

PENYULUHAN MANFAAT POSYANDU LANSIA DI DESA UJUNG LABUHAN KECAMATAN NAMORAMBE

Lydia Br Barus^{1*}, Juniar Alpina Br. Sitorus², Novitri Adelia Sipayung³, Yanti⁴,
Dame Meldaria Sipahutar⁵, Iksen⁶

^{1,4} Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Senior Medan

^{2,3} Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Senior Medan

⁵ Program Studi radiodiagnostik dan Radioterapi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Senior Medan

⁶ Program Studi Sarjana Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Senior Medan

e-mail: baruslydia2@gmail.com

Abstrak

Usia lanjut atau lansia merupakan salah satu siklus hidup yang dialami oleh manusia secara alami yang ditandai dengan penuaan serta penurunan kemampuan tubuh baik secara fisik, mental, sosial dan penurunan kondisi kesehatan. Kegiatan penyuluhan posyandu lansia di Desa Ujung Labuhan Kecamatan Namorambe merupakan salah satu cara untuk mengetahui permasalahan kesehatan lansia dan sosialisasi manfaat posyandu lansia. Kegiatan dihadiri oleh 30 peserta yang terdiri dari 20 perempuan dan 10 laki-laki dengan usia > 61 dan rata-rata usia 65,8 tahun dengan keluhan masalah kesehatan seperti hipertensi, diabetes, nyeri tulang dan susah berjalan. Perlu dilakukan sosialisasi posyandu lansia secara berkala sehingga permasalahan kesehatan lansia dapat terpantau, akibatnya dapat meningkatkan usia harapan hidup lansia.

Kata kunci: Posyandu, Penyuluhan, Lansia, Kesehatan

Abstract

Old age or elderly is one of the life cycles experienced by humans naturally which is marked by aging and decreased physical, mental, social and decreased health conditions. The elderly posyandu counseling activity in Ujung Labuhan Village, Namorambe District is one way to find out the health problems of the elderly and the socialization of the benefits of the elderly posyandu. The activity was attended by 30 participants consisting of 20 women and 10 men with an age of > 61 and an average age of 65.8 years with complaints of health problems such as hypertension, diabetes, bone pain and difficulty walking. It is necessary to carry out socialization of the elderly posyandu periodically so that the health problems of the elderly can be monitored, as a result it can increase the life expectancy of the elderly.

Keywords: Posyandu, Counseling, Elderly, Health

PENDAHULUAN

Pada umumnya manusia akan mengalami masa tua (penuaan) secara alami. Manusia yang telah mengalami penuaan akan merasakan kelemahan fisik, mental, sosial, kesehatan dan masalah ekonomi (Kusumawardani & Putri, 2018). Pada perempuan ciri-ciri penunaan akan mengalami kemunduran fisik seperti terjadinya menopause dan andropause pada laki-laki, rambut mengalami perubahan warna menjadi putih, berkurangnya penglihatan, dan berkurangnya pendengaran (Cahaya et al, 2018). Permasalahan kesehatan yang sering dialami oleh seorang lansia yakni hipertensi, gangguan pada jantung, kolesterol, asam urat, osteoarthritis, masalah gigi-mulut, penyakit paru obstruktif kronis, diabetes (Intarti & Siti, 2018) yang memiliki resiko kematian. Artinya kelompok lansia cenderung rentan terhadap masalah kesehatan dan umumnya tidak lagi produktif. Karena dengan bertambahnya usia akan menyebabkan penurunan daya tahan tubuh sehingga rentan terdampak penyakit menular (Widiyany, 2019), rentan mengalami cedera akut secara terus-menerus (Ningsih et al, 2022).

Usia lanjut atau lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih. Rentang lanjut usia (elderly) antara 60-74 tahun usia tua (old) 75-90 tahun, usia sangat tua (very old) yaitu di atas usia 90an sedangkan usia pertengahan (middle age) adalah 45-59 tahun (Intarti & Siti, 2018). Berdasarkan data Kementerian Republik Indonesia Tahun 2022, telah terjadi peningkatan jumlah penduduk lansia yang tadinya berjumlah 18 juta jiwa di tahun 2010, sudah bertambah menjadi 25,9 juta jiwa pada tahun 2019. Jumlah warga lansia pun diperkirakan akan terus meningkat hingga mencapai 48,2 juta jiwa di tahun 2035 (Tuwu & La, 2022). Menurut WHO, (2015) populasi lansia di dunia antara tahun

2015 dan 2050 diperkirakan meningkat dua kali lipat dari 12% menjadi 22% atau sekitar 900 juta menjadi 2 milyar pada usia di atas 60 tahun (Noorratri et al, 2020).

Permasalahan utama lansia di Indonesia terdapat pada masalah kesehatan sehingga membutuhkan perhatian khusus dan kesiapan masyarakat umum serta pemerintahan. Sebab, salah satu indikator pencapaian keberhasilan pembangunan nasional suatu negara dapat dilihat dari tingginya rata-rata usia harapan hidup (UHH) (Putri, 2018). Masalah kesehatan lansia menjadi masalah yang sangat krusial, sebab masyarakat belum sepenuhnya memperoleh informasi yang cukup terkait masalah kesehatan lansia. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup dan kesehatan lansia adalah keterbatasan akses lansia terhadap pelayanan kesehatan, kurangnya informasi yang diperoleh lansia terkait pentingnya pemeriksaan kesehatan menjadi salah satu penyebab peningkatan masalah kesehatan (Widyani, 2019). Pelayanan kesehatan yang dibutuhkan oleh lansia tidak hanya berfokus rehabilitatif dan kuratif, melainkan harus secara komprehensif (terpadu) (Ningsih et al, 2022).

Upaya dalam menurunkan masalah kesehatan pada lansia dengan meningkatkan ketersediaan fasilitas pelayanan lanjut usia melalui Posyandu Lansia. Pos pelayanan terpadu untuk masyarakat usia lanjut merupakan wadah kesehatan yang bersumber daya masyarakat yang dilakukan oleh masyarakat bersama Lembaga Swadaya Masyarakat, lintas sektor pemerintahan, non pemerintah, swasta dan organisasi sosial lainnya (Putri, 2018) yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran pada lansia untuk membina sendiri kesehatannya, meningkatkan kemampuan dan peran keluarga dan masyarakat dalam menghayati dan mengatasi kesehatan usia lanjut, meningkatkan jenis jangkauan pelayanan kesehatan usia lanjut serta meningkatkan mutu pelayanan kesehatan usia lanjut (Ningsih et al, 2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan pemanfaatan posyandu lansia antara lain umur, status tinggal bersama suami/istri, anak, perkawinan, pendidikan, pekerjaan, jarak posyandu, pendapatan, pengetahuan, sikap, dukungan sosial, dan peran tugas kesehatan (Mengko et al, 2015). Dengan terwujudnya perilaku aktif lansia dalam mengikuti kegiatan posyandu dapat meminimalkan permasalahan kesehatan lansia yang muncul akibat proses penuaan dan juga dapat meningkatkan derajat kesehatan serta usia harapan hidup (Putri, 2018).

Berdasarkan informasi tersebut, maka perlu upaya dalam mendukung program pemerinrah melalui kegiatan penyuluhan tentang manfaat posyandu lansia di Desa Ujung Labuhan Kecamatan Namorambe yang bertujuan untuk melakukan sosialisasi kepada lansia supaya berperilaku aktif mengikuti posyandu lansia, sehingga dapat meminimalkan masalah kesehatan sedini mungkin, akibatnya lansia dapat tetap produktif, memiliki usia harapan hidup yang lebih tinggi dan pada akhirnya akan mewujudkan pembangunan nasional di Indonesia.

METODE

Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan metode penyuluhan. Kegiatan mengikutsertakan para Dosen dan mahasiswa/I Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Senior Medan. Tahapan kegiatan mencakup pembukaan yang diawali ceramah, tanya jawab, dan pemeriksaan kesehatan meliputi pemeriksaan tekanan darah, kolesterol, asam urat dan gula darah. Kegiatan di akukan di Posyandu Lansia Desa Ujung Labuhan Kecamatan Namorambe yang dihadiri oleh 30 lansia dan beberapa pendamping keluarga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan peserta lansia yang ikut dalam kegiatan sebanyak 30 lansia yang terdiri dari 20 perempuan dan 10 laki-laki dengan usia > 61 dan rata-rata usia 65,8 tahun dengan keluhan masalah kesehatan seperti hipertensi, diabetes, nyeri tulang dan susah berjalan. Adapun data yang kami peroleh dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Pemeriksaan Kesehatan pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Ujung Labuhan Kecamatan Namorambe

Nomor Peserta	Jenis Kelamin (P/L)	Usia (Tahun)	Tensi (mmHg)	Kolesterol (mg/dl)	Asam Urat (mg/dl)	Gula Darah (mg/dl)
001	L	70	200:120	210	7,6	180
002	P	66	180: 100	200	5,7	160
003	P	69	140: 90	230	6,0	160
004	P	64	160: 80	240	7,4	200

005	P	66	180: 90	240	7,7	210
006	L	63	220: 110	220	11,4	220
007	P	64	160: 90	190	13,1	240
008	P	62	120: 100	120	5,2	160
009	P	61	120: 80	130	5,4	120
010	P	66	140: 100	150	6,1	140
011	P	66	140: 100	150	6,0	150
012	L	63	160: 80	166	7,0	150
013	P	63	180: 70	180	5,9	160
014	P	68	180: 80	184	4,6	170
015	P	68	140: 80	220	3,6	180
016	P	65	140: 90	183	3,9	180
017	P	65	180: 90	212	4,9	180
018	L	70	120: 80	200	4,2	190
019	P	70	120: 100	177	4,8	190
020	L	67	140: 100	175	5,1	200
021	P	65	160: 100	220	5,0	220
022	P	64	140: 90	120	7,1	240
023	P	64	160: 90	140	7,0	240
024	L	64	120: 90	140	6,0	240
025	P	67	120: 90	155	11,3	230
026	P	65	140: 80	145	10,2	120
027	L	66	140: 80	145	11,8	130
028	L	67	120: 80	200	13,0	180
029	L	68	180: 100	210	13,1	180
030	L	68	180: 110	210	13,5	190



Gambar 1. Dokumentasi

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa peserta lansia memiliki keluhan masalah kesehatan yang dapat dilihat dari hasil pemeriksaan tekanan darah, kolesterol, asam urat dan gula darah. Menurut WHO, batasan tekanan darah normal adalah 140/90 mmHg, sedangkan tekanan darah > 160/95 mmHg dinyatakan hipertensi. Tingginya persentase penderita hipertensi pada lansia disebabkan karena penurunan kemampuan organ-organ tubuh terutama sistem kardiovaskular (Adam, 2019). Pada seseorang mengalami hipertensi memiliki resiko mengalami kolesterol tinggi juga akan semakin meningkat. Kolesterol yang ada di pembuluh darah akan menyumbat aliran darah yang semakin lama semakin besar, semakin tinggi kolesterol, maka akan semakin rentan mengalami hipertensi (Saputri, 2021). Kadar kolesterol < 200 mg/dl merupakan kadar norma, 200-239 mg/dl sudah masuk ambang batas tinggi dan apabila melebihi 240 mg/dl termasuk kolesterol tinggi. Gaya hidup, kurangnya aktivitas, banyaknya mengkonsumsi makanan berlemak, serta faktor usia menyebabkan terjadinya penimbunan kolesterol (Sipahutar et al, 2022). Kadar asam urat normal pada laki-laki 3,4 – 7,0 mg/dl, pada perempuan 2,4 – 6,0 mg/dl. Kadar asam urat yang ditinggi dipengaruhi oleh makanan dengan kandungan purin yang tinggi dengan status gizi yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan insidensi dari gout dengan keluhan gejala nyeri berat, bengkak yang

belangsung cepat yang terjadi pada bagian ibu jari kaki untuk stadium akut dan kronik didapatkan gejala tofi dalam jaringan telinga, pangkal jari dan ibu jari kaki (Saputro & Husnun, 2018). Kadar gula darah normal pada manusia yaitu 140 mg/dl, prediabetes jika berkisar antara 140-199 mg/dl. Semakin tua usia, maka resiko meningkatnya diabetes akan semakin tinggi hal ini diakitkan dengan terjadinya penurunan fungsi fisiologis tubuh (Tamrin et al, 2020).

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan posyandu lansia memberikan manfaat yang baik terhadap pemantauan kondisi kesehatan lansia, memberi kesadaran kepada keluarga terhadap kesehatan lansia terutama dalam mengunjungi posyandu lansia Desa Ujung Labuhan Kecamatan Namorambe sehingga dapat meningkatkan usia harapan hidup yang lebih lama bagi lansia serta lansia menjadi lebih produktif.

SARAN

Kegiatan penyuluhan posyandu lansia sebaiknya dilakukan secara konsisten di daerah masing-masing serta didampingi oleh kader-kader kesehatan, serta perlu adanya kesadaran diri dari keluarga lansia untuk memotivasi lansia mengunjungi posyandu lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L. (2019). Determinan hipertensi pada lanjut usia. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 82-89.
- Cahya, E., Harnida, H., & Indrianita, V. (2019). Hubungan dukungan sosial dengan kualitas hidup lansia di Posyandu Lansia Wiguna Karya Kebonsari Surabaya. *NERSMID: Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(1), 33-47.
- Intarti, W. D., & Khoriah, S. N. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi pemanfaatan posyandu lansia. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 2(1), 110-122.
- Kusumawardani, D., & Andanawarih, P. (2018). Peran posyandu lansia terhadap kesehatan lansia di perumahan bina griya indah kota pekalongan. *Siklus: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 7(1).
- Mengko, V. V. (2015). Pemanfaatan posyandu lansia di wilayah kerja puskesmas teling atas kota manado. *Jikmu*, 5(5).
- Ningsih, E. S., Aisyah, S., Rohmah, E. N., & Sandana, K. N. S. (2022). Peningkatan peran kader dalam posyandu lansia. *Humantech: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 2(Spesial Issues 1), 191-197.
- Noorratri, E. D., Leni, A. S. M., & Kardi, I. S. (2020). Deteksi dini resiko jatuh pada lansia di posyandu lansia kentingan, kecamatan jebres, surakarta. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 128-136.
- Putri, M. (2018). Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap niat keaktifan lansia dalam mengikuti Posyandu Lansia. *Jurnal Promkes*, 6(2), 213-225.
- Saputri, D. A., & Novitasari, A. (2021). Hubungan Usia dengan kadar kolesterol masyarakat di kota bandar lampung. *BIOEDUKASI: Jurnal Pendidikan Biologi*, 12(2), 238-243.
- Saputro, O. H., & Amalia, H. (2018). Hubungan antara status gizi dengan kadar asam urat darah pada lansia. *Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah Lembaga Penelitian Universitas Trisakti*, 3(2), 45-50.
- Sipahutar, D. M., Napitupulu, L., Barus, L., Ginting, J., & Vivi, Y. (2022). Pemeriksaan Kolesterol, Gula Darah Dan Asam Urat Sebagai Deteksi Masalah Kesehatan Lansia Di Kelurahan Tanah Enam Ratus Kecamatan Medan Marelan Tahun 2021. *Pengabdian Deli Sumatera*, 1(2).Tuwu, D., & Tarifu, L. (2023). Implementasi Program Posyandu Lansia Untuk Menjaga Kesehatan Lanjut Usia. *Journal Publicuho*, 6(1), 20-29.
- Tamrin, T., Widyaningsih, T. S., & Windiyastuti, W. (2020). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Lansia Diabetesi Di Wilayah Kerja Puskesmas Lebdosari Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 4(1), 61-69.
- Widiany, F. L. (2019). Pemeriksaan Kesehatan Lansia di Posyandu Lansia Dusun Demangan Gunungan, Pleret, Bantul. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, 2(2), 45-50.