

Pendidikan Kesehatan tentang Sehat Lansia serta Pemeriksaan Kesehatan Gratis di Puskesmas Aeng Towa Kecamatan Galesong Utara Kabupaten Takalar

Amriati Mutmainna^{1*}

1*. STIKES Nani Hasanuddin Makassar, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, No. 24, Kota Makassar, Indonesia, 90245

**e-mail: amriatimutmainna29@gmail.com*

Abstrak

Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Di masa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap. Oleh karena itu, kesehatan manusia lanjut usia perlu mendapat perhatian khusus dengan tetap di pelihara dan ditingkatkan agar selama mungkin dapat hidup secara produktif. Target dan sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah lansia berusia diatas 45 tahun, terutama diatas 60 tahun berjumlah 28 orang yang tinggal di Posyandu Lansia Dusun Kassi-Kassi Desa Aeng Towa Kecamatan Galesong Utara Kabupaten Takalar Provinsi Sulawesi Selatan. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh dosen STIKES Nani Hasanuddin Makassar beserta 5 orang mahasiswa dan dibantu oleh petugas kesehatan yang ada di Puskesmas Aeng Towa. Kegiatan ini telah diketahui dan diizinkan oleh Kepala Puskesmas Aeng Towa. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 17 Januari 2019 di Posyandu Lansia Dusun Kassi-Kassi Desa Aeng Towa Kecamatan Galesong Utara Kabupaten Takalar Provinsi Sulawesi Selatan. Sarana dan prasarana yang digunakan saat pelaksanaan pengabdian masyarakat ini yaitu mic, speaker, booklet, meteran, timbangan, tensimeter, stetoskop, seperangkat alat pemeriksaan Hb. Semua sarana dan prasarana tersebut sangat membantu dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Para lansia sangat antusias dan partisipatif dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini yang disertai dengan pemeriksaan kesehatan gratis. Penerapan diet, aktivitas fisik, spiritualitas, kebutuhan istirahat, personal hygiene, sosialisasi antar sesama lansia, rekreasi dan olahraga bagi lansia yang masih perlu dukungan dari berbagai pihak seperti keluarga maupun tenaga kesehatan yang kemudian akan menghasilkan lansia yang aktif dan sehat.

Kata Kunci : Pemeriksaan Kesehatan, Pendidikan Kesehatan, Lansia

Pendahuluan

Seiring dengan keberhasilan Pemerintah dalam Pembangunan Nasional, telah mewujudkan hasil yang positif di berbagai bidang, yaitu adanya kemajuan ekonomi, perbaikan lingkungan hidup, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, terutama di bidang medis atau ilmu kedokteran sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan penduduk serta meningkatkan umur harapan hidup manusia. Akibatnya jumlah penduduk yang berusia lanjut meningkat dan bertambah cenderung lebih cepat. Saat ini, di seluruh dunia jumlah orang lanjut usia diperkirakan ada 500 juta dengan usia rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar (Siti Bandiyah, 2009).

Seiring dengan berkembangnya Indonesia sebagai salah satu negara dengan tingkat perkembangan yang cukup baik, maka makin tinggi pula harapan hidup penduduknya. Perlahan tapi pasti masalah lansia mulai mendapat perhatian pemerintah dan masyarakat. Hal ini merupakan konsekuensi logis terhadap berhasilnya pembangunan, yaitu bertambahnya usia harapan hidup dan banyaknya jumlah lansia di Indonesia. Dengan meningkatnya jumlah penduduk usia lanjut dan makin panjangnya usia harapan hidup sebagai akibat yang telah di capai dalam pembangunan selama ini, maka mereka yang memiliki pengalaman, keahlian, dan kearifan perlu di beri kesempatan untuk berperan dalam pembangunan, maka lansia perlu mendapat perhatian khusus dari pemerintah dan masyarakat (GBHN, 1993 dalam R. Siti Maryam, 2008).

Saat ini, di seluruh dunia, jumlah lanjut usia diperkirakan lebih dari 629 jiwa (satu dari 10 orang berusia lebih dari 60 tahun), dan pada tahun 2025, lanjut usia akan mencapai 1,2 milyar. Di negara maju, penambahan populasi/penduduk lanjut usia telah diantisipasi sejak awal abad ke-20. Tidak heran bila masyarakat dinegara maju sudah lebih siap menghadapi pertumbuhan populasi lanjut usia dengan aneka tantangannya. Namun, saat ini, Negara berkembang pun mulai menghadapi masalah yang sama. Fenomena ini jelas menandakan sejumlah konsekuensi, antara lain timbulnya masalah fisik, mental, sosial, serta kebutuhan pelayanan kesehatan dan keperawatan, terutama kelainan degeneratif (Wahjudi Nugroho, 2008).

Menurut Asosiasi Gerontologi di Perguruan Tinggi pula mengemukakan geriatrik adalah studi kesehatan dan penyakit di kemudian hari atau dengan kata lain adalah perawatan kesehatan yang komprehensif pada orang yang sudah tua atau kesejahteraan pengasuh informal mereka. Adapula menurut WHO (2017) yang menyatakan bahwa

penuaan yang aktif adalah proses mengoptimalkan peluang untuk kesehatan, partisipasi, dan keamanan dalam rangka meningkatkan kualitas hidup sebagai orang yang berusia tua. Oleh karena itu dianggap perlu dilakukan upaya jangka pendek untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang sehat lansia agar para lansia mampu mempertahankan hidup mereka dengan menjaga diet, aktivitas fisik, spiritualitas, kebutuhan istirahat, personal hygiene, sosialisasi antar sesama lansia, rekreasi dan olahraga. Berdasarkan uraian diatas pula, maka perlu dilakukan pengabdian masyarakat dalam bentuk pendidikan kesehatan tentang sehat lansia serta pemeriksaan kesehatan gratis di Puskesmas Aeng Towa Kecamatan Galesong Utara Kabupaten Takalar.

Metode

Salah satu bentuk penanganan yang dapat dilakukan untuk mengontrol angka mortalitas dan morbiditas pada lansia muda adalah dengan memberikan pemahaman pada masyarakat terutama pada lansia mengenai lansia yang sehat dan aktif. Sehingga perlu dilakukannya pengabdian masyarakat dalam bentuk pendidikan kesehatan tentang sehat lansia serta pemeriksaan kesehatan gratis di Puskesmas Aeng Towa Kecamatan Galesong Utara Kabupaten Takalar. Hal tersebut bertujuan untuk mengedukasi masyarakat, khususnya lansia dan keluarga bahwa kondisi kesehatan dapat dikendalikan dengan penatalaksanaan nutrisi yang sehat, serta untuk membantu menciptakan pola kebiasaan pelaksanaan aktifitas yang sehat pada masyarakat, khususnya lansia demi untuk mencegah dan mengendalikan angka mortalitas dan morbiditas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berlokasi di Kecamatan Galesong Utara Kabupaten Takalar Kota Makassar. Dalam program pengabdian masyarakat ini, selain peserta yang sejumlah 28 orang diberikan pendidikan kesehatan terstruktur, juga dilakukan pemeriksaan kesehatan gratis untuk penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, pengukuran tekanan darah, serta pemeriksaan darah pada peserta. Sarana dan prasarana yang digunakan saat pelaksanaan pengabdian masyarakat ini yaitu mic, speaker, booklet, meteran, timbangan, tensimeter, stetoskop, seperangkat alat pemeriksaan Hb. Pemeriksaan kesehatan tersebut menggunakan meteran, timbangan, dan seperangkat alat pemeriksaan darah dan tekanan darah yang di laksanakan oleh pelaksana pengabdian beserta dibantu oleh petugas puskesmas setempat.

Hasil

Kegiatan P3M ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah, tanya jawab dan diskusi yang diberikan pada masyarakat di Puskesmas Aeng Towa Kecamatan Galesong Utara Kabupaten Takalar yang kemudian dilanjutkan dengan pendidikan kesehatan mengolah nutrisi yang sehat bagi lansia, penatalaksanaan aktifitas fisik yang mampu dilakukan bagi lansia. Kegiatan ini dilaksanakan selama satu hari, yaitu pada tanggal 17 Januari 2019 dari pukul 07.30 – 17.30 WITA. Proses penyelenggaraan penyuluhan ini dilakukan di posyandu lansia, dimana peserta dalam kegiatan ini merupakan lansia.

Kegiatan ini diawali dengan pengenalan dan penggalian pengetahuan peserta penyuluhan mengenai kesehatan lansia. Peserta kemudian diberikan ceramah dan diskusi yang berjalan lancar dalam pelaksanaannya. Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan pemberian materi oleh pemateri dibantu dengan media pembelajaran yang digunakan dalam pelaksanaan pendidikan kesehatan mengenai sehat lansia yang diberikan.

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Perempuan	22	78.57
Laki-laki	6	21.42
Total	28	100

Tabel 1. Menunjukkan bahwa distribusi peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini lebih dominan berdasarkan jenis kelamin yaitu perempuan dengan jumlah persentase sebesar 78.57%.

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat pendidikan

Tingkat Pendidikan	n	%
SD	10	35.71
SMP	9	32.14
SMA	5	17.85
PT	4	14.28
Total	28	100

Tabel 2. Menunjukkan bahwa distribusi peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini lebih dominan berdasarkan tingkat pendidikan terakhir yaitu SD dengan jumlah persentase sebesar 35.71%

Tabel 3. Distribusi frekuensi berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	n	%
Wiraswasta	4	14.28
IRT	9	67.85
Pensiunan	15	17.85
Total	28	100

Tabel 2. Menunjukkan bahwa distribusi peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini lebih dominan berdasarkan pekerjaan sebagai Pensiunan dengan jumlah persentase sebesar 67.85%.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan pemberian pendidikan kesehatan terstruktur yang diikuti oleh peserta pengabdian kepada masyarakat di Kecamatan Galesong Utara Kabupaten Takalar Kota Makassar.



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan pemeriksaan kesehatan yang diikuti oleh peserta pengabdian kepada masyarakat di Kecamatan Galesong Utara Kabupaten Takalar Kota Makassar.

Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian ini secara garis besar mencakup beberapa komponen, yaitu keberhasilan target jumlah peserta sosialisasi yaitu sebanyak 28 peserta, ketercapaian tujuan sosialisasi dibuktikan dengan keaktifan peserta, ketercapaian target materi yang telah direncanakan telah sesuai, dan kemampuan peserta dalam memahami materi cukup baik.

Target peserta pendidikan kesehatan seperti rencana awal merupakan lansia. Target dan sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah lansia berusia di atas 45 tahun, terutama di atas 60 tahun berjumlah 28 orang. Dalam pelaksanaan pemberian materi, penambahan pengetahuan tidak semuanya mudah diserap dalam waktu singkat, sehingga pentingnya pemberian pengetahuan lebih lanjut. Ketercapaian dalam pendidikan kesehatan ini adalah lansia

mampu dalam mengolah makan dengan nutrisi yang sehat bagi lansia, penatalaksanaan aktifitas yang baik bagi lansia sehingga para lansia mampu lebih sehat, mandiri, dan produktif.

Penuaan yang sukses adalah penuaan yang telah dilihat melalui berbagai lensa sepanjang sejarah, dan selama 50 tahun terakhir definisi penuaan sukses telah berkembang dari teori awal kegiatan dan pelepasan untuk pendekatan teoritis dengan fokus secara langsung. Pada akhirnya penuaan yang sukses seharusnya mengenai tentang nilai-nilai orang dewasa yang sudah tua, daripada angan-angan kesehatan orang yang masih muda dalam tubuh orang dewasa yang sudah tua (Glass, 2003 sebagaimana dikutip oleh Martin, Kelly, Kahana, Kahan, Willcox, Willcox dan Poon, 2015).

Tahap berikutnya direncanakan adalah untuk menggalakkan kegiatan senam lansia terkait dengan cara pengendalian penyakit seperti halnya kegiatan berolahraga yang rutin dilakukan untuk lansia dan untuk pencegahan bagi lansia dalam hal penyakit degeneratif. Dengan demikian secara tidak langsung civitas akademika STIKES Nani Hasanuddin telah membantu program pemerintah untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Selain itu, direncanakan untuk membentuk suatu wadah yang dapat menjadi sumber informasi bagi masyarakat yang membutuhkan pendidikan kesehatan terkait kesehatan lansia.

Promosi kesehatan dan kesehatan adalah tanggung jawab besar, terutama untuk semua penyedia layanan kesehatan yang bekerja dengan orang-orang lanjut usia. Beberapa dokter mengklaim bahwa karena usia mereka, kegiatan yang berkaitan dengan tindakan profilaksis, kesehatan dan pemeliharaan kesehatan tidak akan membantu orang tua. Sebaliknya, kesejahteraan tidak harus dianggap sebagai sebuah konsep khusus yang relevan dengan individu yang lebih muda. Konsep kesehatan ini berlaku untuk setiap usia dari orang dewasa yang lebih tua ke muda (Reicherter & Greene, 2005; Tabloski, 2010).

Program pendidikan kesehatan mengenai sehat lansia di Puskesmas Aeng Towa Kecamatan Galesong Utara Kabupaten Takalar berjalan dengan lancar dan sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun, serta pengetahuan masyarakat tentang nutrisi yang sehat bagi lansia juga meningkat. Kegiatan ini mendapatkan sambutan yang sangat baik, terlihat dari antusias peserta, dan keaktifan peserta dalam menerima materi yang diberikan.

Kesimpulan dalam pengabdian ini adalah kegiatan ini memberikan health education terkait kesehatan lansia, serta pengabdian ini juga dapat dijadikan tindak lanjut tenaga kesehatan untuk membantu mengontrol nutrisi yang sehat bagi lansia, serta dapat juga dijadikan tindak lanjut tenaga kesehatan untuk membantu mengontrol aktifitas fisik yang sehat bagi lansia seperti halnya peningkatan kegiatan beribadah, kegiatan silaturahmi sesama lansia, dan lain sebagainya.

Saran bagi tenaga kesehatan yaitu mampu menindaklanjuti pengontrolan dalam aktifitas fisik yang sehat bagi lansia seperti halnya peningkatan kegiatan beribadah, kegiatan silaturahmi sesama lansia, dan lain sebagainya, serta tindak lanjut untuk membantu mengontrol nutrisi yang sehat bagi lansia,

Kesimpulan

Tahap berikutnya direncanakan adalah untuk menggalakkan kegiatan senam lansia terkait dengan cara pengendalian penyakit seperti halnya kegiatan berolahraga yang rutin dilakukan untuk lansia dan untuk pencegahan bagi lansia dalam hal penyakit degeneratif. Dengan demikian secara tidak langsung civitas akademika STIKES Nani Hasanuddin telah membantu program pemerintah untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Selain itu, direncanakan untuk membentuk suatu wadah yang dapat menjadi sumber informasi bagi masyarakat yang membutuhkan pendidikan kesehatan terkait kesehatan lansia.

Rekomendasi

Tenaga kesehatan beserta pemerintah setempat melakukan pencegahan dengan membantu masyarakat terutama memberikan edukasi dan pemeriksaan kesehatan gratis dalam memantau kesehatan pada lansia.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih pengabdian ucapan kepada Puskesmas Aeng Towa Kecamatan Galesong Utara Kabupaten Takalar ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin karena memberikan kesempatan terhadap pengabdian untuk dapat mengembangkan diri dalam segi keilmuannya.

Ucapan terimakasih juga pengabdian berikan kepada teman sesama Dosen dan staff Akademik yang berada di Sekolah Tinggi Nani Hasanuddin atas dukungan selama pengabdian ini terselesaikan.

Daftar Pustaka

Bandiyah, S. (2009). Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Nuha Medika.

Lilik, M. A. (2011). Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta: Graha ilmu.

- Martin, P., Kelly, N., Kahan, B, Kahan, E, Willcox, B.J, Willcox, D.C. & Poon, L.W. (2015). Special Issue: Successful aging. *The Gerontologist*, 2015, Vol. 55, No. 1, 14–25 doi:10.1093/geront/gnu044
- Maryam Siti, dkk. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Edisi 3. Jakarta: EGC.
- Reicherter, E.A. & Revenda-Greene, R. (2005). Wellness and Health Promotion Educational Applications for Older Adults in the Community. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, Vol. 21, No. 4, pp. 295–303.
- Tabloski, P.A. (2010). *Challenges of Aging and Cornerstones of Excellence in Nursing Care*. In: *Gerontological Nursing*, 87-343, Pearson Education, ISBN 978-0-13-503810-9, New Jersey, USA.
- World Health Organization (WHO). (2017). Ageing Diakses dari http://www.who.int/ageing/active_ageing/en/