

**EDUKASI DAN PEMBERDAYAAN LANSIA DALAM MENJAGA KESEHATAN DI
KELURAHAN KACAPIRING,
KECAMATAN BATUNUNGGAL BANDUNG****Masta Haro^{1*}, Untung Sudharmono², Monalisa Sitompul³, Evelin Malinti⁴,
Immanuel Sri Mei Wulandari⁵**¹⁻⁵Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Advent Indonesia

Email Korespondensi: masta.haro@unai.edu

Disubmit: 13 Desember 2023

Diterima: 07 Januari 2024

Diterbitkan: 01 Maret 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i3.13372>**ABSTRAK**

Proses penuaan terjadi secara alami dan proses alami tersebut menyebabkan terjadinya berbagai perubahan pada lansia, yaitu dari segi kondisi fisik atau biologis, kondisi psikologis, kondisi sosial, serta kondisi ekonomi. Lansia perlu mendapatkan perhatian dengan mengupayakan agar mereka tidak terlalu tergantung kepada orang lain dan mampu mengurus diri sendiri (mandiri), menjaga kesehatan diri. Tujuan Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat untuk menumbuhkan pemahaman lansia kelompok Ina Hanna HKBP Reformanda dalam Upaya meningkatkan Kesehatan secara mandiri. Untuk meningkatkan pengetahuan lansia perlu adanya edukasi melalui penyuluhan Kesehatan. Metode yang digunakan adalah dengan penyuluhan Kesehatan menggunakan *power point* dan poster. Terdapat peningkatan pengetahuan dari hasil *pre test* dan *post test* pemahaman lansia tentang kiat sehat bugar di usia lanjut. Dari 30 lansia yang mengikuti penyuluhan Kesehatan rata-rata nilai *pre tes* adalah 73,3%, nilai ini masuk dalam kategori nilai baik, nilai *post test* dengan nilai rata-rata 86,6% dimana masuk dalam kategori sangat baik. Dapat disimpulkan bahwa Penyuluhan Kesehatan yang diberikan memberikan manfaat yang positif dalam peningkatan pengetahuan lansia mengenai kiat hidup sehat bugar di usia lanjut.

Kata Kunci: Edukasi, Kiat Sehat, Lansia**ABSTRACT**

The aging process occurs naturally, all these natural process causes various changed in older people, namely in terms of physical or biological conditions, psychological conditions, social conditions, and economic conditions. Elderly needs more attention by ensuring they are not too dependent on other people and can take care of themselves (independently) to maintain their health. Implementation of health promotion efforts aimed at increasing understanding of elderly in the Ina Hanna HKBP Reformanda group in efforts to improve health. To increase the knowledge of th elderly, education is needed through health education. The method used is health education using power points and posters. There is an increase in knowledge by pre-test and post -test show result understanding of elderly regarding tips for being healthy and fit in old age. From 30 elderly atending in health education, the average result pre-test score was 73.3%, meant good score category, and post-test score is average score 86.6%, that meant the excellent category. It concluded that the health education

provided provides positive benefits in increasing elderly knowledge regarding tips for healthy living in old age

Keywords: Education, Healthy Tips, Elderly

1. PENDAHULUAN

Tahap usia lanjut adalah bagian dari siklus kehidupan manusia. Lanjut usia bukanlah suatu penyakit tetapi merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan manusia yang di tandai dengan adanya penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan. Pandangan sebagian dari masyarakat menganggap bahwa orang yang lanjut usia adalah manusia yang tidak memiliki kemampuan, lemah, dan juga sakit-sakitan, yang menyebabkan segala aktivitas mereka sangat dibatasi. Keadaan lansia semakin sulit, oleh karena tidak adanya waktu, tempat, dan kesempatan bagi lansia dalam melakukan aktivitas.

Proses menjadi tua terjadi secara alami dan proses alami ini menyebabkan terjadinya berbagai perubahan pada lanjut usia, mencakup perubahan dari segi kondisi fisik, biologis, psikologis, kondisi sosial, serta kondisi ekonomi. Secara fisiologis kelompok usia lanjut adalah penduduk yang mengalami proses penuaan yang berlangsung secara terus menerus yang ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik yaitu semakin rentannya terhadap penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Hal ini dapat terjadi oleh karena adanya perubahan dalam struktur dan fungsi sel, jaringan, serta sistem organ. Secara ekonomi penduduk lanjut usia dipandang sebagai beban keluarga dan Masyarakat dari pada sebagai sumber daya.

Sebagian besar orang beranggapan bahwa menjadi tua tidak lagi memberikan banyak manfaat, bahkan ada persepsi bahwa kehidupan masa tua dipandang sebagai sesuatu yang negatif dan masa tau akan menjadi beban keluarga. Dengan bertambah usia maka seseorang akan rentan terhadap suatu penyakit karena adanya penurunan pada sistem tubuhnya. Lansia cenderung mengalami penurunan pada sistem muskuloskeletal. Penurunan pada sistem muskuloskeletal ini dapat mempengaruhi mobilitas fisik pada lansia dan bahkan dapat mengakibatkan gangguan pada mobilitas fisik pada lansia (Maryam et al., 2008)

Berolahraga sangat baik untuk lansia, beberapa jenis olahraga yang bisa dilakukan para lansia antara lain adalah senam, seperti senam lansia. Senam lansia merupakan olahraga yang mudah, murah dan menyehatkan bagi lansia. Dengan melakukan olahraga senam lansia dapat mencegah atau melambatkan kehilangan fungsi tubuh. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan seperti senam lansia dapat mengurangi berbagai resiko penyakit seperti peningkatan tekanan darah, diabetes mellitus, penyakit arteri koroner dan kecelakaan.

Pemerintah membuat program dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dan meningkatkan derajat kesehatan di Indonesia dengan cara membentuk Posyandu Lansia. Posyandu Lansia ini merupakan program puskesmas melalui kegiatan peran serta masyarakat setempat, khususnya lansia. Pelayanan kesehatan di Posyandu Lansia meliputi pemeriksaan kesehatan fisik, mental, emosional yang dicatat dan dipantau dengan kartu menuju sehat (KMS) untuk melacak secara dini penyakit yang di derita atau ancaman salah satu kesehatan yang dihadapi oleh lansi. Pembentukan posyandu lansia yaitu untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia dan mutu pelayanan kesehatan lansia di Masyarakat (Kusumawardani & Andanawarih, 2018). Program PHBS atau Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih dan

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) pada lanjut usia dipengaruhi oleh berbagai fakto, meliputi: faktor keadaan masa lalu, situasi lingkungan, keluarga serta faktor-faktor pribadi. Kelompok Masyarakat lansia harus menjadi perhatian baik pemerintah, Masyarakat, kader dan keluarga dalam Upaya meningkatkan kemndirian dalam mengurus diri sendiri (mandiri), menjaga kesehatan diri sehingga lansia tidak terlalu tergantung kepada orang lain (Wahyuningsih et al., 2019)

Tujuan dari pelaksanaan upaya promotif yang adalah untuk menumbuhkan adalah kesadaran masyarakat dan mengubah perilaku yang meliputi aspek pengetahuan, sikap, dan tindakan sehingga terwujud perubahan perilaku hidup sehat yang benar. Informasi yang diperoleh dari kegiatan promosi kesehatan dapat memberikan dampak jangka pendek sehingga dapat menghasilkan perubahan sikap atau peningkatan pengetahuan (Anggreini, 2018)

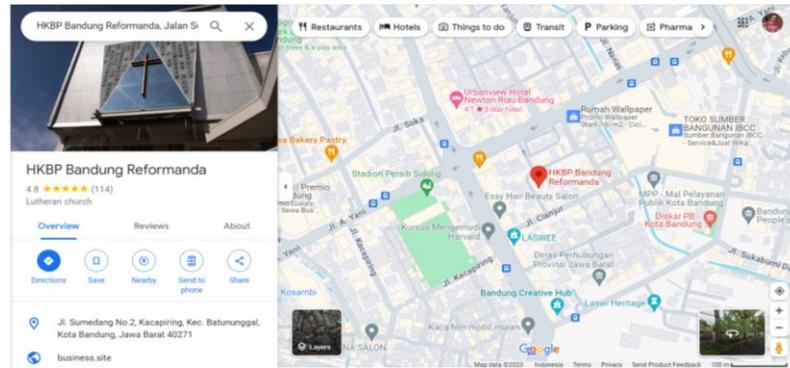
2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Penuaan adalah proses yang terjadi terus-menerus dan berkesinambungan yang dapat menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis, dan biokimia pada tubuh sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh (Depkes RI, 2013). Menjaga kesehatan lansia bukanlah perkara yang mudah. Ada Banyak masalah yang harus dihadapi oleh lansia disebabkan kondisi tubuh lansia yang sudah sangat rentan terhadap resiko terkena berbagai jenis penyakit

Dalam kurun waktu 2 (dua) pandemic covid-19 dunia termasuk negara Indonesia, telah membawa dampak buruk terhadap Kesehatan lansia, seringkali lansia di cekam rasa takut dalam melakukan aktifitas maupun mengunjungi dokter atau pelayanan Kesehatan yang ada sehingga kondisi Kesehatan para lansia menurun. Ketika saya melakukan kunjungan pada awal bulan Maret 2023, para lansia menyampaikan keluhan Kesehatan yang mereka rasakan, gangguan pada sendi, keseimbangan tubuh terganggu sehingga gampang jatuh, tekanan darah dan gula darah tidak stabil, gampang terkena infeksi, dan juga keluhan merasa cemas, kesepian dan sendirian. Apabila kondisi seperti ini berlanjut terus tanpa adanya upaya untuk meningkatkan Kesehatan lansia maka akan membawa dampak yang tidak baik bagi Kesehatan lansia.

Rumusan pertanyaan adalah berikut ini : Bagaimana cara meningkatkan pengetahuan lansia Ina Hanna Gereja HKBP Reformanda Bandung dalam menjaga kesehatannya secara mandiri?; bagaimana Tingkat pengetahuan lansia Ina Hanna Gereja HKBP Reformanda Bandung sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan Kesehatan?

Untuk mengatasi permasalahan tersebut maka perlu upaya perberdayaan peningkatan Kesehatan lansia baik dengan memberikan edukasi dan juga pemeriksaan Kesehatan secara berkala. Pemberdayaan lansia diharapkan dapat mewujudkan terciptanya lansia sehat, mandiri, berkualitas dan produktif (Anggraini et al., 2022). Edukasi dan pemeriksaan Kesehatan sangat penting dilakukan khususnya bagi kelompok lansia yang rentan memiliki berbagai masalah Kesehatan, Edukasi juga bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan orang lanjut usia agar secara mandiri dapat menjaga kesehatannya dengan lebih baik sesuai yang telah diajarkan (Amalia et al., 2022)



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

3. KAJIAN PUSTAKA

Menjadi Tua dengan Kesehatan yang prima adalah dambaan setiap orang. Menjadi tua bukanlah penyakit tetapi suatu proses dalam siklus kehidupan. Menurut Keliat dalam (Maryam et al., 2008) usia lansia merupakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia. Menurut Undang-Undang Republik Indonesi No. 13 tahun 1998 tentang Kesehatan pada Pasal 1 dikatakan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang telah berusia lebih dari 60 tahun.

Penuaan adalah proses yang terjadi terus-menerus dan berkesinambungan yang dapat menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis, dan biokimia pada tubuh sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh (Depkes RI, 2013). Menjaga kesehatan lansia bukanlah perkara yang mudah. Banyaknya tantangan yang harus dihadapi mengingat kondisi tubuh lansia yang sudah sangat rentan terhadap berbagai jenis penyakit (Ekasari et al., 2018)

Menjadi tua bukanlah suatu penyakit tetapi suatu proses alamiah yang tidak dapat dihindarkan oleh manusia. Dengan perawatan yang baik dan perhatian terhadap Kesehatan diri akan mencegah terjadinya kecacatan. Dengan perawatan yang tepat, setiap orang dapat menikmati penuaan jangka panjang yang sehat. Penuaan adalah salah satu faktor risiko paling penting terhadap sebagian besar penyakit kronis pada lansia. Kebanyakan orang lanjut usia (hampir 90%) menderita dua atau lebih penyakit, dan ini mempengaruhi kebebasan bergerak dan kemandirian mereka (Karjono, 2022)

Dengan bertambahnya usia seseorang, tubuh mengalami begitu banyak perubahan atau yang dikenal dengan istilah proses penuaan (*aging*), dan perubahan yang terjadi mencakup seluruh anggota tubuh. Dapat dilihat mulai dari kulit yang cenderung kering dan keriput, tumbuhnya uban, hingga perubahan di organ bagian dalam seperti hipertensi maupun masalah jantung lainnya.

Lansia juga rentan mengalami gangguan keseimbangan yang berakibat lansia berisiko jatuh akibat menurunnya fungsi neuromuskula, jika lansia jatuh bisa saja mengalami komplikasi kesehatan, seperti patah tulang, infeksi, hingga disabilitas.

Seiring dengan pertambahan usia, lansia pun mengalami berbagai perubahan, baik secara fisik maupun mental. Maka itu, lansia perlu melakukan penyesuaian gaya hidup agar kesehatan sebagai lansia tetap terjaga.

Berikut ini kiat untuk mengupayakan agar lansia tetap sehat, dan bugar(Aji, 2023)

1) Menjaga Pola Makan Sehat

Lansia sebaiknya membiasakan diri mengonsumsi makanan sehat dengan pola makan yang sehat dan seimbang untuk menjaga kesehatan, meningkatkan energi, hingga mencegah berbagai penyakit. Lansia dianjurkan mengonsumsi makanan dengan rendah lemak jenuh dan tinggi serat seperti buah, sayuran, ikan yang kaya akan asam lemak omega-3, gandum, dan produk susu rendah lemak. Lansia dianjurkan juga banyak minum air demi menghindari dehidrasi, dan membatasi konsumsi teh, kopi, sirup. Mengurangi konsumsi garam dalam makanan, akan lebih baik jika lansia mengonsumsi kacang-kacangan dan produk susu yang rendah lemak. Penelitian mengatakan bahwa pola makan sehat dapat melindungi lansia dari berbagai penyakit jantung, hipertensi, Parkinson, Alzheimer, bahkan kanker (Sudargo et al., 2021). Pemasukan gizi yang seimbang sesuai dengan fungsi pencernaan lansia yang semakin menurun serta pemberian porsi makanan yang cukup dapat memperlambat proses penuaan (Sudargo et al., 2021)

Gizi seimbang pada lansia berdasarkan Permenkes RI No.41 Tahun 2014 adalah sebagai berikut:

a) Biasakan mengonsumsi makanan sumber kalsium seperti ikan dan susu.

Kepadatan tulang pada lanjut usia mulai berkurang, sehingga berisiko mengalami pengeroposan tulang/osteoporosis. Sistem gigi geligi juga mulai tidak sempurna dan rapuh. Untuk mencegah kondisi ini tidak semakin parah, lansia dianjurkan untuk mengonsumsi pangan sumber kalsium dan vitamin D terutama dari ikan dan susu. Selain itu dianjurkan juga agar lansia rutin untuk terpapar sinar matahari pagi.

b) Biasakan banyak mengonsumsi makanan berserat.

Serat pangan sangat diperlukan oleh usia lanjut agar tidak mengalami sembelit, dan proses buang air besar lebih lancar. Usia lanjut dianjurkan untuk mengonsumsi sumber karbohidrat yang banyak mengandung serat (whole grains) dan mengonsumsi sayuran serta buah-buahan yang banyak mengandung serat pangan. Serat dapat mengurangi risiko sembelit, dan juga dapat menjaga tekanan darah dan kadar gula darah, kolesterol darah dalam keadaan normal. Kandungan Vitamin dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai zat anti oksidan yang dapat menangkal senyawa jahat dalam tubuh, dan dapat mencegah risiko penyakit infeksi dan kanker.

c) Minumlah air putih sesuai kebutuhan.

Mekanisme hidrasi pada usia lanjut telah mengalami penurunan sehingga tubuh lansia kurang sensitif terhadap kekurangan maupun kelebihan cairan yang terjadi. Akibat dehidrasi pada usia lanjut adalah demensia, mudah lupa, kandungan natrium dalam darah menjadi naik sehingga berisiko terjadi hipertensi. Sebaliknya bila kelebihan cairan berakibat meningkatnya beban jantung dan ginjal. Oleh sebab itu lansia perlu minum air yang cukup (1500-1600ml/hari setara 6 gelas).

d) Tetap melakukan aktivitas fisik.

Kondisi sel otot pada usia muda memiliki kelenturan yang optimal dan seiring pertambahan usia mengalami penurunan menurun pada usia

lanjut. Kontraksi dan relaksasi otot menjadi berkurang, yang berakibat usia lanjut sering mengalami kekakuan otot. Lansia dianjurkan untuk melakukan olahraga ringan seperti berjalan kaki, bersepeda, berkebun dan melakukan olah raga ringan lainnya seperti yoga, senam usia lanjut untuk membantu kelenturan otot dan relaksasi otot. Melakukan olahraga ringan secara rutin dapat meningkatkan kesehatan jantung dan kebugaran tubuh lansia

e) Batasi konsumsi gula, garam dan lemak.

Banyak mengonsumsi makanan berkadar gula, garam, lemak bagi kelompok usia lanjut meningkatkan risiko terhadap timbulnya hipertensi, hiperkolesterol, hiperglikemia dan penyakit stroke, penyakit jantung koroner, penyakit kencing manis (diabetes melitus) dan kanker. Lanjut usia sangat beresiko mengalami gout, sehingga perlu sekali pembatasan konsumsi tinggi purin seperti jeroan dan melinjo. Natrium merupakan elektrolit dalam tubuh yang mempunyai peran penting dalam menjaga keseimbangan elektrolit tubuh, natrium tidak boleh tinggi ataupun dalam kondisi rendah kurang dari normal. Jika jumlah natrium tinggi dalam tubuh, akan terjadi ketidak-seimbangan elektrolit di dalam dan di luar sel yang akan mengakibatkan oedema. Oleh karena itu kelompok usia lanjut harus berusaha mempertahankan kondisi natrium darah tetap normal dengan cara mengonsumsi air sesuai dengan kebutuhan dan mengonsumsi makanan yang rendah natrium dan tinggi kalium. Kadar natrium yang tinggi akan memicu terjadinya hipertensi.

f) Pola Hidup Bersih dan Sehat.

Dengan keadaan imunitas lansia yang cenderung menurun, penting agar lansia menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Misalnya, Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) sebelum dan sesudah makan, mandi dan membersihkan badan dengan baik dan benar, termasuk menggunakan sabun; dan meminimalkan berada di lingkungan yang udaranya tercemar.

2) Tetap Aktif Bergerak

Lansia harus tetap aktif melakukan aktivitas fisik, dengan tetap menyesuaikan dengan kondisi tubuh. Setidaknya dilakukan dalam waktu 30 menit sehari selama lima hari dalam seminggu atau disesuaikan dengan kemampuan. Tidak harus dilakukan sekaligus, tetapi bisa dibagi menjadi 10 menit di pagi hari dan 20 menit di sore hari atau sebaliknya.

Aktivitas fisik lansia cukup intensitas ringan sampai sedang, seperti jalan kaki di sekitar rumah atau di taman, Dimana aktivitas ini bermanfaat untuk melancarkan aliran darah dan peredaran oksigen ke seluruh tubuh, memperlambat terjadinya gejala demensia atau pikun, mengontrol berat badan, menjaga ketahanan tulang dan otot, serta meningkatkan kualitas tidur. Berolahraga secara rutin dapat membantu lansia terhindar dari berbagai penyakit serius hingga disabilitas, dengan tetap penting untuk menyesuaikan jenis dan intensitas olahraga dengan kondisi tubuh (Santoso & Ismail, 2009)

Beberapa manfaat olahraga untuk kesehatan lansia, yaitu:

- a. Meningkatkan kekebalan tubuh.
- b. Meningkatkan produksi hormon endorfin, yang bisa mengurangi stres.
- c. Menjaga berat badan tetap normal.
- d. Meningkatkan kekuatan tulang.

Bahkan olahraga juga baik bagi kesehatan otak lansia. Dengan bertambahnya usia, fungsi otak mengalami penurunan menyebabkan lansia menjadi mudah lupa. Beberapa penyakit yang menyerang sistem saraf pusat yang dapat terjadi pada lansia, seperti penyakit alzheimer, demensia vaskular, atau penyakit Parkinson.

Pilihan olahraga untuk lansia:

- a. Berenang, menari, jalan cepat, dan bersepeda dapat membantu menjaga kesehatan organ jantung dan paru-paru.
- b. Angkat beban, naik-turun tangga, *squat* dapat menjaga kekuatan otot dan kepadatan tulang.
- c. Latihan keseimbangan, untuk membantu tubuh tetap seimbang dan tidak mudah jatuh.
- d. Yoga dan peregangan membantu tubuh lebih fleksibel (Dewi, 2014)

Lansia yang aktif bergerak akan dapat menurunkan risiko terhadap berbagai penyakit seperti hipertensi, penyakit jantung, diabetes mellitus maupun osteoporosis, dapat meningkatkan sistem imunitas, meningkatkan fungsi kognitif, menjaga kesehatan mental, dapat meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan hubungan sosial. Semua manfaat yang diperoleh lansia dari aktivitas fisik secara tidak langsung juga akan berdampak pada peningkatan kualitas hidup lansia di empat domain yaitu fisik, psikologis, sosial dan lingkungan (Meiyanti et al., 2022)

3) Menjaga Berat Badan Tetap Ideal

Obesitas dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit serius. Begitupun halnya dengan usia lanjut, dianjurkan menjaga berat badan tetap ideal untuk meningkatkan kesehatan. Orang yang mengalami obesitas berisiko yang lebih besar terhadap penyakit diabetes tipe II, tekanan darah tinggi, penyakit jantung, stroke, kanker, gangguan tidur, hingga osteoarthritis. Tetapi memiliki berat badan di bawah batas normal juga tidak dianjurkan. Jika tubuh lansia terlalu kurus hal ini bisa menjadi gejala dari timbulnya penyakit serius atau pertanda bahwa tubuh lansia sudah semakin lemah.

Lansia dan keluarga dapat meminta bantuan dengan dokter untuk mencari tahu berat badan ideal lansia, dan juga konsultasikan cara mengatur menu dan pola makan yang tepat dan kegiatan yang dapat membantu menurunkan atau meningkatkan berat badan sebagai lansia. Penimbangan Berat badan lansia sebaiknya dilakukan setiap minggu bagi yang sedang dalam perawatan di rumah sakit, atau lansia yang berada di panti jompo, sementara lansia yang tidak mengalami gangguan Kesehatan cukup 2-3 kali dalam satu bulan (Adriani & Wirjatmadi, 2012)

4) Memperoleh Waktu Istirahat yang Cukup

Insomnia merupakan salah satu masalah gangguan tidur yang sering terjadi pada lansia. Dimana lansia sering mengeluh sulit tidur serta mudah terbangun di malam hari. Gangguan tidur seperti insomnia, menyebabkan lansia mengantuk di siang hari, dan sering terbangun tengah malam. Tidur yang berkualitas akan membawa suasana hati yang baik, sel-sel tubuh beregenerasi, dan organ tubuh tetap berfungsi dengan optimal. Oleh sebab itu, lansia sangat dianjurkan untuk memiliki waktu tidur yang cukup. Hal ini bertujuan agar kesehatan lansia tetap terjaga.

Ada beberapa hal yang bisa lansia lakukan agar dapat tidur dengan nyenyak, antara lain:

- a) Matikan televisi atau berbagai *gadget* Anda setidaknya satu jam sebelum tidur.
- b) Hindari cahaya lampu yang terlalu terang dan gunakan lampu tidur dengan watt yang rendah.
- c) Pastikan bahwa kamar Anda memiliki suhu ruangan yang rendah, tenang, dan gelap.
- d) Hindari berkegiatan di kamar, khususnya di atas tempat tidur, seperti bekerja, menonton televisi, atau menggunakan laptop dan *smartphone*.
- e) Hindari memasang jam dinding atau jam meja dalam kamar, karena cahaya.

Manfaat tidur secara fisiologis pada lansia dapat mengistirahatkan organ tubuh, menyimpan energi, menjaga irama biologis, memperbaiki keadaan mental, dan efisiensi neurologis. Secara psikologis tidur dapat mengurangi ketegangan dan meningkatkan perasaan sejahtera (Majid et al., 2023)

5) Bersosialisasi Dengan baik

Salah satu tantangan lansia adalah menjaga hubungan atau tetap terhubung dengan orang lain, khususnya teman sebaya. Ada banyak faktor yang memengaruhi kurangnya silaturahmi dengan lingkungan sekitar, mulai dari pensiun dari pekerjaan, menderita penyakit serius, hingga teman sebaya yang telah meninggal dunia satu persatu. Berinteraksi dengan orang lain merupakan salah satu cara menjaga kesehatan lansia. Oleh sebab itu, dianjurkan agar lansia memperperluas koneksi dengan orang lain, tidak terbatas hanya dengan teman sebaya tetapi dapat berteman dan bergaul dengan lebih muda.

Bentuk interaksi sosial pada lansia dua yakni, asosiatif dan disosiatif, asosiatif bersifat positif seperti bekerjasama, bergotong royong, tukar-menukar barang, sementara disosiatif bersifat negatif dan negative, dimana lansia melakukan persaingan untuk menjadi yang terbaik

Usahakan untuk bersosialisasi dengan banyak orang, misalnya anggota keluarga, tetangga, atau dapat bergabung dalam berbagai komunitas yang sesuai dengan minat dan bakat agar bisa berkenalan dengan orang-orang baru. Memperbanyak kenalan dan menjalin hubungan yang baik dengan orang sekitar dapat membantu sehingga tidak merasa kesepian, berbagai gangguan mental, atau berbagai kesulitan lain yang mungkin yang terjadi seiring dengan pertambahan usia. Semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh lansia, maka semakin tinggi kualitas hidupnya (Nindawi & Nugrahani, 2023)

6) Menjaga ingatan tetap kuat

Sebagaimana tubuh perlu Latihan, maka otak juga perlu latihan agar tetap aktif. Latihan otak bertujuan antara lain untuk menjaga kesehatan otak dan ingatan lansia tetap kuat, mencegah menurunnya kemampuan kognitif, dan gangguan ingatan pada lansia. Semakin aktif lansia berkegiatan, semakin meningkat pula ketajaman otak dan ingatan yang dimiliki lansia. Hal ini khususnya penting bagi lansia yang merasa

pekerjaannya tidak lagi memberikan tantangan, atau pada mereka yang sudah pensiun.

Penurunan daya ingat pada lansia merupakan hal yang wajar dan sangat alami, tetapi upaya menjaga kesehatan mental sangat penting agar daya ingat tetap terjaga. Perlu dukungan keluarga dalam mendidik lansia agar tidak sering lupa dengan cara menempatkan barang atau benda di tempat yang sama, agar mudah di ingat, membuat catatan atau agenda kegiatan harian agar tidak lupa (Zulkarnain, 2015)

Ada banyak kegiatan yang bisa Anda lakukan untuk melatih ketajaman ingatan dan kemampuan otak dalam berpikir, misalnya bermain puzzle atau teka-teki silang di saat senggang. Selain itu, cobalah untuk melakukan sebuah aktivitas baru dan berbeda-beda setiap hari. Lansia juga bisa melatih ingatan agar tetap kuat dengan mengambil rute berbeda saat jalan-jalan pagi, hingga sekedar menggosok gigi menggunakan tangan berbeda. Memperbanyak jenis kegiatan yang dilakukan sehari-hari sangat baik dalam membantu mempertajam ingatan.

7) Melakukan pemeriksaan kesehatan dan minum obat secara rutin

Pertambahan usia ternyata meningkatkan risiko mengalami berbagai penyakit. Tidak mengherankan jika lanjut usia adalah kelompok usia yang sangat rentan mengalami berbagai penyakit serius. Hal ini disebabkan oleh melemahnya system imunitas pada. Untuk menjaga kesehatan lansia mendeteksi dini munculnya suatu penyakit atau masalah Kesehatan lansia, maka perlu melakukan pemeriksaan Kesehatan lansia secara berkala. Hal ini bertujuan agar lansia dan anggota keluarga lainnya bisa memantau secara berkala kondisi kesehatannya. Dengan pemeriksaan Kesehatan secara rutin diharapkan, jika muncul gejala-gejala tertentu, lansia dan keluarga bisa segera melakukan pemeriksaan lanjut atau mengambil Tindakan pengobatan.

Permasalahan yang timbul pada lansia belum adanya kesadaran yang tinggi untuk cek Kesehatan secara rutin. Dari hasil Pengabdian masyarakat berupa Cek Kesehatan Gratis (lansia) di Dukuh Jali, Gayamharjo, Prmaban, Sleman dilakukan oleh (Rohma & Krisdiyanto, 2016) disimpulkan bahwa masyarakat Jali khususnya lansia sebelumnya belum menyadari akan penting nya menjaga dan mengecek Kesehatan secara rutin, setelah dilakukan cek kesehatan secara gratis dan terungkap beberapa masalah Kesehatan mulai ringan, sedang dan parah, masyarakat Jali memiliki sedikit kesadaran akan penting nya menjaga dan mengecek kesehatan secara rutin.

Semakin lama kondisi lansia didiagnosis dan mendapatkan penanganan, semakin buruk pula kondisi tubuhnya. Hal ini tentu saja dapat mempersulit rencana proses pengobatan. Selama melakukan pengobatan, sebaiknya catat perkembangan kesehatan lansia. Selain itu, rutin untuk minum obat sesuai dengan anjuran dan resep dari dokter. Apabila penggunaan obat menyebabkan efek samping, konsultasikan kepada dokter untuk mengganti dengan obat lain.

8) Berpikiran positif dan Selalu Bersyukur

Salah satu kiat hidup sehat bagi lansia yang sering dilupakan adalah menjalani hidup dengan bahagia. Temukan kebahagiaan dari hal-hal kecil yang ada di lingkungan sekitar. Syukuri keberadaan orang-orang yang

peduli, serta kondisi apapun yang sedang lansia dialami hadapi saat ini. Mungkin terdengar sangat mudah, akan tetapi berbagai perubahan dalam hidup dan banyaknya kehilangan yang dialami lansia dapat menyebabkan lansia lupa untuk merasa bahagia dan bersyukur. Kedua hal itu tersebut berpotensi tinggi memengaruhi kesehatan fisik dan pikiran. Oleh karena itu, menjalani hidup dengan bahagia dan penuh syukur dapat membantu lansia menjaga pikiran dan hati tetap tenang. Dengan begitu, lansia tidak mudah sedih, stres, dan tertekan, sehingga kesehatan baik fisik maupun mental akan tetap terjaga.

Berpikir positif dapat memberikan makna yang lebih baik pada lansia untuk dapat bersyukur hidup dan memaknai hidup yang lebih baik. Hasil penelitian dari (Putra et al., 2019) menyatakan bahwa berpikir positif berpengaruh untuk meningkatkan *psychological well-being* dan harga diri pada lansia yang memiliki penyakit kronis di panti werdha Hargo Dedali Surabaya.

4. METODE

Metode yang digunakan dalam program Pengabdian Kepada Masyarakat adalah dengan penyuluhan Kesehatan dan pemeriksaan kesehatan dengan jumlah peserta 30 lansia kelompok Ina Hanna HKBP Reformanda.

a. Tahap Persiapan

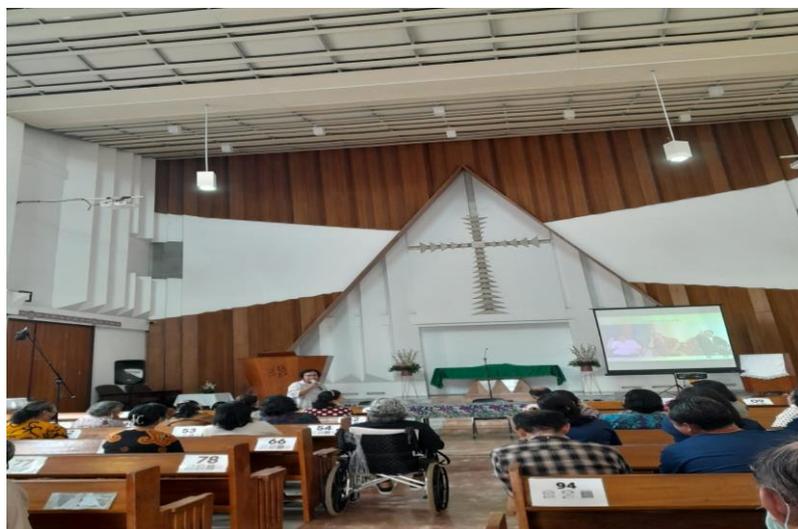
Tahap persiapan yang dilajjukan dalam pelaksanaan PKM ini adalah dimulai dengan membuat proposal yang ditujukan kepada LPPM Universitas Advent Indonesia untuk mendapat persetujuan pelaksanaan PKM. Kemudian proposal diserahkan kepada Pendeta Resort HKBP Reformanda Bandung. Kemudian mendiskusikan waktu pelaksanaan kegiatan PKM. Persiapan selanjutnya adalah menyusun materi penyuluhan, menyiapkan alat-alat pemeriksaan Kesehatan, yang akan digunakan pada saat PKM, membuat poster dan Banner. Panitia juga mempersiapkan semua perlengkapan yang akan digunakan sehari sebelum pelaksanaan PKM.

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan PKM dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 19 April 2023, berlokasi di Gereja HKBP Reformanda, Jl. Sumedang No.2, Kel.Kacapiring, Kec. Batununggal, Kota Bandung pada jam 08.00-11.00 WIB. Kegiatan diawali dengan doa dan ibadah singkat yang dipimpin oleh Pendeta, sambutan dari Kepala Seksi Perempuan Gereja HKBP Reformanda, sambutan dari ketua pelaksana Kegiatan PKM kemudian pengambilan absensi lansia yang menghadiri kegiatan PKM. Ketua tim pelaksana PKM menyampaikan materi penyuluhan Kesehatan seperti pada (gbr 2) selama kurang lebih 30 menit, dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab kurang lebih 60 menit seperti pada (gbr 3) Dimana salah seorang peserta mengajukan pertanyaan kepada tim PKM. Kemudian dilakukan pemeriksaan Kesehatan meliputi: Tinggi Badan, Tekanan Darah, Gula Darah Sewaktu, Lemak Vic eral, Lemak Tubuh, BMI, dan Usia Tubuh kurang lebih selama 90 menit seperti pada (Gbr 4). Pada tahap pelaksanaan semua berjalan dengan tertib dan lancar, semua peserta penyuluhan tampak antusias mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.



Gambar. 2 Pelaksanaan Penyuluhan Kesehatan



Gambar 3. Foto sesi tanya jawab



Gambar 4. Pelaksanaan Pemeriksaan Kesehatan

c. Evaluasi

1) Struktur

Pengabdian masyarakat yang dilakukan Gereja HKBP di dihadiri oleh Pendeta Resort, Ketua Seksi Perempuan, Ketua Kelompok InaHanna dan beberapa majelis gereja yang terkait. Setting lokasi pelaksanaan kegiatan sudah sesuai dengan rencana. Mulai dari pengisian absen, penyuluhan kesehatan, diskusi tanya jawab, dan pemeriksaan kesehatan. Topik yang diberikan adalah kiat sehat bugar di usia lanjut, yang saat ini sedang dibutuhkan oleh lansia.

Penggunaan Bahasa yang digunakan secara sederhana dan komunikatif kepada lansia sehingga pesan yang disampaikan dapat dipahami dengan baik. Dapat dilihat dari sikap antusias lansia selama program penyuluhan berlangsung. Peserta aktif mengajukan pertanyaan selama proses penyuluhan.

2) Proses

Pelaksanaan kegiatan dimulai pukul 09.00 - 12.00 WIB, sesuai dengan jadwal yang telah disepakati pihak pelaksana PKM dengan pihak Gereja HKBP Reformanda. Pada pukul 09.00 dimulai pendataan lansia yang akan mengikuti kegiatan penyuluhan Kesehatan sambil dilakukan pre test dengan pertanyaan singkat. Sebanyak 30 lansia mengikuti kegiatan Penyuluhan Kesehatan selama 30 menit, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab selama kurang lebih 60 menit sambil mengisi post test. Kemudian pemeriksaan Kesehatan selama 90 menit. Keseluruhan rangkaian acara selesai selama 180 menit.

3) Hasil

Data didapat dari hasil pre test dan post test pemahaman lansia tentang kiat sehat bugar di usia lanjut menggunakan sebanyak 10 pertanyaan singkat. Dari 30 lansia yang mengikuti penyuluhan Kesehatan rata-rata nilai pre tes adalah 73,3% , nilai ini masuk dalam kategori nilai baik. Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan dan diskusi tanya jawab, nilai post tes yang diperoleh mengalami peningkatan dengan nilai rata-rata 86,6% dimana masuk dalam kategori sangat baik.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Metode melaksanakan program penyuluhan kesehatan ini adalah dengan menggunakan metode ceramah, sesi diskusi, dan evaluasi. Program dilaksanakan pada Rabu, tanggal 19 April 2023, berlokasi di Gereja HKBP Reformanda, Jl. Sumedang No.2, Kel.Kacapiring, Kec. Batununggal, Kota Bandung Alur pelaksanaan program dimulai dari pendataan lansia yang akan mengikuti kegiatan penyuluhan Kesehatan sambil dilakukan pre test dengan pertanyaan singkat. Sebanyak 30 lansia mengikuti kegiatan Penyuluhan Kesehatan selama 30 menit, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab selama kurang lebih 60 menit sambil mengisi post test. Media alat yang digunakan dalam memberikan ceramah melalui LCD.

b. Pembahasan

Edukasi Kesehatan sangat bermanfaat untuk membantu memberdayakan lansia dan keluarga dalam meningkatkan

kesehatannya. Manfaat edukasi selain untuk meningkatkan pengetahuan pemberian informasi Kesehatan juga dapat mengurangi tingkat kecemasan yang sering terjadi pada lansia yang mengalami masalah Kesehatan, kecemasan timbul disebabkan kurangnya pengetahuan tentang masalah Kesehatan lansia, oleh sebab itu peran perawat sangat penting dalam memberikan edukasi Kesehatan kepada lansia dan keluarga (Arindra et al., 2020)

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sihite,dkk di Panti Sosial Tresna Werdha teratai Palembang yang menyatakan bahwa penyuluhan yang diberikan kepada lansia dapat memberikan efek positif dalam meningkatkan pengetahuan kepada lansia dalam memahami perilaku hidup sehat menuju lansia sehat. Informasi yang telah didapatkan dalam penyuluhan dapat memberikan pengaruh dalam jangka pendek sehingga dapat meningkatkan pengetahuan bagi para lansia, hal ini terbukti dari hasil pretest dan posttest sikap dan perilaku CTPS para lansia yang mengalami peningkatan skor dari 54% (pretest) menjadi 71 % (posttest)(Sihite et al., 2021)

Hasil pengukuran tingkat pemahaman lansia Ina Hanna Gereja HKBP Reformanda sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan Kesehatan terjadi peningkatan nilai rata-rata, dari 73,3% menjadi 86,6% hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Kusnadi et al., 2023) dimana pengetahuan seseorang dapat bertambah setelah mendapatkan penyuluhan kesehatan dari tenaga kesehatan dan sangat baik jika dilakukan dengan konsultasi secara langsung kepada lansia karena fokus mendengarkan, dapat dibuktikan dari hasil jawaban responden terhadap kuesioner yang diberikan setelah kegiatan penyuluhan dan konsultasi dilakukan. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan (Ariyanti et al., 2020) Dari hasil analisa data yang dilakukan pada nilai *pretest* dan *posttest* para kader kesehatan, diketahui bahwa ada peningkatan atau kenaikan tingkat pemahaman terkait upaya pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi pada lansia. Dari data diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan pemahaman lansia dalam menjaga kesehatan secara mandiri.

6. KESIMPULAN

Kesimpulan dari PKM ini Penyuluhan kesehatan yang diberikan kepada kelompok lansia mampu meningkatkan pengetahuan mengenai kiat sehat dan bugar di usia lanjut. Dengan meningkatnya pengetahuan diharapkan dapat mempengaruhi perilaku lansia di lingkungan tempat tinggal mereka masing-masing. Penerapan kiat hidup sehat dan bugar dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia, ataupun dengan bantuan keluarga bagi lansia yang mengalami keterbatasan. Dengan menerapkan kiat sehat dan bugar di usia lanjut lansia dapat menikmati kebahagiaan di masa tua.

Dampak positif yang yang didapatkan adalah meningkatnya pemahaman lansia tentang kiat hidup sehat dan bugar di usia lanjut.

Saran keberlanjutan program ini adalah perlunya disosialisasikan tentang hidup sehat dan mandiri bagi masyarakat lanjut usia. Perlu digalakkannya Bina Keluarga Lansia oleh pihak seksi Perempuan Gereja HKBP

Reformanda Bandung dan juga Bina keluarga lansia di tiap RT, agar setiap warga lanjut usia tetap sehat dan mandiri dalam menjalani masa tua.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2012). *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan* (1st Ed.). Kencana.
- Aji, R. (2023). *Persiapan Mental Pada Lansia : Manajemen Diri Atasi Post Power Syndrome Pre Purna Tugas Mulai Sekarang*. Jifatama Jawa.
- Amalia, E., Putri, N. N. G., Fatrullah, S. P., Febrian, J., & Hesti, W. (2022). Edukasi Dan Pemeriksaan Kesehatan Umum, Mata, Sertajiwa Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Mandalika. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan Ipa*, 5(4), 472.
- Anggraini, N., Mutiasyah, W., Sari, P. N., Muoriz, Q., Runiasih, E., P, P. W., Arifin, T. N., Pratiwi, Y. D., & Repolita, J. (2022). *Edukasi Keluarga Dalam Pemberdayaan Lansia*. Nasya Expanding Management.
- Anggreini, D. (2018). 'Pendampingan Cara Menjaga Asupan Gizi Yang Baik Dan Kesehatan Pada Lansia Di Posyandu Jepun Kabupaten Tulungagung',. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 18(2), 93-100.
- Arindra, D. R., Suprpto, Sary, Era Widia, Purba, R., Haris, Kawuryan, U., Darni, Syarif, I., Nulhakim, L., & Solehudin. (2020). *Konsep Asuhan Keperawatan Gerontik*. Get Press Indonesia.
- Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. V. (2020). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *To Maega | Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 79. <https://doi.org/10.35914/Tomaega.V3i2.369>
- Dewi, S. R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Deepublish.
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2018). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep Dan Berbagai Intervensi*. Wineka Media.
- Karjono, B. J. (2022). *Buku Panduan Lansia*. Badan Kerjasama Organisasi Wanita (Bkow) Provinsi Jawa Tengah.
- Kusnadi, Y., Simatupang, Erna Juliana, Enjelia, D., Sitorus, R., Nurbayani, R., Romadloni, A., Kusumawati, I., Sumiyati, I., Novrida, Y., Djami, M. E., & Pusmaika Rangga. (2023). Pemeriksaan Kesehatan Dan Edukasi Kesehatan Pada Lansia Di Kelurahan Kapuk Jakarta Barat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 6(2), 673. <https://doi.org/10.33024/Jk.V6i2.8451>
- Kusumawardani, D., & Andanawarih, P. (2018). Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesehatan Lansia Di Perumahan Bina Griya Indah Kota Pekalongan. *Jurnal Siklus*, 7(1), 274.
- Majid, Y. A., Pujiana, D., & Dinanti, P. (2023). *Aroma Terapi Jahe Merah Sebagai Terapi Insomnia Pada Lansia*. Mitra Cendekia Media.
- Maryam, R. S., Ekasari, M. F., Rosidawati, Jubaedi, A., & Batubara, I. (2008). *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya* (R. Angriani (Ed.)). Penerbit Salemba Medika.
- Meiyanti, Yohana, Margo, E., & Chudri, J. (2022). Manfaat Aktivitas Untuk Lanjut Usiamasapandemi Covid 19 Di Kelurahanangke. *Amma : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(5), 395.
- Nindawi, & Nugrahani, C. I. (2023). *Meninjau Kualitas Hidup Lansia*. Nasya Expanding Management.

- Putra, W. K., Suroso, & Meiyuntariningsih, T. (2019). Efektifitas Pelatihan Berpikir Positif Dalam Meningkatkan Psychological Well-Being Dan Harga Diri Pada Lansia Yang Memiliki Penyakit Kronis. *Psikosains*, 14(2), 96-97.
- Rohma, L., & Krisdiyanto, D. (2016). Pengadaan Cek Kesehatan Gratis (Lansia) Untuk Menciptakan Masyarakat Yang Sadar & Peduli Terhadap Kesehatan Di Jali, Gayamharjo, Prambanan, Sleman. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 16(1), 61.
- Santoso, H., & Ismail, A. (2009). *Memahami Krisis Lanjut Usia: Uraian Medis Dan Pedagogis-Pastoral*. Gunung Mulia.
- Sihite, N. W., Podojoyo, & Yusuf, M. (2021). Edukasi Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun (Ctps) Bagi Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai. *Berdikari Jurnal Inovasi Dan Penerapan Ipteks*, 9(2), 181-190. <https://doi.org/10.18196/Berdikari.V9i2.11538>
- Sudargo, T., Aristasari, T., Afifah, A., Prameswari, A. A., Ratri, F. A., & Putri, S. R. (2021). *Asuhan Gizi Pada Lanjut Usia*. Gadjah Mada University Press.
- Wahyuningsih, I., Wahyuningtyas, W., Sari, D., & Widyastuti, O. (2019). Pendampingan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Di Padukuhan Kauman, Bajang, Ngeblak, Desa Wijirejo, Pandak, Bantul. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 62,70. <https://doi.org/10.12928/Jp.V3i1.642>
- Zulkarnain, E. (2015). Prakteksehat Yang Berpengaruh Terhadap Kesehatan Mental Pada Lanjut Usia. *Ikesma Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 136.