

**UPAYA MEMAKSIMALKAN KESEHATAN LANSIA DI DESA IROYUDAN DENGAN
MENGGUNAKAN METODE FHCWSAE (*For Health Check With Socialization And Education*)**

Debby Vitara¹, Dena Munarsih¹, Husnul khatimah¹, Haka R Pratama¹, Aditya Mandala Pratama², Bismi Ratu Fortuna Nawawi², Astin Eka Wardani³, Apriza Dwi Yanhari³, Masbani Ajeng Lestari⁴, Muhammad Fakhrurrozi⁴, Milati Nurul Maulida⁵, Novi Silvianita⁵, Ratih⁶, Siti Zahro⁷, Rizal Fauzi^{1*}, Nurul Kusumawardani^{1*}, Ruwet Rusiyono^{2*}, Muh. Mustakim^{3*}

¹Program Studi Sarjana Farmasi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Alma Ata, Yogyakarta.

²Program Studi Sarjana Perawat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Alma Ata, Yogyakarta.

³Program Studi Sarjana Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Alma Ata, Yogyakarta.

⁴Program Studi Informatika, Fakultas Komputer, Universitas Alma Ata, Yogyakarta.

⁵Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas FITK, Universitas Alma Ata, Yogyakarta.⁶Program Studi Perbankan Syariah, Fakultas Ekonomi & Bisnis Islam, Universitas Alma Ata, Yogyakarta.

⁷Program Studi Matematika, Fakultas FMIPA, Universitas Alma Ata, Yogyakarta.

Email : 1debbyvitara@gmail.com, 1denamunarsih20@gmail.com,

1husnulkh288@gmail.com, 1hakapratama16@gmail.com ¹, ¹

aditiyamandalapratama06@gmail.com, 1bismiratu18@gmail.com,

1astinbima376@gmail.com, 1aprizadwiyanhari2@gmail.com,

1sitzahrohadromi@gmail.com, 1milatnurulmaulida@gmail.com,

1novisilvianit@icloud.com, 1ajengmas992@gmail.com, 1*rizalfauzi@almaata.aci.id

1*nurulkusumawardani@almaata.id , 2*ruwet.rusiyono@almaata.id,

3*muh.mustakim@almaata.id

Abstrak

Lansia merupakan kelompok umur yang sangat rentan untuk mengalami gangguan kesehatan. Metode yang digunakan adalah pendekatan observatif. Analisis yang dilakukan berfokus pada pengolahan dataangka yang diinterpretasikan dengan fenomena kesehatan pada masyarakat desa tersebut. Analisis tersebut menghasilkan penyelesaian masalah berupa konsultasi, pengecekan kesehatan, dan pelatihan dalam bidang kesehatan. Beberapa program yang tim lakukan adalah penyuluhan swamedikasi dan pemeriksaan kesehatan lanjut usia. Dengan metode penyelesaian masalah tersebut diharapkan dapat turut membantu menyelesaikan masalah kesehatan lansia di Desa Iroyudan. Untuk dapat menghadapi hidupnya lansia harus tetap terjaga baik kesehatan maupun kebugarannya, maka lansia harus melakukan aktivitas olahraga yang teratur, melakukan pola hidup yang sehat, istirahat, tidak merokok dan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Salah satu usaha untuk mencapai kesehatan dengan berolahraga sehingga bagi lanjut usia untuk dapat memperoleh tubuh yang sehat salah satunya harus rutin melakukan aktivitas olahraga. Dengan berolahraga secara teratur merupakan satu alternatif yang efektif dan aman untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran dan kesehatan jika dikerjakan secara benar. Aktivitas yang bersifat aerobik cocok untuk lanjut usia antara lain : Jalan kaki, senam aerobik *low impact*, senam lansia, bersepeda, berenang dan lain sebagainya. Bermanfaat atau tidaknya programolahraga yang dilakukan oleh lanjut usia juga tergantung dari program yang dijalankan.

Kata kunci: Lansia, kesehatan pada lansia, penyuluhan swamedikasi

Abstract

Elderly is an age group that is very vulnerable to experiencing health problems. The method used is an observational approach. The analysis carried out focuses on processing numerical data which is interpreted with health phenomena in the village community. The analysis resulted in problem solving in the form of consultations, health checks, and training in the health sector. Some of the programs that the team carried out were counseling on self-medication and health checks for the elderly. With this problem solving method, it is hoped that it can help solve the health problems of the elderly in Irroyudan Village. To be able to face life, the elderly must maintain good health and fitness, the elderly must carry out regular sports activities, carry out a healthy lifestyle, rest, do not smoke and have regular health checks. One of the efforts to achieve health is by exercising so that for the elderly to be able to get a healthy body, one of them must regularly do sports activities. Regular exercise is an effective and safe alternative to improve or maintain fitness and health if done properly. Aerobic activities suitable for the elderly include: walking, low impact aerobic exercise, elderly exercise, cycling, swimming and so on. Whether or not an exercise program is useful for the elderly also depends on the program being implemented.

Keywords: Elderly, health for the elderly, self-medication counseling

1. PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok umur yang sangat rentan untuk mengalami gangguan kesehatan. Kondisi fisik Lansia dan gangguan penyakit menjadi dua hal yang saling terkait yang dapat mempengaruhi kesehatan Lansia. Kemandirian fisik berhubungan dengan gangguan mental emosional pada lansia (Qonitah and Isfandiari, 2015).

Lansia termasuk kelompok yang rentan yang idealnya diperhatikan oleh pemerintah dan berbagai pihak. Hal ini tercantum dalam UU No. 39 tahun 1999 tentang kelompok rentan. Penerapan undang-undang tersebut sangat penting dilakukan oleh semua pihak termasuk akademisi. Jurnal ini menjelaskan tentang program pengabdian masyarakat khususnya pada kesehatan kelompok rentan di kegiatan KKN-T (Kuliah Kerja Nyata-Pengabdian Pemberdayaan Masyarakat) tahun 2022 di Desa Irroyudan, Kecamatan Pajangan, Kabupaten Bantul.

Data BPS menunjukkan pada tahun 2020 persentase penduduk lansia di Indonesia sebesar 10,7% dari total penduduk. Persentase ini diproyeksikan meningkat menjadi 14,6% (2030) dan 18,3% (2040), bahkan diperkirakan hampir seperlima (19,9%) penduduk Indonesia adalah Lansia pada tahun 2045 (BPS, 2020).

Provinsi dengan persentase Lansia tertinggi di Indonesia adalah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, berdasarkan information dari BPS yang bersumber dari Susenas tahun 2015, persentase Lansia di Provinsi DI Yogyakarta adalah 13,46 %. Angka tersebut jauh diatas persentase lansia nasional. Sementara jika kita melihat angka persentase Lansia Per Kabupaten/Kota yang ada di Provinsi DI Yogyakarta di tahun 2015 adalah sebagai berikut : Kabupaten Gunungkidul 18,79 %, Kabupaten Kulon Progo 17,08 %, Kabupaten Bantul 12,31

%, Kabupaten Sleman 10,97 %, dan Kota Yogyakarta 9,89 %. Kota Yogyakarta memiliki persentase lansia terendah jika dibandingkan dengan kabupaten lainnya di Provinsi DI Yogyakarta, tetapi karena Kota Yogyakarta merupakan satu-satunya Kota di Provinsi DI Yogyakarta, tentunya permasalahan mengenai kesejahteraan sosial, khususnya masalah lansia akan lebih kompleks.(Hermoko, 2021).

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan pembentukan dan pelaksanaan upaya memaksimalkan kesehatan lansia di desa Iroyudan dengan menggunakan metode FHCWSAE (*For Health Check With Socialization And Education*) ini melibatkan masyarakat lansia Iroyudan Dusun Guwosari sebagai mitra pengabdian.

Metode yang digunakan adalah pendekatan yang *observative*. Analisis yang dilakukan berfokus pada pengolahan data angka yang diinterpretasikan dengan fenomena kesehatan pada masyarakat desa tersebut. Analisis tersebut menghasilkan penyelesaian masalah berupa konsultasi, pengecekan kesehatan, dan pelatihan dalam bidang kesehatan. Beberapa program yang tim lakukan adalah penyuluhan swamedikasi dan pemeriksaan kesehatan lanjut usia. Dengan metode penyelesaian masalah tersebut diharapkan dapat turut membantu menyelesaikan masalah kesehatan lansia di Desa Iroyudan. Pada awal kegiatan, tim turun langsung ke dalam masyarakat untuk melihat kondisi dan masalah yang ada. Sensus dilakukan dengan cara mengunjungi rumah warga satu per satu dan melakukan wawancara. Prioritas dari sensus ini adalah untuk mendapatkan informasi kesehatan lansia. Hasil dari sensus ini dipergunakan sebagai data pendukung program selanjutnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan kelompok lansia baik mengenai kesehatan posyandu yaitu sebesar 82% sedangkan tingkat pengetahuan kelompok lansia yang kurang baik yaitu sebesar 18%.

Tabel 1

Distribusi tingkat pengetahuan lansia yang mengikuti posyandu lanisa dan yang tidak mengikuti posyandu lansia

Kelompok lansia	Kategori Pengetahuan							
	Baik		Kurang Baik		Total	%	Median	Min-Max
	n	%	Jlh	%				
Iku Posyandu lansia	15	30%	25	70%	40	100	15	15-40
Tidak ikut Posyandu lansia	25	70%	15	30%	40	100	25	25-40

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa kelompok remaja yang mengikuti posyandu remaja memiliki tingkat kelompok lansia yang tidak mengikuti posyandu lansia. Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna mengenai pengetahuan tentang kesehatan yang mengikuti posyandu dan yang tidak mengikuti posyandu remaja (*p-Value* = 0,000).

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dan observasi, tindakan petugas kesehatan berkaitan dengan upaya promotif pada posyandu lansia. Metode berikutnya adalah konsultasi. Konsultasi merupakan program yang digunakan untuk kegiatan-kegiatan yang di dalamnya persoalan diselesaikan melalui sinergisme dengan Perguruan Tinggi. Dalam hal ini, permasalahan yang didapatkan melalui sensus kesehatan berusaha dipecahkan melalui ilmu yang telah didapatkan dari perguruan tinggi, melalui program pendampingan posyandu dan pemeriksaan kesehatan. Pemeriksaan kesehatan dilakukan dengan tujuan agar program posyandu Desa Iroyudan Kabupaten Pajangan dapat terlaksana secara efektif dan efisien. Pemeriksaan kesehatan disini dilakukan dengan mengecek kesehatan lansia secara umum.

4. KESIMPULAN

Untuk dapat menghadapi lanjut usia yang dapat menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kesehatan maupun kebugarannya maka lansia harus melakukan aktivitas olahraga yang teratur, melakukan pola hidup yang sehat, istirahat, tidak merokok dan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Salah satu usaha untuk mencapai kesehatan dengan berolahraga sehingga bagi lanjut usia untuk dapat memperoleh tubuh yang sehat salah satunya harus rutin melakukan aktivitas olahraga. Dengan berolahraga secara teratur merupakan satu alternatif yang efektif dan aman untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran dan kesehatan jika dikerjakan secara benar. Aktivitas yang bersifat aerobik cocok untuk lanjut usia antara lain : Jalan kaki, senam aerobik *low impact*, Senam lansia, Bersepeda, Berenang dan lain sebagainya. Bermanfaat atau tidaknya program olahraga yang dilakukan oleh lanjutusia juga tergantung dari program yang dijalankan.

Hasil menunjukkan hambatan program Lansia yaitu masih minimnya sarana prasaran dan terbatasnya kapasitas SDM di Puskesmas. Untuk itu, perlu peningkatan kapasitas SDM melalui pelatihan dan menjamin ketersediaan sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam pelaksanaan pelayanan (tensi, alat ukur TB, dsb) serta pengadaan alat dan bahan pemeriksaan Lab (kolesterol, guladarah).

DAFTAR PUSTAKA

1. BPS. 2020. Indonesia dalam angka 2020. Badan Pusat Statistik. Jakarta
2. Kristiana L. Implementasi Program Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia The Implementation Of Health Services Program For The Elderly. 2022;19–31.
3. Hermoko, R. (2021) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Implementasi Program Usaha Ekonomi Produktif (Uep) Bagi Lanjut Usia Potensial Di Kota Yogyakarta', Jurnal Pemerintahan dan Kebijakan (JPK), 1(3), p. Layouting. doi: 10.18196/jpk.v1i3.11047.
4. Qonitah, N. And Isfandiari, M. A. (2015) 'Hubungan Antara Imt Dan Kemandirian Fisik Dengan Gangguan Mental Emosional Pada Lansia Correlation Between Bmi And Adls With Mental Emotional Disorder Among Elderly', Jurnal Berkala Epidemiologi, 3(1), Pp. 1–11.