

---

## Upaya Peningkatan Kesehatan Lansia Sehat Mandiri dan Produktif di Kelurahan Legok

Marta Suri<sup>1\*</sup>, Rahmi Dwi Yanti<sup>2</sup>, Vevi Suryenti Putri<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Prodi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Baiturrahim,  
Jalan Prof. DR. Moh. Yamin No. 30, Lb. Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

\*Email Korespondensi: [martasuri85@gmail.com](mailto:martasuri85@gmail.com)

### Abstract

*Old age is a natural process experienced by everyone that cannot be avoided. Naturally, the process of getting old results in a decline in physical and mental abilities. In general, more organ disorders are complained of by the elderly. The aging process in individuals certainly has an impact on various aspects of life, especially health, because as age increases, the function of organs in the body will decrease due to natural factors or due to disease. Thus, the main focus or approach to health services or efforts for the elderly needs to accommodate and be linked to the degenerative processes experienced by the elderly population. The implementation of this Community Service was carried out on January 20, 2024. The implementation of the Counseling was carried out by gathering the elderly in the Legok Village, Jambi City with 10 elderly counseling participants. During the counseling activity on the health of healthy, independent and productive elderly in the Legok Village, Jambi City, it went smoothly and the counseling participants were very active and there were several participants who asked questions. Counseling on healthy, independent and productive elderly was carried out face-to-face directly by conducting counseling using leaflet media.*

**Keywords:** elderly, healthy, independent, productive

### Abstrak

Usia lanjut adalah proses alami yang dialami oleh setiap orang yang tidak dapat dihindarkan. Secara alamiah proses menjadi tua mengakibatkan kemunduran kemampuan fisik maupun mental. Secara umum lebih banyak gangguan organ yang dikeluhkan oleh para usia lanjut. Proses penuaan pada individu tentunya berdampak pada berbagai aspek kehidupan terutama pada kesehatan, karena semakin bertambahnya usia fungsi organ pada tubuh akan mengalami penurunan karena faktor alamiah ataupun karena penyakit. Dengan demikian, fokus atau pendekatan utama pelayanan atau upaya kesehatan bagi usia lanjut perlu mengakomodir dan dikaitkan dengan proses degeneratif yang dialami penduduk usia lanjut. Pelaksanaan Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 20 Januari 2024. Pelaksanaan Penyuluhan dilaksanakan dengan mengumpulkan lansia yang berada di kelurahan legok Kota jambi dengan peserta penyuluhan lansia berjumlah 10 orang. Pada saat kegiatan penyuluhan tentang kesehatan lansia sehat, mandiri dan produktif di kelurah legok Kota Jambi berjalan lancar dan peserta penyuluhan sangat aktif dan ada beberapa peserta yang bertanya. Penyuluhan tentang lansia sehat, mandiri dan produktif dilakukan secara tatap muka langsung dengan melakukan penyuluhan menggunakan media leaflet.

**Kata kunci:** lansia, mandiri, produktif, sehat

### PENDAHULUAN

Lansia merupakan 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. Usia lanjut sebagai tahap akhir siklus kehidupan merupakan tahap perkembangan normal yang akan dialami oleh setiap individu yang

mencapai usia lanjut. Hal tersebut merupakan suatu kenyataan yang tidak dapat dihindari oleh setiap manusia (Notoatmodjo, 2014 ).

Usia lanjut adalah proses alami yang dialami oleh setiap orang yang tidak dapat dihindarkan. Secara alamiah proses menjadi tua mengakibatkan kemunduran kemampuan fisik maupun mental. Secara umum lebih banyak gangguan organ yang dikeluhkan oleh para usia lanjut. Proses penuaan pada individu tentunya berdampak pada berbagai aspek kehidupan terutama pada kesehatan, karena semakin bertambahnya usia fungsi organ pada tubuh akan mengalami penurunan karena faktor alamiah ataupun karena penyakit. Dengan demikian, fokus atau pendekatan utama pelayanan atau upaya kesehatan bagi usia lanjut perlu mengakomodir dan dikaitkan dengan proses degeneratif yang dialami penduduk usia lanjut

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).

Meningkatnya jumlah lansia sebenarnya adalah indikator yang menunjukkan semakin sehatnya penduduk karena usia harapan hidupnya semakin meningkat meskipun disisi lain produktivitas mereka menurun. Upaya pembangunan lanjut usia dalam pelaksanaannya memerlukan penanganan terpadu melalui peningkatan lintas sektor dan lembaga swadaya masyarakat serta partisipasi aktif masyarakat dalam koordinasi program kerja. Posyandu lansia. Merupakan pos pelayanan terpadu lanjut usia dimana pelaksanaan kegiatan posyandu merupakan salah satu upaya pendekatan masyarakat terhadap pelayanan kesehatan primer yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat untuk dapat memikirkan yang terbaik agar di masa yang akan datang para usia lanjut memperoleh tempat yang lebih layak dan terhormat serta memperoleh perawatan kesehatan yang lebih terjamin sehingga meningkatkan derajat kesehatan di masyarakat.

## **METODE**

1. Metode Pelaksanaan Kegiatan: Metode kegiatan dalam kegiatan ini adalah edukasi melalui ceramah dan diskusi (tanya-jawab).
2. Tujuan Kegiatan: Tujuan dari kegiatan pengabdian ini yaitu: Peningkatan pengetahuan kesehatan lansia sehat mandiri dan produktif
3. Sasaran dan Kontribusi Peserta
  - a. Sasaran dalam kegiatan ini adalah lansia kelurahan legok. Jumlah sasaran adalah 10 orang. Adapun kontribusi sasaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah:
  - b. Menjadi peserta kegiatan pengabdian
4. Waktu dan Tempat Kegiatan  
Rencana kegiatan ini akan dilaksanakan dalam waktu 6 bulan pada bulan September 2023 s/d Februari 2024 di Puskesmas Putri Ayu.
5. Tahapan pelaksanaan kegiatan

Tabel 1. Pelaksanaan Kegiatan

No	Tahapan kegiatan	Uraian
1.	Persiapan	a. Koordinasi tim pengurus dalam menyusun bentuk kegiatan b. Melakukan identifikasi masalah mitra c. Menyusun usulan pengabdian kepada masyarakat d. Menyiapkan alat, bahan dan media kegiatan e. Pre test
2.	Pelaksanaan	a. Edukasi <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Sasaran: penderita PTM Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi</li> <li>2) Tempat: Poli Umum Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi</li> <li>3) Waktu: 60 menit</li> <li>4) Materi: defenisi PTM, jenis PTM, Skrining faktor resiko, pengendalian PTM</li> <li>5) Post test</li> </ol>
3.	Monitoring dan evaluasi	a. Perencanaan <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat sesuai perencanaan</li> <li>2) Terkoordinasi antar tim kegiatan dengan pihak terkait</li> </ol> b. Proses pelaksanaan <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peserta dapat mengikuti rangkaian prosedur pelaksanaan</li> <li>2) Peserta mengikuti sampai akhir kegiatan</li> </ol> c. Hasil kegiatan <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peserta dapat memahami materi yang disampaikan</li> <li>2) Peserta dapat menerapkan pengetahuannya</li> </ol>

## 6. Kontribusi Mitra

Kontribusi perawat Puskesmas Putri Ayu dalam kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat memfasilitasi tempat pelaksanaan kegiatan dan mengikuti kegiatan sampai selesai.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Peserta

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik Peserta

Jenis Kelamin	<i>f</i>	%
Laki-laki	4	76,9
Perempuan	6	23,1
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
Usia	<i>f</i>	%
Lansia (>60 tahun)	4	10
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

<b>Pendidikan</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
SD	0	0
SMP	3	7,7
SMA	7	53,8
PT (D3, S1, S2, S3)	0	38,5
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil karakteristik peserta sebagian besar perempuan 76,9%, dengan laki- laki sebanyak 50%, yang mana pendidikan sebagian besar SMA 80%.

## 2. Kesehatan Mandiri

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Upaya peningkatan kesehatan lansia sehat, mandiri dan produktif” telah terlaksana pada bulan september 2023 s/d Februari 2024. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pasien yang sedang kontrol sebanyak 20 responden. Tempat pelaksanaan dilakukan dikelurahan Legok puskesmas Kota Jambi. Hasil kegiatan dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kesehatan Lansia Sehat

<b>No</b>	<b>Inisial Responden</b>	<b>Pre</b>	<b>Post</b>
1	Ny. Ra	4	6
2	Ny. Ha	5	6
3	Ny. Id	4	6
4	Ny. Nu	6	7
5	Ny. Nur	4	7
6	Tn. A	4	7
7	Tn. K	5	6
8	Tn. Y	5	7
9	Tn. M	3	5
10	Ny. Sul	4	6
	<b>Rata-rata</b>	<b>4,4</b>	<b>6,3</b>

Berdasarkan Tebel 2 didapatkan hasil pre test pengetahuan peserta dengan nilai rata-rata 4,4 dan setelah di edukasi didapatkan peningkatan pengetahuan dari hasil post test peserta dengan nilai rata-rata 6,3.



Gambar 1. Edukasi

Hasil kegiatan Pengabdian masyarakat pada 10 peserta dengan riwayat penyakit tidak menular setelah diberikan edukasi tentang “Upaya peningkatan kesehatan lansia sehat, mandiri dan produktif” didapatkan nilai rata -rata peserta 6,3 dengan peningkatan dibanding

sebelum edukasi dengan nilai rata-rata 4,4. gaya hidup sehat adalah kegiatan menerapkan pola hidup yang baik dan seimbang guna menghasilkan kehidupan yang sehat secara fisik, mental dan sosial. Gaya hidup sehat dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti udara bersih, sinar matahari, istirahat yang cukup, gerak badan, air dan gizi, mengelola stress. Menjaga pola hidup sehat memiliki manfaat bagi kesehatan diantaranya mendapatkan tidur yang berkualitas, pikiran yang positif dan semangat dalam bekerja (Mufida Nisfil, dkk 2024).

Sehat merupakan hal yang paling penting bagi para lansia, untuk itu disamping rutinitas memeriksakan kesehatan, menjaga pola makanpun sangat diharapkan. Pola makan yang baik akan berakibat pada kesehatan lansia. Seorang lansia hendaknya mengurangi dalam mengkonsumsi garam. Mengkonsumsi garam berlebih atau makanan yang mengandung banyak garam dapat menyebabkan meningkatnya tekanan darah dan gangguan ginjal (Malta et al., 2018). Untuk itu, hendaknya para lansia mengurangi mengkonsumsi makanan yang mengandung garam berlebih (Wijayakusuma & Dalimartha, 2000).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi sikap kemandirian seseorang yaitu tingkat usia, penyakit yang diderita, aturan sosial dan pembiasaan kehidupan sehari-hari (Rohadi et al., 2016). Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan bertambahnya usia maka tingkat kemandirian seseorang akan mengalami penurunan, dimana lansia lebih rentan untuk terjatuh (Nakagawa et al., 2017). Hal ini linier dengan kondisi fisik lansia itu sendiri yang semakin lemah untuk dapat melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari secara mandiri. Begitu juga dengan faktor jenis kelamin bahwa wanita yang notabenenya hidup lebih lama dari laki-laki namun mengalami tingkat kemandirian di usia lansia yang sangat kecil, banyak dari mereka lebih tinggi untuk cenderung mengalami disabilitas.

Edukasi tentang kegiatan yang dapat menjaga kemandirian lansia menjadi sangat bermanfaat disini. Lansia dapat menerapkan hasil edukasi dalam kehidupan sehari-hari sehingga tidak selalu tergantung pada orang lain. Kegiatan terakhir yaitu pemberian sembako kepada para lansia.

## **KESIMPULAN**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dengan melakukan edukasi (penyuluhan) menggunakan leaflet mampu meningkatkan pengetahuan lansia dalam upaya peningkatan lansia sehat, mandiri dan produktif. Diharapkan kepada lansia dapat menjadikan leaflet ini sebagai media alternatif dalam memberikan pendidikan kesehatan secara berkesinambungan untuk meningkatkan kesadaran kesadaran lansia akan hidup sehat, mandiri dan produktif.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Rektor Universitas Baiturrahim, Ketua LPPM, Kepala Puskesmas Putri Ayu, Masyarakat dengan riwayat PTM, mahasiswa, yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Dinas kesehatan Profinsi Jambi. 2021. Dinkes Profinsi Jambi. Jambi  
Dinas Kesehatan Kota Jambi. Laporan Penyakit tidak menular Hipertensi di Kota Jambi. 2021  
Kemenkes RI. 2020. Profil Kesehatan Indonesia 2020. <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-Tahun-2020.pdf> . Kemenkes RI. Jakarta  
Kemenkes RI. 2018. RISKESDAS 2018. Kemenkes RI. Jakarta

- Kemenkes RI. Hipertensi. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/faktor-risiko-hipertensi>
- Nurhayati, Lis, Fibriana, Nino. 2019. Dukungan Keluarga terhadap Kepatuhan kontrol pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan*. Volume 5 No 2. Hal 63- 69
- Yusmaniar, Susanto Yuda, Surahman, Alfian Riza. 2020. Pengaruh Alaram Minum Obat (AMINO) untuk meningkatkan Kepatuhan minum obat pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Ibumu Sina*. Vol 5 (1) Hal 95-107