

**PROMOSI KESEHATAN UNTUK MENINGKATKAN
KUALITAS HIDUP LANSIA YANG PRODUKTIF AKTIF DAN SEHAT
DI DESA LALANG MANGGARAI TIMUR**

**¹Heribertus Handi, ²Wilibrodus Sandri Mampur, ^{3*}Derfina Maria Bahagia
Idu, ⁴Efram Igrenino Rahmat, ⁵Gabriel Fredi Daar**

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng

Email: derfinabahagiaidu@gmail.com, wilibrodussandri@gmail.com,
efram.rahmat@gmail.com

Manuskrip: September -2022; Ditinjau: September -2022; Diterima: November -2022;
Online: Januari-2023; Diterbitkan: Januari-2023

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia yang produktif, aktif sehat, dan mendorong Warga Lansia untuk secara mandiri melakukan pola hidup sehat melalui senam lansia. Kegiatan ini dilakukan di Desa Lalang Kabupaten Manggarai Timur NTT. Kegiatan dilakukan dalam bentuk ceramah, *roll mode*, dan praktik. Berdasarkan hasil evaluasi melalui observasi, ditemukan bahwa lansia sangat senang dan antusias mengikuti kegiatan penyuluhan senam lansia. Ini terlihat pada keaktifan dan partisipasi Lansia dalam mengikuti keseluruhan kegiatan diskusi dan dalam menjawab setiap pertanyaan yang diajukan pelaksana PKM. Dengan demikian dapat direkomendasikan bahwa kegiatan promosi kesehatan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia yang produktif aktif dan sehat, melalui senam lansia dan permainan memori dan penyuluhan kesehatan hendaknya selalu diimplementasikan dalam kegiatan mingguan di Puskesmas Lalang.

Kata Kunci: Promosi Kesehatan, Hidup Sehat, Senam Lansia

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu aspek fundamental dalam pembangunan bangsa. Tanpa kesehatan, manusia tidak bisa mengurus dirinya sendiri dan membantu serta membangun daerahnya masing-masing. PBB sebagai lembaga internasional tertinggi di dunia membuat MDGs (*Millenium Development Goals*) yang mencakup 8 poin yang digunakan sebagai indikator kemajuan pembangunan suatu negara. Salah satu poin penting dalam MDGs point pertama yaitu *to halve the number of undernourished people*. Sehingga apabila poin ini kurang terpenuhi, maka pembangunan pun akan berjalan lambat.

Pada program PKM ini, kami berkeinginan membentuk suatu pemberdayaan masyarakat terutama lansia dalam bidang kesehatan. Mengapa lansia? Apabila kita melihat data piramida penduduk dunia, di semua negara terjadi perubahan bentuk piramida penduduk yang dulunya besar di kelompok usia anak-anak dan semakin

keatas semakin kecil, menjadi pengecilan proporsi kelompok umur anak-anak dan peningkatan proporsi kelompok umur lansia. Selain itu, sejak tahun 2010 kita ketahui telah terjadi ledakan jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia, dan diprediksikan bahwa persentase penduduk lansia akan mencapai 9,77 persen dari total penduduk pada tahun 2010 dan menjadi 11, 34 persen pada tahun 2020. Kemudian dari seluruh provinsi di Indonesia, ada 11 provinsi yang penduduk lansianya sudah lebih dari 7%. jumlah penduduk lanjut usia (Lansia) di provinsi NTT sebanyak 7,47% angka tersebut menunjukkan bahwa provinsi NTT termasuk salah satu daerah yang telah memasuki era penduduk berstruktur tua, Karena penduduk yang berusia 60 Tahun telah melewati angka 7% dan NTT menepati URutan kedelapan dari 11 provinsi di Indonesia dengan jumlah penduduk Lansia di atas 7%.

Kemudian apabila kita menganalisis keadaan lansia dari sudut pandang kesehatan, kualitas produktivitas lansia menurun karena terjadi proses penuaan (*aging*) yang berarti sebagian besar sistem organ mengalami kehilangan atau penurunan fungsi 1% setiap tahun, dimulai sejak usia 30 tahun. Hal ini menyebabkan masalah kesehatan banyak bermunculan pada kaum lansia, sehingga keadaan inilah yang menjadi salah satu sebab menurunnya produktivitas mereka. Melihat permasalahan dunia dan Indonesia terhadap kaum lansia, kami merasaperlu untuk mengadakan peningkatan kualitas hidup lansia melalui promosi kesehatan untuk meningkatkan produktivitas lansia khususnya di daerah manggarai timur yaitu desa Lalang Sehingga, harapan kami lansia dapat menjadi lebih produktif dan dapat menginspirasi masyarakat sekitar untuk membangun desanya demi masa depan bangsa dan negara yang lebih baik

Daerah yang akan menjadi binaan PKM kami adalah Desa Lalang manggarai timur. desa ini memiliki (warga yang berusia diatas 65 tahun) yang mencapai 40 orang dan termasuk menjadi salah satu desa dengan populasi lansia yang cukup tinggi. Selain itu, disana juga belum terbentuk komunitas lansia yang berjalan dengan lancar sebagai forum untuk berbagi satu dengan yang lainnya. Mayoritas dari warga lansia di desa ini merupakan petani, dan tidak melakukan aktivitas yang produktif. Kebanyakan dari lansia ini masih mengonsumsi moke (minuman beralkohol) baik karena faktor budaya maupun karena keinginan. Fenomena ini menunjukkan bahwa Lansia di sini belum mengetahui akibat yang ditimbulkan dengan mengonsumsi moke (minuman beralkohol) yang berlebihan.

Melihat permasalahan yang terjadi di Indonesia terutama di Desa Lalang ini pelaksana PKM merasa perlu mengadakan upaya peningkatan kualitas hidup lansia yang produktif, aktif, sehat melalui promosi kesehatan. Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong lansia untuk menjadi lebih produktif dan dapat menginspirasi masyarakat sekitar untuk meningkatkan drajad kesehatan para lansia melalui senam lansia, latihan dan permainan memori dan penyuluhan kesehatan.

1. Solusi Permasalahan

Untuk mengatasi permasalahan minimnya pengetahuan dan pemahaman lansia dan kuangnya sosialisasi dari dinas kesehatan tentang peningkatan kualitas hidup lansia dilakukan beberapa kegiatan yang berorientasi pada pemecahan masalah melalui kegiatan Pola Hidup Sehat, Senam Lansia, Latihan dan Permainan Memori, penyuluhan Kesehatan Lansia didesa lalang kabupaten manggarai timur selama dua bulan.

2. Metode Pelaksanaan

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah ceramah, roll model, tanya jawab, diskusi kelompok, dan sharing pengalaman (praktik baik) dengan menggunakan alat bantu multimedia berupa laptop, LCD, alat peraga dan penerapan *pretest* dan *posttest*.

3. Tahapan Kegiatan

Tahapan kegiatan yang akan dilaksanakan, adalah sebagai berikut;

- a. Menetapkan daerah/lokasi sasaran program PKM
- b. Pelaksana meninjau lokasi tempat diadakan Program kemitraan untuk studi awal.
- c. Penyusunan materi kegiatan penyuluhan dan pelatihan
- d. Penyusunan Jadwal kegiatan penyuluhan dan pelatihan
- e. Pelaksana mengajukan Izin pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan pelatihan kepada kepala Puskesmas
- f. Sosialisasi kegiatan penyuluhan dan pelatihan kepada Lansia .
- g. Menyelenggarakan kegiatan penyuluhan dan pelatihan selama 2 bulan. Kegiatan penyuluhan dan pelatihan dilakukan sekali seminggu dengan alokasi waktu 2 Jam per pertemuan.
- h. Evaluasi
- i. Menulis laporan akhir

4. Evaluasi Pelaksana Kegiatan

Evaluasi kegiatan penyuluhan diadakan setelah lansia paham mengenai apa saja pola hidup sehat, dan penyuluhan kesehatan serta permainan memori dan senam lansia yang di ajarkan mereka sangat antusias dan sangat bersemangat. Sangat terlihat ketika kami memberikan materi penyuluhan dengan senang hati mereka menanggapi apa yang kami sampaikan. Penilaian pada setiap lansia didasarkan pada keaktifan saat kegiatan berlangsung dan review mengenai senam diminggu sebelumnya yang mereka lakukan dengan penuh semangat. Pada minggu ke-8 diharapkan mereka mulai melakukan senam tanpa di rollmodekan mereka dengan sendiri sudah menunjukkan minat dengan menguasai banyak senam yang sudah diajarkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM promosi kesehatan untuk meningkatkan hidup diberikan kepada Lansia di Desa Lalang. Kegiatan ini merupakan bagian dari upaya pelaksana PKM mendorong semangat Lansia untuk tetap semangat dalam menjalankan pola hidup sehat dengan melakukan senam lansia dan permainan memori, Selama kegiatan PKM berlangsung, lansia mendengarkan arahan yang kami sampaikan sebelum kami melakukan senam kami menjelaskan fungsi gerakan senam lansia untuk menambah semangat mereka, setelah 30 menit kami melakukan senam, kami beri kesempatan mereka untuk istirahat jangan sampai mereka merasa sangat lelah. Setelah itu kami menanyakan kepada mereka mengenai reaksi mereka setelah melakukan senam lansia. Kegiatan dilakukan sekali seminggu dengan alokasi waktu 2 jam per pertemuan



Gambar 1. Mahasiswa memaparkan materi



Gambar 2. Lansia sangat antusias mengikuti senam lansia



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan



Gambar 4. Foto Bersama Setelah Kegiatan di Desa lalang.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia yang kuat, aktif, sehat. Selain itu kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mendorong pola hidup sehat yang dibangun melalui kebiasaan berolahraga. Kegiatan ini dilakukan di Desa Lalang Kabupaten Manggarai Timur NTT. Berdasarkan hasil evaluasi melalui observasi, ditemukan bahwa lansia sangat senang dan antusias mengikuti kegiatan penyuluhan dan aktivitas latihan senam lansia. Ini terlihat pada keaktifan dan partisipasi Lansia dalam mengikuti keseluruhan kegiatan diskusi dan dalam menjawab setiap pertanyaan yang diajukan pelaksana PKM. Mereka juga sangat antusias untuk bertanya. Hasil kegiatan PKM ini sejalan dengan beberapa studi dan kegiatan PKM sebelumnya terkait pola hidup sehat dengan melakukan penyuluhan senam lansia. Rangkuti (2020) menyampaikan informasi tentang cara dan langkah senam lansia. Senam yang di praktikan merupakan senam olahraga yang ringan dan mudah dilakukan. Para lansia tampak antusias mengikuti kegiatan dan memberikan masukan. Dalam kegiatan tersebut menjelaskan jenis olahraga dan manfaatnya. Selain itu Nelson(2019) melakukan pelatihan dan penyuluhan senam lansia di Kenagarian Sungai Nyalo Kabupaten Pesisir Selatan. Sebelum adanya kegiatan tersebut warga Sungai Nyalo belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai aktifitas fisik untuk lansia dan rendahnya penerapan pola hidup sehat. Dengan adanya solusi pelatihan senam lansia dan penyuluhan kesehatan, masyarakat kenagarian sungai nyalo menjadi tahu tentang pola hidup sehat.

Pelaksanaan kegiatan PKM berjalan dengan lancar meskipun ditemukan sedikit kendala yang memang tidak bisa dilakukan lansia, selain kendala covid-19 yang menyebabkan banyak lansia yang takut mengikuti kegiatan secara penuh. Namun demikian, pelaksana PKM tetap menjaga protokol kesehatan dengan mencuci tangan, memakai masker, dan menjaga jarak sebelum kegiatan, selama kegiatan dan sesudah kegiatan PKM berlangsung.

Kegiatan PKM untuk meningkatkan kualitas hidup lansia yang produktif, aktif sehat, ini sangat diterima oleh warga setempat apalagi kepala desa, serta tokoh-tokoh yang ada. Dengan adanya kegiatan pengabdian ini, diharapkan para lansia memiliki pengetahuan tentang senam lansia sehingga bisa dipraktikan secara mandiri di rumah.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia yang kuat, aktif, dan sehat. Berdasarkan hasil evaluasi melalui observasi, ditemukan bahwa lansia sangat senang dan antusias mengikuti kegiatan penyuluhan senam lansia. Diharapkan kegiatan ini dapat diteruskan oleh petugas kesehatan setempat untuk bersama-sama dengan lansia memajukan pola hidup sehat lansia dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmadi. (2009). Permasalahan Lanjut Usia (Lansia) Diakses pada tanggal 12
Departemen Kesehatan. (2000). Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut Bagi
Petugas Kesehatan. Jakarta
Februari 2016 dari <http://www.rajawana.com/artikel/kesehatan/326-permasalahan-lanjut-usia--lansia.html>.
- Hilmawan, R., & Putri, D. A. (2021). Pemberdayaan Remaja Melalui Poster Kesehatan Online di Desa Pulau Harapan Kabupaten Kutai Kartanegara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Madani (JPMM)*, 1(2), 113-119.
- Kemkes RI. (2013). Gambaran Kesehatan Lanjut Usia Di Indonesia . Jakarta: Buletin Jendela .
- Nur Aliyah Rangkuti dan Delfi Rahmadini. (2020). Penyuluhan Tentang Senam Lansia. Vol 2 NO 1
- Sonya Nelson. (2019). Pelatihan Senam Lansia Dan Penyuluhan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. Vol 2 NO 12