

## **PROMOSI KESEHATAN DALAM PENINGKATAN HIDUP LANSIA MENUJU SEHAT DAN BAHAGIA**

Miftah Apriani<sup>1\*</sup>, Ria Wulandari<sup>2</sup>

<sup>1</sup> STIKes Abdurahman Palembang

<sup>2</sup> Prodi DIII Keperawatan, Fakultas Kebidanan dan Keperawatan, Universitas Kader Bangsa

\* Koresponden penulis; e-mail: [mithayudhi62@gmail.com](mailto:mithayudhi62@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Sejatinya pertambahan usia akan membawa dampak di berbagai aspek kehidupan lansia, terutama masalah kesehatan lansia baik fisik, mental dan sosial akibat timbulnya berbagai penyakit degeneratif. Lanjut usia adalah proses menghilangnya secara perlahan lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan atau penyakit yang di derita. Oleh karena itu, diperlukan upaya mempertahankan kesehatan lansia pada taraf kesehatan optimal. Lansia dalam kehidupan sehari-hari membutuhkan aktivitas fisik untuk meningkatkan daya tahan tubuhnya untuk mencegah resiko penyakit berulang. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan perilaku sehat, pemeriksaan kesehatan sehingga tercapainya lansia yang sehat dan bahagia. Metode kegiatan memberikan pendidikan kesehatan berupa penyuluhan kepada lansia di lingkungan masyarakat mengenai cara meningkatkan hidup lansia menuju sehat dan bahagia melalui prilaku sehat. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan Januari s.d Maret 2023, di RW 025 Komplek Multi Wahana Sako. Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan, secara keseluruhan lansia hadir sesuai jumlah dan waktu yang disepakati juga terlihat seluruh peserta antusias dan bahagia. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan lansia untuk tetap produktif, berguna, mandiri, sehingga kualitas hidup lansia tetap sehat dan bahagia.

**Kata kunci :** Promosi Kesehatan, Peningkatan Hidup Lansia, Sehat dan Bahagia

### **ABSTRACT**

*Increasing age will have an impact on various aspects of the life of the elderly, especially health problems for the elderly both physically, mentally, and socially due to the emergence of various degenerative diseases. The elderly is the process of slowly losing the ability of tissues to repair themselves and maintain their normal functions so that they cannot survive infections and repair damage or disease they suffer. Therefore, efforts are needed to maintain the health of the elderly at optimal health levels. The elderly in their daily lives need physical activity to increase their endurance to prevent the risk of recurring disease. The purpose of this community service is to improve healthy behavior and medical examinations to achieve healthy and happy elderly. The activity method of providing health education in the form of counseling to the elderly in the community regarding how to improve the life of the elderly towards being healthy and happy through healthy behavior. This community service is carried out from January to March 2023 in RW 025, Multi Wahana Sako Complex. The results of this community service activity show that overall the elderly are present according to the agreed amount and time, and it can be seen that all participants are enthusiastic and happy. It can be concluded that this activity can increase the knowledge of the elderly to remain productive, useful, and independent so that the quality of life for the elderly remains healthy and happy.*

**Keywords:** *Health Promotion, Improvement of Elderly Life, Healthy and Happy*



p-ISSN :

e-ISSN :

## PENDAHULUAN

Menua (menjadi tua) adalah proses menghilangnya secara perlahan lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan atau penyakit yang di derita (Sunaryo, 2016). Lansia sehat merupakan seseorang yang mampu secara mandiri melakukan aktivitasnya secara mandiri tanpa bantuan orang lain. Perilaku hidup sehat sangat perlu dilakukan dengan melibatkan anggota keluarga untuk mempertahankan derajat kehidupan seluruh anggota keluarga (Perry, 2015). Angka kesakitan pada lansia mengalami peningkatan menurut Badan Pusat Statistik tahun 2021 mencatat angka kesakitan pada lansia yang terjadi di Indonesia mencapai 22,48%. Hal ini seharusnya bisa dicegah dengan membiasakan perilaku hidup sehat sehingga diketahui sejak dini permasalahan yang terjadi. Untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia pemerintah membuat beberapa kebijakan-kebijakan pelayanan kesehatan lansia. Risiko berbagai penyakit dan kecacatan meningkat seiring dengan bertambahnya usia, sehingga menunjukkan pentingnya untuk memenuhi kebutuhan asupan gizi yang seimbang untuk lansia. Asupan yang tidak memadai dapat menyebabkan serangkaian disfungsi tubuh seperti penurunan kekebalan, kelemahan dan dapat menimbulkan permasalahan kesehatan pada lansia. Dukungan keluarga bagi lansia adalah bantuan atau dukungan yang diterima lansia dari individu dalam keluarganya, agar lansia dapat menikmati hari tuanya dengan kualitas yang baik dan sejahtera (Putri *et al.*, 2020).

Untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia pemerintah membuat beberapa kebijakan-kebijakan pelayanan kesehatan lansia. Tujuan umum kebijakan pelayanan kesehatan lansia adalah meningkatkan derajat kesehatan lansia untuk mencapai lansia sehat, mandiri, aktif, produktif dan berdaya guna bagi keluarga dan masyarakat. Untuk meningkatkan cakupan dan kualitas pelayanan kesehatan santun lansia perlu koordinasi lintas program dan sektoral dengan pihak terkait, juga melibatkan lansia itu sendiri, keluarga, dan masyarakat untuk berperan serta meningkatkan sesehatan dan kesejahteraan lansia dalam keluarga ataupun di masyarakat yang merupakan tujuan khusus pelayanan kesehatan lansia. (Kemenkes, 2016). Dalam mempertahankan kesehatan pada lansia, mereka memerlukan asupan nutrisi yang seimbang dan istirahat yang cukup, kebutuhan tidur yang ideal 5–6jam setiap harinya. Melakukan aktivitas sesuai kemampuan lansia sehingga dapat meningkatkan semangat hidupnya (Sigalingging,*dkk.*, 2022).

Perilaku hidup sehat dan bersih dapat dilakukan atas dasar kesadaran seseorang lansia agar dapat menolong dan mewujudkan hidup sehat dan bahagia di masa tua. Untuk menumbuhkan perilaku hidup sehat lansia tidaklah mudah, namun hidup sehat dapat dibentuk melalui kebiasaan sehari-hari (Tina, *dkk.*,2019). Permasalahan Sebagian besar lansia menunjukkan perubahan kesehatan yang merupakan dampak dari proses penuaan yang lazim disebut penyakit degeneratif. selain itu sering terjadi perubahan perilaku misalnya cenderung menghindar dari lingkungan sosial, menolak untuk bergabung dengan kelompok lansia lain pada saat melakukan kegiatan, lansia tidak mampu menyesuaikan diri dan hipersensitif terhadap kritikan orang. Bahkan ada lansia mengeluh merasa diri tidak berguna. Untuk itu, perlu suatu upaya atau strategi yang perlu dilakukan agar lansia tetap sehat di masa tua. Adapun tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan kualitas hidup lansia untuk menuju sehat dan bahagia di masa tua.

Dari uraian diatas, maka tim Pengabdian Masyarakat melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Promosi Kesehatan dalam Peningkatan Hidup Lansia Menuju Sehat dan Bahagia di RW 025 Komplek Multi Wahana Sako”.



## SOLUSI DAN TARGET

Berdasarkan informasi yang diperoleh terkait permasalahan diatas, tim pengabdian masyarakat ingin membantu memberikan solusi terhadap permasalahan yang sedang dihadapi lansia dengan cara melakukan pendekatan pada lansia, melakukan promosi kesehatan sehingga permasalahan yang terjadi dikalangan lansia dapat diatasi. Peserta dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjumlah 35 orang yang berada di lingkungan RW 025 Komplek Multi Wahana Sako. Target dalam kegiatan ini adalah lansia hidup menuju sehat dan bahagia secara mandiri, berguna, dan produktif.

## METODE

Kegiatan ini mencakup masalah yang terjadi pada lansia yang kurang merasa bahagia, merasa kesepian, yang tidak mampu menyesuaikan diri pada lingkungan, hipersensitif terhadap kritikan dan merasa tidak berguna di lingkungan masyarakat. Berdasarkan masalah tersebut, maka metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan ceramah, diskusi, demonstrasi/simulasi meliputi:

1. Sosialisasi: pertemuan dengan Ketua RW 025 dan Perangkat RT
2. Perumusan solusi: hasil diskusi tim menyampaikan solusi yang akan dilaksanakan selama pengabdian
3. Penyuluhan kesehatan dengan materi: Peningkatan Hidup Lansia menuju Sehat dan Bahagia
4. Pemberian media KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi)

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada Bulan Maret 2023 di lingkungan RW 025 Komplek Multi Wahana Sako Kecamatan Sako Kelurahan Sako Palembang. Kegiatan ini dihadiri oleh 35 orang lansia dengan kriteria umur 60 tahun ke atas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Kegiatan ini dilaksanakan di lingkungan RW 025 Komplek Multi Wahana Sako dengan dibantu perangkat RW 025. Kegiatan yang telah dilaksanakan oleh Tim pengabdian kepada masyarakat:

1. Kegiatan koordinasi Tim pengabdian kepada masyarakat dengan perangkat RW 025, kemudian merumuskan solusi, membuat rencana kegiatan
2. Implementasi kegiatan penyuluhan dengan materi promosi kesehatan dalam peningkatan hidup lansia menuju sehat dan bahagia meliputi: gizi pada lansia, dan pola hidup sehat lansia. Kegiatan penyuluhan ini berlangsung selama 30 menit untuk setiap materi yang disampaikan oleh Tim.
3. Pengabdian Masyarakat. Kegiatan terlaksana dengan tertib dan lancar serta mendapat sambutan yang baik oleh perangkat RW 025 dan lansia
4. Target peserta penyuluhan seperti yang direncanakan sebelumnya adalah 35 orang lansia di RW 025 Komplek Multi Wahana Sako. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa target peserta tercapai 100%.
5. Ketercapaian tujuan penyuluhan secara umum sudah baik, dilihat dari antusias kehadiran lansia dalam penyuluhan kesehatan
6. Ketercapaian target materi pada kegiatan penyuluhan sangat memuaskan, karena sesuai dengan waktu yang disediakan dapat digunakan dengan baik
7. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi penyuluhan sudah baik, dilihat dari



hasil tanya jawab langsung kepada peserta dan menjawab dengan baik.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan materi penyuluhan promosi kesehatan dalam peningkatan hidup lansia menuju sehat dan bahagia dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kegiatan penyuluhan berjalan lancar sampai tahap akhir kegiatan dilaksanakan, lansia tampak antusias dan bahagia
2. Kegiatan penyuluhan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan seputar kesehatan lansia, dan menciptakan kebersamaan sesama lansia
3. Semua peserta dan tim pkm dapat bekerja sama selama kegiatan berlangsung
4. Secara menyeluruh kegiatan ini sangat penting untuk dilakukan secara berkelanjutan, mengingat salah satu strategi untuk meningkatkan hidup lansia yaitu dengan hidup sehat dan bahagia, sebagai upaya untuk mengatur pola hidup sehat dimasa tua baik melalui gizi yang seimbang, memeriksakan kesehatan ke fasilitas kesehatan dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dan meningkatkan respon sosial serta kognitif lansia.

Pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat mengoptimalkan peran pemerintah dan kesadaran masyarakat dalam meningkatkan taraf hidup lansia menuju lansia sehat dan bahagia.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada perangkat RW 025, para lansia, serta semua pihak di lingkungan Komplek Multi Wahana Sako yang telah membantu dan mendukung dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga jalannya kegiatan ini berlangsung lancar tanpa ada hambatan apapun.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dian Utama Pratiwi Putri, Bambang Setiaji, Dwi Yulia Maritasari, Endang Budiati. (2020). Penyuluhan Kesehatan pola hidup sehat pada lansia di Panti Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, P-ISSN: 2615-0921 E-ISSN: 2622-6030 Volume 3, Nomor 1, April 2020. Hal.113-118.
- Kemenkes RI. 2016. *Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia*. Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. ISSN2442-7659.
- Perry & Potter. 2015. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep Proses, dan Praktik Edisi 4, Volume 2*. Jakarta: EGC.
- Sigalingging, G., Nasution, Z., Pakpahan, H. M., & Tafonao, N. (2021). Penerapan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) dan Senam Lansia Sebagai Upaya Pengendalian Demensia pada Lansia. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(4), 867-873.
- Sigalingging, G., Nasution, Z., Ginting, M., Pakpahan, H. M., Sitopu, S.d., Simanullang, P., Girsang, E.M. (2022). Penyuluhan Kesehatan Strategi Hidup Sehat Lansia di Kelurahan Bangun Sari Kecamatan Tanjung Morawa. *Jurnal pengabdian masyarakat Maju UDA Universitas Darma Agung Medan*, 3(1). e-ISSN: 2745-6072
- Sunaryo. 2016. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Andi.



Tina Yuli Fatmawati,. Ariyanto,. Nurfitriani. (2019). PKM Peningkatan Perilaku Hidup Sehat Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Jambi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat J-DINAMIKA*, Vol. 4, No. 1, Juni 2019, P-ISSN : 2503-1031, E-ISSN: 2503-1112.



p-ISSN :  
e-ISSN :

*Promosi Kesehatan Dalam Peningkatan Hidup Lansia  
Menuju Sehat Dan Bahagia*