

Health Education Bersama Lansia Sehat Dan Produktif

Hamdayani*, Wahyuningsih, Fhirawati, Sri Nurindasari, Irwan Syarif

Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Patria Artha, Jl. Tun Abdul Razak (Hertasning Baru), Poros Makassar-Gowa, 92113

* nershamdayani@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian untuk peningkatan kesehatan Lansia. “Edukasi tentang penyakit Diabetes Melitus, Hipertensi pola hidup sehat dan produktif serta pengetahuan tentang gizi seimbang”. Dilaksanakan pada bulan November 2023. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada lansia atau prolanis di wilayah kerja puskesmas samata . Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatnya pengetahuan tentang Diabetes Melitus, hipertensi, tentang pola hidup sehat, tentang Pola hidup produktif dan kesadaran gizi seimbang. Edukasi ini dengan melakukan beberapa kegiatan yaitu penyuluhan kesehatan tentang penyakit diabetes melitus, hipertensi, pola hidup sehat, pola hidup produktif, dan edukasi gizi seimbang pada lansia. Manfaatnya bagi kesehatan lansia agar lansia me diabetes melitus, hipertensi, pola hidup sehat, pola hidup produktif, memunculkan kesadaran lansia untuk menjaga kesehatan termasuk menjaga makanan yang sehat dengan sesuai dengan standar gizi seimbang pada lansia. Hasil kegiatan yang diharapkan adalah terlaksananya kegiatan Edukasi pola hidup sehat dan produktif pada lansia sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan lansia di masyarakat.

Kata kunci: Diabetes melitus, Hipertensi, pola hidup sehat, pola hidup produktif, gizi seimbang

ABSTRACT

Community service activities to improve the health of the elderly. "Education about Diabetes Mellitus, Hypertension, healthy and productive lifestyles and knowledge about balanced nutrition." It will be carried out in November 2023. This community service is carried out for the elderly or prolanists in the Samata Community Health Center working area. This service aims to increase knowledge about Diabetes Mellitus, hypertension, healthy lifestyles, productive lifestyles and awareness of balanced nutrition. This education involves carrying out several activities, namely health education about diabetes mellitus, hypertension, healthy lifestyles, productive lifestyles, and balanced nutrition education for the elderly. The benefits are for the health of the elderly so that the elderly suffer from diabetes mellitus, hypertension, healthy lifestyles, productive lifestyles, raise awareness of the elderly to maintain health, including maintaining healthy food in accordance with balanced nutritional standards for the elderly. The expected result of the activity is the implementation of educational activities on healthy and productive lifestyles for the elderly so that it can improve the health status of the elderly in society.

Keywords: *Diabetes mellitus, hypertension, healthy lifestyle, productive lifestyle, balanced nutrition*

1. PENDAHULUAN

Berbagai tantangan yang diakibatkan penuaan penduduk telah mencakup hampir setiap aspek kehidupan. Untuk itu, BPS berusaha mengakomodasi adanya kebutuhan terhadap data kelanjutusiaan yang konkret dan komprehensif dengan menuangkannya dalam bentuk Publikasi Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023. Publikasi ini memuat informasi makro mengenai kondisi demografi, status pendidikan, kondisi kesehatan, potensi ekonomi, keadaan sosial, serta akses lansia terhadap berbagai fasilitas perlindungan serta pemberdayaan bagi peningkatan kualitas hidupnya. Data yang digunakan bersumber dari Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) Maret 2023, Survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas) Agustus 2023, dan dilengkapi dengan data sekunder dari Kementerian/Lembaga. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mendorong para Lanjut Usia (Lansia) menjadi manusia bermartabat. Peran keluarga dan kepedulian generasi muda sangat berpengaruh dalam membentuk Lansia bermartabat yang saat ini jumlahnya semakin banyak seiring meningkatnya usia harapan hidup orang-orang di Indonesia.

Kepedulian keluarga dan generasi muda itu penting agar para Lansia menjadi bermartabat yaitu bagaimana peran keluarga agar lansia tetap produktif dan berguna bagi keluarga dan masyarakat dengan pemberian kesempatan untuk berperan dalam kehidupan keluarga, mengikuti kegiatan sosial kemasyarakatan dan keagamaan, mendapatkan penghormatan, perlindungan dan pemenuhan hak-hak Lansia. Seiring meningkatnya usia harapan hidup maka terbuka potensi para Lansia diberdayakan sebagai Bonus Demografi dengan meningkatnya angka usia harapan hidup yang mencapai 74 tahun atau di atas rata-rata nasional maka potensi Lansia. Kemunduran pada lansia sebagian datang dari faktor fisik dan faktor psikologis. Motivasi memiliki peran yang penting dalam kemunduran pada lansia. Misalnya lansia yang memiliki motivasi yang rendah dalam melakukan kegiatan, maka akan mempercepat proses kemunduran fisik, akan tetapi ada juga lansia yang memiliki motivasi yang tinggi, maka kemunduran fisik pada lansia akan lebih lama terjadi. Oleh karena itu berdasarkan situasi lansia dari hasil wawancara masih banyak lansia yang perlu diberikan edukasi sehingga tercipta lansia yang sehat dan produktif

2. MASALAH, TARGET DAN LUARAN

Berdasarkan analisis situasi diatas, maka dapat diidentifikasi permasalahan yang dihadapi adalah :

1. Kurangnya pengetahuan tentang penyakit Diabetes Melitus
2. Kurangnya pengetahuan tentang penyakit hipertensi
3. Kurangnya pengetahuan penerapan hidup sehat pada lansia
4. Kurangnya pengetahuan tentang hidup produktif pada lansia
5. Kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang pada lansia

Sasaran penyuluhan Health Education Bersama Lansia Sehat dan Produktif di PKM Samata

Luaran yang diperoleh dari penyuluhan tentang Health Education Bersama Lansia Sehat dan Produktif Di PKM Samata adalah :

1. Meningkatnya pengetahuan lansia dengan edukasi tentang Diabetes melitus
2. Meningkatnya pengetahuan lansia dengan edukasi tentang Hipertensi
3. Meningkatnya pengetahuan lansia tentang pola hidup sehat
4. Meningkatnya sikap dan perilaku lansia tentang penerapan Pola hidup produktif
5. Meningkatnya kesadaran lansia tentang gizi seimbang

3. METODE PELAKSANAAN

Berisi bagaimana data dikumpulkan, sumber data dan cara analisis data serta pelaksanaan pengabdian masyarakat.

Metode yang dilakukan dengan ceramah dan diskusi materi Edukasi tentang :

- a. Pemenuhan Gizi pada Lansia dengan Diabetes Melitus
- b. Pengetahuan tentang Hipertensi pada lansia
- c. Pengetahuan tentang pola hidup sehat
- d. Pengetahuan tentang pola hidup produktif
- e. Pengetahuan tentang gizi seimbang.

Biaya dana yang diperlukan dalam kegiatan ini sebesar Rp 4.000.000 (Empat Juta Rupiah), Alat dan Bahan yang digunakan : LCD, Kamera, Laptop, Meja absensi, ATK dan daftar hadir, Alat Tulis, Materi penyuluhan, Spanduk. Waktu Pelaksanaan Kegiatan ini dilaksanakan bersama dengan Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Patria Artha Pelaksanaan kegiatan :

Hari/ Tanggal : Sabtu, 18 November 2024

Jam : 09.00 WITA – selesai

Tempat : PKM Samata

Kegiatan : Penyuluhan , diskusi, pemberian makanan sehat

Tabel 1. Anggota Tim Pelaksana PKM

No.	Pemateri	Judul
1.	Ns. Hamdayani.,S.Kep.,M.Kes	Diabetes Melitus,Hipertensi
2.	Ns. Fhirawati.,S.Kep.,M.Kes	Pola hidup sehat
3.	Dr.Wahyuningsih.,S.Kep.,Ns.,M.Kes	Pola hidup produktif
4.	Sri Nurindahsari.,S.Kep.,M,Kes	Gizi seimbang
No.	Jenis Tenaga	Peran dan Fungsi
1.	Dosen	a. Narasumber (pemateri) b. Melakukan pendokumentasian c. Mengkoordinir acara
2.	Mahasiswa	a. Survey lahan b. Menyediakan konsumsi c. Mendampingi peserta d. Narasumber (pemateri)

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan atas dasar bahwa kurangnya pengetahuan lansia tentang Diabetes Melitus, hipertensi, pola hidup sehat, Pola hidup produktif dan kesadaran gizi seimbang. Kesehatan merupakan kondisi dimana kita berada jauh atau terbebas dari penyakit. Sehat adalah suatu keadaan yang lengkap, meliputi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial, bukan semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan. Diabetes melitus (DM) didefinisikan sebagai suatu penyakit atau gangguan metabolisme kronis dengan multi etiologi yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah disertai dengan gangguan metabolisme karbohidrat, lipid, dan protein sebagai akibat insufisiensi fungsi insulin. Insufisiensi fungsi insulin dapat disebabkan oleh gangguan atau defisiensi produksi insulin oleh sel-sel beta Langerhans kelenjar pankreas, atau disebabkan oleh kurang responsifnya sel-sel tubuh terhadap insulin (WHO, 1999). Tekanan Darah Tinggi (hipertensi) adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Pada pemeriksaan tekanan darah akan didapat dua angka. Angka yang lebih tinggi diperoleh pada saat jantung berkontraksi (sistolik), angka yang lebih rendah diperoleh pada saat jantung berelaksasi (diastolik). Tekanan darah ditulis sebagai tekanan sistolik garis miring tekanan diastolik, misalnya 120/80 mmHg, dibaca seratus dua puluh per delapan puluh. Dikatakan tekanan darah tinggi jika pada saat duduk tekanan sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih, atau tekanan diastolik mencapai 90 mmHg atau lebih, atau keduanya.

Pada tekanan darah tinggi, biasanya terjadi kenaikan tekanan sistolik dan diastolik. Pada hipertensi sistolik terisolasi, tekanan sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih, tetapi tekanan diastolik kurang dari 90 mmHg dan tekanan diastolik masih dalam kisaran normal. Hipertensi ini sering ditemukan pada usia lanjut. Sejalan dengan bertambahnya usia, hampir setiap orang mengalami kenaikan tekanan darah; tekanan sistolik terus meningkat sampai usia 80 tahun dan tekanan diastolik terus meningkat sampai usia 55-60 tahun, kemudian berkurang secara perlahan atau bahkan menurun drastis. Mengatur pola makan sehat untuk lansia juga termasuk dalam pola hidup sehat untuk segala usia. Pilihlah makanan yang bergizi untuk dapat memenuhi kebutuhan nutrisi dan terhindar dari penyakit. Tingkatkan asupan sayur dan buah-buahan, makanan sumber protein, vitamin B12, asam folat, zinc, dan kalsium. Ganti asupan lemak jenuh Anda dengan jenis lemak sehat, seperti lemak tak jenuh dari alpukat, minyak zaitun, minyak kanola, dan kacang-kacangan. Kurangi juga kebiasaan makan yang buruk, seperti kurangi konsumsi makanan manis, makanan padat energi, dan minuman ringan. Makanan dan minuman tersebut hanya akan menambah asupan kalori tanpa memberi banyak nutrisi penting yang dibutuhkan tubuh lansia. Kebiasaan buruk lainnya, seperti merokok dan minum minuman beralkohol juga harus Anda hindari. Kurangi juga kebiasaan makan yang buruk, seperti kurangi konsumsi makanan manis, makanan padat energi, dan minuman ringan. Makanan dan minuman tersebut hanya akan menambah asupan kalori tanpa memberi banyak nutrisi penting yang dibutuhkan tubuh lansia. Kebiasaan buruk lainnya, seperti merokok dan minum minuman beralkohol juga harus Anda hindari. Lansia dengan hipertensi juga perlu mengurangi makanan yang tinggi garam karena jenis makanan ini bisa meningkatkan tekanan darah. Begitupun dengan lansia yang mengalami Diabetes Melitus perlu mengurangi kadar gula dari semua jenis makanan yang dikonsumsi oleh lansia. Isi Piringku merupakan pedoman yang disusun oleh Kementerian Kesehatan untuk mengkampanyekan konsumsi makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Dalam satu piring setiap kali makan, setengah piring diisi dengan sayur dan buah, sedangkan setengah lainnya diisi dengan makanan pokok dan lauk pauk. Berikut adalah dokumentasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat:



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan PKM

5. KESIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh dari penyuluhan tentang Health Education Besama Lansia Sehat dan Produktif Di PKM Samata adalah: Terjadi peningkatan pengetahuan tentang Diabetes Melitus, Hipertensi, pola hidup sehat, terjadi peningkatan sikap dan perilaku tentang Pola hidup produktif dan peningkatan kesadaran gizi seimbangan

Masyarakat lansia di kelurahan paccinongang secara aktif mencari sumber informasi yang tepat tentang Health Education Besama Lansia Sehat dan Produktif Di PKM Samata dengan penyuluhan Diabetes Melitus, hipertensi, pola hidup sehat, Pola hidup produktif, kesadaran gizi seimbang. PKM Samata bekerjasama dengan institusi kesehatan secara periodik dalam melakukan updating informasi, pemantauan kesehatan di Kelurahan paccinongan dan Prodi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Patria Artha Perlu diadakannya program pengabdian masyarakat yang berkelanjutan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada para pimpinan Universitas Patria Artha dan tim dosen Prodi Ilmu keperawatan, mitra kerja kegiatan ini, dan para prolanis semoga kegiatan ini membawa kebermanfaatan untuk kita semua

DAFTAR PUSTAKA

<https://www.bps.go.id/id/publication/2023/12/29/5d308763ac29278dd5860fad/statistik-penduduk-lanjut-usia-2023.html>. (Accessed: November 19,2023)

<https://www.bkkbn.go.id/berita-peringatan-hari-lanjut-usia-nasional-2023-bkkbn-dorong-pembentukan-lansia-bermartabat>. (Accessed: November 19,2023)

Siti Nur Kholifah, (2016). Modul Bahan Ajar Keperawatan Gerontik. Pusdik SDM Kesehatan. Jakarta.

<https://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/penyakit-diabetes-melitus>. (Accessed: November 19,2023)

<https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2016/10/Tekanan-Darah-Tinggi-Hipertensi.pdf>. (Accessed: November 19,2023)

<https://hellosehat.com/lansia/olahraga-lansia/hidup-sehat-untuk-lansia/>. (Accessed: November 19,2023)