

Menjaga Kesehatan Fisik Dan Mental Lanjut Usia Melalui Program Posyandu Lansia

Aditya Cahyadi¹, Wardatul Mufidah^{2*}, Tri Susilowati³, Hevy Susanti⁴, Winda Dwi Anggraini⁵

Universitas Darul Ulum, Jl. Gus Dur No.29A, Mojongapit, Jombang, Jawa Timur 61419

aditya.cahyadi05@gmail.com, wardatulmufidah888@gmail.com, waodetrisusilowati@gmail.com,

susantihevi85@gmail.com, windadwianggraini12@gmail.com

ABSTRAK

Posyandu lansia adalah pos pelayanan terpadu untuk masyarakat lanjut usia di suatu wilayah tertentu yang sudah terencana, yang digerakkan oleh masyarakat terutama ibu – ibu PKK dimana mereka bisa mendapatkan pelayanan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas Posyandu Lansia dalam menjaga kesehatan fisik dan kesehatan mental lanjut usia serta faktor – faktor yang mempengaruhi pelaksanaan Posyandu Lansia. Metode : penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Penelitian dilakukan di Posyandu Lansia Desa Kedawong Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang, dengan mengambil subjek lansia yang terdata sebanyak 58 lansia. Peran dari program posyandu lansia dimaksudkan untuk memenuhi dan meningkatkan usaha pelayanan kesehatan fisik dan Mental bagi lansia yang umumnya membutuhkan bantuan dalam pemenuhan kebutuhan kesehatan fisik dan mental. Selain sebagai pemenuhan kebutuhan kesehatan fisik dan mental bagi lansia juga menjadi sarana rekreasi dan dapat bersosialisasi dengan teman sebaya ditengah kondisi mereka yang memiliki banyak waktu luang dan kesepian. Penyuluhan menjaga kesehatan fisik dan mental lanjut usia di program posyandu lansia berdampak positif untuk meningkatkan kesehatan mental dan spiritual pada lansia.

Kata kunci : posyandu lansia, kesehatan lansia

ABSTRACT

Posyandu for the elderly is an integrated service post for the elderly in a certain area that has been planned, which is driven by the community, especially PKK women where they can get services. Objective: This study was to determine the effectiveness of the Elderly Posyandu in maintaining the physical and mental health of the elderly and the factors that influence the implementation of the Elderly Posyandu. Methods: this research uses a qualitative descriptive approach. Data collection techniques using interviews, observation and documentation. Results: The study was conducted at the Elderly Posyandu, Kedawong Village, Diwek District, Jombang Regency, by taking the elderly as 58 elderly subjects. The role of the elderly posyandu program is intended to fulfill and improve physical and mental health services for the elderly who generally need assistance in meeting physical and mental health needs. Apart from fulfilling the physical and mental health needs for the elderly, it is also a means of recreation and being able to socialize with peers in the midst of their condition who has a lot of free time and is lonely. Conclusion: Counseling on maintaining physical and mental health of the elderly in the posyandu program for the elderly has a positive impact on improving mental and spiritual health in the elderly.

Keywords : posyandu elderly, elderly health

PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah kelompok orang yang sedang mengalami suatu proses perubahan yang bertahap dalam jangka waktu tertentu. Perubahan yang terjadi meliputi perubahan Fisik, Biologis, Kognitif, Psikologis, Ekonomi, maupun peranan sosialnya dalam masyarakat. Seringkali lansia dan orang sekitarnya tidak dapat menerima perubahan dan kemunduran yang terjadi sehingga akan menimbulkan masalah pada lansia seperti penelantaran. Ada beberapa pendapat mengenai usia seseorang dianggap memasuki masa lansia, yaitu ada yang menetapkan pada umur 60 tahun, 65 tahun, dan ada juga yang 70 tahun. Seseorang dikatakan sudah menjadi tua dalam Undang-Undang No 13 Tahun 1998 dikenal dengan nama lansia yang sudah berusia lebih dari 60 tahun (Depsos, 1999). Lanjut usia (lansia) memiliki ciri – ciri rambut beruban, kerutan kulit, dan hilangnya gigi.

Perubahan yang terjadi pada lansia tidak hanya pada kondisi fisik, tetapi juga terdapat perubahan psikologis. Perubahan psikologis pada lansia terjadi karena adanya perubahan peran dan kemampuan fisik orang tua dalam melakukan kegiatan, baik kegiatan untuk diri sendiri maupun di kegiatan sosial masyarakat. Lansia juga berpendapat bahwa tugas-tugasnya didunia telah selesai dan lebih cenderung beribadah mendekatkan diri kepada Tuhan. Lansia yang mengurangi aktifitas sehari – hari akan berdampak pada kondisi kesehatannya dan rentan terkena penyakit. Oleh karena itu, kesehatan lansia perlu ditingkatkan untuk tercapainya usia lanjut yang sehat dan bahagia.

Posyandu lansia di Desa Kedawong kecamatan Diwek ada 2 Posyandu Lansia, Posyandu Lansia dilaksanakan 1 bulan sekali di minggu ke 3, lokasi pelaksanaan Posyandu Lansia pertama dilaksanakan di balai desa Kedawong untuk lansia yang tinggal di dusun Kedawong dan yang ke dua di laksanakan di rumah Kepala Dusun Bote untuk lansia yang tinggal di Dusun Bote. Adapun kegiatan rutin yang dilakukan di posyandu lansia berupa pemeriksaan tekanan darah, berat badan, pemberian obat, penyuluhan kesehatan, cek gula darah, dan kolesterol, serta senam lansia atau jalan sehat ada juga pemberian gizi dalam bentuk makanan. Alat-alat yang digunakan dalam pemeriksaan kesehatan di posyandu lansia disiapkan oleh bidan Poliandes desa Kedawong yang bertempat di Balai desa Kedawong.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah Deskriptif kualitatif, dengan pendekatan fenomenologi untuk mengkaji secara langsung dan mendalam pengalaman dari subyek penelitian. Informan kunci penelitian adalah bidan setempat dan Kader Posyandu Lansia.

Pelaksanaan kegiatan kepada masyarakat tentang “Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental Melalui Posyandu Lansia” di desa dengan beberapa tahapan sebagai berikut :

1. Survei

Metode observasi dan wawancara di Tempat pelaksanaan

2. Sosialisasi Peatihan Kegiatan

Menyampaikan rencana kegiatan kepada Kader PKK, Bidan Desa dan Bapak Kepala Desa untuk izin pelaksanaan kegiatan

3. Penyuluhan

Pada tahap ini melakukan presentasi, edukasi, dan sharing, sasaran pengabdian masyarakat adalah lanjut usia desa Kedawong dengan jumlah 58 Lansia

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat tentang “Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental Melalui Posyandu Lansia” ini adalah menambah wawasan, pengetahuan dan motivasi lansia dalam menjalani kehidupan sehari – hari.

Adapun tahap pelaksanaan dari edukasi “Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental Melalui Posyandu Lansia” adalah :

1. Survei / Observasi

Untuk mengetahui kondisi sesungguhnya dilapangan bagaimana pemanfaatan Posyandu Lansia oleh warga lansia di desa Kedawong perlu dilakukan penggalian informasi langsung dari lansia dengan pendekatan wawancara, melihat lingkungan sekitar dan bagaimana karakteristik lingkungan disekitar lansia

Kondisi lingkungan sekitar tempat tinggal lansia memiliki potensi penyebab terjadinya stres pada lansia salah satunya yaitu masih banyak lansia yang merawat anak kecil (cucunya) yang cukup aktif bermain serta kurangnya waktu bercengkrama dengan sesama lansia di waktu – waktu senggang mengingat masing – masing lansia memiliki kesibukan merawat cucu, berjualan atau bahkan hidup sendiri dirumah dan sibuk dengan aktivitas didalam rumah sehingga kurang bersosialisasi dengan sesama lansia.

Kondisi desa dimana fasilitas kamarmandi yang kurang bersih serta lantainya licin, mampu mengakibatkan kecelakaan pada lansia, dan kondisi lingkungan yang masih banyak pepohonan atau kebun yang sangat rimbun dan luas serta tidak terawat berpotensi menjadi sarang nyamuk yang mengakibatkan rasa gatal dari gigitan nyamuk serta mampu menyebabkan penyakit demam berdarah.



Gambar 1 :
Observasi masalah dan aktivitas lansia dengan langsung terjun kelapangan

2. Wawancara

Berdasarkan informasi dari Kader Posyandu Ibu Aminah bahwa untuk kegiatan Posyandu lansia di desa Kedawong sudah berjalan dari tahun 2009 yang awalnya dilaksanakan bersamaan dengan Posyandu Balita, karena tiap bulan pelaksanaan posyandu Lansia semakin banyak pesertanya maka diputuskan Posyandu Balita dan Posyandu Lansia di pisah.

Kegiatan Pelaksanaan Posyandu Lansia meliputi Timbang berat badan, tensi tekanan darah, periksa kadar gula darah, periksa asam urat dan kegiatan jalan sehat atau senam lansia selain itu juga dilaksanakan penyuluhan tentang kesehatan yang membahas berbagai penyakit yang diderita Lansia. Pada awal pelaksanaan Posyandu Lansia juga menyediakan obat generik yang diberikan kepada lansia yang mengeluhkan sakit tetapi 6 tahun terakhir pemberian obat dilarang untuk diberikan sesuai himbauan dari Dinas Kesehatan, diharapkan setiap lansia yang mengeluhkan sakit agar dirujuk ke Puskesmas terdekat. Selama pelaksanaan kegiatan Posyandu Lansia belum pernah dilaksanakan penyuluhan tentang kesehatan mental.

Sama halnya dengan kader Posyandu Lansia, sesuai hasil wawancara dengan beberapa lansia di desa Kedawong, selama mengikuti Posyandu Lansia kegiatan yang dilaksanakan sebatas cek kesehatan, penyuluhan tentang penyakit pada lansia dan kegiatan senam dan jalan sehat.



Gambar 2A

Wawancara dengan Kader Posyandu Lansia Ibu aminah perihal kegiatan Posyandu lansia di Desa Kedawong



Gambar 2B

Wawancara dengan salah satu lansia desa Kedawong tentang pemanfaatan kegiatan Posyandu Lansia

3. Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terdapat beberapa permasalahan terkait dengan permasalahan yang di alami lansia di desa kedawong antara lain yaitu :

- Masalah yang pertama adalah para lansia di dusun kedawong belum memiliki pengetahuan yang minim mengenai kualitas hidup pada lansia.
- Masalah kedua yang perlu mendapat perhatian adalah kondisi fisik lansia di dusun kedawong. Kesehatan jasmani merupakan suatu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dengan kegiatan olahraga.
- Masalah ketiga adalah kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental agar tidak mudah stress dan putus asa.

4. Sosialisasi Kegiatan

Dengan selesainya pelaksanaan Observasi dan wawancara tentang pemanfaatan Posyandu lansia, langkah selanjutnya adalah koordinasi dengan pihak terkait untuk meminta izin pelaksanaan pengenalan kesehatan mental melalui penyuluhan di Posyandu lansia desa Kedawong, adapun koordinasi dilakukan dengan Ibu Aminah selaku kader Posyandu Lansia, ibu Rizki selaku Bidan desa dan Bapak Anton selaku Kepala desa Kedawong.

Kegiatan pengenalan kesehatan lansia melalui posyandu lansia dilaksanakan pada hari Selasa 14 Desember 2021 yang dimulai dari jam 08:00 WIB dengan diawali dari absensi kehadiran lalu dilaksanakan jalan sehat, kegiatan dilaksanakan di Balai Desa Kedawong.

Kegiatan penyuluhan kesehatan mental di posyandu lansia dihadiri sebanyak 58 lansia dari dusun Kedawong dan 1 bidan desa serta 4 Kader Posyandu dan juga dihadiri beberapa perangkat desa Kedawong.



Gambar 3 :
Pemberihan penyuluhan kesehatan mental
Lanjut Usia di balai desa Kedawong

5. Perlengkapan Penyuluhan

Dalam pelaksanaan penyuluhan Kesehatan Mental Lansia di balai Desa Kedawong perlu dilakukan persiapan meliputi :

1. Materi Kesehatan mental yaitu, pemahaman siapa itu lansia, tugas – tugas lansia, masalah yang dihadapi lansia, apa itu kesehatan mental, contoh kesehatan mental dan cara menjaga kesehatan mental.
 2. Laptop, proyektor, white screen dan sound sistem sebagai sarana presentasi
 3. Konsumsi.
 4. Doorprize untuk lansia yang hadir
6. Penyuluhan

Yang disampaikan saat penyuluhan Kesehatan Mental Lansia di Posyandu Lansia di titik beratkan pada bagaimana cara menjaga kesehatan mental agar mampu menjaga kesehatan fisik serta bagaimana menyikapi kondisi diri yang sudah memasuki usia lanjut serta menyikapi kondisi lingkungan agar tetap terjaga hubungan harmonis dengan sesama supaya tetap mampu menjaga kesehatan lansia baik secara fisik maupun mental

Salah satu cara yang paling efektif yang dapat dilakukan para lansia untuk bisa menjaga kesehatan mental lansia adalah menghindari menggunjing, fokus sama diri sendiri dan bersedia berbagi dengan sesama, dan untuk kader posyandu harus mampu membina kelompok PKK yang tinggal dengan lansia agar memperhatikan kebutuhan lansia baik kebutuhan batiniah dan lahiriah dengan cara memberikan kasih sayang secara penuh dan menghindari pemberian beban kepada lansia serta pemberian nutrisi secara tepat.



Gambar 4 :
Antusias peserta penyuluhan kesehatan mental

SIMPULAN

Pelaksanaan program Posyandu Lansia tidak hanya mampu menjadi sarana pemeriksaan kesehatan tetapi juga dapat sebagai tempat untuk meningkatkan kesehatan mental dan peningkatan tingkat spiritual pada lansia hanya saja di desa kedawung pemanfaatan posyandu lansia didominasi oleh lansia wanita sedangkan untuk lansia laki – laki tidak memanfaatkan sarana posyandu lansia terutama yang tinggal di dusun Kedawong, untuk dusun Bote hanya beberapa lansia laki – laki yang memanfaatkan layanan Posyandu Lansia. Dalam posyandu lansia ini hanya terdapat 1 bidan dan 5 kader namun tidak tersedianya tenaga psikologi untuk melakukan penyuluhan kesehatan mental para lansia yang mendukung program Posyandu Lansia. Di Posyandu Lansia ini terdapat kegiatan jalan sehat atau senam untuk para lansia, timbang berat badan, memeriksa tekanan darah, kadar gula darah, asam urat, pendidikan kesehatan dan sebagainya, sehingga para lansia menjadi tahu bagaimana cara menjaga kesehatan tubuh. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan ada gerakan tindak lanjut dari tenaga kesehatan dan fasilitas kesehatan setempat serta tenaga kesehatan mental dari tim Psikologi dalam pemberian pelayanan kesehatan fisik dan mental di posyandu lansia secara berkesinambungan. Gerakan tindak lanjut ini difokuskan untuk menarik para lansia untuk aktif mengikuti

kegiatan posyandu lansia tiap bulannya dengan kegiatan – kegiatan yang menarik dan menggembirakan tentunya mampu juga mampu memberikan solusi terhadap masalah hidup yang sedang dihadapi lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan terlaksananya penelitian tentang program kegiatan Posyandu Lansia kami ucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Kedawong Bapak Anton Baharuddin yang telah memberikan izin pelaksanaan KKM mahasiswa Universitas Darul Ulum, kami juga ucapkan terima kasih kepada Bidan desa Kedawong Ibu Rizki dan Kader Posyandu Lansia yang telah memberikan kesempatan kepada peserta KKM untuk melakukan penelitian dan penyuluhan tentang Kesehatan mental Lansia dan tak lupa kami ucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Darul Ulum yang telah memberikan suport dan membiayai kegiatan penelitian ini serta seluruh anggota kelompok KKM yang membantu proses penelitian dan kegiatan Posyandu Lansia.

DAFTAR PUSTAKA

BKKBN. Hari Lanjut Usia Nasional Tentang Membangun Keluarga Peduli Lansia [Internet].2017. Available from: <https://www.bkkbn.go.id/detailpost/hari-lanjut-usia-nasional-2017-membangun-keluarga-peduli-lansia>

Herdiansyah, H. (2010). Metodologi Penelitian Kualitatif. Jakarta: Salemba Humanika

Hurlock, E. B. (2012). Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (terjemahan). Jakarta: Erlangga.

Kemenkes. Gambaran Lanjut Usia di Indonesia. Available from: [www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/.../infodatin lansia 2016.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/.../infodatin%20lansia%202016.pdf)

Kemenkes. Situasi Lansia di Indonesia Tahun 2017 Indonesia Gambar Struktur Umur Penduduk Indonesia Tahun 2017.

Suardiman S. Psikologi Usia Lanjut. In Yogyakarta: Gadjah Mada University Press; 2011.

TNP2K. Penduduk Lanjut Usia (Lansia) dan Keterjangkauan Program Perlindungan Sosial bagi Lansia Jumlah Lansia. 2017;1–25.

QONITA, Fauzia Nur, et al. KESEHATAN PADA ORANG LANJUT USIA (Kesehatan Mental dan Kesehatan Fisik). *PSIKOWIPA (Psikologi Wijaya Putra)*, 2021, 2.1: 10-19.