



PENINGKATAN KESEHATAN LANSIA MELALUI PEMBENTUKAN POSYANDU LANSIA

Amri Wulandari¹, Murti Krismiyati¹, Erma Nur Fauziandari¹, Rahma Trisnarningsih^{2*}

¹Kebidanan, Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta, Jl Tentara Rakyat Mataram No 11 B Yogyakarta 55231, Indonesia

²Promosi Kesehatan, Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta, Jl Tentara Rakyat Mataram No 11 B Yogyakarta 55231, Indonesia

*rahmatrisna@gmail.com

ABSTRAK

Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan enam propinsi berpenduduk lansia lebih dari 10 %. Lansia (lanjut usia) adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas. Keluhan lansia dipengaruhi oleh proses degenerative yang meningkatkan kerentanan terhadap penyakit dan infeksi. Penyakit tidak menular mengalami peningkatan dalam 5 tahun, yaitu hipertensi naik 8,3% menjadi 34,1%, diabetes melitus 4% menjadi 10,9%, stroke 3,9% menjadi 10,9%, dan penyakit ginjal kronis 1,8% menjadi 3,8%. Posyandu Lansia adalah pos pelayanan terpadu yang dirancang khusus untuk masyarakat usia lanjut. Pelaksanaan posyandu lansia bertujuan untuk mengetahui kondisi kesehatan lansia. Kader lansia dan sarana posyandu, merupakan modal dalam keberlanjutan posyandu lansia. Tujuan kegiatan ini membentuk posyandu lansia dan pendampingan kader posyandu lansia untuk meningkatkan kesehatan lansia. Metode meliputi wawancara, observasi terbuka, sosialisasi posyandu lansia, pelatihan kader tentang 5 meja pada posyandu lansia, edukasi tentang deteksi dini penyakit degeneratif. Jumlah kader yang hadir 70 orang. Hasil terdapat peningkatan pengetahuan kader antara sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan mengenai posyandu lansia, pelatihan kader dapat meningkatkan pemahaman kader mengenai sistim 5 meja dan pemeriksaan kesehatan pada Posyandu lansia, terdapat kekuatan dan keterbatasan dalam pengabdian masyarakat yang dilakukan, kekuatan berupa keterlibatan mitra dan kegiatan yang komprehensif melalui pendekatan action research.

Kata kunci: kesehatan lansia; lansia; posyandu lansia

IMPROVING THE HEALTH OF THE ELDERLY THROUGH THE ESTABLISHMENT OF POSYANDU FOR THE ELDERLY

ABSTRACT

The Special Region of Yogyakarta is six provinces with an elderly population of more than 10%. Elderly (elderly) is someone who is 60 years old or older. Elderly complaints are influenced by degenerative processes that increase susceptibility to diseases and infections. Non-communicable diseases have increased in 5 years, namely hypertension increased by 8.3% to 34.1%, diabetes mellitus by 4% to 10.9%, stroke by 3.9% to 10.9%, and chronic kidney disease by 1.8% to 3.8%. The Posyandu Elderly is an integrated service post designed specifically for the elderly. The implementation of the elderly posyandu aims to find out the health condition of the elderly. Elderly cadres and posyandu facilities are capital in the sustainability of the elderly posyandu. The purpose of this activity is to establish a posyandu for the elderly and assist cadres of posyandu for the elderly to improve the health of the elderly. Methods include interviews, open observation, socialization of elderly posyandu, cadre training about 5 tables at the elderly posyandu, education about early detection of degenerative diseases. The number of cadres who attended was 70 people. The results showed an increase in cadre knowledge between before and after

training on the elderly posyandu, cadre training could increase cadres' understanding of the 5-table system and health checks at the elderly posyandu, there were strengths and limitations in the community service carried out, strengths in the form of partner involvement and comprehensive activities through an action research approach.

Keywords: elderly; elderly health; posyandu for the elderly

PENDAHULUAN

Kesehatan lansia yang baik di fokuskan pada upaya untuk dapat menambah usia dan memperpanjang kehidupan, sehingga memungkinkan mereka tidak hanya hidup lebih lama, tetapi juga dapat memperluas keterlibatannya secara aktif dalam semua kegiatan di masyarakat. Berbagai dampak dari peningkatan jumlah lansia antara lain adalah masalah penyakit degeneratif yang sering menyertai pada lansia, bersifat kronis dan multifatologis, serta dalam penanganannya memerlukan waktu lama dan memerlukan biaya yang cukup besar (Depkes RI, 2012: Asiah, Putra and Surya, 2022). Dasar dibentuknya program posyandu lansia ini berasal dari peraturan pemerintah Republik Indonesia No. 43 Tahun 2004 tentang pelaksanaan upaya peningkatan kesejahteraan sosial lanjut usia, Komnas Lansia sebagai Lembaga semua unsur terkait dalam bidang peningkatan kesejahteraan lanjut usia ditingkat pusat. Manfaat dari posyandu lansia ini adalah kesehatan para lansia dapat terpelihara dan terpantau secara optimal. Selain itu manfaat lain dari posyandu lansia yaitu, meningkatkan komunikasi antar masyarakat usia lanjut, membantu lansia agar dapat sehat dan bugar, baik secara fisik maupun psikis, membantu deteksi dini terhadap penyakit pada lansia dan gangguan kesehatan lainnya, dan sarana lansia untuk bisa lebih meningkatkan interaksi sosial dengan sesamanya yang dapat memperbaiki kondisi psikologisnya. (Latumahina et al., 2022)

Setiap orang pasti akan mengalami fase yang sama dalam hidup ini, mulai dari lahir, bayi, anak-anak, remaja, beranjak dewasa dan menjadi tua. Seiring dengan berjalannya waktu setiap orang pasti mengalami pergantian atau regenerasi sel-sel dalam tubuhnya. Secara alamiah, sel tubuh juga mengalami penurunan dalam fungsinya akibat proses penuaan. Penurunan fungsi sel juga dapat terjadi pada penyakit degeneratif. Tetapi yang dimaksud penyakit degeneratif disini adalah penurunan fungsi sel sebelum waktunya. Penyakit degeneratif dapat dicegah dengan cara meminimalkan faktor-faktor risiko penyebabnya. Faktor-faktor risiko utama penyebab penyakit degeneratif adalah pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi rokok, serta meningkatnya stress dan paparan penyebab penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif merupakan penyakit tidak menular (PTM) yang berkaitan erat dengan kelompok lansia. Penyakit tersebut dapat diketahui melalui tanda-tanda menurunnya kesehatan jaringan tubuh dari waktu ke waktu disebabkan terjadinya perubahan-perubahan pada sel-sel tubuh yang memengaruhi fungsi tubuh. Penyakit degeneratif dapat semakin parah dikarenakan aktivitas fisik yang menurun, gaya hidup, dan pola makan yang tidak sehat dan tepat (Amila et al., 2021; Fridalni et al., 2019).

Di Indonesia, prevalensi PTM selalu mengalami peningkatan. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan tingkat PTM mengalami peningkatan dalam kurun waktu 5 tahun, yaitu hipertensi naik dari 8,3% menjadi 34,1%, diabetes melitus dari 4% menjadi 10,9%, stroke dari 3,9% menjadi 10,9%, dan penyakit ginjal kronis dari 1,8% menjadi 3,8% (Kemenkes, 2018; (Widjaja, Irawaty and Malik, 2020)). Lanjut Usia (Lansia) merupakan kelompok penduduk yang berusia 60 tahun ke atas (Kemensos RI, 2017). Persentase lansia di Indonesia mengalami peningkatan sekitar dua kali lipat (1991-2020) yaitu 9,92% (\pm 26 juta), di mana lansia muda (60-

69 tahun) mendominasi (64,29%), lansia madya (70-79 tahun) sebanyak 27,23%, dan lansia tua (>80tahun) sebanyak 8,49%. Selain itu, Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) termasuk dalam enam provinsi yang berpenduduk lansia >10% (14,71%) dengan usia harapan hidup tinggi (Badan Pusat Statistik, 2020). Komposisi penduduk ini membutuhkan pemantauan kesehatan untuk memastikan kualitas hidup lansia. (Arini and Primastuti, 2023)

Menurut Depkes RI pelayanan kesehatan adalah setiap upaya yang diselenggarakan sendiri atau secara bersama-sama dalam suatu organisasi untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, mencegah dan menyembuhkan penyakit serta memulihkan kesehatan perorangan, keluarga, kelompok dan ataupun masyarakat. Pemerintah diwajibkan untuk menyediakan pelayanan kesehatan secara maksimal. Pelayanan kesehatan yang disediakan oleh pemerintah mencakup posyandu lansia, posyandu balita, promosi kesehatan, kesehatan lingkungan, dll. Kontribusi posyandu lansia dalam meningkatkan kesehatan lansia sangat besar, sehingga kualitas pelayanan posyandu lansia perlu ditingkatkan. (Kemenkes, 2021) Keberadaan kader lansia dan sarana posyandu, merupakan modal dalam keberlanjutan posyandu lansia di Desa Srikayangan Kulonprogo. Berdasarkan hasil wawancara kepada salah satu pamong desa bahwa ada 4 kelurahan yang kegiatan posyandu lansianya tidak berjalan. Desa Srikayangan terletak di Kabupaten Kulonprogo, Daerah Istimewa Yogyakarta dengan luas wilayah 458.614 Ha, Jumlah penduduk 5.480 jiwa, dan jumlah penduduk lansia mengalami peningkatan dari tahun ke tahun, sehingga di butuhkan program lansia tangguh khususnya bidang kesehatan dengan pemberdayaan kader dalam Posyandu Lansia. Lansia yang berada di Desa Srikayangan mayoritas memiliki penyakit degeneratif seperti tekanan darah yang tinggi, gula darah, kolesterol, dan asam urat. Permasalahan tersebut dikarenakan ketidaktahuan kelompok lansia untuk melakukan pemeriksaan berkala pengecekan kesehatan secara rutin masih rendah, tidak adanya posyandu Lansia sehingga berpotensi membawa dampak berbahaya karena dapat memperburuk kondisi kesehatan kelompok lansia hingga dapat berpotensi menyebabkan terjadinya penyakit kronis, seperti penyakit jantung dan diabetes mellitus.

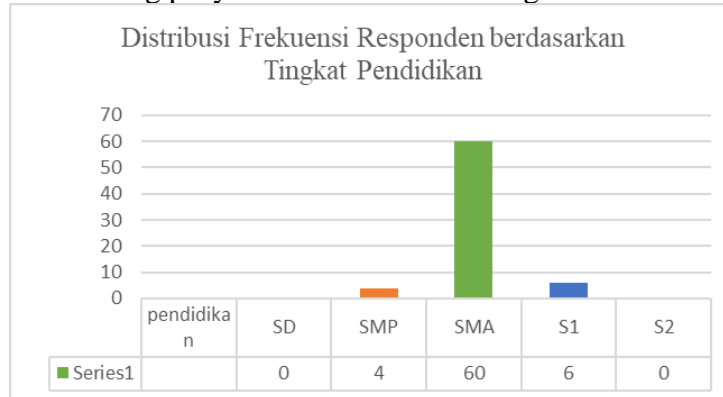
METODE

Metode dari program kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Srikayangan, Kulonprogo antara lain: diagnosing (wawancara, observasi terbuka), action (sosialisasi posyandu lansia, pelatihan kader tentang 5 meja pada posyandu lansia, edukasi tentang deteksi dini penyakit degenerative) dan evaluasi . Kontribusi mitra dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan menyediakan tempat, sarana prasarana. Waktu kegiatan tanggal 21 Agustus 2024. Peserta yang hadir 70 kader, dan tokoh Masyarakat. Adapun tahap pelaksanaan kegiatan dengan pretest terlebih dahulu, di lanjutkan wawancara, observasi terbuka kemudian sosialisasi posyandu lansia, pelatihan kader tentang 5 meja, edukasi tentang deteksi dini penyakit degenerative, kemudian post test.

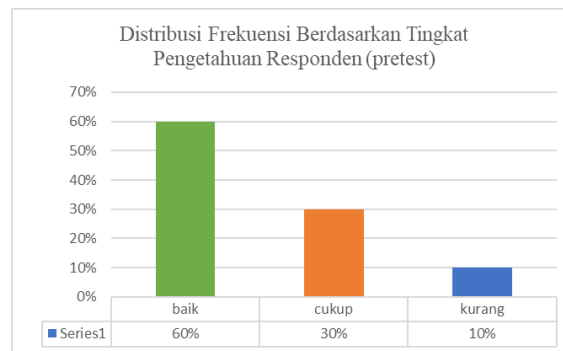
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di desa Srikayangan dilaksanakan dalam 4 tahapan yaitu diagnosa masalah, perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Pada masing -masing tahap diperoleh informasi dan hasil bahwa pada tahap diagnosa masalah diperoleh 4 kelurahan yang Posyandu lansianya tidak berjalan dan kader yang ada mengerjakan dua kegiatan sekaligus yaitu sebagai posyandu balita dan posyandu lansia, dan juga kader belum pernah mendapat pelatihan posyandu lansia, upaya optimalisasi peran kader lansia dapat dilakukan dengan menambah ketrampilan kader mengenai kesehatan dasar lansia, edukasi 5 meja posyandu,

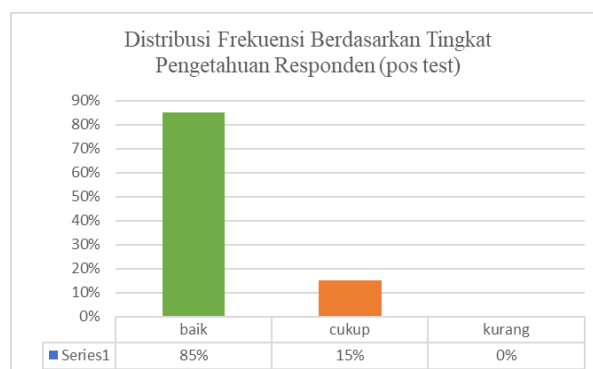
ketrampilan penggunaan alat-alat kesehatan sederhana dan juga memberikan ketrampilan kader dalam pemeriksaan dasar seperti pengukuran indeks masa tubuh, mengukur tekanan darah. Untuk kader posyandu untuk mengukur tingkat pengetahuan tentang posyandu lansia dilakuka pre-postest dan hasilnya ada kenaikan tingkat pengetahuan kader setelah diberikan edukasi tentang posyandu lansia, hasilnya untuk pengukuran pengetahuan sebelum pos-test terdapat 60% kategori baik dan mengalami peningkatan 85% pengetahuan kader dalam kategori baik Hasil pengetahuan kader tentang posyandu lansia sebelum kegiatan sosialisasi adalah



Gambar 1. Distribusi Frekuensi responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan



Gambar 2. Distribusi Frekuensi responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan sebelum sosialisasi (pretest)



Gambar 3. Distribusi Frekuensi responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan setelah sosialisasi (pos test)

Berdasarkan hasil analisa kebutuhan tim pengabdian masyarakat melakukan perumusan beberapa kegiatan yang kemudian dilakukan pada tahap pelaksanaan yaitu (1) Edukasi 5 meja posyandu kepada kader posyandu lansia (2) senam lansia untuk meningkatkan kesehatan lansia dan menunjang kegiatan preventif untuk pencegahan penyakit kepada lansia, hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan Ismawati bahwa kegiatan posyandu lansia merangkap upaya-upaya meningkatkan kesehatan masyarakat yang meliputi penyuluhan perilaku hidup sehat dan aktifitas fisik (Ismawati,2010;Asiah, Putra and Surya, 2022) sedangkan kegiatan selanjutnya (3) Pemeriksaan lansia dan kegiatan (4) Pendampingan pelaksanaan Posyandu Lansia.Tahapan ketiga dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pelaksanaan, kegiatan pengabdian diawali dengan melakukan edukasi 5 meja posyandu lansia kepada kader selanjutnya dilakukan pelatihan kader dalam menggunakan alat-alat kesehatan sederhana. Pada tahap berikutnya yang dilakukan dalam pengabdian ini adalah *launching* Posyandu lansia dengan nama Posyandu lansia SALAM Yang merupakan singkatan dari Sehat Aktif Lansia Mandiri, kegiatan tersebut juga dilakukan dengan senam lansia dan pemeriksaan lansia di Pedukuhan Karang Asem Tengah, setelah melakukan senam bersama maka kegiatan Posyandu lansia dilanjutkan dengan menerapkan sistim 5 meja yang terdiri dari meja 1 yaitu pendataan lansia, meja 2 pengukuran berat badan dan tinggi badan, meja 3 pencatatan, meja 4 konseling dan edukasi kepada lansia, dan meja 5 yaitu pengobatan yang dilakukan oleh tenaga medis.



Gambar 4. Kegiatan edukasi 5 meja Posyandu Lansia

Tahapan terakhir dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah evaluasi, Hasil evaluasi menunjukkan bahwa program pengabdian telah terlaksana dengan baik dan tujuan dari program telah tercapai. Hal tersebut, seperti disampaikan sebelumnya, terlihat dari hasil pre-test dan post-test sederhana yang disampaikan secara lisan oleh narasumber pada saat sosialisasi. Kemudian, keberhasilan lain ditunjukkan jumlah lansia yang hadir pada saat *launching* Posyandu Lansia SALAM sebanyak 50 orang. Meskipun belum semua lansia hadir (55 lansia), setidaknya antusiasme dari jumlah lansia yang melakukan cek kesehatan tercapai. Pada evaluasi, aktivitas yang direncanakan untuk dilaksanakan agar program pengabdian dapat tetap memiliki dampak adalah aktivitas senam rutin lansia. Dari Pengabdian Masyarakat ini, akan memberikan solusi dengan mendirikan Posyandu Lansia guna memberikan edukasi tentang preventif dalam kemungkinan terserangnya penyakit, antara lain : (1) Penyakit Cardiovascular, (2) Penyakit otot dan persendian, (3) Bronchitis, asma dan penyakit respirasi lainnya seperti influenza, faringitis, laryngitis, emfisena, pneumonia, dan kanker paru-paru (4) Penyakit pada mulut, gigi dan saluran cerna, (5) Penyakit syaraf. (Khuluqo and Nuryati, 2020)

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dengan sasaran kader kesehatan dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini efektif meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kader tentang kesehatan lansia dan penyelenggaraan posyandu lansia, pendampingan posyandu lansia dilakukan menunjukkan potensi manfaat posyandu untuk mencegah dan mendeteksi masalah kesehatan pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Arini, M. and Primastuti, H.I. (2023) 'Inisiasi Pendirian Posyandu Lansia Jomboran, Sleman Melalui Pelatihan dan Pendampingan Kader Kesehatan', *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), pp. 140–151. Available at: <https://doi.org/10.33860/pjpm.v4i1.1461>.
- Asiah, N., Putra, H.A. and Surya, R. (2022) 'Pelaksanaan Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) Lansia Oleh Kader Di Wilayah Kerja Puskesmas Seulimeum Kabupaten Aceh Besar', *Jurnal Biology Education*, 9(1), pp. 42–50. Available at: <https://doi.org/10.32672/jbe.v9i1.4518>.
- Kemendes, R. (2021) *Petunjuk Teknis Pelaksanaan Posyandu Lanjut Usia Dan Posbindu PTM Terintegrasi*. Jakarta. Available at: <https://puskesmaskras.kedirikab.go.id/>.
- Khuluqo, I. El and Nuryati, T. (2020) 'Pelatihan dan pendampingan kader Posyandu Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas', *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia*, 2(1), pp. 1–5. Available at: [https://eprints.umbjm.ac.id/78/%0Ahttps://eprints.umbjm.ac.id/78/3/BAB II.pdf](https://eprints.umbjm.ac.id/78/%0Ahttps://eprints.umbjm.ac.id/78/3/BAB%20II.pdf).
- Latumahina, F. et al. (2022) 'Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesejahteraan Para Lansia di Desa Ihamahu, Kec. Saparua Timur, Kab. Maluku Tengah', *Jurnal Karya Abdi Masyarakat Universitas Jambi*, 6(43), pp. 39–45. Available at: <https://mail.onlinejournal.unja.ac.id/JKAM/article/view/19368>.
- Badan Pusat Statistik . (2020) 'Statistik Penduduk Lanjut usia', in. Available at: www.bps.go.id.
- Widjaja, Y., Irawaty, E. and Malik, R. (2020) 'Edukasi kesehatan di kelurahan Tomang jakarta barat dalam rangka pencegahan dan pengelolaan penyakit tidak menular', *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 2(2), pp. 281–287. Available at: <https://dio.org/10.24912/jbmi.v2i2.7259>.