

**PENYULUHAN KESEHATAN POLA HIDUP SEHAT PADA LANSIA DI PANTI TRESNA
WERDHA NATAR LAMPUNG SELATAN****Dian Utama Pratiwi Putri¹, Bambang Setiaji², Dwi Yulia Maritasari³, Endang
Budiati⁴**^{1, 3}Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Mitra Indonesia^{2, 4}Prodi Magister Kesehatan Masyarakat Universitas Mitra Indonesia

Email : dian@umitra.ac.id ; endangbudiati@umitra.ac.id

ABSTRAK

Menua merupakan masa perubahan yang dialami individu baik fisik maupun psikologi akibat penurunan fungsi tubuh. Hal ini akan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan di usia lanjut. Sehingga memerlukan pemeliharaan yang berbeda dengan usia anak-anak, remaja, maupun dewasa yang membutuhkan dukungan dari orang di sekitarnya. Psikologis penuaan yang berhasil, dicerminkan pada kemampuan individu lansia beradaptasi terhadap kehidupan fisik, sosial dan emosional serta mencapai kebahagiaan, kedamaian dan kepuasan hidup. Karena perubahan dalam pola hidup tidak dapat dihindari. Individu harus memperlihatkan kemampuan untuk kembali bersemangat. Oleh karena itu diperlukan usaha untuk mempertahankan derajat kesehatan para lansia pada taraf setinggi-tingginya agar terhindar dari penyakit atau gangguan. Lansia yang sakit akan mengancam kemandirian dan kualitas hidup dengan membebani kemampuan melakukan perawatan personal dan tugas sehari-hari. Oleh sebab itu Dosen Magister Kesehatan Masyarakat bekerja sama dengan dosen Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Mitra Indonesia merasa perlu untuk memberikan penyuluhan kesehatan dengan topik "Pola Hidup Sehat Pada Usia Lanjut" agar diharapkan lansia mampu mempertahankan kemandirian dan kualitas hidup untuk mencapai kesejahteraan lansia.

Kata kunci: pola hidup sehat, lansia, penyuluhan kesehatan**ABSTRACT**

Aging is a period of change experienced by individuals both physically and psychologically due to decreased bodily functions. This will affect various aspects of life in old age. So it requires maintenance that is different from the age of children, adolescents, and adults who need support from those around them. Psychological aging that is successful, is reflected in the ability of elderly individuals to adapt to physical, social and emotional life and achieve happiness, peace and life satisfaction. Because changes in lifestyle can not be avoided. Individuals must demonstrate the ability to regain their enthusiasm. maintain the health status of the elderly at the highest level so as to avoid disease or interference. Elderly people who are sick will threaten independence and quality of life by burdening the ability to perform personal care and daily tasks. Therefore, the Public Health Lecturer in collaboration with the lecturer of Public Health Study Program, Mitra Indonesia University

feels it is necessary to provide health education with the topic "Healthy Lifestyle at Old Age" so that the elderly are expected to be able to maintain independence and quality of life to achieve the welfare of the elderly.

Keywords: *Healthy lifestyle, elderly, health education*

1. PENDAHULUAN

Lansia sehat adalah lansia yang mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik mereka dan lingkungan sosialnya. Pola hidup sehat adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar sadar, mau serta mampu melakukan perilaku hidup sehat. Gaya hidup sangat mempengaruhi penampilan untuk menjadi awet muda dan panjang umur atau sebaliknya. (Potter and Perry, 2005).

Masa tua bagi sebagian masyarakat adalah masa-masa yang menakutkan oleh karena itu berbagai upaya dilakukan untuk menyiapkan investasi kesehatan diusia tua. Penuaan adalah sebuah proses alami. Setiap orang akan mengalami fase yang mengarah kepada penuaan. Seseorang dianggap berhasil menjalani proses penuaan jika dapat terhindar dari berbagai penyakit, organ tubuhnya dapat berfungsi dengan baik, serta kemampuan berfikirnya atau kognitif masih tajam. Para lansia yang berhasil mempertahankan fungsi gerak dan berfikirnya dianggap berhasil menghadapi penuaan sehingga dapat bekerja aktif terutama disektor informal. Mereka biasanya dapat berbagi pengalaman dan telah mencapai tahap perkembangan psikologis dimana mereka dianggap bijaksana menyikapi kehidupan dan mendalami kehidupan spiritual. Terpenting adalah selalu menerapkan pola hidup maupun pola makan yang sehat. (<http://www.kebutuhannutrisipadalansia>).

Ciri-ciri lansia sehat antara lain :Secara fungsional masih tidak tergantung pada orang lain, Aktivitas hidup sehari-hari masih penuh walaupun mungkin ada keterbatasan dari segi sosial ekonomi yang memerlukan pelayanan.

Faktor-faktor penting yang mempengaruhi pola hidup sehat pada Lansia: Mengurangi konsumsi gula : konsumsi gula yang berlebihan akan dapat menimbulkan berbagai macam penyakit seperti DM, atau obesitas. Membatasi mengkonsumsi makanan yang dapat meningkatkan asam urat. Peningkatan asam urat dapat memberikan nyeri pada persendian. Makanan yang tinggi kandungan asam uratnya atau zaat purin adalah emping (melinjo), kacang-kacangan, Jeroan (Organ hewan/Isi perut), alkohol, sardencis, daging merah, dll. Membatasi makanan yang mengandung lemak dan banyak makan sayur-sayuran dan buah-buahan sebagai sumber vitamin. (<https://kebutuhan-asupan-nutrisi-pada-lanjut>).

Lemak dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah dan berakibat penyempitan pada pembuluh sehingga menimbulkan penyakit hipertensi stroke, penyakit jantung koroner. Makanan yang mengandung lipid atau lemak yaitu telur puyuh, keju, kepiting-udang, cumi, susu, sarden.

Mencegah kegemukan. Kegemukan dapat diobati dengan diit dan berolah raga untuk menurunkan berat badan pakailah diit separuh artinya waktu makan tetap tapi porsi separuh atau porsi dikurangi. (<http://www.kebutuhannutrisipadalansia>).

Mengontrol tekanan darah : Dapat mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah atau Normalnya tekanan darah adalah 160/90 mmHg. Hipertensi bisa dihindari antara lain dengan tidak berlebihan makan makanan asin. Bagi yang tidak hipertensi batasi makanan garam.

Menghentikan merokok dan tidak minum alkohol : Rokok dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah. Sehingga dapat menimbulkan penyakit jantung koroner, Ca paru dan hipertensi. Alkohol dapat berefek seperti peningkatan kadar lipid dan juga dapat merusak hati dan perbanyak minum air putih sebanyak 2-8 gelas sehari (<https://ww.deherba.com>).

Lansia harus terus aktif (organisasi, social, berkarya, hobi, olah raga) jalan-jalan minimal 1-2 kali dalam minggu, selama ½ - 1 jam atau sesuai dengan kemampuan tetapi harus dilakukan secara teratur dan terus menerus. Olah raga lain juga bisa dilakukan seperti senam atau lari ditempat, berenang, bersepeda atau sesuai hobi dari lansia itu sendiri tetapi harus sesuai dengan kemampuan lansia.

Stress adalah segala sesuatu yang dapat menimbulkan ketegangan mental dan emosional. Stress dapat menyebabkan penyakit pada jantung dan pembuluh darah. Untuk meredam stress bisa rekreasi dengan keluarga atau teman sesama lansia, juga bias dilakukan tidur sehari minimal 6 (enam) jam, kalau tidak bisa tidur bisa dilakukan tidur semu artinya memejamkan mata sambil berbaring, tidak bergerak, tidak menerima telpon, tidak berbicara dengan siapa saja

Istirahat yang cukup sangat di butuhkan dalam tubuh kita. Orang lansia harus tidur lima sampai enam jam sehari. Banyak orang kurang tidur jadi lemas, tidak ada semangat, lekas marah, dan stress. Bila kita kurang tidur hendaknya di isi dengan ekstra makan. Dan bila tidur terganggu perlu konsultasi ke dokter. Hobi untuk menonton televisi boleh saja, tapi jangan sampai larut malam dan memeriksakan kesehatan secara teratur yaitu minimal 6 bulan sekali bagi mereka yang berusia di atas 40 tahun jangan menunggu adanya gejala. (Arisman,2003)

2. MASALAH

Lansia yang sakit akan mengancam kemandirian dan kualitas hidup dengan membebani kemampuan melakukan perawatan personal dan tugas sehari-hari. Dimana tujuan umum dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Meningkatkan pengetahuan lansia dan pendamping lansia mengenai pola hidup sehat pada lansia.

3. METODE

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan ini adalah pembuatan pre planing, persiapan penyajian materi presentasi, tempat dan alat-alat lainnya disiapkan oleh pihak Panti Tresna Werdha. Pembuatan proposal kegiatan dan penyelesaian administrasi perizinan atau lokasi pada tanggal 29 desember 2019.

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini menggunakan model strategi penyuluhan dengan metode pendekatan yang tekanannya pada keterlibatan masyarakat dalam keseluruhan kegiatan sebagai suatu upaya untuk mendorong atau memotivasi seseorang, pendamping lansia, atau masyarakat agar dapat ikut berpartisipasi dalam meningkatkan pengetahuan mengenai pola hidup sehat pada lansia. Bentuk dari kegiatan ini yaitu penyuluhan kesehatan mengenai pola hidup sehat pada lansia di Panti Tresna Werdha Natar Lampung Selatan.

3. Evaluasi

Peningkatan Kesehatan Berbasis dalam Penyuluhan kesehatan mengenai Pola Hidup Sehat pada Lansia di Panti Tresna Werdha, Natar Lampung Selatan. Peran sebagai dosen yang memberikan materi dan mahasiswa/I sebagai fasilitator sudah sesuai dengan tugas yang telah ditetapkan, baik sebagai penanggung jawab, moderator, notulen, observasi, fasilitator dan dokumentasi. Penggunaan bahasa yang dipraktikkan sudah komunikatif dalam penyampaian, lansia dan pendamping lansia dapat memahami materi yang sudah disampaikan oleh dosen /pemateri dapat memfasilitasi audiensi selama berjalannya penyuluhan dan diskusi. Pelaksanaan kegiatan pukul 10.00 s/d selesai. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Target peserta penyuluhan seperti direncanakan sebelumnya adalah paling tidak 30 orang lansia di Panti Sosial Tresna werdha, Kec. Natar, Kab. Lampung Selatan. Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini diikuti oleh 40 orang siswa. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa target peserta tercapai 100%.
2. Ketercapaian tujuan penyuluhan secara umum sudah baik, dilihat dari sesi tanya jawab dan antusias lansia dapat dikatakan berhasil.
3. Ketercapaian target materi pada kegiatan penyuluhan ini cukup baik, namun karena keterbatasan waktu yang disediakan mengakibatkan tidak semua materi dapat disampaikan secara detail.
4. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi cukup baik dilihat dari hasilnya jawab langsung kepada peserta dan menjawab dengan baik dan benar.

Berikut gambar pelaksanaan penyuluhan :



Gambar 4.1 Pelaksanaan kegiatan

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai Pola Hidup Sehat di Panti Sosial Tresna Werdha, Lampung Selatan telah terlaksana dengan baik. Target peserta tercapai 100% dan mendapatkan respon yang antusias dari para lansia, terbukti dari didapatkan 4 pertanyaan dari peserta penyuluhan terkait materi penyuluhan.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Potter & Perry.(2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Edisi 4. Jakarta: EGC.
- Arisman. (2003). *Gizi Dalam Daur Hidup*. Jakarta:EGC.2003.
- [http/www. Kebutuhan nutrisi pada lansia.com](http://www.Kebutuhan_nutrisi_pada_lansia.com).(2019).
- <http://zahryalakbar.blogspot.com/2012/11/nutrisi-pada-lansia.html>.(2019).
- <http://suparty.blogspot.com/2014/01/kebutuhan-asupan-nutrisi-pada-lanjut.html>. (2019).
- <https://lenteraimpian.wordpress.com/2010/02/27/gizi-pada-lansia>.(2019).
- <http://www.smallcrab.com/lanjut-usia/527-kebutuhan-nutrisi-pada-lansia>.(2019).
- <https://www.deherba.com/perhatikan-kebutuhan-nutrisi-pada-lanjut-usia.html>. (2019)