

PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG POLA HIDUP SEHAT PADA LANSIA DI PUSKESMAS MARTAPURA OKU TIMUR

[Melia Rahma¹](#), [Tiara Fatrin¹](#), [Ririn Anggraini¹](#), [Yona Sari¹](#), [Aryanti¹](#)

¹ Prodi D3 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdurahaman Palembang

* Koresponden penulis; meliarahma1990@gmail.com

ABSTRAK

Pola hidup sehat adalah suatu infestasi jangka panjang dalam menjaga beberapa hal supaya sanggup mendukung fungsi tubuh, sehingga berdampak baik bagi kesehatan. Penerapan pola hidup sehat juga menjadi hal yang sangat penting terutama di usia lanjut. Tujuan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk memberikan edukasi kepada lansia tentang pola hidup sehat sehingga dapat meningkatkan kemandirian dan kualitas hidup lansia. Metode pengabdian masyarakat ini dengan pendekatan edukatif kepada lansia di wilayah kerja Puskesmas Martapura OKU Timur Dalam penyuluhan ini terbagi menjadi 3 tahap yaitu pretest, penyuluhan inti dan post test. Hasil dari pengabdian masyarakat ini dari hasil pretest yang dilakukan didapatkan bahwa ada 7 responden (70 %) memiliki pengetahuan yang kurang tentang pola hidup sehat sedangkan dan ada 3 responden (30 %) yang memiliki pengetahuan baik. Setelah dilakukan penyuluhan maka diberikan qesioner posttest pada lansia didapatkan peningkatan pemahaman responden terhadap pola hidup sehat pada lansia. Kesimpulan bahwa adanya peningkatan pengetahuan lansia tentang pola hidup sehat setelah dilakukan edukasi penyuluhan kesehatan.

Kata kunci : Penyuluhan, Pola Hidup Sehat, Lansia

ABSTRACT

A healthy lifestyle is a long-term infestation in maintaining several things in order to be able to support the functioning of the body, so that it has a good impact on health. The application of a healthy lifestyle is also very important, especially in old age. The purpose of this community service is to provide education to the elderly about healthy lifestyles so as to increase the independence and quality of life of the elderly. . This community service method uses an educational approach to the elderly in the Martapura OKU Timyr Health Center working area. In this counseling is divided into 3 stages, namely pretest, core counseling and post test. The results of this community service from the results of the pretest conducted found that there were 7 respondents (70%) had less knowledge about healthy lifestyles while and there were 3 respondents (30%) who had good knowledge. After counseling, a posttest questionnaire was given to the elderly, it was found that the respondents' understanding of healthy lifestyles in the elderly increased. The conclusion that there is an increase in the knowledge of the elderly about healthy lifestyles after health counseling education.

Keywords: Counseling, Healthy Lifestyle, Elderly



PENDAHULUAN

Lanjut usia juga merupakan proses tumbuh kembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat terjadi pada semua orang saat mereka mencapai perkembangan kronologis tertentu. Dimasa ini seseorang akan mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap. Menurut Azizah (dalam Harahap 2020).

Lanjut usia (Lansia) merupakan salah satu fase kehidupan yang dialami berumur panjang. Menurut *World Health Organization* (WHO) pengelompokan umur lansia dibagi 4 yaitu Pertengahan 45-59 tahun, Lanjut usia 60-74 tahun, Tua 75- 90 tahun, Sangat Tua diatas 90 tahun (Andriani et al., 2019). Sedangkan menurut BKKBN (2020) Seluruh lansia yang ada di Indonesia meliputi, lansia muda (60-69 tahun) jauh mendominasi dengan besaran yang di capai 63,82%, selanjutnya diikuti lansia madya (70-79 tahun) sebesar 27,68% dan lansia tua (80+ tahun) sebesar 8,50%.

Masa tua dianggap menakutkan bagi sebagian orang, sehingga berbagai usaha dilakukan untuk mempersiapkan investasi kesehatan. Penuaan adalah proses alami yang dialami setiap orang, dan keberhasilan dalam menghadapinya diukur dari kemampuan menghindari penyakit, fungsi organ tubuh yang baik, dan kognitif yang tetap tajam. Lansia yang berhasil mempertahankan gerak dan kecerdasannya dianggap sukses, mampu bekerja aktif di sektor informal, berbagi pengalaman, dan mencapai kedewasaan psikologis yang bijaksana. Kunci utama adalah menjalani gaya hidup dan pola makan yang sehat.

Ciri-ciri lansia sehat antara lain : Secara fungsional masih tidak tergantung pada orang lain, Aktivitas hidup sehari-hari masih penuh walaupun mungkin ada keterbatasan dari segi sosial ekonomi yang memerlukan pelayanan (Putri, dkk., 2020). Peningkatan jumlah penduduk lansia dapat menjadi masalah jika tidak diikuti dengan pemeliharaan kesehatan dan pencegahan penyakit. Harapan bukan hanya memiliki usia panjang, tetapi juga kesehatan fisik dan mental yang baik. Ada berbagai cara untuk mencegah penuaan, termasuk menjalani gaya hidup sehat seperti konsumsi makanan bergizi, aktivitas fisik teratur, dan menghindari merokok, agar tetap aktif hingga usia tua. Menurut Soekidjo dalam (Anggraeni, 2022) pola hidup sehat merupakan gaya hidup yang memperlihatkan factor-faktor tertentu yang dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Pola hidup sehat pada dasarnya adalah suatu respon seseorang (organisme) terhadap stimulus yang terkait dengan makanan, kebersihan diri, olahraga kesehatan, kebiasaan terhadap disiplin diri dan menjaga kesehatan tubuh.

Pengabdian ini berfokus pada lansia, khususnya di wilayah Puskesmas Martapura OKU Timur, Provinsi Sumatra Selatan. Responden utama adalah lansia di wilayah tersebut. Ditemukan bahwa lansia cenderung lebih memilih konsumsi obat daripada mengubah pola hidup sehat. Kesadaran akan pola hidup sehat masih rendah, dengan kebiasaan merokok, begadang, dan penggunaan obat yang tidak sesuai anjuran. Selain itu, lansia lebih sering mengonsumsi makanan dari luar yang kurang sehat. Oleh karena itu, perlu dilakukan penyuluhan yang dapat meningkatkan minat para lansia untuk memahami dan menerapkan pola hidup sehat dengan lebih mudah.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat pada lansia

1. Aktivitas Fisik

Menurut Chiquita dalam (Ariyanto 2020) aktivitas fisik yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari mempunyai hubungan positif dengan kualitas hidup, yang

artinya semakin lansia mandiri dalam melakukan aktivitas fisik maka kualitas hidup lansia akan semakin baik.

2. Senam lansia

Menurut hasil temuan penelitian [Rebu \(2017\)](#) mengatakan bahwa olahraga merupakan usaha yang dapat meningkatkan kesehatan pada lansia, olahraga yang sering di terapkan pada lanjut usia adalah senam lansia yang dapat meningkatkan kemampuan dan diiringi musik yang rileks memberikan manfaat dalam proses penuaan, diabetes militus, kelainan otot sendi dan tulang serta memperbaiki mental lansia.

3. Makan Teratur

Salah satu metode untuk mengendalikan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi untuk menjaga kesehatan, nutrisi, dan bantuan dalam pencegahan dan pengobatan penyakit adalah dengan mengikuti pola makan. Menurut [Yuliani \(2022\)](#) selain asupan nutrisi, jam makan juga berpengaruh pada kesehatan

4. Makan Makanan Bergizi

Setiap makhluk hidup membutuhkan makanan untuk mempertahankan kehidupannya, karena didalam makanan terdapat zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk melakukan kegiatan metabolismenya. Menurut [Nurhayati dkk \(2019\)](#) Bagi lansia pemenuhan kebutuhan gizi yang diberikan dengan baik dapat membantu dalam proses beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan perubahan perubahan yang dialaminya selain itu dapat menjaga kelangsungan pergantian sel-sel tubuh sehingga dapat memperpanjang usia.

5. Makanan Pantang Bagi Lansia

Menurut [Sutisna dkk \(2020\)](#) Usia Lansia merupakan masa yang rentan terhadap timbulnya masalah fisik, mental, sosial, terutama kelainan degenerative akibat proses menua yang mengakibatkan menurunnya fisiologis tubuh individu dengan berbagai penyakit. Timbulnya penyakit bisa disebabkan melalui makanan yang terutama tidak dianjurkan dikonsumsi lansia seperti makanan yang mengandung produk kacang-kacangan, organ dalam hewan, makanan kaleng, makanan yang dimasak menggunakan santan kelapa, sayuran yang mengandung purin tinggi.

6. Waktu Tidur

Umumnya seseorang membutuhkan waktu tidur 7-8 jam setiap hari ([Kemenkes RI, 2020](#)). Dengan menjalankan pola tidur yang baik, fungsi tubuh seseorang akan berjalan dengan baik, sehingga dapat mudah terhindar dari beberapa penyakit seperti Stres, diabetes, hingga penyakit jantung. Melihat kondisi tersebut, maka penting bagi kita untuk dapat mengetahui berapa waktu yang cukup untuk seseorang bisa mendapatkan pola tidur yang sehat.

7. Disiplin Diri

Disiplin dalam beribadah termasuk dalam mendisiplinkan diri terutama pada usia lanjut. Menurut [Kholilurohmah \(2019\)](#) Lansia cenderung lebih mendekatkan diri kepada agama dan hal-hal yang berguna dalam menghadapi kematian. Sikap keagamaan merupakan perolehan dan bukan bawaan, hal tersebut terbentuk melalui pengalaman langsung yang terjadi dalam hubungan dengan unsur-unsur lingkungan materi dan sosial.

8. Kebersihan Diri

Menjaga kebersihan tubuh dengan mandi 2x sehari akan membuat tubuh menjadi lebih segar dan bertenaga. Mandi tidak hanya bertujuan sebagai kebersihan tubuh dan menjauhkan stress, tetapi mandi juga memiliki peran penting dalam meningkatkan system kekebalan dan membantu kulit terhindar dari penyakit eksema. Menurut [Yuliani \(2022\)](#) Ada beberapa manfaat dari mandi, yaitu dapat

meredakan stress, menyembuhkan infeksi, menyembuhkan flu dan sakit kepala, mengatasi insomnia, dan melancarkan sirkulasi darah di tubuh kita.

9. Cek Kesehatan

Menurut [Rismayanthi dkk \(2019\)](#) Pemeriksaan kesehatan rutin pada lansia merupakan upaya dasar dalam rangka pengendalian penyakit degeneratif pada usia lanjut. Adanya tindak lanjut pembiasaan hidup sehat dan konsumsi makanan yang sehat juga diperlukan sehingga masyarakat akan lebih waspada pad lingkungan sekitar.

10. Refresing

Stres pada lansia muncul karena berbagai masalah dan peristiwa yang dialami dalam kehidupan sehari-harinya. Menurut [Makwa dkk \(2019\)](#) Untuk mengatasi stres yang dialami oleh lansia teknik yang digunakan adalah relaksasi, dan refresing. Pada dasarnya teknik relaksasi termasuk ke dalam pendekatan terapi perilaku, dengan teknik-teknik yang dikembangkan terfokus pada komponen yang berulang, misalnya kata-kata, suara, prayer phrase, body sensation atau aktivitas otot, begitupula dengan refresing seperti menonton tv, bermain games dan baik hanya bersantai di akhir pekan.

SOLUSI DAN TARGET

Kontribusi mendasar dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan lansia di wilayah kerja Puskesmas Martapura OKU Timur mengenai pola hidup sehat. Target luaran dari kegiatan ini adalah mengenalkan dan memberikan edukasi terkait pola hidup sehat sehingga meningkatkan kemandirian pada lansia.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada warga di wilayah kerja Puskesmas Martapura OKU Timur yang memasuki usia lanjut dan tergabung dalam Posyandu Lansia. Waktu pelaksanaan adalah 14 Oktober 2023 dengan sasaran warga lansia di wilayah kerja Puskesmas Martapura OKU Timur . Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini bertujuan untuk mengenalkan dan memberikan penyuluhan kepada lansia di wilayah kerja Puskesmas Martapura OKU Timur untuk meningkatkan kesadaran lansia terhadap pola hidup sehat. Harapan dari kegiatan PKM ini adalah meningkatkan pengetahuan dan dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari sehingga mampu meningkatkan kualitas kehidupan lansia.

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan ini adalah pembuatan pre planing, persiapan penyajian materi presentasi, tempat dan alat-alat lainnya disiapkan oleh pihak penyuluh dan Puskesmas Martapura Pembuatan proposal kegiatan dan penyelesaian administrasi perizinan atau lokasi di Puskesmas Martapura OKU Timur pada tanggal 7 Oktober 2023.

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan yaitu dengan 3 tahapan yaitu pretest, penyuluhan dan posttes. Untuk kegiatan ini menggunakan model strategi penyuluhan dengan metode pendekatan yang tekanannya pada keterlibatan masyarakat dalam keseluruhan kegiatan sebagai suatu upaya untuk mendorong atau memotivasi seseorang, pendamping lansia, atau masyarakat agar dapat ikut berpartisipasi dalam meningkatkan pengetahuan mengenai pola hidup sehat pada lansia. Bentuk dari

kegiatan ini yaitu penyuluhan kesehatan mengenai pola hidup sehat pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Martapura OKU Timur.

3. Evaluasi

Peningkatan kesehatan berbasis dalam penyuluhan kesehatan mengenai pola hidup sehat pada Lansia di wilayah kerja Puskesmas Martapura OKU Timur. Peran sebagai dosen yang memberikan materi dan mahasiswa/i sebagai fasilitator sudah sesuai dengan tugas yang telah ditetapkan, baik sebagai penanggung jawab, moderator, notulen, observasi, fasilitator dan dokumentasi. Penggunaan bahasa yang dipraktek sudah komunikatif dalam penyampaian, lansia dan pendamping lansia dapat memahami materi yang sudah disampaikan oleh dosen /pemateri dapat memfasilitasi audiensi selama berjalannya penyuluhan dan diskusi. Pelaksanaan kegiatan pukul 10.00 s/d selesai. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan.

Berikut hasil dokumentasi kegiatan :



Gambar 1.1. Kegiatan Penyuluhan Lansia

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan Kesehatan Pola Hidup Sehat Pada Lansia di di wilayah kerja Puskesmas Martapura OKU Timur yang dilakukan melalui sistem luring terbatas dilaksanakan pada tanggal 14 Oktober 2023 bertempat di Ruang tunggu Puskesmas Martapura OKU Timur. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan 3 tahap kegiatan pretest, penyuluhan inti dan *post test*. Penyuluhan ini ditujukan kepada khususnya lansia dan pendamping lansia berjumlah 10 orang. Penyuluhan tersebut bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia dan pendamping lansia mengenai pola hidup sehat pada lansia. Berdasarkan nilai persentase perindikator pada kuisisioner yang telah

dibagikan kepada 10 responden, Dari tahapan kegiatan tersebut didapatkan bahwa hasil pretest dan posttest sebagai berikut:

Tabel 1.
Pretest dan posttest tentang pola hidup sehat pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura OKU Timur

No	Pengetahuan Lansia Tentang Pola Hidup Sehat	Pre Tes		Post Tes	
		f	%	f	%
1	Baik	3	30	10	100
2	Kurang	7	70	0	0
	Total	10	100	10	100

Dari tabel 1.1 diatas didapatkan pada saat dilakukan pretest ada 7 (70 %) lansia yang memiliki pengetahuan baik dan 3 (30%) lansia yang memiliki pengetahuan kurang. Sedangkan hasil posttest setelah penyuluhan didapatkan 10 (100 %) lansia yang memiliki pengetahuan baik.

Kesehatan merupakan hal yang mahal. Syarat utama seseorang dapat menikmati kebahagiaan dalam hidup adalah saat mereka memiliki kesehatan secara jasmani dan rohani. Tanpa tubuh yang sehat, aktivitas tidak akan dapat dilakukan secara optimal. Hidup sehat berarti hidup tanpa gangguan masalah yang bersifat fisik maupun non-fisik. Untuk menjalani hidup sehat tentunya dapat menjalani berbagai aktifitas dengan memperhatikan pola hidup sehat. Pola hidup sehat adalah suatu infestasi jangka panjang dalam menjaga beberapa hal supaya sanggup mendukung fungsi tubuh, sehingga berdampak baik bagi kesehatan. Penerapan pola hidup sehat juga menjadi hal yang sangat penting terutama di usia lanjut. Pola hidup sehat yang dilakukan membuat tubuh terhindar dari berbagai macam penyakit.

Asupan makanan juga masuk kedalam salah satu factor penting yang dapat membantu penyerapan dalam tubuh lebih optimal, ketika mengkonsumsi makanan yang bergizi, tubuh juga akan mendapatkan peningkatan yang merata, Jika dilakukan secara konsisten, tubuh akan menjadi kokoh dan benar-benar terbebas dari berbagai macam penyakit berbahaya. Pola hidup sehat yang terkait dengan makanan, kebersihan diri, olahraga kesehatan, kebiasaan terhadap disiplin diri dan menjaga kesehatan tubuh menjadi sasaran utama dalam peningkatan pola hidup sehat dalam pengabdian kepada masyarakat ini.

KESIMPULAN

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilakukan 3 bagian kegiatan yaitu pretest, penyuluhan dan post test. Dari kegiatan ini didapatkan peningkatan pengetahuan lansia tentang pola hidup sehat setelah mendapatkan penyuluhan edukasi kesehatan pentingnya pola hidup sehat pada lansia dibandingkan dengan sebelum diberikan penyuluhan tersebut yaitu dari 70 % meningkat menjadi 100 % .

Berdasarkan pembahasan diatas pelaksanaan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran lansia dan perubahan perilaku, yang mencakup aspek pengetahuan, sikap, dan tindakan, guna mewujudkan perubahan perilaku hidup sehat yang benar karena sebagian lansia masih kurang dalam penerapan pola hidup sehat yang baik. Dengan bantuan pendidikan kesehatan mengenai gaya hidup sehat, pengetahuan dapat ditingkatkan. Pengetahuan dan sikap dapat dipengaruhi melalui pendidikan tentang hidup sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian mengucapkan terimakasih kepada Puskesmas Martapura OKU Timur atas dukungan moril serta materiil sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik terutamapelaksana program posyandu lansia. Terima kasih juga disampaikan kepada lansia di wilayah kerja Puskesmas Martapura OKU Timur. Serta ucapan terimakasih kepada STIKES Abdurahman Palembang atas dukungan dan motivasinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, R., Jati, R. P., Harlina, E., Wijaya, S. E. N., & Rima, U. (2020). Description of the Cognitive Level of Lansia At Further Age of. 12(4), 567-574.
- Ariyanto, A., Cinta, N. P., & Utami, D. N. (2020). Aktivitas fisik terhadap kualitas hidup pada lansia. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(2), 145-151.
- BKKBN. (2020). *Strategic Plan BKKBN 2020-2024 (May First)*. BKKBN.
- Harahap, D. S. (2020). Literature Review: Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Pemanfaatan Posyandu Lansia Tahun 2020. Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Jurusan Keperawatan Prodi D-IV <https://repo.poltekkes-medan.ac.id/jspui/bitstream/123456789/4407/1/SKRIPSI%20LITERATUR%20DESTIKA%20SARI%20HARAHAP.pdf>
- Kesehatan Kemenkes Ri, 2021. *Lama Waktu Tidur yang Dibutuhkan oleh Tubuh*. Jakarta: Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan
- Kholilurohmah, S. A. (2019). *Dukungan Sosial dan Motivasi Dalam Beribadah Pada Lansia di Pondok Lansia Berdikari Tangerang (Bachelor's thesis, Jakarta: Fakultas Ilmu Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah)*.
- Makwa, D. J., Hidayati, E., Profesi, M. P., & Klinis, B. P. (2019). Relaksasi Untuk Mengatasi Stres Sehari-hari Pada Lansia. *Pros Temilnas XI IPII*, 20-1
- Nurhayati, I., Yuniarti, T., & Putri, A. P. (2019). Tingkat Pengetahuan Keluarga Dalam Pemberian Gizi Pada Lansia Cepogo, Boyolali. *Jurnal Riset Gizi*, 7(2), 125-130.
- Putri, D., Bambang Setiaji, Endang Budiati, and Dwi Yulia Maritasari. (2020). Penyuluhan Kesehatan Pola Hidup Sehat Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, Vol 3(1), 113-118.
- Rebu, F. S., Hariyanto, T., & Ardiyani, V. M. (2017). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Lanjut Usia Dalam Melaksanakan Senam Lanjut Usia Di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(1).
- Rismayanthi, C., Sudibjo, P., Arovah, N. I., & Apriyanto, K. D. (2019). Penyuluhan Aktivitas Fisik Dan Screening Parameter Sindrom Metabolik Pada Populasi Lansia. *Medikora*, 18(1), 33-39
- Sutisna, Y., Indriastuti, D., & Narmi, N. (2020). Sikap Keluarga Tentang Pengaturan Makan Lanjut Usia Dengan Penyakit Rheumatoid Atritis Di Desa Sawapudo

Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Celebes*, 1(03), 28-33.

Yuliani, W. (2022). Penerapan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat Remaja Di Era New Normal (Studi di Desa Saga, Kecamatan Balaraja, Kabupaten Tangerang-Banten) (Doctoral dissertation, UIN SMH)