

PENDAMPINGAN POLA HIDUP SEHAT LANSIA DAN PELATIHAN SENAM LANSIA BAGI KADER POSYANDU LANSIA DI DESA GALUNGAN KECAMATAN SAWAN

Ni Putu Dewi Sri Wahyuni¹, Made Suadnyani Pasek¹, Ketut Indra Purnomo¹ Ni Made Dinda Prathiwi¹

¹Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Undiksha

Email: sriwahyuni@undiksha.ac.id

ABSTRACT

The aging process results in many changes in the elderly so that it can be a burden if they experience a decline in health status with a high level of disability, so good preparation is needed to form a productive elderly population from an early age. Galungan Village has a fairly high number of elderly residents and although elderly posyandu activities are routinely carried out, the number of elderly visits to elderly posyandu tends to decrease. The lack of variety in elderly posyandu activities could be one of the reasons why elderly people are less enthusiastic about coming to elderly posyandu. Accompanying healthy lifestyle activities for the elderly and elderly exercise training for posyandu cadres can provide additional knowledge and skills for cadres in the hope of providing more diverse services and attracting elderly people to attend elderly posyandu activities.

Keywords: *Healthy lifestyle, elderly exercise, elderly posyandu cadres*

ABSTRAK

Proses menua mengakibatkan terjadinya banyak perubahan pada lansia sehingga dapat menjadi beban jika mereka mengalami penurunan status kesehatan dengan tingkat disabilitas yang tinggi, sehingga diperlukan persiapan yang baik untuk membentuk penduduk lanjut usia yang produktif sejak dini. Desa Galungan memiliki jumlah penduduk lansia cukup tinggi dan meskipun kegiatan posyandu lansia secara rutin dilakukan akan tetapi jumlah kunjungan lansia ke posyandu lansia ada kecenderungan mengalami penurunan kunjungan. Kegiatan posyandu lansia yang kurang beragam bisa menjadi salah satu alasan menurunnya antusias lansia untuk datang ke posyandu lansia. Kegiatan pendampingan pola hidup sehat lansia dan pelatihan senam lansia bagi kader posyandu dapat menjadi suatu tambahan pengetahuan dan ketrampilan bagi kader dengan harapan dapat memberikan layanan yang lebih beragam dan menjadi daya tarik lansia untuk hadir pada kegiatan posyandu lansia.

Kata kunci : Pola hidup sehat, senam lansia, kader posyandu lansia

PENDAHULUAN

Lansia merupakan sebuah siklus hidup manusia yang hampir pasti dialami setiap orang. Kenyataan saat ini setiap kali menyebut kata “Lansia” yang terbersit di benak kita adalah seseorang yang tidak berdaya dan memiliki banyak keluhan kesehatan. Padahal lansia sebenarnya dapat berdaya sebagai subyek dalam pembangunan kesehatan. Pengalaman hidup, menempatkan lansia bukan hanya sebagai orang yang dituakan dan dihormati di lingkungannya, tetapi juga dapat berperan sebagai agen perubahan (*agent of change*) di lingkungan keluarga dan masyarakat sekitarnya dalam mewujudkan keluarga sehat, dengan memanfaatkan

pengalaman yang sudah dimiliki dan diperkaya dengan pemberian pengetahuan kesehatan yang sesuai.

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia dapat berdampak positif apabila penduduk tersebut berada dalam keadaan sehat, aktif dan produktif. Disisi lain besarnya jumlah penduduk lanjut usia dapat menjadi beban jika mereka mengalami penurunan status kesehatan dengan tingkat disabilitas yang tinggi. Hal ini mengakibatkan produktivitas yang rendah, pendapatan yang tidak memadai dan tingginya biaya pelayanan kesehatan. Jika isu kelanjutusiaan tidak ditangani dengan baik sejak dini akan berpotensi sebagai salah satu beban negara. Persiapan untuk membentuk

penduduk lanjut usia yang produktif harus disiapkan sejak dini. Keadaan ini memerlukan upaya yang terencana, multidisiplin dan mengikutsertakan seluruh pemangku kepentingan mulai dari pemerintah, masyarakat, keluarga dan sektor swasta.

Menurut Peraturan Presiden Nomo 88 Tahun 2021 tentang Strategi Nasional Kelanjutusiaan, yang dimaksud dengan Lanjut Usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Proses penuaan akan berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik aspek sosial, ekonomi maupun aspek kesehatan. Ditinjau dari aspek kesehatan, kelompok lansia akan mengalami penurunan derajat kesehatan, baik secara alamiah maupun akibat penyakit sehingga diperlukan pendekatan khusus bagi kelompok lansia dan upaya perbaikan kualitas kesehatan secara berkelanjutan.

Data Badan Pusat Statistik (BPS) memprediksi penduduk lanjut usia (lansia) 18 juta jiwa (9,77%) dari total penduduk Indonesia pada 2010 dan menjadi sekitar 26 juta (11,34%) pada 2020 serta diprediksi akan terus meningkat hingga 48,2 juta jiwa (15,8%) pada 2035. Dari seluruh lansia yang ada di Indonesia, lansia muda (60-69 tahun) jauh mendominasi dengan besaran yang mencapai 63,82%, selanjutnya diikuti lansia madya (70-79 tahun) sebesar 27,68% dan lansia tua (80+ tahun) sebesar 8,50%. Diperkirakan terdapat lansia yang mandiri sebanyak 74,3% dan lansia yang tergantung ringan 22%. Beberapa penyakit lansia tertinggi (di atas 45%) adalah sendi, hipertensi, masalah mulut, dan diabetes (Risesdas, 2018). Seiring dengan proses penuaan yang tergolong cepat, ternyata prevalensi demensia juga meningkat dengan sangat cepat yang harus disikapi dengan baik agar tidak memengaruhi pertumbuhan ekonomi. Di Indonesia, diperkirakan ada sekitar 1,2 juta orang dengan demensia (2016) yang akan meningkat menjadi 2 juta (2030) dan menjadi dua kali lipat (4 juta) orang pada 2050. Sementara itu BPS mencatat angka kesakitan penduduk lansia di Indonesia mencapai 26,20% pada 2019. Artinya terdapat 26 hingga 27 dari 100 lansia yang sakit di dalam negeri.

Memahami kondisi kelanjutusiaan menjadi penting mengingat terjadi kecepatan penuaan yang lebih tinggi setelah 2020. Tidak semua

lansia memiliki keberuntungan, yaitu bisa hidup sehat dan mandiri. Masih ada di antara mereka yang memerlukan pertolongan. Untuk itu perlu dukungan sistem informasi kelanjutusiaan dan program holistik komprehensif yang menyertainya. Kedua hal ini menempatkan posisi lansia apakah lansia sebagai beban atau aset bagi pembangunan. Penelitian yang dilakukan oleh

Desa Galungan merupakan salah satu desa di kecamatan sawan yang terdiri dari 3 dusun dengan wilayah yang cukup luas dan letak yang cukup jauh dari kecamatan sawan, meliputi wilayah perbukitan dan sebagian besar bekerja sebagai petani perkebunan. Desa Galungan memiliki lansia sejumlah 547 yg tersebar di 3 dusun. Posyandu lansia secara rutin diselenggarakan di tiap dusunnya akan tetapi jumlah kunjungan lansia di posyandu belum sesuai dengan target capaian yang diharapkan. Jumlah kader kesehatan sejumlah 25 orang kader yang secara aktif ikutserta secara langsung pada tiap posyandu. Melihat belum tercapainya kunjungan lansia pada kegiatan posyandu lansia setiap bulannya perlu dilakukan suatu upaya salah satunya adalah meningkatkan ketrampilan kader terkait dengan pola hidup sehat lansia dan kegiatan posyandu lansia yang lebih bersemangat melalui aktivitas senam lansia. Dengan harapan kunjungan lansia meningkat dan ketrampilan kader juga meningkat sehingga harapan lansia lebih sehat dan tetap aktif diusia senja akan bisa terwujud.

Posyandu lansia di desa Galungan secara rutin setiap bulan diselenggarakan di desa Galungan yang melibatkan seluruh kader kesehatan yang ada. Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala desa dan kader kesehatan serta bidan desa Galungan, meskipun posyandu lansia sudah rutin dilakukan akan tetapi jumlah kunjungan lansia belum sesuai dengan target harapan. Dari 547 lansia yang ada, jumlah kunjungan lansia di tiap posyandu hanya mencapai maksimal 20-25 orang. Ini tentu perlu identifikasi laebih lanjut hal-hal yang berkaitan dengan minimnya kunjungan lansia di posyandu.

Kegiatan yang biasanya dilaksanakan saat posyandu lansia diawali dengan peregrangan ringan saja lalu dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan rutin seperti pemeriksaan tekanan darah, berat badan dan

pemeriksaan laboratorium sederhana. Kegiatan posyandu didesa Galungan belum pernah melaksanakan senam lansia bersama secara rutin pada saat posyandu. Demikian pula dengan kader kesehatan belum pernah dilibatkan dalam suatu pelatihan yang berkaitan dengan pola hidup sehat lansia dan pelatihan senam lansia. Sehingga perlu dilakukan suatu kegiatan berupa pendampingan dan pelatihan bagi kader dan lansia terkait dengan pola hidup sehat lansia dan senam lansia sebagai upaya meningkatkan status kesehatan lansia dan harapan lansia untuk hidup sehat dan aktif diusia senja dapat terwujud. Kegiatan ini juga tentu bisa terus dilakukan pada setiap posyandu di setiap bulan oleh kader kesehatan sehingga pola kegiatan posyandu lebih beragam dan tidak monoton serta menjemukan. Kegiatan ini bisa sebagai daya tarik lansia untuk rutin hadir pada setiap posyandu. Bagi lansia sendiri dengan memiliki pengetahuan terkait pola hidup sehat dan ketrampilan senam lansia tentunya akan bisa secara rutin dilakukan setiap hari baik secara mandiri maupun berkelompok sehingga menjadi suatu kebiasaan yang sangat baik demi menjaga kesehatan lansia.

Berdasarkan identifikasi permasalahan yang diungkapkan diatas maka diperlukan adanya suatu kegiatan berupa upaya pendampingan pola hidup sehat lansia dan pelatihan senam lansia bagi kader kesehatan dan lansia di desa Galungan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan dengan harapan derajat kesehatan lansia dapat dijaga dan ditingkatkan demi mewujudkan lansia yang sehat, aktif dan bahagia di usia senjanya.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah metode ceramah yaitu menyampaikan materi terkait pola hidup sehat lansia dan pelatihan senam lansia yang meliputi pengertian, tujuan dan manfaat, dan langkah-langkah gerakan senam, metode pelatihan yaitu peserta di berikan pelatihan senam lansia, metode simulasi senam lansia, metode diskusi yaitu melakukan diskusi pada saat penyampaian materi maupun pelatihan dan simulasi dan metode pendampingan pola hidup sehat lansia dan senam lansia. Pendampingan akan dilakukan pada setiap pelaksanaan posyandu lansia yaitu secara rutin setiap bulan dan akan dilakukan sebanyak 3 kali pendampingan.

Keberhasilan penyelenggaraan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dapat dilihat dari hasil evaluasi yang dilaksanakan selama kegiatan berlangsung, yaitu :

1. Ketekunan dan keterlibatan para peserta pelatihan dalam mengikuti setiap materi baik itu teori, praktek maupun pendampingan yang diberikan. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui ketekunan dan keterlibatan peserta adalah lembar pengamatan kegiatan pelatihan.
2. Terjadi peningkatan pengetahuan, pemahaman dan keterampilan peserta tentang pola hidup sehat lansia dan senam lansia. Peningkatan keterampilan peserta dapat diamati melalui lembar pengamatan ketrampilan melakukan senam lansia. Rancangan proses evaluasi dijabarkan dalam tabel 2.

Tabel 1. Metode pelaksanaan pelatihan

Metode Pelatihan	Kegiatan
Ceramah	Materi terkait pola hidup sehat lansia dan senam lansia serta manfaatnya untuk kesehatan lansia.
Pelatihan dan simulasi	Peserta di berikan pelatihan senam lansia
Diskusi	melakukan diskusi pada saat penyampaian materi maupun pelatihan dan simulasi
Pendampingan	Menuntun para peserta untuk dapat melaksanakan secara mandiri senam lansia di rumah masing-masing sesuai hasil pelatihan

Tabel 2. Evaluasi pelatihan

Aspek Yang Dievaluasi	Data Yang Dikumpulkan	Alat Pengumpulan Data	Kriteria Keberhasilan
I. Proses	1. Kehadiran peserta	Absensi peserta awal	Minimal 75% peserta hadir
	2. Aktivitas peserta dalam kegiatan	Lembar pengamatan	Minimal 75% peserta hadir mengikuti secara penuh
II. Produk	Senam lansia	Lembar pengamatan	Memenuhi 75% dari standar kualitas

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendampingan Pola Hidup Sehat Lansia Dan Pelatihan Senam Lansia bagi kader kesehatan dan lansia Desa Galungan Kecamatan Sawan dilaksanakan pada hari jumat, tanggal 21 Juli 2023, pelaksanaan kegiatan bertempat di aula pertemuan kantor desa Galungan yang dihadiri oleh Kepala desa Galungan dan beberapa orang staf kantor desa serta bidan desa Galungan. Kegiatan diawali dengan registrasi peserta pada pukul 08.30 wita kemudian dilanjutkan dengan acara pembukaan oleh ketua pelaksana dan kegiatan dibuka oleh bapak kepala desa Galungan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 20 orang peserta yang merupakan kader kesehatan lansia yang ada di desa Galungan. Kegiatan ini juga dibantu oleh 3 orang mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

Setelah registrasi, acara dilanjutkan dengan sambutan ketua panitia, yaitu ibu dr. Ni Putu Dewi Sri Wahyuni, S.Ked, M.Kes, dilanjutkan oleh sambutan oleh kepala desa Sekumpul, sekaligus membuka acara secara resmi. Acara selanjutnya dilaksanakan pada pukul 09.00 Wita, yaitu pemberian materi pola hidup sehat bagi lansia. Materi pelatihan diberikan oleh dr Ni Made Dinda Prathiwi, S.Ked., M.Biomed yaitu materi berkaitan tentang pengetahuan pola hidup sehat bagi lansia yang meliputi pola makan, pemeriksaan kesehatan rutin yang perlu dilakukan serta aktivitas fisik dan olahraga bagi lansia. Materi selanjutnya adalah tentang senam lansia yang disampaikan oleh Dr.dr. Ketut Indra Purnomo, S.Ked., M.Kes yang memaparkan pola gerak dan manfaat

senam lansia dan selanjutnya mensimulasikan gerakan senam lansia.

Pada sesi pertama dr Ni Made Dinda Prathiwi, S.Ked., M.Biomed memberikan pemaparan materi tentang pola hidup sehat bagi lansia yang meliputi menu sehat seimbang untuk lansia, contoh menu sehat, resiko penyakit pada lansia yang berhubungan dengan pola makan, serta pola makan bagi lansia yang menderita penyakit tertentu seperti diabetes, hipertensi, asam urat dan sebagainya. Pada saat penyampaian materi seluruh peserta mengikuti dengan seksama dan antusias dalam berdiskusi, beberapa pertanyaan yang diajukan adalah berkaitan dengan mengatur dan membuat menu yang sehat seimbang untuk lansia serta menu makanan yang baik untuk lansia dengan kondisi penyakit tertentu. Pemaparan materi ini juga dilengkapi dengan gambar-gambar contoh menu sehat seimbang bagi lansia serta ditunjukkan buku kartu menuju sehat lansia yang banyak berisi informasi dan contoh menu makanan bagi lansia. Pada saat diskusi semua peserta sangat aktif bertanya informasi berkaitan dengan menu makanan untuk lansia. Pemaparan materi dan diskusi pada sesi pertama ini berlangsung selama 30 menit.

Pada sesi kedua Dr.dr. Ketut Indra Purnomo, S.Ked., M.Kes memberikan materi tentang senam lansia yang dilanjutkan dengan simulasi dan pemutaran video senam lansia. Disimulasikan beberapa jenis gerakan senam lansia yang bisa dilakukan sehari-hari oleh lansia berupa gerakan sederhana yang diiringi musik yang biasanya sangat diminati lansia seperti menggunakan music dengan lagu-lagu nostalgia. Pemateri menyampaikan bahwa banyak sekali manfaat senam lansia yang bisa dirasakan oleh para lansia seperti memberikan

perasan tenang, mengurangi kekakuan otot, memperbaiki konsentrasi, latihan kekuatan dan keseimbangan dan masih banyak lagi apalagi ditemani oleh musik lagu nostalgia mengingatkan para lansia akan kenangannya di masa muda dahulu. Selain itu dengan rutin melakukan senam lansia juga akan memperbaiki kualitas tidur lansia dan pola makan lansia. Materi diberikan secara rinci yang dilanjutkan dengan memberikan contoh gerakan senamnya dan setelah itu dilanjutkan dengan melakukan senam lansia bersama. Terlihat peserta sangat tertarik dan sangat antusias dengan pelatihan ini. Peserta menyimak dan memperhatikan bagaimana pola gerakan senam. Senam lansia bersama ini dilakukan berulang kali hingga seluruh peserta bisa melakukannya. Materi dan simulasi ini disampaikan selama waktu 30 menit.

Setelah pemaparan materi dari kedua narasumber selesai, acara pelatihan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Banyak pertanyaan yang disampaikan oleh peserta. Pertanyaan ini dijawab dengan tuntas oleh kedua narasumber. Pemateri juga menyampaikan bahwa apalagi ada pertanyaan atau hal-hal yang ingin didiskusikan terkait dengan materi dan simulasi ini bisa dilanjutkan dengan diskusi melalui *whatsapp* apabila ada hal yang belum jelas dan belum ditanyakan saat pelatihan. Kegiatan pelatihan ini juga akan dilanjutkan dengan kegiatan pendampingan senam lansia. Acara selanjutnya adalah penutupan, yang ditutup langsung oleh kepala desa Galungan. Dokumentasi pelatihan dapat dilihat pada gambar a sampai dengan gambar.

a. Pembukaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat



b. Pemaparan materi pertama



c. Pemaparan materi kedua



d. Simulasi dan praktek senam lansia bersama



e. Pendampingan pelatihan senam lansia



SIMPULAN

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia dapat berdampak positif apabila penduduk tersebut berada dalam keadaan sehat, aktif dan produktif. Disisi lain besarnya jumlah penduduk lanjut usia dapat menjadi beban jika mereka mengalami penurunan status kesehatan dengan tingkat disabilitas yang tinggi. Persiapan untuk membentuk penduduk lanjut usia yang produktif harus disiapkan sejak dini. Pola hidup sehat pada lansia dan senam lansia

yang secara teratur dan rutin dilakukan dapat menjadi faktor pendukung bagi lansia untuk dapat menikmati masa tuanya dengan sehat dan bahagia. Kegiatan pengabdian ini telah berhasil dilaksanakan, dibuktikan dengan para peserta pelatihan yang sangat antusias dan penuh semangat mengikuti kegiatan pendampingan pola hidup sehat dan mengikuti senam lansia dengan harapan pengetahuan dan ketrampilan yang diperoleh saat kegiatan bisa diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari dan dapat disebarluaskan kepada kader lansia dan lansia lainnya khususnya lansia yang ada di desa Galungan.

DAFTAR RUJUKAN

- BPS, B. P. (2018). *Statistik Penduduk Lansia* 2017. Jakarta
- Depkes RI. (2007). *Pedoman pelatihan kader kelompok usia lanjut bagi petugas kesehatan*. Direktorat kesehatan keluarga.
- Kartinah, (2014). *Masalah Psikososial Pada Lanjut Usia*. Universitas Hasanudin, Makasar.
- Kementrian Kesehatan RI (2013). *Buletin Lansia*. Jakarta : Kementrian Kesehatan RI
- Muhammadun. 2010. *Hidup Bersama Hipertensi Seringai Darah Tinggi Sang. Pembunuh Sejati*. Jokjakarta
- Pangkahila J.A. 2013. Pengaturan Pola Hidup dan Aktivitas Fisik Meningkatkan Umur Harapan Hidup. *Sport and Fitness Journal*. Vol. 1 No. (1):1–7.
- Riskesdas 2018. *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Ratnawati, N. (2018). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.