

**PENYULUHAN “MENJADI LANSIA YANG AKTIF DAN PRODUKTIF”
DI UPTD. PANTI SOSIAL LANJUT USIA TRESNA WERDHA
LAMPUNG SELATAN**

Wahid Tri Wahyudi¹, Djunizar Djamaludin², Aryanti Wardiyah³

^{1,2}PSIK Universitas Malahayati Bandar Lampung

³Akademi Keperawatan MALahayati Bandar Lampung

Email : nisun.yudi@yahoo.com; bluenavi01@gmail.com;
aryanti@malahayati.ac.id

ABSTRAK

Proporsi penduduk di atas 60 tahun di dunia di perkirakan akan terus meningkat. Perkiraan peningkatan dari tahun 2000 sampai 2050 akan berlipat ganda dari sekitar 11% menjadi 22% atau secara absolute meningkat dari 605 juta menjadi 2 miliar lansia (WHO, 2014). Dari tahun 2010-2014 pertumbuhan penduduk Indonesia setiap tahun terus meningkat, dari 3,54 juta per tahun menjadi 3,70 juta per tahun. Saat ini jumlah penduduk usia lanjut berkisar antara 27 juta (angka nasional), dan di prediksi pada tahun 2020 akan menjadi sekitar 38 juta atau 11,8%. Penduduk lanjut usia di dunia akan meningkat hingga 77,37%, sedangkan peningkatan usia produktif hanya mencapai 20,95%. Pada decade decade tahun 2005 sampai dengan tahun 2025 dari data Dinas Sosial Provinsi Lampung penduduk lanjut usia banyak terdapat di Lampung Selatan. Tujuan setelah dilakukan kegiatan diharapkan para lansia, khususnya di Panti Sosial Tresna Werdha Lampung Selatan yang masih aktif bisa melatih produktifitas dan kreatifitas nya sementara pra-lansia memperoleh kesadaran dini agar menua dengan sehat, mandiri dan tetap aktif.. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada hari Selasa, Tanggal 08 Desember 2018. Kegiatan dilaksanakan dengan menggunakan metode ceramah disertai dengan pemutaran video contoh lansia yang aktif dan produktif di dunia dilanjutkan dengan tanya jawab dan diskusi kepada peserta lansia. Hasil evaluasi terdapat perubahan pengetahuan lansia setelah dilakukannya kegiatan PKM (Pengabdian Kepada Masyarakat). Adapun saran dari penyelenggara kegiatan PKM untuk petugas di UPTD. PSLU Tresna Werdha agar lebih aktif atau lebih sering melakukan kegiatan supaya para lansia makin aktif dan produktif .

Kata kunci: Lansia, Aktif, Produktif

ABSTRACT

The proportion of the population above 60 years in the world is predicted to continue to increase. Estimates of an increase from 2000 to 2050 will double from around 11% to 22% or absolute increase from 605 million to 2 billion elderly (WHO, 2014). From 2010-2014 Indonesia's population growth continues to increase every year, from 3.54 million per year to 3.70 million per year. Currently the number of elderly people ranges from 27 million (national figure), and is predicted to be around 38 million or 11.8% in 2020. The elderly population in the world will increase to 77.37%, while the increase in

productive age only reaches 20.95%. In the decades of the years 2005 to 2025 from the Lampung Province Social Service data, the elderly population is mostly found in South Lampung. The goal after the activities are carried out is that the elderly are expected to be active, especially in the Social Institution of Tresna Werdha, South Lampung, which can train their productivity and creativity while the pre-elderly get early awareness to be healthy, independent and stay active. Tuesday, December 8, 2018. Activities carried out using the lecture method accompanied by the screening of videos of examples of active and productive elderly in the world followed by question and answer and discussion to elderly participants. Based on the results of the evaluation there was a change in knowledge of the elderly after the PKM (Community Service) activity. As for suggestions from the organizers of PKM activities for officers at the UPTD. PSLU Tresna Werdha is more active or more active in activities so that the elderly are more active and productive

Keywords: Elderly, Active, Productive

1. PENDAHULUAN

Menurut World Health Organisation (WHO), lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut Aging Process atau proses penuaan, Proses penuaan adalah siklus kehidupan yang ditandai dengan tahapan-tahapan menurunnya berbagai fungsi organ tubuh, yang ditandai dengan semakin rentannya tubuh terhadap berbagai serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian misalnya pada system kardiovaskuler dan pembuluh darah, pernafasan, pencernaan, endokrin dan lain sebagainya (Fatmah, 2010; Nauli, 2014; Zainaro, 2018).

Aging process atau proses penuaan merupakan suatu proses biologis yang tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap orang. Proses penuaan sudah mulai berlangsung sejak seseorang mencapai dewasa, misalnya dengan terjadinya kehilangan jaringan pada otot, susunan saraf, dan jaringan lain sehingga tubuh 'mati' sedikit demi sedikit. Sebenarnya tidak ada batasan yang tegas, pada usia berapa kondisi kesehatan seseorang mulai menurun. Setiap orang memiliki fungsi fisiologis alat tubuh yang sangat berbeda, baik dalam hal pencapaian puncak fungsi tersebut maupun saat menurunnya. Umumnya fungsi fisiologis tubuh mencapai puncaknya pada usia 20-30 tahun. Setelah mencapai puncak, fungsi alat tubuh akan berada dalam kondisi tetap utuh beberapa saat, kemudian menurun sedikit demi sedikit sesuai dengan bertambahnya usia (Mubarak, 2009; Lubis, 2011).

Populasi lansia berusia ≥ 60 tahun sebanyak 10% dan diperkirakan akan meningkat pada tahun 2050 di dunia. Sedangkan lansia berusia ≥ 85 tahun meningkat 0,25% (Holdsworth, 2014). Lansia adalah sekelompok orang yang mengalami suatu proses perubahan secara bertahap dalam jangka waktu tertentu. Jumlah lansia di dunia, termasuk negara Indonesia bertambah tiap tahunnya. Pada tahun 2012 persentase penduduk usia 60 tahun keatas

adalah 7,58%, sedangkan pada tahun 2013 meningkat menjadi 8 %, pada tahun 2014 meningkat menjadi 8,2% dan tahun 2015 meningkat menjadi 8,5% (BPS 2015; Azalista, 2015).

Proporsi penduduk di atas 60 tahun di dunia di perkirakan akan terus meningkat. Perkiraan peningkatan dari tahun 2000 sampai 2050 akan berlipat ganda dari sekitar 11% menjadi 22% atau secara absolute meningkat dari 605 juta menjadi 2 miliar lansia (WHO, 2014). Dari tahun 2010-2014 pertumbuhan penduduk Indonesia setiap tahun terus meningkat, dari 3,54 juta per tahun menjadi 3,70 juta per tahun. Saat ini jumlah penduduk usia lanjut berkisar antara 27 juta (angka nasional), dan di prediksi pada tahun 2020 akan menjadi sekitar 38 juta atau 11,8%. Penduduk lanjut usia di dunia akan meningkat hingga 77,37%, sedangkan pen ingkatan usia produktif hanya mencapai 20,95%. Pada decade decade tahun 20 05 sampai dengan tahun 2025 dari data Dinas Sosial Provinsi Lampung penduduk lanjut usia banyak terdapat di Lampung Selatan.

Apabila kita menganalisis keadaan lansia dari sudut pandang kesehatan, kualitas produktivitas lansia menurun karena terjadi proses penuaan (aging) yang berarti sebagian besar system organ mengalami kehilangan atau penurunan fungsi 1% setiap tahun, dimulai sejak 30 tahun. Hal ini menyebabkan masalah kesehatan banyak bermunculan pada kaum lansia, sehingga keadaan inilah yang menjadi salah satu sebab menurunnya produktivitas mereka (Muhith & Siyoto, 2016).

Berdasarkan hal tersebut diatas maka, kami mahasiswa Akademi Keperawatan malahayati Bandar Lampung tertarik melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Menjadi Lansia Yang Aktif Dan Produktif” di UPTD. Panti Sosial Tresna Werdha.

2. MASALAH

Dari latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah “Apakah ada perbedaan pengetahuan Lansia sebelum dan sesudah dilakukan PKM tentang menjadi lansia aktif dan produktif ?”



Gambar 2.1 Peta Lokasi Penyuluhan

3. METODE

Metode dalam pelaksanaan penyuluhan dilakukan dengan 3 tahapan :

- a. Tahap persiapan : dimulai dengan pengajuan izin kegiatan (surat izin kegiatan), mempersiapkan materi penyuluhan (SAP), mempersiapkan metode dan alat untuk penyuluhan dan pembagian tugas dalam pelaksanaan penyuluhan.
- b. Tahap pelaksanaan : penyuluhan dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 08 Desember 2018 dengan sasaran para Lansia di UPTD. panti sosial lanjut usia Tresna Werdha Lampung Selatan . Sebelum dilakukan penyuluhan terlebih dahulu review terkait materi yang akan disampaikan kepada peserta lansia. Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah disertai dengan pemutaran video, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.
- c. Tahap evaluasi : tahap ini dilakukan dengan cara melakukan test secara lisan terkait materi yang sudah disampaikan kepada peserta lansia. Setelah diberikan kegiatan PKM dapat digambarkan bahwa pengetahuan lansia menjadi lansia yang aktif dan produktif meningkat.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta penyuluhan adalah para lansia UPTD. Panti sosial lanjut usia Tresna Werdha Lampung Selatan, 80 % peserta menghadiri kegiatan PKM. Tempat dan waktu penyuluhan dilakukan sesuai dengan kesepakatan yang dilakukan oleh team dan kepala UPTD. Panti sosial lanjut usia Tresna Werdha Lampung selatan. Kesiapan team dalam menyiapkan materi, menyiapkan alat dan memberikan materi sangat baik. Para lansia sangat antusias dalam kegiatan, terlihat lebih dari 60% lansia aktif dalam kegiatan (bertanya dan menjawab pertanyaan) dan tidak ada satupun peserta yang meninggalkan ruangan. Selain itu berdasarkan evaluasi secara lisan 80 % lansia dapat menjelaskan kembali tentang pengertian lansia yang aktif dan produktif. Berikut gambar pelaksanaan kegiatan penyuluhan :



Gambar 4.1. Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan

5. SIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada masyarakat di UPTD.Panti sosial lanjut usia Tresna Werdha Lampung Selatan yaitu adanya peningkatan pengetahuan Lansia tentang Menjadi Lansia Yang Aktif Dan Produktif.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Azalista, I. A. (2015). *Asupan Kalsium, Asupan Vitamin C Dan Kejadian Konstipasi Pada Lansia Di Panti Wreda Bhakti Dharma Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Badan Pusat Statistik. (2015). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2014*, Jakarta : Badan Pusat Statistik.
- Fatmah. (2010). *Gizi usia lanjut*. Jakarta : Erlangga.
- Holdsworth, G. J. W. A. M. M. (2014). *Gizi dan Dietetika (a Handbook of Nutrition and Dietetics) (2nd ed)*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Lubis, M. (2011). *Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dan Anak Balita Wilayah Binjai Dan Medan*.
- Mubarak, vahid iqbal, dkk. (2009). *Ilmu keperawatan komunitas*. Jakarta: CV Agung Seto
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). *Pendidikan keperawatan gerontik*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Nauli, F. A., Yuliatrri, E., & Savita, R. (2014). *Hubungan tingkat depresi dengan tingkat kemandirian dalam aktifitas sehari-hari pada lansia di wilayah kerja puskesmas Tembilahan Hulu. Jurnal Keperawatan Soedirman, 9(2), 86-93*.
- Zainaro, M. A., Djamaludin, D., Gunawan, M. R., & Susmarini, N. (2018). *Pemeriksaan, Perawatan Dan Senam Pada Lansia Dengan Diabetes Mellitus Di Upt Puskesmas Kota Bumi Lampung Utara Tahun 2017*. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1).