

Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Penerapan Pola Hidup Sehat di Desa Moncongloe Bulu

Julia Fitriainingsih

Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Megarezky

Jalan antang Raya No.43 Makassar

e-mail: juliaqufitria@gmail.com

Article History:

Received: 30 Januari 2022

Revised: 22 Februari 2022

Accepted: 22 Maret 2022

Keywords: *Quality of Life, Elderly*

Abstract: *Elderly is synonymous with various declines in health status, especially physical health status. Various theories about the aging process show the same thing. The health status of the elderly which declines with age will affect the quality of life of the elderly. Increasing age will be accompanied by the emergence of various diseases, decreased body function, body balance and the risk of falling. The decline in the health status of the elderly is contrary to the desire of the elderly to remain healthy, independent and able to carry out activities as usual, such as bathing, dressing, moving independently. This activity aims to provide information to the public about the importance of maintaining reproductive health in improving the quality of life. This educational process uses the lecture method with the help of powerpoints and leaflets. The results obtained from this activity are that the youth participating in this service activity become more aware and know more about how to improve the quality of life, especially during this pandemic. The assessment is based on the response and enthusiasm of the participants in receiving the material provided. Including positive responses from participants in answering questions correctly when asked questions by the presenters.*

Abstrak

Lansia identik dengan berbagai penurunan status kesehatan terutama status kesehatan fisik. Berbagai teori tentang proses menua menunjukkan hal yang sama. Status kesehatan lansia yang menurun seiring dengan bertambahnya usia akan memengaruhi kualitas hidup lansia. Bertambahnya 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. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi dalam meningkatkan kualitas hidup. Proses edukasi ini menggunakan metode ceramah dengan bantuan powerpoint dan leaflet. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah remaja peserta kegiatan pengabdian ini menjadi lebih paham dan lebih tahu tentang bagaimana cara meningkatkan kualitas hidup khususnya dimasa pandemi ini. Penilaian tersebut didasarkan atas respon dan antusiasme peserta dalam menerima materi yang diberikan. Termasuk respon positif peserta dalam menjawab pertanyaan secara benar ketika diberikan pertanyaan oleh pemateri.

Kata Kunci: Kualitas Hidup, Lansia

1. PENDAHULUAN

Lansia identik dengan berbagai penurunan status kesehatan terutama status kesehatan fisik. Berbagai teori tentang proses menua menunjukkan hal yang sama. Status kesehatan lansia yang menurun seiring dengan bertambahnya usia akan memengaruhi kualitas hidup lansia. Bertambahnya 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.

Lansia merupakan salah satu kelompok atau populasi berisiko (*population at risk*) yang semakin meningkat jumlahnya. Allender, Rector, dan Warner (2014) mengatakan bahwa populasi berisiko (*population at risk*) adalah kumpulan orang-orang yang masalah kesehatannya memiliki kemungkinan akan berkembang lebih buruk karena adanya faktor-faktor risiko yang memengaruhi. Stanhope dan Lancaster (2016) mengatakan lansia sebagai populasi berisiko ini memiliki tiga karakteristik risiko kesehatan yaitu, risiko biologi termasuk risiko terkait usia, risiko sosial dan lingkungan serta risiko perilaku atau gaya hidup.

Stanhope dan Lancaster (2016) mengungkapkan bahwa risiko biologi termasuk risiko terkait usia pada lanjut usia yaitu terjadinya berbagai penurunan fungsi biologi akibat proses menua. Risiko sosial dan lingkungan pada lanjut usia yaitu adanya lingkungan yang memicu stres. Aspek ekonomi pada lansia yaitu penurunan pendapatan akibat pensiun. Risiko perilaku atau gaya hidup seperti pola kebiasaan kurangnya aktivitas fisik dan konsumsi makanan yang tidak sehat dapat memicu terjadinya penyakit dan kematian. Miller (2012) dalam teorinya *functional consequences* mengatakan penurunan berbagai fungsi tubuh merupakan konsekuensi dari bertambahnya usia.

Peningkatan domain lingkungan mencakup merasa aman, kesehatan lingkungan, memiliki cukup uang, ketersediaan informasi, kesempatan untuk

bersenang-senang atau rekreasi, kepuasan terhadap kondisi tempat tinggal, kepuasan akan akses layanan kesehatan dan kepuasan terhadap transportasi yang dijalani. Pada lansia di Brazil domain ini cukup tinggi karena lansia lebih sering mengakses layanan kesehatan yang sebelumnya hanya sekali seminggu saat latihan menjadi lebih sering (Gomes et al., 2014). Selain itu, lansia lebih merasa aman karena dekat dengan temannya, berekreasi atau bersenang-senang, informasi yang diperoleh juga meningkat karena lansia bertukar informasi dengan temannya dan kepuasan terhadap akses akan layanan kesehatan juga lebih baik. Sebaliknya domain fisik dan domain psikologis lebih tinggi pada lansia di Depok.

Pengaruh latihan keseimbangan paling besar terhadap peningkatan domain fisik yang terdiri dari penurunan nyeri. Dengan adanya latihan keseimbangan dapat menurunkan nyeri sendi yang dialami lansia. Beberapa lansia mengatakan nyeri yang selama ini dialami berkurang. Penurunan nyeri ini menyebabkan ketergantungan akan obat-obatan menurun. Selain itu, kemampuan lansia untuk melakukan aktivitas sehari-hari meningkat. Lansia mengatakan kemampuan mereka meningkat dalam beberapa aktivitas sehari-hari seperti mengangkat pot bunga, menyapu dan berpakaian. Artinya secara fisik lansia lebih sehat dibandingkan sebelum mengikuti latihan keseimbangan. Lansia menjadi lebih puas terhadap kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Hal ini membuat tidur menjadi lebih tenang. Cheon et al. (2014) mengatakan bahwa tidur sangat dipengaruhi oleh kesehatan seseorang. Aktivitas fisik yang teratur sangat baik untuk menjaga kesehatan. Miller (2017) mengatakan melalui gaya hidup yang aktif penurunan fungsi sistem muskuloskeletal dapat dikompensasi. Secara fisiologis, latihan dapat meningkatkan range of motion, peningkatan kekuatan otot, peningkatan total kalsium tubuh, memperbaiki koordinasi tubuh, mencegah kehilangan massa otot dan memperbaiki fungsi tubuh. Oleh karena itu, latihan keseimbangan sangat bermanfaat bagi lansia

Salah satu cara meningkatkan kualitas hidup adalah Latihan keseimbangan meningkatkan kualitas hidup lansia. Hal ini sejalan dengan Hewitt, Refshauge, Goodall, Henwood, dan Clemson (2014) menyebutkan bahwa latihan keseimbangan yang dilakukan terhadap 300 lansia selama enam bulan di Australia menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap kualitas hidup lansia di panti. Kualitas hidup yang menurun akibat penuaan dapat ditingkatkan dengan latihan ini.

Berdasarkan uraian dan latar belakang diatas maka kami sebagai tim pengabdian, dalam rangka membantu pemerintah untuk meningkatkan kualitas hidup khususnya bagi lansia, maka Program Studi Sarjana Keperawatan dan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan melakukan pengabdian masyarakat dengan judul “Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Penerapan Pola Hidup Sehat di Desa Moncongloe Bulu.” .

2. METODE PENGABDIAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan tanggal 27 Juli 2022 dan diawali dengan melakukan pengamatan dengan melihat aktifitas harian dari calon yang akan diberikan penyuluhan. Selanjutnya dilakukan diskusi kepada kepala desa setempat untuk pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat. Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan di Kantor Desa Moncongloe Bulu. Materi yang diberikan mengenai pola hidup sehat yang dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dan tata cara meningkatkan imunitas tubuh dimasa pandemic seperti relaksasi otot. Menggunakan alat bantu berupa slide power

point presentation dan leaflet. Setelah pemaparan materi, selanjutnya dilakukan umpan balik dan evaluasi terhadap informasi yang disampaikan guna mengetahui tingkat pemahaman dari peserta pengabdian masyarakat.

Peserta mengaku merasa tercerahkan dan memahami terkait materi yang diberikan oleh narasumber. Menurut mereka, sosialisasi tentang pola hidup sehat dan teknik relaksasi sangat dibutuhkan khususnya untuk lansia terlebih dimasa pandemic seperti sekarang ini. Selama kegiatan penyuluhan berlangsung semua berjalan dengan kondusif serta terlihat peserta begitu antusias selama kegiatan penyuluhan berlangsung. Terkait dengan pemaparan materi yang di berikan ada beberapa dari peserta menanyakan terkait makanan yang wajib dikonsumsi dan yang dihindari bagi para lansia di usia lanjut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang selenggarakan oleh panitia dan mahasiswa dengan cara membagikan leaflet dan memaparkan materi tentang pola hidup sehat sebagai upaya peningkatan kualitas hidup lansia Di Wilayah Kerja Desa Moncongloe. Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilakukan Tim yang terdiri dari Ketua panitia, sekretaris, bendahara, anggota panitia dan mahasiswa dengan cara membagikan leaflet tentang pola hidup sehat dalam meningkatkan kualitas hidup khususnya pada lansia. Hal ini tentu harus menjadi perhatian utama dalam pemberian pelayanan keperawatan bagaimana dalam menerapkan asuhan komplementer dengan cara yang tepat seperti olahraga yang sehat mengingat sangat bermanfaat untuk kesehatan.

Output yang peroleh dari kegiatan ini adalah Ibu-ibu peserta kegiatan pengabdian ini menjadi lebih paham dan lebih tahu tentang bagaimana tata cara pola hidup sehat. Penilaian tersebut didasarkan atas respon dan antusiasme peserta dalam menerima materi yang diberikan. Termasuk respon positif peserta dalam menjawab pertanyaan secara benar ketika diberikan pertanyaan oleh pemateri. Dalam proses sosialisasi diketahui tingkat pemahaman peserta antara satu dengan yang lainnya berbeda-beda, hal ini dipengaruhi oleh perbedaan usia, tingkat pendidikan, dan pengetahuan lansia itu sendiri.

Dampak dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi terutama di bidang kesehatan, berhasil untuk menurunkan angka kematian bayi dan anak dan memperlambat kematian sehingga berdampak pada peningkatan jumlah lansia. Peningkatan jumlah lansia ini juga diikuti dengan usia harapan hidup yang juga meningkat (Yuliati, Baroya, & Ririyanti, 2014).

Penduduk usia lanjut semakin meningkat jumlahnya di banyak negara termasuk di Indonesia. Jumlah usia lanjut diatas 60 tahun diprediksi akan meningkat jumlahnya menjadi 20% pada tahun 2015- 2050. Indonesia berada di posisi keempat setelah Cina, India, dan Jepang. Hasil Susenas tahun 2014 menginformasikan bahwa jumlah usia lanjut di Indonesia adalah sebanyak 20,24 juta jiwa atau 8,03%. Hal tersebut bila dibandingkan dengan hasil Sensus tahun 2010 maka ada peningkatan jumlah lansia yaitu 18,1 juta jiwa atau 7,6% (Kemenkes RI, 2011).

Salamah (2005) juga menambahkan bahwa jumlah lansia yang semakin meningkat, akan mengakibatkan lansia banyak mengalami masalah-masalah seperti kurangnya mendapatkan pendidikan, akses kesehatan sulit diperoleh, tidak ada jaminan hari tua, dukungan sosial dari keluarga atau teman akan berkurang. Oleh

karena itu, tak jarang lansia akan mengalami masalah psikologis maupun fisik, dan gangguan patologis yang mengakibatkan lansia mudah terserang berbagai macam penyakit.

Masalah psikologis pada lansia merupakan salah satu proses penuaan yang akan dialami oleh semua lansia. Lansia akan mengalami perubahan psikologis seperti short term memory, frustrasi, kesepian, takut kehilangan kebebasan, takut menghadapi kematian, perubahan keinginan, depresi, dan kecemasan. Masalah psikologis pada lansia biasanya terjadi karena transisi peran pada lingkungan sosial, kehilangan, perubahan pada fisiologis dan kematian (Maryam, dkk, 2008). Perubahan psikologis yang dialami oleh lansia akan mengakibatkan lansia secara perlahan menarik diri dari hubungan dengan masyarakat sekitar sehingga dapat mempengaruhi interaksi sosial. Berkurangnya interaksi sosial pada lansia dapat menyebabkan perasaan terisolir, sehingga lansia memilih menyendiri dan merasa terisolasi dan akhirnya depresi, maka hal ini dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia (Maryam, dkk, 2008).

Adanya perubahan kualitas hidup yang dialami oleh lansia biasanya cenderung mengarah ke arah yang kurang baik. Biasanya hal tersebut berhubungan dengan lingkungan sosial ekonomi lansia seperti berhenti bekerja karena pensiun, kehilangan anggota keluarga yang dicintai dan teman, dan ketergantungan kebutuhan hidup serta adanya penurunan kondisi fisik yang disebabkan oleh faktor usia. Perubahan-perubahan tersebut menjadi suatu kendala dalam menentukan tingkat kesejahteraan lansia, karena adanya penurunan dalam pemenuhan kebutuhan hidup (Wikananda, 2015). Perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia akan mengakibatkan menurunnya peran sosial lansia dan juga menurunnya derajat kesehatan akibatnya lansia akan kehilangan pekerjaan dan merasa menjadi individu yang kurang mampu. Hal tersebut akan mempengaruhi interaksi sosial lansia karena lansia menarik diri dari hubungan dengan masyarakat sekitar secara perlahan. Interaksi sosial yang buruk pada lansia dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia dimana hal tersebut akan menyebabkan lansia merasa terisolir sehingga lansia jadi suka menyendiri dan akan menyebabkan lansia depresi (Samper, Pinontoan, & Katuuk, 2017).

Diharapkan dengan kegiatan sosialisasi ini para lansia dapat mengetahui dan memahami tentang materi yang disampaikan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup para lansia terutama di wilayah kerja Desa Moncongloe Kabupaten Maros.

4. SIMPULAN

Pada kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa dengan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini tentang pola hidup sehat dan teknik relaksasi sebagai upaya peningkatan kualitas hidup lansia dan peningkatan imunitas Di Wilayah Kerja Desa Moncongloe berjalan dengan lancar. Teknik yang diajarkan diharapkan mampu dilakukan para lansia dan masyarakat umum secara mandiri agar supaya tujuan dari pengabdian masyarakat ini dapat tercapai dengan maksimal.

5. SARAN

Dalam pelaksanaan kegiatan berikutnya kontribusi oleh pihak-pihak terkait dalam kegiatan yang serupa sangat diperlukan demi terlaksananya kegiatan yang lebih maksimal. Adanya kesinambungan dan monitoring pasca kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan.

Diharapkan kepada seluruh panitia yang terlibat dalam pengabdian masyarakat ini mampu melakukan kegiatan serupa secara berkesinambungan agar manfaatnya dapat dirasakan langsung oleh masyarakat umum khususnya warga di wilayah kerja desa Moncongloe Bulu Kabupaten Maros.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur kepada Allah SWT atas rahmat-Nya kami dapat menyelesaikan serangkaian proses Pengabdian Masyarakat ini. Dalam kesempatan ini penulis dengan tulus menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang banyak membantu dan memberikan kami dukungan. Terima kasih kami ucapkan kepada Ketua Yayasan Megarezky, Rektor Universitas Megarezky, LPPM Universitas Megarezky dan seluruh jajarannya, serta perangkat desa Moncongloe Bulu yang turut membantu melancarkan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Basuki. (2018). *Hubungan tingkat pengetahuan dengansikap keluarga tentangperawatan activities daily living(adl) pada lansia*. Laili jamilatus sanifah, 6.
- Fadhlullah, m. H., hariyana, b., pramono, d., & adespun, d. A. (2019). *Hubungan tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi dengan perilaku seksual remaja* . Jurnal kedokteran diponegoro.
- Kemendes RI. 2011. *Kecakapan dan Pengasuhan Lansia*. Jakarta: Depkes RI.
- Kementrian , d. P. (2020, maret 24). Diambil kembali dari www.kemdikbud.go.id
- Maryam, R.S., Ekasari, M.F., Rosidawati, et al. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika
- Stanhope, Marcia and Lancaster, Jeanette. (2016). *Public Health Nursing*. 9th. Elseveier. Missouri.
- Riyanto, a. D. (2020, februari 18). Diambil kembali dari hootsuite: <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2020/>
- Samper, T. P., Pinontoan, O. R., dan Katuuk, M. E. 2017. *Hubungan Interaksi Sosial dengan kualitas Hidup Lansia di BPLU Senja Cerah Provinsi Sulawesi Utara*. e-Journal Keperawatan (e-KP): Vol 5(1):pp.1-9.

- Salamah. 2005. Kondisi Psikis Dan Alternatif Penanganan Masalah Kesejahteraan Sosial Lansia Di Panti Wredha. Jurnal PKS Vol. IV: pp.55–61.
- Wikananda, G. 2015. Hubungan Kualitas Hidup dan Faktor Resiko Pada Usia Lanjut Di Wilayah Kerja Puskesmas Tampaksiring I Kabupaten Gianyar Bali. Intisari Sains medis, vol.8(1): pp.41-49.
- Yuliati, A., Baroya, N., dan Ririyanti, M. 2014. Perbedaan Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal di Komunitas dengan di Pelayanan Sosial Lanjut Usia (The Different of Quality of Life Among the Elderly who Living at Community and Social Services). Jurnal Pustaka Kesehatan, vol 2(1):pp.87-94