

Penyuluhan Kesehatan “Menjadi Lansia Aktif dan Produktif”

Surmayanti, Fitriana Jufri P Sitti Maryam

Prodi D3 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Patria Artha, Jln Tun Abdul Razak, 92111

*surmayanti@patria_artha.ac.id

ABSTRAK

Peningkatan jumlah penduduk diatas usia 60 tahun di perkirakan akan terus mengalami peningkatan. 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). Penduduk lanjut usia di dunia akan meningkat hingga 77,37%, sedangkan pen ingkatan usia produktif hanya mencapai 20,95%. Berdasarkan Data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik Kota Makassar tahun 2023 terdapat 89.329 juta lansia dengan kelompok umur diatas 65 tahun. Adapun tujuan dilakukannya kegiatan pengabdian ini adalah diharapkan para lansia, khususnya di Sekolah Lansia Abdie Harapan Sudiang Makassar yang masih aktif bisa melatih produktifitas dan kreatifitas para lansia sehingga memperoleh kesadaran dini agar menua dengan sehat, mandiri dan tetap aktif. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada hari Minggu, Tanggal 11 Agustus 2024. 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 Sekolah Lnasia Abdie Harapan agar lebih aktif atau lebih sering melakukan kegiatan supaya para lansia makin aktif dan produktif .

Kata kunci: Lansia, Aktif, Produktif.

ABSTRACT

The increase in the number of people over the age of 60 is expected to continue to increase. The estimated increase from 2000 to 2050 will double from around 11% to 22% or in absolute terms increase from 605 million to 2 billion elderly people (WHO, 2014). The world's elderly population will increase by 77.37%, while the productive age population will only reach 20.95%. Based on data obtained from the Makassar Badan Statistik in 2023, there are 89,329 million elderly people in the age group over 65 years. The aim of carrying out this service activity is that it is hoped that the elderly, especially at the Abdie Harapan Sudiang Makassar Elderly School, which is still active, can train the productivity and creativity of the elderly so that they gain early awareness so that they can age healthily, independently and remain active. This activity was carried out on Sunday, August 11 2024. The activity was carried out using the lecture method accompanied by video screenings of examples of active and productive elderly people in the world followed by questions and answers and discussions with the elderly participants. The evaluation results showed changes in the knowledge of elderly people after carrying out PKM (Community Service) activities. There are suggestions from the PKM activity organizers for officers at the Lnasia Abdie Harapan School to be more active or carry out activities more often so that the elderly are more active and productive.

Keywords: Elderly, Aktive, 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). 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 diatas 60 tahun sebanyak 10% dan diperkirakan akan meningkat pada tahun 2050 di dunia. sedangkan lansia berusia lebih dari 85 tahun meningkat 0,25 % (Holdsworth, 2014). 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 2021 meningkat menjadi 8% , pada tahun 2022 meningkat menjadi 8,2% dan tahun 2023 meningkat menjadi 8,6% (BPS 2023). 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%. Berdasarkan Data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik Kota Makassar tahun 2023 terdapat 89.329 juta lansia dengan kelompok umur diatas 65 tahun.

Jika 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, penulis tertarik melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema Penyuluhan Kesehatan “Menjadi Lansia yang aktif dan produktif” di Sekolah Lansia Abdie Harapan Sudiang Kota Makassar.

2. MASALAH, TARGET DAN LUARAN

Berdasarkan analisis situasi yang dilakukan terhadap mitra, maka dapat diidentifikasi permasalahan yang dihadapi maka dapat dirumuskan masalah “Apakah ada perbedaan pengetahuan Lansia sebelum dan sesudah dilakukan PkM tentang menjadi Lansia aktif dan produktif?”.

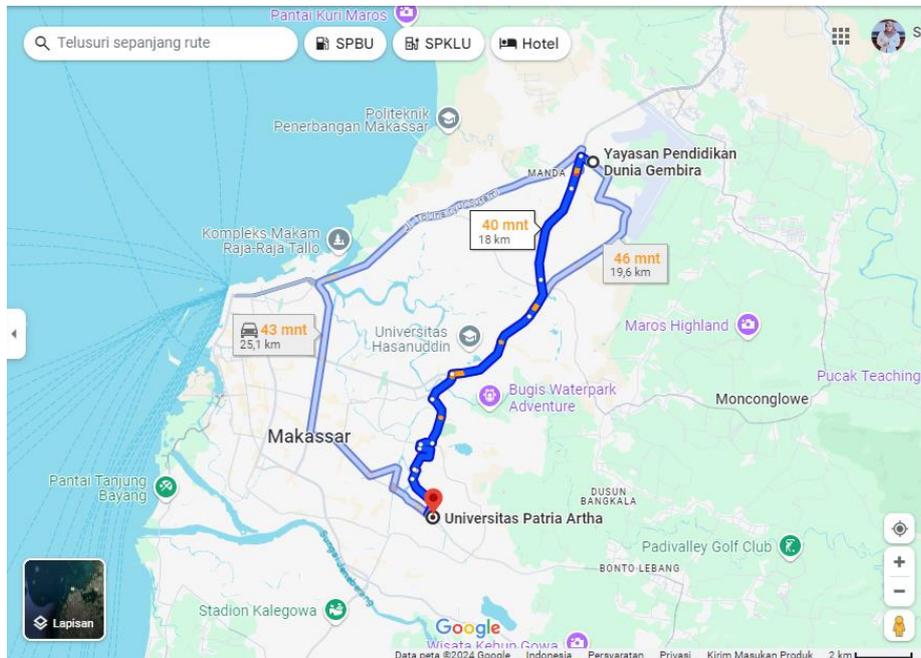
Adapun Solusi yang dapat dilakukan adalah memberikan penyuluhan terkait kegiatan lansia sehingga dapat menjadikan mereka menjadi lansia yang aktif dan juga produktif.



Gambar 1. Kegiatan PkM di Sekolah Lansia Abdie Harapan Sudiang Makassar

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini mempunyai target yang akan dicapai yaitu memberikan pemahaman tentang kegiatan pada lansia sehingga ke depan mereka dapat menjadi lansia yang aktif dan produktif.

Luaran akhir dari kegiatan ini adalah setiap lansia mampu memahami kegiatan yang positif sehingga mereka dapat mengaplikasikan kegiatan tersebut dalam kehidupan sehari-hari dan diharapkan para lansia dapat menjadi lansia yang aktif dan produktif.



Gambar 2. Peta Lokasi Pengabdian Kepada Masyarakat

3. METODE PELAKSANAAN

Metode dalam pelaksanaan penyuluhan dilakukan dengan 3 tahapan:

- 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.
- Tahap pelaksanaan: penyuluhan dilaksanakan pada hari minggu tanggal 18 Agustus 2024 dengan sasaran para lansia di Sekolah Lansia Abdie Harapan Sudiang Kota Makassar. 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.
- 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 Sekolah Lansia Abdie Harapan, 80 % peserta menghadiri kegiatan PkM. Tempat dan waktu penyuluhan dilakukan sesuai dengan kesepakatan yang dilakukan oleh team dan kepala Sekolah Yayasan. 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.



Gambar 3. Kegiatan PkM di Sekolah Lansia Abdie Harapan Sudiang Makassar

5. KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada masyarakat di Sekolah Lansia Abdie Harapan yaitu adanya peningkatan pengetahuan Lansia tentang Menjadi Lansia yang aktif dan produktif

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada Sekolah Lansia Abdie Harapan Sudiang Kota Makassar yang telah menerima tim dosen dan mahasiswa pengabdian kepada masyarakat sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana awal dan terima kasih pula kepada pihak Universitas Patria Artha terkhusus kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) atas segala dukungan baik berupa baik berupa moril maupun materil dalam pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Azalista, I. A. (2015). Asupan Kalsium, Asupan Vitamin C Dan Kejadian Konstipasi Pada Lansia Di Panti Wredha 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.
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). Pendidikan keperawatan gerontik. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Nauli, F. A., Yuliatr, 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).