

SOSIALISASI BERSAMA DENGAN PUSKESMAS TENTANG POLA HIDUP SEHAT PADA LANSIA DI PUSKESMAS BANDAR MASILAM KABUPATEN SIMALUNGUN

Henny Arwina Bangun¹, Jasmen Manurung², Donal Nababan³, Hestina⁴

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan

²Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan

³Program Studi Pasca Sarjana, Direktorat Pasca Sarjana

⁴Program Studi Kimia, Fakultas Sains Teknologi dan Informasi

Universitas Sari Mutiara Indonesia

Email: henny_wina@yahoo.co.id

Abstrak

Kepedulian terhadap kesehatan lanjut usia (Lansia) memang sangat penting untuk diperhatikan mengingat, kelompok usia lanjut mempunyai kebutuhan gizi yang berbeda dengan kelompok umur lain. Hal ini disebabkan karena perubahan komposisi tubuh dan aktivitas fisik yang menurun, dengan bertambahnya usia, kebutuhan energy menurun sedangkan kebutuhan protein, vitamin, dan mineral tetap. Selain itu kondisi pada usia lanjut juga memungkinkan kebutuhan gizi tidak terpenuhi akibat penyakit kronik. Tujuan pelaksanaan program yaitu agar meningkatkan kesehatan lanjut usia agar dapat berdaya guna dalam kehidupan keluarga dan masyarakat serta meningkatkan kesadaran lanjut usia untuk membina sendiri kesehatannya. Kegiatan ini dilaksanakan selama 5 (lima) hari di mulai pada tanggal 22 April sampai dengan 26 April 2019. Pelaksanaannya dilakukan di Puskesmas Bandar Masilam Kabupaten Simalungun. Adapun kegiatan yang dilaksanakan yaitu penyuluhan, senam bersama lansia dan pemeriksaan kesehatan lansia. Secara keseluruhan kegiatan berjalan dengan baik dan sesuai dengan perencanaan. Para lansia dan semua petugas kesehatan di puskesmas dapat bekerjasama dengan baik. Masyarakat dan perangkat kecamatan begitu antusias berpartisipasi aktif dalam setiap sesi dan mengikuti sampai akhir kegiatan. Para lansia di harapkan agar dapat meningkatkan kesadarannya serta membina sendiri kesehatannya dan bagi petuga puskesmas diharapkan agar kegiatan ini dapat dilakukan setiap 6 bulan sekali untuk menciptakan kepedulian terhadap masyarakat lansia

Kata Kunci : Sosialisasi, Pola Hidup Sehat, Lansia

ABSTRACT

Concern for the health of the elderly (Elderly) is indeed very important to consider, the elderly group needs nutrition that is different from other age groups. This is due to changes in body composition and decreased physical activity, with increasing age, decreased energy requirements while the need for protein, vitamins, and minerals remain. In addition, it also needs to think about nutritional needs that are not met due to chronic diseases. The aim of the program is to improve the health of the elderly so that they can be effective in the lives of families and the community to increase awareness of the elderly to foster their own health. This activity was carried out for 5 (five) days from April 22 to April 26, 2019. The implementation was carried out at the Puskesmas Bandar Masilam, Simalungun Regency. While the activities carried out are counseling, gymnastics with the elderly and health checks for the elderly. Overall planning goes according to plan. The elderly and all health workers can communicate well. The community and sub-district officials were very enthusiastic and active every session and followed to the end. The elderly are expected to be able to increase their awareness as well as to foster their own health and for puskesmas staff it is hoped that this activity can be carried out every 6 months to raise awareness for the elderly community.

Key Word : Socialization, Health Life Style, The elderly Community

PENDAHULUAN

Salah satu keberhasilan pembangunan bidang kesehatan suatu daerah dapat dilihat dari semakin tingginya angka harapan hidup penduduknya. Peningkatan angka harapan hidup tersebut tercermin dari semakin banyaknya penduduk yang tergolong lanjut usia atau dikenal dengan lansia. Penduduk lansia di Indonesia berdasarkan sensus penduduk pada tahun 2010, jumlah lanjut usia di Indonesia yaitu 18,1 juta jiwa (7,6% dari total penduduk). Pada tahun 2014, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia menjadi 18,781 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2025, jumlahnya akan mencapai 36 juta jiwa. Bertambahnya sarana kesehatan yang dibarengi oleh peningkatan pelayanan dan ketersediaan obat-obatan secara signifikan akan meningkatkan peluang masyarakat untuk senantiasa dalam kondisi sehat sehingga peluang untuk hidup lebih lama pun akan semakin meningkat. Peningkatan jumlah penduduk lansia akan membawa dampak terhadap sosial ekonomi baik dalam keluarga, masyarakat, maupun dalam negara. Implikasi ekonomis yang penting dari peningkatan jumlah penduduk lansia adalah peningkatan dalam rasio ketergantungan lanjut usia (*old age dependency ratio*) Setiap penduduk usia produktif akan menanggung semakin banyak penduduk usia lanjut.

Usia lanjut sangat berkaitan dengan berbagai perubahan akibat proses menua seperti perubahan anatomi/fisiologi, berbagai penyakit atau keadaan patologik sebagai akibat penuaan, serta pengaruh psikososial pada fungsi organ (Kemenkes RI, 2010). Ada berbagai dampak yang akan di rasakan baik untuk masyarakat lansia itu sendiri maupun orang sekitarnya dan pemerintah. Jika para lansia berada pada keadaan yang aktif, produktif, dan sehat maka itu akan berdampak positif karena akan mewujudkan lansia yang mandiri (Agoes, 2011). Peningkatan usia harapan hidup mempunyai dampak lebih terhadap terjadinya gangguan penyakit pada lansia, salah satunya gangguan mental yang sering ditemukan pada usia lanjut adalah depresi (Avritania, 2012). Lansia tentunya memiliki masalah penurunan tingkat kesehatan yang akan mengakibatkan peningkatan biaya pelayanan kesehatan, penurunan pendapat/penghasilan, peningkatan disabilitas, tidak adanya dukungan sosial, dan lingkungan yang tidak ramah lansia.

Lansia sebenarnya dapat berdaya sebagai subyek dalam pembangunan kesehatan. Pengalaman hidup, menempatkan Lansia bukan hanya sebagai orang yang dituakan dan dihormati di lingkungannya, tetapi juga dapat berperan sebagai agen perubahan (*agent of change*) di lingkungan keluarga dan masyarakat sekitarnya dalam mewujudkan keluarga sehat, dengan memanfaatkan pengalaman yang sudah dimiliki dan diperkaya dengan pemberian pengetahuan kesehatan yang sesuai.

Lansia yang sehat harus diberdayakan agar dapat tetap sehat dan mandiri selama mungkin. Salah satu upaya untuk memberdayakan Lansia di masyarakat adalah melalui pembentukan dan pembinaan Kelompok Lansia yang di beberapa daerah disebut dengan Posyandu Lansia atau Posbindu Lansia. Melalui Kelompok ini, Lansia dapat melakukan kegiatan yang dapat membuat mereka tetap aktif, antara lain: berperan sebagai kader di Kelompok Lansia, melakukan senam Lansia, memasak bersama, termasuk membuat kerajinan tangan yang selain berperan sebagai penyaluran hobi juga dapat meningkatkan pendapatan keluarga.

Kepedulian terhadap kesehatan lansia memang sangat penting untuk diperhatikan mengingat, kelompok usia lanjut mempunyai kebutuhan gizi yang berbeda dengan kelompok umur lain. Hal ini disebabkan karena perubahan komposisi tubuh dan aktivitas fisik yang menurun. Dengan bertambahnya usia, kebutuhan energy menurun sedangkan kebutuhan protein, vitamin, dan mineral tetap. Selain itu kondisi pada usia lanjut juga memungkinkan kebutuhan gizi tidak terpenuhi akibat penyakit kronik maupun proses penuaan antara lain kesulitan dalam proses mengunyah makanan, sulit mendapat bahan makanan sehat karena tidak mampu secara ekonomi, atau tidak mampu belanja dan memasak sendiri.

Tujuan pelaksanaan program yaitu agar meningkatkan kesehatan lanjut usia agar dapat berdaya guna dalam kehidupan keluarga dan masyarakat serta meningkatkan kesadaran lanjut usia untuk membina sendiri kesehatannya.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan selama 5 (lima) hari di mulai pada tanggal 22 April sampai dengan 26 April 2019. Pelaksanaannya dilakukan di Puskesmas Bandar Masilam Kabupaten Simalungun. Metode pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan penyuluhan yang didalam kegiatan tersebut terdapat kegiatan pembukaan, diskusi (sesi Tanya jawab), testimoni kepada lansia dan penutup, selanjutnya kegiatan lain dilakukan seperti senam sehat bersama dengan lansia dan pemeriksaan kesehatan secara gratis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara keseluruhan kegiatan berjalan dengan baik dan sesuai dengan perencanaan. Para lansia dan semua petugas kesehatan di Puskesmas Bandar Masilam dapat bekerjasama dengan baik. Masyarakat dan perangkat kecamatan begitu antusias dan berpartisipasi aktif dalam setiap sesi dan mengikuti sampai akhir kegiatan. Penyuluhan juga di ikuti dengan kegiatan diskusi tentang pengalaman yang dialami oleh lansia, pengalaman tentang upaya lansia dalam meningkatkan kesehatan bagi dirinya sesuai dengan topik penyuluhan yang sudah terjadwal tentang pola konsumsi lansia dan penyakit degeneratif yang berisiko pada lansia.

SIMPULAN DAN SARAN

Para lansia di harapkan agar dapat meningkatkan kesadarannya serta membina sendiri kesehatannya dan bagi petuga puskesmas diharapkan agar kegiatan ini dapat dilakukan setiap 6 bulan sekali untuk menciptakan kepedulian terhadap masyarakat lansia

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Kepala Puskesmas Bandar Masilam Kabupaten Simalungun, yang telah memfasilitasi dan memberi ijin pada pelaksanaan kegiatan ini. Para lansia di wilayah kerja Puskesmas Bandar Masilam, yang sangat antusias mengikuti kegiatan ini dan seluruh pihak yang telah merancang kegiatan ini sehingga terlaksana dengan sukses.

DAFTAR PUSTAKA

- Agoes, 2011, Penyakit di Usia Tua. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
Depkes RI, 2005, Pedoman Pembinaan Kesehatan Lansia Bagi Petugas Kesehatan I. Jakarta
Kemenkes RI, 2010, Pedoman Puskesmas Santun Lanjut Usia Bagi Petugas Kesehatan. Jakarta: Direktorat Bina Kesehatan Komunitas.
Maryam, R. Siti. et-al, 2008. Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta : Salemba