



## **PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG KESEHATAN FISIK DAN MENTAL PADA LANSIA DESA BANJARSARI KECAMATAN TRUCUK KABUPATEN BOJONEGORO**

### **Article History:**

*Received* : 23-07-2023

*Revised* : 30-09-2023

*Accepted* : 30-09-2023

*Online* : 30-09-2023

**Abdul Basith<sup>1</sup>, AINU Zuhriyah<sup>2</sup>**

**Corresponding author : Abdul Basith**

<sup>1</sup>Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, [abdulbasith@unugiri.ac.id](mailto:abdulbasith@unugiri.ac.id)

<sup>2</sup>Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, [ainuiskandar@gmail.com](mailto:ainuiskandar@gmail.com)

### **Abstract**

The elderly are individuals in the age group who have entered the final stages of their life. As a person gets older, the possibility of anatomical and functional decline in their body organs becomes greater. Therefore, carrying out regular sports activities, adopting a healthy lifestyle, resting, not smoking and regular health checks are one of the efforts to achieve health for the elderly so that they can enjoy their lives and maintain good health. To achieve healthy conditions for the elderly, apart from the efforts above, it is also necessary to carry out activities that can increase knowledge and mental health for the elderly, so that the elderly can be motivated to maintain their health, both physical health and mental health. The physical and mental decline experienced by the elderly causes reduced independence and limited daily activities. The aim of increasing knowledge for the elderly and their families in Banjarsari Village, Trucuk District, Bojonegoro Regency is to make the elderly independent so that the physical and mental health of the elderly in Banjarsari Village, Trucuk District, Bojonegoro Regency is maintained. Other efforts to maintain health that can be done include self-medication or outpatient treatment, or choosing inpatient treatment. Signs of elderly health that can be observed or carried out are body temperature and heart rate. The expected result of increasing knowledge of elderly health efforts is being able to control the mental health and physical health of the elderly so that the elderly can live independently

*Keywords* : *Increased Knowledge, Physical and mental health, the elderly*

### **Abstrak**

Lansia adalah individu pada kelompok umur yang telah memasuki tahapan akhir pada fase kehidupannya. Dengan makin lanjutnya usia seseorang maka kemungkinan terjadinya penurunan anatomik dan fungsional atas organ tubuhnya makin besar. Oleh karena itu melakukan aktivitas olahraga yang teratur, melakukan pola hidup yang sehat, istirahat, tidak merokok dan pemeriksaan kesehatan secara rutin merupakan salah satu usaha mencapai kesehatan bagi lansia untuk menghadapi lanjut usia yang dapat menikmati hidupnya dan tetap terjaga kesehatannya dengan baik. Untuk mencapai kondisi yang sehat bagi lansia selain upaya diatas juga perlu dilaksanakan kegiatan yang dapat meningkatkan pengetahuan dan kesehatan mental bagi lansia, sehingga lansia dapat termotivasi untuk mempertahankan kesehatannya, baik kesehatan fisik maupun kesehatan mentalnya. Penurunan fisik dan mental yang dialami lansia menyebabkan berkurangnya kemandirian dan terbatasnya aktivitas sehari-hari. Tujuan peningkatan pengetahuan bagi lansia dan keluarganya di Desa Banjarsari Kecamatan Trucuk Kabupaten Bojonegoro guna memandirikan lansia supaya terjaga kesehatan fisik dan mental lansia di Desa Banjarsari Kecamatan Trucuk Kabupaten Bojonegoro. Upaya-upaya lain dalam menjaga kesehatan yang dapat dilakukan di antaranya yaitu dengan melakukan berobat sendiri ataupun berobat jalan, maupun memilih untuk rawat inap. Tanda-tanda kesehatan lansia yang dapat diamati atau dilakukan observasi adalah suhu tubuh dan detak jantung. Hasil yang diharapkan dari peningkatan pengetahuan dari upaya kesehatan lansia adalah mampu mengontrol kesehatan mental dan kesehatan fisik lansia supaya lansia dapat hidup secara mandiri.

*Kata kunci* : *Peningkatan Pengetahuan, Kesehatan fisik dan mental, lansia*

## 1. PENDAHULUAN

Lansia atau yang lebih kita kenal sebagai lanjut usia adalah suatu proses kejadian penuaan yang pasti dialami oleh individu dan ditandai dengan penurunan fungsi organ pada tubuh seperti otak, hati, ginjal, jantung maupun peningkatan kehilangan jaringan aktif pada tubuh berupa otot tubuh. Hal tersebut terjadi karena adanya pengurangan jumlah dan kemampuan sel tubuh sehingga kemampuan jaringan tubuh tersebut untuk mempertahankan fungsi secara normal menjadi tidak ada, akhirnya tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang dialami (Fatmah, 2010). Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi serta perbaikan sosial ekonomi berdampak pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat dan usia harapan hidup, sehingga jumlah populasi lansia juga meningkat. Peningkatan jumlah penduduk lansia ini akan membawa dampak terhadap berbagai kehidupan. Dampak utama peningkatan lansia ini adalah peningkatan ketergantungan lansia. Ketergantungan ini disebabkan oleh kemunduran fisik, psikis, dan sosial lansia yang dapat digambarkan melalui empat tahap, yaitu kelemahan, keterbatasan fungsional, ketidakmampuan, dan keterhambatan yang akan dialami bersamaan dengan proses kemunduran akibat proses menua. Kesehatan merupakan hal yang sangat diinginkan setiap manusia terutama dalam hal ini adalah lansia, karena dengan sehat, maka setiap orang termasuk lansia dapat melakukan aktifitas dengan lancar tanpa gangguan, dapat melakukan suatu pekerjaan secara maksimal. Hal yang sering memengaruhi pada lansia adalah perubahan fisik dan mental pada lansia. Lansia Banyak menghadapi berbagai masalah kesehatan yang perlu penanganan segera dan terintegrasi. Masalah kesehatan mental pada lansia dapat berasal dari 4 aspek yaitu fisik, psikologis, sosial dan ekonomi. Masalah tersebut dapat berupa emosional labil, mudah tersinggung, gampang merasa dilecehkan, kecewa, tidak bahagia, perasaan kehilangan dan tidak berguna.

Untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia pemerintah membuat beberapa kebijakan-kebijakan pelayanan kesehatan lansia. Tujuan umum kebijakan pelayanan kesehatan lansia adalah meningkatkan derajat kesehatan lansia untuk mencapai lansia sehat, mandiri, aktif, produktif dan berdaya guna bagi keluarga dan masyarakat. Sementara tujuan khususnya adalah meningkatkan cakupan dan kualitas pelayanan kesehatan santun lansia, meningkatkan koordinasi dengan lintas program, lintas sektor, organisasi profesi dan pihak terkait lainnya, meningkatnya ketersediaan data dan informasi di bidang kesehatan lansia, meningkatnya peran serta dan pemberdayaan keluarga, masyarakat dan lansia dalam upaya serta peningkatan kesehatan lansia, meningkatnya peran serta lansia dalam upaya peningkatan kesehatan keluarga dan masyarakat (Kemenkes, 2016). Dalam pelaksanaan kebijakan tersebut, maka dikembangkan program kesehatan lansia sebagai berikut: bentuk pelayanan kesehatan santun lanjut usia yang diberikan di Puskesmas yaitu memberikan pelayanan yang baik dan berkualitas, memberikan prioritas pelayanan kepada lanjut usia dan penyediaan sarana yang aman dan mudah diakses, memberikan dukungan atau bimbingan pada lanjut usia dan keluarga secara berkesinambungan, melakukan pelayanan secara proaktif untuk dapat menjangkau sebanyak mungkin sasaran lansia yang ada di wilayah kerja Puskesmas, melakukan koordinasi dengan lintas program dengan pendekatan siklus hidup dan melakukan kerjasama dengan lintas sektor, termasuk organisasi.

Pendidikan kesehatan adalah suatu upaya atau kegiatan untuk menciptakan perilaku masyarakat yang kondusif untuk kesehatan. Artinya, pendidikan kesehatan berupaya agar masyarakat menyadari atau mengetahui bagaimana cara memelihara kesehatan mereka, bagaimana menghindari atau mencegah hal – hal yang merugikan kesehatan mereka dan kesehatan orang lain, kemana seharusnya mencari pengobatan jika sakit, dan sebagainya (Notoatmodjo, 2007). Tercapainya perubahan individu, keluarga dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat dan lingkungan sehat serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Terbentuknya perilaku 8 sehat pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat yang sesuai konsep hidup sehat baik fisik, mental dan sosial sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian.

Pendidikan kesehatan dapat diberikan kepada lansia melalui posyandu lansia yang merupakan penggunaan sumber daya yang ada di komunitas sebagai pelayanan kesehatan atau organisasi masyarakat yang bergerak di bidang lansia. Posyandu adalah fasilitas pelayanan kesehatan masyarakat yang didirikan di desa-desa kecil yang tidak terjangkau oleh rumah sakit atau klinik. Tujuan program posyandu lansia adalah memberdayakan kelompok lansia sehingga mereka mampu untuk menolong dirinya sendiri dalam mengatasi masalah kesehatannya serta dapat menyumbangkan tenaga dan kemampuannya untuk kepentingan keluarga dan masyarakat. Kegiatan-kegiatan dalam posyandu lansia akan dikembangkan lebih bersifat mempertahankan derajat kesehatan, meningkatkan daya ingat, meningkatkan rasa percaya diri dan kebugaran lansia (Ismuningrum, 2007)

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Bahan yang digunakan dalam upaya peningkatan pengetahuan dalam mewujudkan lansia sehat adalah dengan cara melaksanakan posyandu lansia yang dilaksanakan oleh tim yang tergabung dengan tenaga kesehatan. Posyandu lansia tersebut dapat dilaksanakan di tempat-tempat yang dapat dijangkau oleh para lansia, misalnya di balai desa atau posko-posko yang ditempatkan di rumah warga. Jadwal posyandu lansia di koordinasikan dengan pihak Puskesmas setempat dan pemerintah desa setempat. Posyandu lansia dapat dilaksanakan dengan sosialisasi dengan paparan file power point tentang lansia sehat, LCD, dan layar proyektor, pemeriksaan fisik lansia (pemeriksaan suhu, nadi, tensi dan pernafasan lansia). Pemeriksaan kesehatan yang dilaksanakan juga dapat ditambahkan dengan pemeriksaan kadar gula darah, asam urat dan kolesterol, kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab serta diskusi.

Penyuluhan tentang pendidikan kesehatan yang dilakukan dapat dilaksanakan dengan metode penyuluhan tentang lansia sehat, penyakit dan faktor risiko yang terjadi pada lansia, serta pemberian materi gizi dan makanan sehat untuk lansia. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan mengenai lansia sehat kepada masyarakat supaya masyarakat dapat mewujudkan lansia sehat. Informasi yang didapatkan dari penyuluhan dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga dapat menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan.

Semakin meningkat pengetahuan masyarakat tentang lansia sehat, para lansia akan terdorong berperilaku lebih baik dalam mewujudkan lansia sehat di masa tua, menghindari konsumsi makanan berkalori tinggi dan menggantinya dengan makanan yang memiliki asupan gizi yang baik, mencegah masalah kesehatan serta faktor risiko yang terjadi pada lansia. Seiring dengan meningkatnya pengetahuan tentang lansia sehat maka dapat melakukan penatalaksanaan masalah kesehatan yang akan dihadapi demi terwujudnya kesejahteraan di masa tua.

Ketua dan anggota pelaksana PKM melakukan penyuluhan atau pendidikan kesehatan lansia bekerja sama dengan Puskesmas pembantu Desa Banjarsari tentang lansia sehat, penyakit dan faktor risiko yang terjadi pada lansia, serta pemberian materi gizi dan makanan sehat untuk lansia dan pemeriksaan kesehatan meliputi tekanan darah, kadar gula darah, asam urat dan kolesterol dilanjutkan dengan tanya jawab serta diskusi. Hasil pemeriksaan tanda vital dan pemeriksaan yang lain (kadar gula darah, asam urat dan kolesterol) di catat dalam buku register dari pihak puskesmas dan dilaksanakan pengobatan bila ditemukan hasil pemeriksaan yang tidak normal pada lansia.

Prosedur pemeriksaan yang dilakukan untuk menguji mental lansia :

- 1) wawancara untuk mengetahui: nama, usia, riwayat penyakit, tingkat pendidikan, tidak adanya gangguan pola tidur, gangguan penglihatan, dan gangguan pendengaran, kecakapan dalam menulis dan membaca, serta memiliki kemampuan berbahasa Indonesia yang baik dan benar.
- 2) Memeriksa konjungtiva mata lansia untuk mengetahui apakah lansia mengalami anemia atau tidak.

- 3) Lansia akan dibimbing dalam berbagai pertanyaan tentang MMSE (Mini Mental State Examination) selama kurang lebih tiga puluh menit.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan prevalensi kader lansia yang hadir di Dukuh Karang Desa Banjarsari Kecamatan Trucuk Kabupaten Bojonegoro dengan jumlah 43 peserta didapatkan hasil bahwa peserta didominasi oleh perempuan sebesar 34 orang dan peserta laki-laki sebesar 9 orang. Dari hasil pemeriksaan awal mengenai aktivitas fisik lansia ini didapatkan lansia menunjukkan jumlah responden yang memiliki tingkat aktivitas ringan sebanyak 28 orang, 11 orang memiliki tingkat aktivitas sedang dan 4 orang memiliki tingkat aktivitas berat. lanjut usia (lansia) seringkali menderita berbagai penyakit penyerta, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, penyakit pernapasan kronis, hipertensi. Oleh karena itu tindakan pencegahan penularan melalui upaya promotif dan preventif perlu dilakukan kepada kelompok lansia, baik di tingkat keluarga, masyarakat dan fasilitas kesehatan. Olahraga rutin setiap minggu meningkatkan dan memperkuat sistem imun tubuh. Olahraga, jika dilakukan secara konsisten, merupakan pilihan dan upaya terbaik untuk meningkatkan kekebalan dan meningkatkan kesehatan jangka.

Konsep olahraga pada aspek kesehatan adalah padat gerak, bebas dari stress, dilakukan secara cukup, adekuat, mudah, murah, dan fisiologis. Aktivitas rekreasi merupakan segala bentuk aktivitas yang dilakukan pada waktu luang dan membuat pelakunya menjadi lebih gembira dan dapat menikmati aktivitas tersebut. Senada yang kemukakan bahwa rekreasi adalah suatu aktivitas atau kegiatan yang bersifat fisik, mental maupun emosional yang dilakukan pada waktu senggang dan didorong oleh keinginan atau suatu motif atau bentuk dan macam aktivitas, dilakukan secara bebas, tanpa paksaan, yang didasari oleh diri sendiri secara sukarela, yang bersifat universal, kegiatan rekreasi tersebut semata-mata ingin mendapatkan kepuasan atau kesenangan. Oleh karenanya, lansia perlu mengetahui bentuk aktivitas fisik yang mampu menunjang dan meningkatkan kemampuan fungsionalnya dan dilakukan dengan riang gembira.

**Tabel 1.** Peningkatan Fisik dan Mental lansia

No	Jenis	Sebelum	Sesudah
1	Lansia Usia 45-54	5 %	22 %
2	Lansia Usia 55-64	5 %	8,14 %
3	Lansia Usia 65>	5 %	8 %

Menurut Roger, untuk membentuk sebuah perilaku yang positif, maka harus didasari oleh pengetahuan hal ini berhubungan dengan faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu informasi. Informasi akan memberikan pengaruh pada pengetahuan seseorang. Jika pada individu tidak diberikan sebuah informasi yang benar, maka akan dipersepsikan atau terbentuk sikap yang tidak baik pula sehingga membentuk sebuah perilaku yang kurang baik atau negative. Selesai melakukan sosialisasi dan demonstrasi maka dilakukan evaluasi terkait materi dengan memberi pertanyaan, aktifitas apa saja yang harusnya dilakukan oleh lansia. Adapun lansia yang menjawab betul akan diberikan reward.

Dari hasil sosialisasi dan promosi kesehatan. Semua peserta dapat memahami dengan baik. Sebelum kegiatan berakhir peserta diminta untuk mengulangi apa yang pameri sampaikan secara garis besar. Hasil dari pengukuran pengetahuan ini, terjadi peningkatan pengetahuan, sebelum dan setelah diberikan promosi kesehatan tentang Kesehatan fisik dan mental bagi lansia.

### 4. SIMPULAN DAN SARAN

Dalam upaya peningkatan pengetahuan kesehatan fisik dan mental pada lansia, pengabdian masyarakat ini mendapatkan respon yang positif dari peserta kegiatan yang merupakan lansia di masing-masing posyandu lansia tiap dukuh Karang Desa Banjarsari

Kecamatan Trucuk Kabupaten Bojonegoro. Dari hasil sosialisasi dan promosi kesehatan semua peserta dapat memahami dengan baik. Sebelum kegiatan berakhir peserta diminta untuk mengulangi apa yang pemateri sampaikan secara garis besar. Hasil dari pengukuran pengetahuan ini, terjadi peningkatan pengetahuan, sebelum dan setelah diberikan promosi kesehatan tentang kesehatan fisik dan mental bagi lansia. Beberapa lansia dan juga ketua pelaksana, para kader lansia berharap supaya kegiatan bisa berlanjut dengan materi yang berbeda di pertemuan mendatang. Dengan adanya promosi kesehatan peningkatan pengetahuan kesehatan fisik dan mental pada lansia ini harapannya adalah peserta dapat mengaplikasikan dan meneruskan informasi yang sudah didapatkan kepada lansia lainnya. Adanya Gerakan olahraga yang bersifat rekreasi secara bersama tiap satu minggu sekali mungkin menjadi pilihan paling baik disaat aktifitas lansia kini semakin terbatas dan wadah komunikasi semakin terjalin.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri khususnya dan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik. Dan juga kepada pihak Perpustakaan Pusat Universitas yang selalu setia meminjamkan buku referensinya demi kelancaran penelitian.

### **DAFTAR RUJUKAN**

- Bafirman, (2013). *Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optimal*. Semarang :Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, Volume 3. Edisi 1 Juli 2013
- Bandiyah, S. (2009). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Ekowati, C. R. (2008). *Penyesuaian Diri Terhadap Hilangnya Pasangan Hidup Pada Lansia*. Program Studi Psikologi Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta 2008
- Gati, N. W. (2016). *Peningkatan Integritas Diri Lansia Melalui Terapi Kelompok Terapeutik Dan Reminiscence*. Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, Kampus UI Depok, Jakarta 10430, Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2012). *Pedoman Pelayanan Gizi Lanjut Usia, Pedoman Pelayanan Gizi Lanjut Usia*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Notoatmojo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ambardini, R. L. (2017). Aktivitas Fisik Pada Usia Lanjut. *Jurnal FIK UNY*
- Suardiman, S. P. (2011). *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Sumintarsih. (2017). *Kebugaran jasmani untuk Lanjut usia*, Yogyakarta: Majora Volume 13 April 2007, TH. XIII No 1
- Suryanto. (1998). *Sehat di Usia Lanjut* , Yogyakarta: Majora Edisi 3 Th.IV, Desember
- Yuliati, dkk. (2014). Perbedaan Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal di Komunitas dengan di Pelayanan Sosial Lanjut Usia. *Jurnal: e-Jurnal Pustaka Kesehatan*. 2(1). Januari 2014.

## DOKUMENTASI KEGIATAN



**Gambar 1.** Pelatihan dan Sosialisasinya



**Gambar 2.** Pendampingan Kader



**Gambar 3.** Pendampingan Warga



**Gambar 4.** Pendampingan Warga