

**PENGETAHUAN LANSIA DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN FISIK DAN  
MANAJEMEN SPIRITUAL****Junita Silitonga<sup>1</sup>, Ria Anugrahwati<sup>2</sup>, Ajeng Dwi Retnani<sup>3\*</sup>**<sup>1-3</sup>Akper Hermina Manggala Husada

Email Korespondensi: riaanugrahwatirusdin@gmail.com

Disubmit: 09 Juni 2023

Diterima: 22 Juni 2023

Diterbitkan: 01 Agustus 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i8.10396>**ABSTRAK**

Masa lanjut usia (lansia) atau menua merupakan tahap paling akhir dari siklus kehidupan seseorang. Pada tahap ini akan mengalami suatu proses perubahan yang bertahap dalam jangka waktu tertentu. Perubahan yang terjadi diantaranya perubahan fisik dan psikologis. Seringkali lansia dan orang sekitarnya tidak dapat menerima perubahan dan kemunduran yang terjadi sehingga akan menimbulkan masalah pada lansia. Salah satu permasalahan penyakit yang sering dialami lansia adalah hipertensi. Kesejahteraan lansia diperlukan dalam melaksanakan peran dan fungsi fisik serta kondisi tubuh yang akan berpengaruh pada kesehatan secara umum dan kesejahteraan spiritual. Lansia perlu mendapatkan penyuluhan mengenai kebutuhan gizi seimbang dan senam hipertensi guna meningkatkan kesehatan fisik serta diajarkan cara manajemen spiritual guna meningkatkan kesehatan mental di masa tua. Tujuan dilaksanakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman lansia dalam meningkatkan kesehatan fisik dan manajemen spiritual di masa tua pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kelurahan Rawabunga. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini ialah dengan dilaksanakan pendidikan kesehatan mengenai nutrisi seimbang bagi lansia, senam hipertensi dan manajemen spiritual. Sebelum diberikan pendidikan kesehatan dilakukan pretest dan juga posttest setelah diberikan pendidikan. Jumlah pertanyaan pretest sama dengan pertanyaan posttest yakni 10 pertanyaan pilihan ganda. Media yang digunakan dalam kegiatan ini ialah power point dan video senam. Kegiatan PkM telah dilaksanakan pada hari Rabu, 10 Mei 2023 pukul 09.00 - 10.30 WIB. Hasil menunjukkan bahwa nilai rata-rata pretest seluruh peserta ialah 76,7 mengalami peningkatan pada posttest menjadi 97,3. Upaya dalam meningkatkan kognitif lansia perlu ditingkatkan guna tercapainya usia lanjut usia yang sehat dan bahagia.

**Kata Kunci:** Fungsi Kognitif, Fungsi Fisik, Manajemen Spiritual**ABSTRACT**

*Old age (elderly) or aging is the final stage of a person's life cycle. At this stage will experience a gradual process of change within a certain period of time. Changes that occur include physical and psychological changes. Often the elderly and those around them cannot accept the changes and setbacks that occur so that they will cause problems for the elderly. One of the disease problems that are often experienced by the elderly is hypertension. Elderly*

welfare is needed in carrying out physical roles and functions as well as body condition which will affect general health and spiritual well-being. Elderly people need to get counseling about balanced nutritional needs and hypertension exercises to improve physical health and be taught spiritual management methods to improve mental health in old age. The purpose of implementing this community service activity activity was to increase the understanding of the elderly in improving physical health and spiritual management in old age for the elderly in the Rawabunga district, East Jakarta. The method of implementing those activities was to carry out health education regarding balanced nutrition for the elderly, hypertension exercise and spiritual management. Before being given health education, a pretest was carried out and also a posttest after being given education. The pretest questions is the same as the posttest questions, namely 10 multiple choice questions. The media used in this activity are power points and exercise videos. Community service activities were carried out on Wednesday, 10 May 2023 at 09.00 - 10.30 WIB. The results showed that the average pretest score of all participants was 76.7, which increased in the posttest to 97.3. Efforts to improve the cognitive abilities of the elderly need to be increased in order to achieve healthy and happy old age.

**Keywords:** Cognitive Function, Physical Function, Spiritual Management

## 1. PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah dimana seseorang mengalami penambahan umur dengan disertai dengan penurunan fungsi fisik yang ditandai dengan penurunan massa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, peningkatan lemak tubuh, dan penurunan fungsi otak. (Carolina, 2019). Seseorang dikatakan lansia jika usianya telah lebih dari 60 tahun. Lansia dimulai setelah pensiun, biasanya antara 65 - 75 tahun (Fitriyaningsih, 2021).

Angka kehidupan lansia di dunia akan terus meningkat. Proporsi penduduk lansia di dunia pada tahun 2019 mencapai 13,4% dan pada tahun 2050 diperkirakan meningkat menjadi 25,3% dan pada tahun 2019 diperkirakan menjadi 35,1% dari total penduduk (World Health Organization, 2019) Seperti halnya yang terjadi di dunia, Indonesia juga mengalami penuaan penduduk tahun 2019, jumlah lansia indonesia meningkat menjadi 27,5 jta atau 10,3% dan 57,0 juta jiwa atau 17,9% pada tahun 2045 (Kemenkes RI, 2020)

Pada lanjut usia akan terjadi proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya secara perlahan-lahan sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang terjadi (Hanum, 2018). Seiring meningkatnya usia, terjadi perubahan dalam struktur dan fungsi pada sel, jaringan serta sistem organ. Perubahan tersebut mempengaruhi kemunduran kesehatan fisik yang pada akhirnya akan berpengaruh pada kerentanan terhadap penyakit (Putra, 2019). Lansia akan mengalami penurunan fungsi imun tubuh fungsi imun tubuh termasuk penurunan fungsi jantung yang salah satu penyakitnya yaitu hipertensi (Akbar, 2020)

Perubahan yang terjadi pada lansia juga akan mempengaruhi penurunan kebutuhan gizi bagi lansia. Masalah gizi pada lansia muncul dikarenakan perilaku makan yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi

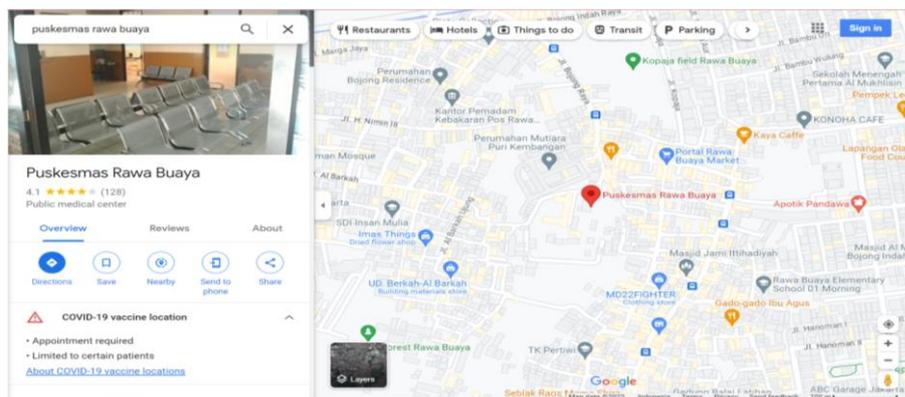
dengan kecukupan gizi yang dianjurkan (Ratnawati, 2017). Lansia perlu mendapatkan perhatian khusus dalam memahami kebutuhan gizi seimbang bagi lansia dan senam hipertensi guna meningkatkan kesehatan fisiknya.

Selain kesehatan fisik, lansia juga butuh melakukan manajemen spiritual di masa tua. Kebutuhan spiritual adalah kebutuhan untuk mempertahankan atau mengembalikan keyakinan dan memenuhi kewajiban agama, serta kebutuhan untuk mendapatkan maaf atau pengampunan, mencintai dan dicintai, menjalani hubungan penuh rasa percaya pada Tuhan (Hamid, 2011)

Metode yang digunakan dalam kegiatan pendidikan kesehatan ini adalah tahap awal pengumpulan data lansia yang didapatkan melalui data Puskesmas Rawabunga. Kemudian pemberian pendidikan kesehatan pada lansia dan evaluasi kegiatan dilakukan dengan melalui pretest dan posttest.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Alasan tim pengabdian kepada masyarakat memilih lokasi kegiatan di wilayah kerja Puskesmas Rawabunga karena merupakan salah satu wilayah dengan jumlah lansia yang cukup banyak dan belum sepenuhnya memiliki pemahaman mengenai penurunan fungsi fisik dan kesiapan melakukan manajemen spiritual seiring dengan bertambahnya usia. Di lingkungan ini juga belum pernah diberikan pendidikan kesehatan kepada lansia setempat. Sehingga diharapkan dengan adanya pengabdian kepada masyarakat ini melalui pemberian pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pemahaman lansia mengenai upaya peningkatan kesehatan fisik dan manajemen spiritual lansia.



Gambar 1. Peta lokasi kegiatan

## 3. KAJIAN PUSTAKA Konsep Lansia

Lanjut usia adalah seorang individu yang menurun fungsinya secara fisik, mental dan biologi. Terjadinya hal tersebut kemudian mengakibatkan para lanjut usia kemungkinan besar untuk merasa depresi, khawatir, serta takut akan kematian, status sosial, profesi, materi, rumah tangga, maupun hilangnya sahabat maupun sanak saudara. Beberapa hal tersebut kemudian memberikan akibat terhadap munculnya reaksi yang kemudian akan merugikan bagi kaum lanjut usia ini sendiri (Sudiantara, 2015).

### **Perubahan fungsi fisik pada Lansia**

Berubahnya seorang individu lanjut usia secara fisik dapat ditandai dengan munculnya sejumlah penyakit, misalnya penurunan kerja kardiovaskuler yakni penurunan keelastisan pada pembuluh darah, berubahnya respirasi yakni penurunan terhadap kekuatan sejumlah otot pernafasan dan berubahnya indra pendengaran maupun penglihatan (Xavier, 2017)

### **Konsep Gizi seimbang bagi lansia**

Status gizi lansia sangat dipengaruhi oleh proses menua. Proses penuaan sangat individual dan berbeda perkembangannya bagi setiap individu karena dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Asupan gizi dari makanan mempengaruhi proses menjadi tua karena seluruh aktivitas sel (metabolisme tubuh) memerlukan nutrisi yang cukup selain faktor penyakit dan lingkungan (Fatmah, 2013). Bagi lansia pemenuhan kebutuhan gizi yang diberikan dengan baik dapat membantu dalam proses beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang dialaminya. Selain itu, dapat menjaga kelangsungan pergantian sel-sel tubuh sehingga dapat menjaga kesehatan fisik serta meningkatkan kualitas hidupnya (Rahmianti, 2014)

### **Manajemen spiritual bagi lansia**

Kebutuhan spiritual adalah kebutuhan untuk mempertahankan atau mengembalikan keyakinan dan memenuhi kewajiban agama, serta kebutuhan untuk mendapatkan maaf atau pengampunan, mencintai dan dicintai, menjalani hubungan penuh rasa percaya pada Tuhan (Hamid, 2011). Berubahnya sisi spiritual pada kaum lansia dapat dikenali melalui sejumlah tanda yang timbul diantaranya kian terjadi peningkatan keyakinan pada kehidupan religi lanjut usia. Berkembangnya sisi spiritual yang semakin meningkat akan memberikan bantuan pada lanjut usia guna menghadapi kenyataan kehidupan (Astuti, 2022).

Tujuan yang diharapkan setelah mendapatkan pengetahuan yang diberikan kepada lansia terkait perubahan fungsi fisik, kebutuhan gizi seimbang dan manajemen spiritual bagi lansia agar mampu meningkatkan pemahaman lansia dalam meningkatkan kesehatan fisik dan manajemen spiritual di masa tua. Berdasarkan tujuan tersebut, apakah pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan pada lansia ?

## **4. METODE**

### **a. Tahap Persiapan**

Tahap persiapan awal dari kegiatan pendidikan kesehatan ini ialah dengan melakukan koordinasi dengan kepala puskesmas, ketua RW, dan kader kesehatan setempat. Persiapan kegiatan dilanjutkan dengan menyiapkan powerpoint, lembar pretest dan posttest, dan setting lokasi kegiatan.

### **b. Tahap Pelaksanaan**

Kegiatan pendidikan kesehatan ini dilaksanakan pada hari Rabu, 10 Mei 2023 pukul 09.00 - 11.30 WIB sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan. Kegiatan PKM dihadiri oleh Kepala Puskesmas Kelurahan Rawabunga, Perawat Puskesmas, Ketua RW 08 dan 15 lansia. Kegiatan dibuka oleh kepala Puskesmas dan dilanjutkan dengan pretest. Seluruh peserta kegiatan diberi lembar pretest dan bolpoint. Kuesioner pretest berisi data diri peserta kegiatan (nama dan usia) dan 10 pertanyaan

pilihan ganda yang mencakup 3 materi pendidikan kesehatan. Kegiatan inti ialah pendidikan kesehatan mengenai nutrisi seimbang dan manajemen spiritual bagi lansia, serta dilanjutkan dengan praktik senam hipertensi. Media yang digunakan dalam kegiatan ialah powerpoint dan video senam.

### c. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dari kegiatan pendidikan kesehatan ialah dengan pemberian posttest di akhir kegiatan. Indikator dan tolak ukur kegiatan ini dikatakan berhasil adalah dengan meningkatnya 95% kemampuan dan pengetahuan lansia mengenai cara peningkatan kesehatan fisik dan manajemen spiritual lansia yang mendapatkan nilai posttest > 75 berhak mendapatkan sertifikat yang akan ditandatangani kepala Puskesmas Kelurahan Rawabunga dan Direktur Akper Hermina Manggala Husada.

## 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini telah dilaksanakan dan berjalan dengan lancar. Kegiatan dilaksanakan di balai pertemuan warga Kelurahan Rawabunga. Tahap persiapan dari kegiatan ini ialah melakukan pertemuan dengan kepala Puskesmas untuk proses perijinan dan menentukan permasalahan yang ada di masyarakat. Berdasarkan hasil pertemuan, maka tim memberikan penawaran solusi berupa kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Solusi yang ditawarkan telah disepakati dan persiapan dilanjutkan. Tahap persiapan dilanjutkan dengan menyiapkan materi, lembar pretest dan posttest, serta peralatan pendukung.

Tahap kedua dalam kegiatan pendidikan kesehatan ini ialah mempersiapkan media yang digunakan pada saat hari pelaksanaan kegiatan. Media yang digunakan pada hari H pelaksanaan ialah powerpoint dan video senam. Kegiatan dilakukan senam lansia yang diikuti oleh 15 lansia secara aktif dan lansia mampu mengikuti gerakan tersebut. Dengan melakukan senam maka kebutuhan oksigen akan meningkat untuk proses pembentukan energi, sehingga terjadi peningkatan denyut jantung, sehingga curah jantung dan isi sekuncup bertambah. Jika melakukan olahraga secara rutin dan terus menerus maka penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama dan pembuluh darah akan lebih elastis (Puspitasari DI, 2018).



Gambar 2. Kegiatan senam lansia diikuti oleh seluruh lansia

Pendidikan kesehatan dilanjutkan dengan pemaparan materi mengenai pentingnya gizi seimbang bagi lansia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Fadillah, 2019) bahwa usia dapat mempengaruhi kebutuhan gizi

pada lansia dikarenakan lansia sedikit mengkonsumsi lauk pauk yang mengandung protein hewani. Hal tersebut dikarenakan adanya perubahan fungsi fisiologis yang terjadi akibat proses penuaan pada lansia yang menyebabkan asupan sumber protein hewani seperti daging dan ikan menjadi berkurang. Setelah materi disampaikan lansia mampu menjelaskan, menyimak dan berperan aktif dalam diskusi.



Gambar 3. Pendidikan kesehatan mengenai gizi seimbang bagi lansia

Setelah pendidikan kesehatan terkait gizi diberikan, dilanjutkan dengan manajemen spiritual bagi lansia. Dalam hal ini lansia mendapatkan pengetahuan terkait agama dan spiritual, kesehatan spiritual pada lansia yang terbangun dengan baik membantu lansia dalam menghadapi kenyataan, berpartisipasi dalam hidup, merasa memiliki harga diri dan menerima kematian sebagai sesuatu yang tidak dapat dihindari. Hal ini sejalan dengan penelitian aspek spiritual yaitu kepercayaan agama dan keyakinan mempengaruhi pemenuhan kebutuhan hidup seperti kebutuhan sosial, mental dan aspek kehidupan yang lain. (Stanley, 2012) menyebutkan bahwa kebutuhan spiritual merupakan dimensi kesejahteraan bagi lansia serta dapat mengurangi stress dan kecemasan, mempertahankan keberadaan diri sendiri dan tujuan hidup. Menurut (Bai M, 2013) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa jika lansia yang mengalami penyakit kronik yang dapat menyebabkan mereka kurang produktif, maka kualitas hidup mereka akan menjadi lebih buruk. Adanya kemunduran fisik, perubahan mental dan psikologis akibat penyakit. Menurut (Seraji Maryam, 2016) bahwa terpenuhinya kebutuhan tertinggi yaitu spiritual, maka seseorang memiliki kehidupan yang berkualitas. Dengan demikian sudah selayaknya seorang yang lanjut usia diupayakan dapat terpenuhi kebutuhan spiritualnya.



Gambar 4. Pendidikan kesehatan mengenai manajemen spiritual bagi lansia



Gambar 5. Dokumentasi akhir kegiatan bersama lansia

Penyebab kualitas hidup lansia yang buruk berhubungan dengan kondisi penyakit kronis yang dialami lansia. Dimana lansia dengan penyakit kronis sering mengalami penurunan kemandirian dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari yang menyebabkan ketakutan, ansietas, kesedihan. Selain itu, ketergantungan pada orang lain untuk mendapatkan perawatan diri secara terus menerus juga dapat menimbulkan perasaan tidak berdaya (Sherman AC, 2015)

Tahap evaluasi kegiatan ditunjukkan melalui peran aktif seluruh peserta kegiatan untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir. Peserta kegiatan aktif bertanya dan menjawab pertanyaan dari pemateri serta mereka juga tampak mengikuti setiap gerakan senam dengan aktif dan bersemangat. Selain itu, keberhasilan kegiatan pendidikan kesehatan juga dilihat dari nilai pretest dan posttest. Adapun rata-rata nilai pretest dari seluruh peserta kegiatan ialah 76,7 dan rata-rata nilai posttest peserta ialah 97,3. Hasil pretest dan posttest yang didapat menunjukkan bahwa pengetahuan dan pemahaman lansia meningkat setelah mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan.

## 6. KESIMPULAN

Hasil pengabdian masyarakat ini dapat menjadi sumber informasi bagi petugas kesehatan terutama perawat dalam memberikan asuhan keperawatan pada tatanan komunitas dengan sasaran lansia. Hal tersebut diharapkan dapat menunjang kesejahteraan hidup lansia. Sebaiknya kegiatan ini dilakukan secara rutin oleh petugas kesehatan sebagai tindak lanjut bagi masyarakat dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan yang optimal. Saran untuk pengabdian selanjutnya dapat memberikan dukungan, memotivasi dan membantu dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F. , S. & N. (2020). Karakteristik Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Desa Banua Baru. *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan*.
- Astuti. (2022). *Hubungan Kondisi Fisik Dan Psikologis Dengan Kualitas Hidup Lansia Yang Tinggal Di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

- Bai M, L. M. (2013). *A Systematic Review Of Associations Between Spiritual Well- Being And Quality Of Life At The Scale And Factor Levels In Studies Among Patients With Cancer. J Palliat Med.*
- Carolina, P. , T. Y. U. , N. B. , I. D. , E. E. , Y. E. P. , M. M. , & A. M. (2019). Pengabdian Masyarakat Pendidikan Kesehatan Menjaga Kesehatan Dan Kebugaran Melalui Olahraga Bagi Lansia Di Posyandu Eka Harapan Kelurahan Pahandut Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika* , 88-94.
- Fadillah, A. D. , Suyatno. , N. S. H. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesesuaian Praktik Gizi Pada Lansia Berdasarkan 10 Pesan Gizi Seimbang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal) (Issn: 2356-3346).* , 7, 708-719.
- Fatmah. (2013). *Masalah Gizi Usia Lanjut: Upaya Penelitian & Pengembangan. Dalam Memanusiakan Lanjut Usia Penuaan Penduduk & Pembangunan Di Indonesia.*
- Fitriyaningsih, E. , Ichsan. , Andriani. , I. Dan Mulyani. 2021. (2021). Peningkatan Pengetahuan Lansia Dengan Edukasi Gizi Penyakit Hipertensi. *Jurnal Pade: Pengabmas Dan Edukasi.*
- Hamid, A. Y. (2011). *Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa.* Egc.
- Hanum, P. , L. R. & R. (2018). Hubungan Karakteristik Dan Dukungan Keluarga Lansia Dengan Kejadian Stroke Pada Lansia Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan. *Jumantik.*
- Kemendes Ri. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019.*
- Puspitasari Di, H. M. & Chindy L. (2018). Pengaruh Jalan Pagi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Desa Kalianget Timur Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep (The Effect Of Walking In The Morning To Change Of Blood Pressure In Elderly With Hypertension In Kalianget). *Jurnal Ners Lentera.* , 169-177.
- Putra, I. Y. (2019). Gambaran Gula Darah Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Wredha Wana Sraya Denpasar Dan Panti Sosial Wredha Santi Tabanan. *Akper Kesdam Ix/Udayana.*
- Rahmianti, B. B. & Y. (2014). *Hubungan Pola Makan, Status Gizi, Dan Interaksi Sosial Dengan Kualitas Hidup Lansia Suku Bugis Di Kelurahan Sapanang Kabupaten Pangkep.*
- Ratnawati, E. (2017). *Asuhan Keperawatan Gerontik* (Pustaka Baru Press).
- Seraji Maryam, S. D. (2016). The Relationship Between Spiritual Well-Being And Quality Of Life Among The Elderly People Residing In Zahedan City (South-East Of Iran). . *Elderly Health Journal*, 2(2), 84-88.
- Sherman Ac, M. T. (2015). *A Meta- Analytic Review Of Religious Or Spiritual Involvement And Social Health Among Cancer Patients. Cancer.*
- Stanley, M. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik (2 Ed.).* . Egc.
- Sudiantara, K. , G. I. W. , & A. I. G. N. P. J. (2015). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Pada Lansia. Fakultas Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar.*
- World Health Organization. (2019). *Populasi Kelompok Lansia.*
- Xavier, E. A. , P. S. , & A. M. (2017). *The Relationship Between Physical Activities With Blood Pressure Of Elder People In Banjarejo, Malang. Nursing News.*