Vol 2 No 4, November 2023, pp 498-503 https://doi.org/10.59025/js.v2i4.171

Jurnal Masyarakat Madani Indonesia
e-ISSN: 2829-6702
https://syadani.onlinelibrary.id/

Upaya Peningkatan Lansia Sehat dan Sejahtera Di Panti Werdha Tat Twam Asi Jayapura

Ellen R.V. Purba*, Frengky Apay, I Ketut Swastika, Zeth Roberth Felle, Ester Rumaseb, Frans Manangsang, Suriyani, Sofietje Gentidatu, Korinus Suweni, Sulistyani, Elisabeth Mebri, Kristiyani Herda Rophi, Fitri Diah Muspitha, Rospuana Mandowen, Marjuanah, Sri Rejeki L. Pongtiku

Program Studi D4 Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Jayapura, Kota Jayapura, Papua 99351
Corresponding author email: ellen.purba@gmail.com

INFO ARTIKEL

Diterima: 15 Oktober 2023
Direvisi: 2 November 2023
Disetujui: 9 November 2023

***Keywords*:**

Edukasi,
Lansia,
Sehat dan Sejahtera,
Jayapura,

ABSTRAK

Periode lansia sangat rentan terhadap penyakit degeneratif dan penurunan kualitas hidup yang ditandai dengan menurunnnya kemampuan untuk melakukan aktifitas secara mandiri. Pemenuhan nutrisi dan edukasi hidup sehat menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia sehingga tercapainnya lansia sehat dan sejahtera. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan lansia melalui penyuluhan hidup bersih dan sehat, pemeriksaaan kesehatan dan pemberian makanan tambahan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan metode edukasi tentang penyakit yang beresiko menyerang lansia, obat herbal, dan penanganan dini pada penyakit diabetes, asam urat, dan kolesterol. Kegiatan diikuti oleh 34 lansia, 78 mahasiswa dan 15 tenaga pengajar sebagai narasumber dan praktisi kesehatan di Panti Tresna Werdha Tat Twam Asi Pos 7 Sentani Jayapura. Hasil yang di capai pada kegiatan ini barupa peningkatan pemahaman lanasia melalui sesi tanya jawab dan terpenuhinnya nutrisi yang di butuhkan lansia melalui pemberian makanan tambahan. Kegiatan tersebut diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan lansia melalui hidup sehat dan bahagia.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
Copyright@ Author (2023).

1. PENDAHULUAN

Indonesia menjadi salah satu negara dengan jumlah lansia terbanyak. Tercatat bahwa jumlah lanjut usia pada tahun 2022 mencapai 10,48% dari total penduduk Indonesia [1]. Hal tersebut menjalaskan bahwa tingginnya harapan hidup yang dicapai oleh masyarakat Indonesia. Seiring peningkatan harapan hidup dengan jumlah lanjut usia yang banyak akan berdampak pada peningkatan kualitas hidup pada masa tua dan menjadi tantang dalam menciptakan lansia yang mandiri [2]. Pada periode lansia sangat rentan terhadap penyakit degeneratif dan penurunan kualitas hidup yang di tandai dengan menurunnnya kemampuan untuk melakukan aktifitas secara mandiri seperti mandi, memakai pakaian dan beraktifitas sosial di masyarakat. Banyak faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia diantaranya faktor sosiodemografi, status kesehatan, dukungan sosial, perilaku hidup sehat serta kualitas hidup lansia [3].

Terjadinya perubahan fisik dan biologis pada lansia akan berdampak pula pada psikologis seperti stres, depresi, gangguan tidur hingga berlanjut pada peningkatan kolestrol, terjadinya penyakit asam urat dan diabetes militus karna pola makan yang tidak baik [4], [5]. Lansia dengan kodisi tersebut akan menggagu aktifitas bersama keluarga dan hubungan sosial di masyarakat seperti kegiatan keagamaan dan lainnya. Oleh karena itu dibutuhkan upaya penanganan yang komprehensif dan berkesinambungan agar para lansia mempunyai kualitas hidup yang lebih baik dan peningkatan derajat kesehatan melalui kegiatan promotif dan preventif dalam menunjang kesejahteraan lansia [6].

Upaya promotif yang dapat dilakukan yaitu pemberian edukasi kesehatan kepada lansia tentang pentingnya pola hidup sehat serta upaya preventif dengan deteksi dini pada penyakit kolestrol, asam urat dan diabetes militus. Pemberian makanan tambahan menjadi upaya promotif dan preventif dalam mengkatkan nutrisi pada lansia dan meningkatkan imunitas sehigga tidak mudah terkena suatu penyakit [7], [8]. Hal tersebut sesuai dengan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan Fitriani Ningsih tahun 2018 yang menjelaskan bahwa kegiatan penyuluhan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia mendapatkan tanggapan psoitif dari lansia, kegiatan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia tentang pengetahuan mengenai nutrisi, pola tidur dan istirahat, aktivitas sehari-hari, dan risiko penyakit sehingga ke depannya lansia mampu secara mandiri untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dan meningkatkan kesejahteraannya [9].

Lansia pada Panti Tresna Werdha Tat Twam Asi Pos 7 Sentani Jayapura merupakan salah satu tempat berkumpulnya lansia dan sebagai wisma dengan fasilitas penunjang yang diperuntukkan bagi lanjut usia. Tercatat jumlah lansia pada panti tersebut berjumlah 45 lansia yang masih memiliki keluarga. Setiap harinnya dilakukan aktifitas untuk mendukung aktifitas fisik lansia seperti senam lansia dan kegiatan lainnya, akan tetapi jarang dilakukannya pemeriksaan kesehatan secara menyeluruh dan edukasi tentang suatu penyakit. Hal tersebut menjadi dasar mahasiswa pada Poltekes Kemenkes Jayapura untuk melakukan upaya pemberdayaan melalui kegiatan penyuluhan dan pemenuhan nutrisi dengan harapan dapat meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup lansia.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Panti Tresna Werdha Tat Twam Asi yang dimana berada di wilayah Distrik Sentani, Kabupaten Jayapura, Provinsi Papua. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 08 November 2023. Sasaran kegiatan ini adalah lanjut usia yang berjumlah 34 peserta. Kegiatan dilakukan melalui pemberian edukasi kesehatan dengan metode ceramah dan diskusi tentang penyakit yang beresiko menyerang lansia, obat herbal, dan penanganan pertama dan harus ke rumah sakit untuk penyakit kolesterol, asam urat dan diabetes militus. Kegiatan juga dibersamai dengan pemberian makanan tambahan dan sembako kepada lansia dalam upaya peningkatan nutrisi. Tahapan yang dilaksanakan dalam kegiatan ini meliputi:

1. Persiapan kegiatan: Koordinasi dengan Panti Tresna Werdha Tat Twam Asi untuk menetukan waktu yang tepat dalam memberikan edukasi kesehatan dan pemberian makanan tambahan.
2. Menyampaikan materi edukasi kesehatan dengan metode ceramah tentang tentang penyakit yang beresiko menyerang lansia, obat herbal, dan penanganan pertama dan harus ke rumah sakit untuk penyakit kolesterol, asam urat dan diabetes militus.
3. Melakukan feedback (diskusi dan tanya jawab) terkait materi yang telah disampaikan untuk mengkur pengetahuan dan sikap peserta lansia.
4. Pemeriksaan kesehatan dan pemberian makanan tambahan bagi lansia

Adapun target luaran yang ingin dicapai dalam pengabdian kepada masyarakat di Panti Tresna Werdha Tat Twam Asi yaitu lansia mengetahui bagaimana mencapai kualitas hidup yang baik pada masa lanjut usia serta dan terpenuhinnya kebutuhan makanan dan minuman lansia.

3. HASIL & PEMBAHASAN

Pelaksanaan Pengabdian masyarakat dilaskanakan pada hari rabu tanggal 08 November 2023 yang bertempat di Panti Tresna Werdha Tat Twam Asi, Distrik Sentani, Kabupaten Jayapura, Provinsi Papua. Kegiatan yang bertemakan "Lansian Bahagia: Bersama Wujudkan Lansia Sehat dan Sejahtera" di hadiri oleh 34 peserta yang merupakan penghuni tetap dari Panti Tresna Werdha Tat Twam Asi yang di tunjukan pada gambar 1.



Gambar 1. *Edukasi di Panti Tresna Werdha Tat Twam Asi*

Acara di awali dengan sambutan dan penjalasan kegiatan kepada semua peserta dan dilanjutkan dengan edukasi tentang penyakit yang beresiko menyerang lansia, obat herbal, dan penanganan pertama dan harus ke rumah sakit untuk penyakit kolesterol, asam urat dan diabetes militus. Kegiatan dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab kepada semua peserta tentang permasalahan yang dihadapi lansia dan materi yang di sampaikan. Proses diskusi dan tanya jawab dijadikan sebagai tolak ukur atas tersampaikannya materi secafa efektif kepada lansia. Berdasarkan hasil pengukuran pada sesi tanya jawab di dapatkan bahwa 28 atau 81% lansia mengikuti kegiatan dengan kooperatif dan memahami tentang apa yang telah di sampaikan pemateri yang ditandai dengan adannya proses diskusi dan kemampuan lasia dalam menjawab pertanyaan yang ditanyakan oleh pemateri. Kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan gratis (Gambar 2) dan pembagian makanan tambahakan (sembako) dalam upaya pemenuhan nutrisi lansia (gambar 3).



Gambar 2.Pemeriksaan Kesehatan dan Pemberian Makanan Tambahan (Sembako) di Panti Tresna Werdha Tat Twam Asi

Edukasi kesehatan sebagai model pendekatan yang berorientasi kompetensi dengan penerapan motivasi untuk meningkatkan gaya hidup sehat [10]. Pengetahuan yang didapat lansia di Panti Tresna Werdha Tat Twam Asi dari kegiatan edukasi akan dapat menambah pemahaman tentang perubahan sikap dan perilaku kesehatan khususnnya pada penyakit yang berkaitan dengan asam urat, kolersterol dan diabetes militus. Hal tersebut sesaui dengan pendapat Enny Fitriahadi yang menjelaskan bahwa besarnnya potensi edukasi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan lansia dalam uapaya peningkatan kualitas hidup, maka penting untuk dapat dilakukan secara menyeluruh dan merata [11]. Adanya pengetahuan sebagai pondasi dasar dalam perubahan sikap dan perilaku hidup sehat. Hal tersebut sesuai dengan hasil pengadian yang dilakukan oleh mahasiswa Poltekes Kemenkes Jayapura bahwa lansia terlihat kooperatif dalam proses diskusi. Keterlibatan lasia dalam proses diskusi merupakan langkah awal dalam upaya perubahan sikap yang dimana seseorang yang bersikap baik akan mewujudkan praktik yang baik pula [12].

Edukasi yang dilakukan menggunakan metode ceramah dengan pendekatan bimbingan dan diskusi untuk menambah pengetahuan lansia diharapkan dapat dilanjutkan dengan pembetukan komitmen untuk merubah sikap dan perilaku kesehatannya. Dalam mewujudkan sikap agar menjadi suatu perbuatan atau tindakan yang nyata diperlukan faktor pendukung atau kondisi yang mendukung, antara lain fasilitas, sarana dan prasarana, dan dukungan dari pihak lain, maka dari itu pada kegiatan tersebut dibarengi dengan pemberian makanan tambahan bagi lansia dalam upaya pemenuhan nutrisi [13]. Makanan tambahan menjadi salah satu faktor dukungan untuk mengoptimalkan perubahan sikap yang sudah di mulai oleh lansia di Panti Tresna Werdha Tat Twam Asi. Melalui pemberdayaan lansia tersebut di harapkan dapat menjadi upaya promotif dan preventif yang dapat di adopsi oleh pihak lain dengan melibatkan *stake holder*, perumusan kebijakan dan adanya dukungan sosial bagi lansia.

4. KESIMPULAN

Pengetahuan yang didapat lansia di Panti Tresna Werdha Tat Twam Asi dari kegiatan edukasi akan dapat menambah pemahaman tentang perubahan sikap dan perilaku kesehatan khususnnya pada penyakit yang berkaitan dengan asam urat, kolersterol dan diabetes militus. Keterlibatan lansia dalam proses diskusi merupakan langkah awal dalam upaya perubahan sikap yang dimana seseorang yang

bersikap baik akan mewujudkan praktik yang baik pula. Dalam mewujudkan sikap agar menjadi suatu perbuatan atau tindakan yang nyata diperlukan faktor pendukung atau kondisi yang mendukung, antara lain fasilitas, sarana dan prasarana, dan dukungan dari pihak lain, maka dari itu pada kegiatan tersebut dibarengi dengan pemberian makanan tambahan bagi lansia dalam upaya pemenuhan nutrisi. Melalui pemberdayaan lansia tersebut di harapkan dapat menjadi upaya promotif dan preventif yang dapat di adopsi oleh pihak lain dengan melibatkan stake holder, perumusan kebijakan dan adanya dukungan sosial bagi lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Secara khusus penulis ingin berterimakasih kepada Politeknik Kesehatan Kemenkes Jayapura yang telah memberikan bantuan pendanaan serta mahasiswa atas nama Sri Rejeki L. Pongtiku, Diana Levina Wambrisauw, Cintia A. Wanggai, Dian Nursyahida, Silvana Renata Wanda dan Dedri yang telah membantu sebagai panitia pelaksana.

DAFTAR PUSTAKA

[1] BPS, “Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022,” Jakarta, 2022. [Online]. Available: https://www.bps.go.id/publication/2022/12/27/3752f1d1d9b41aa69be4c65c/statistik-penduduk-lanjut-usia-2022.html

[2] Deshinta Vibriyanti, “Toward Age-Friendly City: Opportunities and Challenges,” *J. Kependud. Indones.* |, vol. 13, no. 2, pp. 117–132, 2019, doi: https://doi.org/10.14203/jki.v13i2.321.

[3] N. D. P. Budiono and A. Rivai, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Lansia,” *J. Ilm. Kesehat. Sandi Husada*, vol. 10, no. 2, pp. 371–379, 2021, doi: 10.35816/jiskh.v10i2.621.

[4] D. Rahayu, H. Irawan, P. Santoso, E. Susilowati, D. S. Atmojo, and H. Kristanto, “Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular pada Lansia,” *J. Peduli Masy.*, vol. 3, no. 1, pp. 91–96, 2021, doi: 10.37287/jpm.v3i1.449.

[5] N. Hidaayah, “Stress Pada Lansia Menjadi Faktor Penyebab Dan Akibat Terjadinya Penyakit,” *J. Heal. Sci.*, vol. 6, no. 2, 2015, doi: 10.33086/jhs.v6i2.29.

[6] M. T. Sari and D. Daryanto, “Edukasi Lansia Sehat Dan Bahagia (Smart) Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Puskesmas Tempino Muaro Jambi,” *LOGISTA - J. Ilm. Pengabdi. Kpd. Masy.*, vol. 5, no. 1, p. 35, 2021, doi: 10.25077/logista.5.1.35-41.2021.

[7] S. R. Dewi, “Status Nutrisi Lansia dan Risiko Jatuh Pada Lansia,” *Indones. J. Heal. Sci.*, vol. 11, no. 1, pp. 1–23, 2019.

[8] E. Setiyorini and N. A. Wulandari, “Hubungan Status Nutrisi dengan Kualitas Hidup pada Lansia Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 yang Berobat di Poli Penyakit dalam RSD Mardi Waluyo Blitar,” *J. Ners dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery)*, vol. 4, no. 2, pp. 125–133, 2017, doi: 10.26699/jnk.v4i2.art.p125-133.

[9] F. Ningsih, “Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Di Panti Werdha Sinta Rangkang,” *PengabdianMu J. Ilm. Pengabdi. Kpd. Masy.*, vol. 3, no. 1, pp. 15–19, 2018, doi: 10.33084/pengabdianmu.v3i1.22.

[10] F. Falah and G. A. P. Ariani, “Edukasi Self Care Management dalam Meningkatkan Efikasi Diri dan Motivasi Mencegah Komplikasi pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila,” *J. Noncommunicable Dis.*, vol. 2, no. 2, p. 56, 2022, doi: 10.52365/jond.v2i2.534.

[11] E. Fitriahadi and I. Utami, “Optimalisasi Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan dan

Pemeriksaan Kesehatan Lansia Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lansia di Giripeni Wates Kulon Progo," *Proceeding of The URECOL*, no. 11, pp. 200–206, 2020, [Online]. Available: http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/967

[12] Notoatmodjo, *Promosi dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2013.

[13] M. F. Indah and M. F. Aquarista, "Edukasi Tentang Gizi Dan Kesehatan Lansia Di Panti Werdha Budhi Sejahtera Banjarbaru," *Pros. Hasil-Hasil Pengabdi. Kpd. Masy.*, vol. 1, no. 1, pp. 475–481, 2018