

Pengabdian Kepada Masyarakat Melalui Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Penerapan Pola Hidup Sehat Di Batam

Service To The Community Through Improving The Quality Of Life Of The Elderly Through The Implementation Of A Healthy Lifestyle In Batam

Aprilya Sri Rachmayanti¹, Suhaera ², Ghalib Syukrillah Syahputra³, Henny Rachdiati⁴

¹⁻⁴ Program Studi Sarjana Farmasi, Institut Kesehatan Mitra Bunda

Korespondensi Penulis: aprilysrirachmayanti@gmail.com

Article History:

Received: Desember 25, 2022;

Accepted: Januari 28, 2023;

Published: Februari 27, 2023

Keywords: Education, Elderly, Counseling

Abstract: The aging process is a natural phenomenon experienced by every individual, characterized by physical and mental changes that affect the body's functions and capabilities. The speed of the aging process can vary between individuals due to the influence of hormones and other factors. Elderly is often thought of as a disease, whereas aging is actually a natural process of decreasing the body's resistance to external and internal stimuli. During aging, the elderly experience physical, mental and psychological changes. Efforts to improve the health of older adults with chronic diseases are made through the adoption of a healthy lifestyle. This includes regular exercise programs, a healthy diet by limiting salt, fat, and cholesterol intake, quitting smoking, avoiding alcoholic beverages and caffeine, managing emotional stress, and undergoing regular monthly health check-ups. With age, older adults are at risk of various diseases, decreased body functions, imbalances, and the risk of falls. These challenges often conflict with older adults' desire to remain independent and active. The mismatch between expectations and conditions can even lead to depression. Therefore, there is a need for special attention to the health and well-being of the elderly with chronic diseases to maintain their quality of life.

Abstrak

Proses penuaan adalah fenomena alami yang dialami oleh setiap individu, yang ditandai dengan perubahan fisik dan mental yang mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh. Kecepatan proses penuaan dapat bervariasi antara individu karena pengaruh hormon dan faktor-faktor lainnya. Lansia sering dianggap sebagai suatu penyakit, padahal penuaan sebenarnya adalah proses alami penurunan daya tahan tubuh terhadap rangsangan eksternal dan internal. Pada masa penuaan, lansia mengalami perubahan fisik, mental, dan psikologis. Upaya untuk meningkatkan kesehatan lansia dengan penyakit kronis dilakukan melalui adopsi gaya hidup sehat. Ini termasuk program latihan rutin, diet sehat dengan membatasi asupan garam, lemak, dan kolesterol, berhenti merokok, menghindari minuman beralkohol dan kafein, mengelola stres emosional, serta menjalani pemeriksaan kesehatan rutin setiap bulan. Dengan bertambahnya usia, lansia berisiko mengalami berbagai penyakit, penurunan fungsi tubuh, ketidakseimbangan, dan risiko jatuh. Tantangan ini seringkali bertentangan dengan keinginan lansia untuk tetap mandiri dan aktif. Ketidakesesuaian antara harapan dan kondisi lansia bahkan dapat menyebabkan depresi. Oleh karena itu, perlu adanya perhatian khusus terhadap kesehatan dan kesejahteraan lansia dengan penyakit kronis untuk menjaga kualitas hidup mereka.

Kata Kunci: Edukasi, Lansia, Penyuluhan

PENDAHULUAN

Lansia merupakan proses yang terjadi secara alami pada setiap individu dimana dalam setiap proses ini terjadi perubahan fisik maupun mental yang akan berpengaruh pada berbagai fungsi dan kemampuan tubuh yang pernah dimilikinya. Kecepatan proses menua setiap

*Aprilya Sri Rachmayanti, aprilysrirachmayanti@gmail.com

individu pada organ tubuhnya berbeda-beda, hal itu benar diketahui, tetapi ada yang mengatakan itu disebabkan oleh hormon setiap individu. Orang beranggapan lansia sebagai semacam penyakit hal itu tidak benar karena menua bukanlah suatu penyakit tetapi merupakan proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari luar maupun dari dalam tubuh. Pada proses menua lansia mengalami perubahan-perubahan baik perubahan fisik pada sistem-sistem tubuh dan juga pada mental maupun psikologis (Nugroho, 2010).

Upaya peningkatan kesehatan lansia dengan penyakit kronis adalah melalui peningkatan gaya hidup sehat sehari-hari. Gaya hidup sehat yang harus diterapkan oleh lansia dengan penyakit kronis adalah: melakukan beberapa program latihan atau olah raga secara rutin, diet yang sehat (retribusi asupan garam, lemak ataupun kolesterol), menghentikan kebiasaan merokok, menghindari minuman beralkohol dan mengandung kafein, menghindari stress emosional, dan control kesehatan secara rutin minimal setiap bulannya (Zulfitri, 2012)

Bertambah nya usia akan diiringi dengan timbulnya berbagai penyakit, penurunan fungsi tubuh, keseimbangan tubuh dan risiko jatuh. Menurunnya status kesehatan lansia ini berlawanan dengan keinginan para lansia agar tetap sehat, mandiri dan dapat beraktivitas seperti biasa misalnya mandi, berpakaian, berpindah secara mandiri. Ketidaksesuaian kondisi lansia dengan harapan mereka ini bahkan dapat menyebabkan lansia mengalami depresi.

METODE

Kegiatan dimulai pada pukul 13.00 WIB pada tanggal 21 November 2021 yang diadakan di dua tempat yaitu di Masjid Ar-Rahmah Taman Sari Hijau kec. Sekupang, Kota Batam.



Gambar 1. Alur Pengabdian

HASIL

Capaian Program Pengabdian Kepada Masyarakat ini yang utama adalah memberikan wawasan kepada masyarakat mengenai beberapa hal dalam Membantu Masyarakat Lansia dalam mengenal pentingnya penyuluhan, Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih (PHBS) Serta

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) pada lanjut usia. Program Pengabdian Kepada Masyarakat ini telah dilakukan melalui pendampingan dan penyuluhan dengan berbagai program kegiatan utama dan pendukung yang dapat dijelaskan sebagai berikut :

A. Penyuluhan dan sosialisasi kepada masyarakat

Penyuluhan di Masjid Ar-Rahmah, Perumahan Taman Sari Hijau ini merupakan salah satu bentuk sosialisasi yang dilaksanakan bersama masyarakat wilayah dalam program PKM ini, yaitu memberikan penyuluhan terkait pengetahuan tentang Pentingnya penyuluhan, Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih (PHBS) Serta Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) pada lanjut usia.



Gambar 2. Penyampaian Penyuluhan dan sosialisasi kepada masyarakat

B. Pengecekan Tekanan darah, gula darah, kolestrol, dan asam urat

Tujuan dari dilakukan pengecekan ini untuk mengetahui apakah masyarakat yang hadir pada penyuluhan memiliki riwayat penyakit hipertensi dan untuk mengetahui kondisi gula darah, kolestrol dan asam urat pada masyarakat yang hadir.



Gambar 3. Pengecekan Tekanan darah, gula darah, kolestrol, dan asam urat

DISKUSI

Peran keluarga dan masyarakat sangat penting dalam meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup lansia, yaitu melalui perubahan perilaku kearah perilaku hidup bersih dan sehat dalam tatanan keluarga dan masyarakat, perbaikan lingkungan (fisik, biologis, sosial-budaya, ekonomi), membantu penyelenggaraan yankes (promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif), dan Ikut dalam proses kontrol dan evaluasi pelaksanaan pelayanan bagi lansia. Selain itu, yang terpenting dari pelayanan kesehatan itu sendiri adalah kesadaran dari setiap individu untuk menjaga kesehatan dan menyiapkan hari tua dengan sebaik dan sedini mungkin. Lanjut usia merupakan bagian dari proses kehidupan yang tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap manusia. Pada tahap ini manusia mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun mental, dimana terjadi kemunduran dalam berbagai fungsi dan kemampuan yang pernah dimilikinya. Lanjut Usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas.

Sebagai dampak keberhasilan pembangunan kesehatan di Indonesia salah satunya adalah meningkatnya angka harapan hidup di Indonesia sehingga populasi lansia juga meningkat. Berdasarkan data Biro Pusat Statistik tahun 2014, umur Harapan Hidup (UHH) di Indonesia untuk wanita adalah 73 tahun dan untuk pria adalah 69 tahun. Indonesia pada tahun 1990-2025 akan mempunyai kenaikan jumlah lanjut usia sebesar 414%.

Untuk memahami dengan lengkap tentang keluarga perlu mengetahui siklus kehidupan keluarga sehingga mempermudah penyelesaian masalah kesehatan yang ditemukan pada para anggota keluarga. Setiap anggota keluarga mempunyai tugas-tugas tertentu agar setiap tahap dari siklus keluarga dapat berlangsung dengan baik. Pada tahap keluarga jompo dimana suami istri sudah berusia lanjut masalah yang biasa terjadi adalah kesedihan, kesepian/hidup sendiri, beradaptasi dengan masa pensiunnya, mempersiapkan diri menghadapi berbagai penyakit dan atau kelainan degeneratif (Whinney, 1989).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari Pengabdian Masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa kegiatan peningkatan kualitas hidup lansia melalui penerapan pola hidup sehat dapat meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan masyarakat di Kota Batam dan masih banyak masyarakat lanjut usia yang mengabaikan pola Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih (PHBS) Serta Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Kegiatan edukasi ini dilakukan untuk menyadarkan dan mengingatkan betapa pentingnya pola Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih (PHBS) Serta Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) ini di kehidupan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terimakasih kepada Puskesmas Tiban Baru yang sudah membantu kami selama di lapangan saat melaksanakan program pengabdian kepada Masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

Ainsworth, M., S. (1989). *Attachments beyond infancy*. American Psychologist, 44(4), 709-716.

Direktorat Bantuan Sosial. 2007. *Pedoman Pendamping Pada Rumah Perlindungan dan Trauma Center*. Jakarta: Departemen Sosial RI.

Gureje, Oye, et all. (2008). *Determinant of Quality of Life of Elderly Nigerians*: result from the Ibadan Study of Ageing

Hurlock, E.B. 2006. *Perkembangan Anak*: Jilid 2. Jakarta: Penerbit Erlangga.

WHO. 2013.: *Measure Your Blood Pressure, Reduce Your Risk*