



# SABANGKA ABDIMAS

*Jurnal Pengabdian Masyarakat Sabangka*

<https://doi.org/10.62668/sabangka.v2i03.682>

## PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA MELALUI PENERAPAN POLA HIDUP SEHAT DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAMALANREA MAKASSAR

Hasifah

D3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin, Indonesia

### Article History

Received : 31 March 2023

Revised : 04 April 2023

Accepted : 01 April 2023

Available Online : 31 May 2023

### \*Corresponding author :

Nama : Hasifah

Email : hasifajun@gmail.com

Licensed Under a Creative Commons Attribution 4.0 International License



## Abstrak

Lanjut usia (lansia) merupakan masa dimana orang akan mengalami pada akhirnya nanti. Banyak orang yang dapat menikmati masa tua akan tetapi sedikit pula yang mengalami sakit dan sampai meninggal tanpa dapat menikmati masa tua dengan bahagia. Setiap orang pasti ingin memiliki masa tua yang bahagia tetapi keinginan tidaklah selalu dapat menjadi nyata. Padahal di kehidupan nyata banyak sekali lansia-lansia yang menjadi depresi, stres dan berpenyakit. Banyak kita temukan lansia yang dikirim di panti jompo dan tidak terurus oleh keluarga dan masalah lainnya. Kesegaran jasmani merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dalam kegiatan olahraga. Kesegaran jasmani merupakan unsur utama manusia dalam menjunjung aktivitas sehari-hari. Manusia kadang lupa betapa pentingnya kesehatan apalagi di usia lansia. Dewasa ini manusia melalaikan pentingnya menjaga kesehatan khususnya secara jasmani. Banyaknya kegiatan yang dilakukan sehingga lupa menjaga memelihara dan menjaga kesehatan tubuh. Dilain pihak kurangnya pengetahuan dan pemahaman akan pentingnya kesegaran jasmani dan cara hidup sehat apalagi di usia lansia. Oleh sebab itu diperlukan suatu program untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Semakin meningkat derajat kesehatan masyarakat, maka akan semakin tinggi usia harapan hidup. Hal ini menyebabkan akan semakin besar pula populasi lansia. Periode lansia merupakan periode kehidupan yang perlu mendapat perhatian terutama karena periode ini rentan terhadap penyakit degeneratif dan kualitas hidup semakin menurun. Penurunan kualitas hidup ditandai dengan lansia yang tidak dapat melakukan sendiri aktivitas rutin seperti mandi atau memakai pakaian, tidak dapat menikmati aktivitas bersama anggota keluarga, tidak dapat melakukan sosialisasi dengan masyarakat lainnya seperti kegiatan keagamaan atau kegiatan sosial lainnya.

**Kata Kunci:** Kualitas Hidup, Lansia, Peningkatan

## Abstract

*Old age (elderly) is a time when people will eventually experience it. Many people can enjoy old age, but few also experience illness and die without being able to enjoy old age happily. Everyone definitely wants to have a happy old age but wishes don't always come true. Whereas in real life there are many elderly people who become depressed, stressed and diseased. Many of us find elderly people who are sent to nursing homes and are not cared for by their families and other problems. Physical fitness is an integral part that cannot be separated in sports activities. Physical fitness is the main element of humans in upholding daily activities. Humans sometimes forget how important health is, especially in old age. Today humans neglect the importance of maintaining health, especially physically. There are many activities carried out so that they forget to maintain and maintain a healthy body. On the other hand, there is a lack of knowledge and understanding of the importance of physical fitness and a healthy way of life, especially in the elderly. Therefore we need a program to improve the quality of life of the elderly. The higher the degree of public health, the higher the life expectancy. This causes the elderly population to increase. The elderly period is a period of life that needs attention, especially because this period is prone to degenerative diseases and the quality of life decreases. The decline in quality of life is characterized by the elderly being unable to carry out routine activities themselves such as bathing or wearing clothes, unable to enjoy activities with family members, unable to socialize with other members of the community such as religious activities or other social activities.*

**Keywords:** Quality of Life, Elderly, Improvement

## PENDAHULUAN

Berdasarkan data sensus penduduk tahun 2020 menyatakan bahwa Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lanjut usia dari 18 juta jiwa (7,59%) pada tahun 2010, menjadi 26,4 juta jiwa (9,78%) pada tahun 2020 (Badan Pusat Statistik, 2021). Dengan adanya peningkatan penduduk lanjut usia, maka diperlukan perhatian khusus pada status kesehatan dan kesejahteraan. Seiring bertambahnya usia maka lansia akan lebih rentan mengalami beragam keluhan fisik. Akibat proses penuaan menyebabkan penurunan pada sistem-sistem tubuh, fungsi tubuh dan daya tahan tubuh sehingga lansia rentan mengalami gangguan kesehatan (Abdelbasset, W. K.2020). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018, penyakit yang paling banyak diderita lansia yaitu antara lain ; hipertensi, masalah gigi, penyakit sendi, masalah mulut, diabetes mellitus, penyakit jantung dan stroke, ISPA, diare, dan pneumonia. (Riskesmas, 2020)

Angka lansia di Sulawesi selatan sebanyak 1.031.799 jiwa sedangkan pada wilayah kerja Puskesmas Tamalanrea jumlah Lansia mencapai 100 jiwa, (Dinkes, Sulsel, 2021). Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi serta perbaikan sosial ekonomi berdampak pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat dan usia harapan hidup, sehingga jumlah populasi lansia juga meningkat. Peningkatan jumlah penduduk lansia ini akan berdampak terhadap berbagai kehidupan. Dampak utama peningkatan lansia ini adalah peningkatan ketergantungan lansia. (Adi, S. 2020).

Ketergantungan ini disebabkan oleh kemunduran fisik, psikis dan sosial lansia. Lanjut usia (lansia) merupakan masa dimana orang akan mengalami pada akhirnya nanti. Banyak orang yang dapat menikmati masa tua akan tetapi sedikit pula yang mengalami sakit dan sampai meninggal tanpa dapat menikmati masa tua dengan bahagia. Setiap orang pasti ingin memiliki masa tua yang bahagia tetapi keinginan tidaklah selalu dapat menjadi nyata. Di kehidupan nyata banyak sekali lansia-lansia yang menjadi depresi, stress dan menderita penyakit kronis. Kesegaran jasmani merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dalam kegiatan olahraga. (Adriani, M. 2016)

Kesegaran jasmani merupakan unsur utama manusia dalam menjunjung aktivitas sehari-hari. Manusia kadang lupa betapa pentingnya kesehatan apalagi diusia lansia. Dewasa ini manusia melalaikan pentingnya menjaga kesehatan khususnya secara jasmani. Banyaknya kegiatan yang dilakukan sehingga lupa menjaga memelihara dan menjaga kesehatan tubuh. (Ariyanti, et al 2020)

Dilain pihak kurangnya pengetahuan dan pemahaman akan pentingnya kesegaran jasmani dan cara hidup sehat apalagi diusia lansia. Banyak masyarakat mengesampingkan kesegaran jasmani apalagi diusia lansia tanpa disadari bahwa kesadaran jasmani sangat menunjang aktivitas sehari-hari. Disisi lain masyarakat berfikir bahwa olah raga tidak penting dalam menjaga kesegaran jasmani khususnya kebugaran tubuh. Untuk dapat menghadapi lanjut usia yang dapat menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kekuatan maupun kebugarannya maka

lansia harus melakukan aktivitas olahraga yang teratur, melakukan pola hidup yang sehat, istirahat tidak merokok dan pemeriksaan kesehatan. (Christina, F. A. 2019)

Diketahui bahwa tingginya populasi lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea menjadi perhatian bersama masyarakat dan pemerintahan nagari. Namun terdapat beberapa permasalahan terkait dengan kesehatan lansia. Masalah yang pertama adalah masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai kualitas hidup pada lansia. Semakin meningkat derajat kesehatan masyarakat, maka akan semakin tinggi usia harapan hidup. Hal ini menyebabkan akan semakin besar pula populasi lansia. Periode lansia merupakan periode kehidupan yang perlu mendapat perhatian terutama karena periode ini rentan terhadap penyakit degeneratif dan kualitas hidup semakin menurun. Penurunan kualitas hidup ditandai dengan lansia yang tidak dapat melakukan sendiri aktivitas rutin seperti mandi atau memakai pakaian, tidak dapat menikmati aktivitas bersama anggota keluarga, tidak dapat melakukan sosialisasi dengan masyarakat lainnya seperti kegiatan keagamaan atau kegiatan sosial lainnya. Di Nagari Sumaniak, populasi lansia cukup banyak namun masih banyak yang belum mengetahui seperti apa kehidupan lansia yang berkualitas. (Dewi, S. R. 2016).

Masalah kedua yang perlu mendapat perhatian adalah kondisi fisik lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea. Kesehatan jasmani merupakan suatu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dengan kegiatan olahraga. Masyarakat kadang lupa akan betapa pentingnya kesehatan apalagi di usia senja. Banyak masyarakat lansia di Nagari Sumaniak yang belum mengetahui bahwa sesungguhnya banyak aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh lansia ketika berada di rumah. Aktivitas fisik pada lansia sangat diperlukan untuk menjaga agar otot dan syaraf-syaraf masih peka dan tidak kaku

Masalah ketiga adalah kurangnya prasarana posyandu lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea. Dari Wali Nagri Sumaniak diketahui bahwa posyandu lansia berjalan aktif. Posyandu lansia mengadakan senam lansia setiap hari minggu pagi. Posyandu lansia bahkan memiliki gedung sendiri yang dibiayai oleh pemerintah nagari dan swadaya oleh masyarakat nagari. Namun tampak bahwa halaman posyandu lansia belum dimanfaatkan sebagai taman tanaman obat dan sayuran yang dapat dikonsumsi oleh masyarakat lansia ketika mengunjungi posyandu lansia. Selain itu, alat pengukur tekanan darah atau tensimeter yang ada di posyandu lansia sudah tidak layak untuk digunakan

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan dalam pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari 2 tahap yaitu: (1) Tahap pertama merupakan perencanaan kegiatan yang akan dilakukan. Proses perencanaan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan yang ada, menentukan jalan keluar dan kegiatan yang akan dilakukan, dan membuat pengorganisasian kegiatan. Kegiatan tahap pertama

dimulai dengan survei lapangan ke Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Plt Wali Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Terpilih. (2) Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui wali nagari di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama dua hari. Hari pertama dilaksanakan gotong royong oleh mahasiswa

## **HASIL PEMBAHASAN**

Pada diskusi ini tim pengabdian mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi oleh Nagari Sumaniak terkait dengan kesehatan lansia. Permasalahan yang ditemukan adalah rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai kualitas hidup lansia, promosi kesehatan lansia hanya terbatas pada senam tiap hari minggu, dan kurangnya prasarana di posyandu lansia. Kemudian tim pengabdian menawarkan beberapa solusi untuk menyelesaikan masalah tersebut. Solusi yang ditawarkan adalah memberikan edukasi kepada masyarakat lansia Nagari Sumaniak mengenai kualitas hidup pada lansia dan cara-cara yang dapat dilakukan agar masyarakat dapat hidup di usia senja dengan berkualitas, cara melakukan aktivitas fisik lansia di rumah, dan peningkatan prasarana posyandu lansia dengan membuat taman tanaman obat dan pemberian bantuan tensimeter dengan kualitas baik. Solusi ini disetujui oleh mitra pengabdian dan dilaksanakan

Hasil dari kegiatan ini adalah pemanfaatan halaman posyandu lansia sebagai taman tanaman obat yang nantinya dapat dimanfaatkan oleh masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Tamalanrea. Kegiatan di hari kedua adalah kunjungan tim dosen ke wilayah kerja Puskesmas Tamalanrea. Tim pengabdian disambut oleh Wali Nagari Sumaniak. Pertemuan ini dilaksanakan setelah kegiatan senam pagi lansia

Penyerahan bantuan tensimeter dengan kualitas baik dilakukan pada hari kedua. Bantuan diterima oleh Plt wilayah kerja Puskesmas Tamalanrea yang diserahkan oleh pengabdian. Wali Puskesmas Tamalanrea dan masyarakat lansia menyambut bantuan ini dengan baik karena tensimeter sangat diperlukan oleh lansia untuk mengecek tekanan darah mereka secara rutin setiap minggu setelah kegiatan senam pagi. Pengecekan tekanan darah secara rutin sangat penting untuk mengetahui secara dini risiko tekanan darah tinggi.

Kegiatan selanjutnya dilanjutkan dengan edukasi kesehatan lansia kepada masyarakat Nagari Sumaniak. Materi edukasi yang diberikan mencakup aktivitas yang perlu dilakukan oleh lansia agar memiliki kualitas hidup yang baik. Materi yang diberikan adalah penyakit yang sering ditemukan pada lansia dan cara hidup sehat di usia lanjut. Materi ini juga mencakup zat gizi dan sumber makanannya yang diperlukan oleh lansia sehingga memenuhi kebutuhan gizi lansia dan kondisi kesehatan lansia tetap terjaga (Ekasari. 2018)



Dokumentasi : Sosialisasi Tentang Pola Hidup Sehat

Materi lainnya adalah aktivitas fisik yang perlu dilakukan oleh lansia. Pada lansia banyak dari organ-organ tubuh yang mulai mengalami proses degenerasi. Terjadi penurunan massa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, kapasitas aerobik, dan terjadinya peningkatan lemak tubuh. Bukti-bukti yang ada menunjukkan bahwa latihan dan olahraga pada lansia dapat mencegah atau melambatkan kehilangan fungsional tersebut, bahkan latihan yang teratur dapat memperbaiki kesakitan dan kematian yang diakibatkan oleh penyakit kardiovaskuler. Untuk menghindari faktor-faktor risiko yang ada, terutama sebagai pencegahan dari berbagai penyakit degeneratif harus dilakukan sehingga tujuan usia lanjut yang disebut “menua sehat” dapat tercapai.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian dilaksanakan selama dua hari. Kegiatan hari pertama adalah gotong royong pembuatan taman tanaman obat di halaman posyandu lansia. Kegiatan hari kedua berisi penyerahan bantuan tensimeter, penyerahan buku saku lansia, edukasi kesehatan lansia mengenai pemenuhan kebutuhan gizi lansia dan aktivitas fisik lansia.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami selaku pengabdian yang melakukan pengabdian kepada masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea sangat mengucapkan banyak terimakasih telah memberikan kami kontribusi dan dukungan yang besar sehingga terselenggara pengabdian kepada masyarakat dengan baik

## PUSTAKA

- Abdelbasset, W. K. (2020). STAY HOME: ROLE OF PHYSICAL EXERCISE TRAINING IN ELDERLY INDIVIDUALS' ABILITY TO FACE THE COVID-19 INFECTION. *Journal of Immunology Research*, 2(12).  
[https://doi.org/10.1155/2020/83750\\_96](https://doi.org/10.1155/2020/83750_96)
- Adi, S. (2020). MODEL-MODEL EXERCISE DAN AKTIVITAS FISIK (1ST ED.). Jakarta: Wineka Media.
- Adriani, M. (2016). PERANAN GIZI DALAM SIKLUS KEHIDUPAN (1ST ED.). Jakarta: Prenadamedia Group.
- Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. W. (2020). EDUKASI KESEHATAN DALAM UPAYA PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN PENYAKIT HIPERTENSI PADA LANSIA. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 74.  
<https://doi.org/10.35914/tomaega.v3i2.369>
- Badan Pusat Statistik. (2020). HASIL SENSUS PENDUDUK 2020 PROVINSI SULAWESI . Diakses pada tanggal 18 Agustus 2021 dari  
<https://sumbar.bps.go.id/pressrelease/2021/01/21/950/hasil-sensus-penduduk2020-provinsi-sumaterabarat.html>  
<https://sumbar.bps.go.id/pressrelease/2021/01/21/950/hasil-sensus-penduduk-2020-provinsi-sumatera-barat.htm>
- Christina, F. A. (2019). HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI USIA PRODUKTIF DI PUSKESMAS BERGAS. *Kesehatan Masyarakat*, 1–10.  
<http://repository2.unw.ac.id/id/eprint/255>
- Dewi, S. R. (2016). BUKU AJAR KEPERAWATAN GERONTIK (1st ed.). Yogyakarta: Deepublish.
- Ekasari. (2018). MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP LANSIA KONSEP DAN BERBAGAI INTERVENSI (1st ed.). Jakarta: Anggota IKAPI.