjo: Penerbit Zifatama Jawaara.. ISBN: 978-623-7748-76-2.
- Sari, M. M., Desi, D. D., & Dese, D. C. (2021). Dukungan Keluarga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Pendekatan Bahaum Bapak. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 6(2): 1-12. 15.
- Sulaiman, S., & Anggriani, A. (2018). Pkm Pemanfaatan Posyandu Lansia Di Desa Sukaraya Kecamatan Pancurbatu Tahun 2017. *Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2(1), 161-164. <https://doi.org/10.32696/Ajpkm.V2i1.109>
- Wiwit Desi Intarti, Siti Nur Khoriah. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemanfaatan Posyandu Lansia. *Journal Of Health Studies*. Vol. 2, No. 1 Maret 2018 Hal. 110-122