



e-ISSN: 2745-6072

p-ISSN: 2745-6064

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAJU UDA
Universitas Darma Agung MEDAN

PENYULUHAN KESEHATAN STRATEGI HIDUP SEHAT LANSIA DI KELURAHAN BANGUN SARI KECAMATAN TANJUNG MORAWA

Oleh:

Ganda Sigalingging¹⁾, Zulkarnain Nasution²⁾, Magdalena Ginting³⁾,
Hetti Marlina Pakpahan⁴⁾, Selli Dosriano Sitopu⁵⁾, Poniyah Simanullang⁶⁾,
Ester Meyprida Girsang⁷⁾

Universitas Darma Agung, Medan^{1,2,3,4,5,6,7)}

E-mail:

gandabonagabe@gmail.com¹⁾ zulkarnainnasution@gmail.com²⁾
magdalenaginting@gmail.com³⁾ hettikepns@yahoo.com⁴⁾ sitopuselli@gmail.com⁵⁾
simanullangponiyah@gmail.com⁶⁾
estergirsang11051975@gmail.com⁷⁾

ABSTRACT

Increasing age will have an impact on various aspects of the life of the elderly, especially the health problems of the elderly both physically, mentally and socially due to the emergence of various degenerative diseases. Therefore, efforts are needed to maintain the health of the elderly at optimal health levels. Aging will cause a decrease in body functions in various systems that have the potential to affect the ability of the elderly to carry out daily activities, for example, eating, personal hygiene, toileting and movement. Sick elderly will be a burden for themselves, their families, communities, and the government where the elderly will depend on others. This is due to the inability to carry out daily activities. The purpose of this service is to build the ability of the elderly to carry out disease prevention strategies that commonly occur in old age. The activity method provides health education in the form of counseling the elderly in the community on how to prevent and minimize complications of degenerative diseases through healthy living behaviors. The implementation of the activity was assisted by FIK students at Darma Agung University, Medan in March 2022. The results of the activity showed that overall the elderly attended according to the agreed number and time, and all participants were cheerful and happy. It was concluded that this activity was able to increase the knowledge of the elderly about the efforts made to stay healthy. To village officials to motivate and provide the necessary infrastructure during continuous counseling to create a joyful feeling so that the quality of life of the elderly remains healthy, independent, useful, and productive.

Keywords: *Healthy Living Strategy, Elderly, Health Counseling.*

ABSTRAK

Sejatinya penambahan usia akan membawa dampak di berbagai aspek kehidupan lansia, terutama masalah kesehatan lansia baik fisik, mental dan sosial akibat timbulnya berbagai penyakit degeneratif. Oleh karena itu, diperlukan upaya mempertahankan kesehatan lansia pada taraf kesehatan optimal. Menua akan menimbulkan penurunan fungsi tubuh



e-ISSN: 2745-6072

p-ISSN: 2745-6064

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAJU UDA
Universitas Darma Agung MEDAN

di berbagai sistem yang berpotensi memengaruhi kemampuan lansia melakukan aktifitas sehari-hari misalnya, makan, kebersihan diri, toilet dan pergerakan. Lansia yang sakit akan menjadi beban bagi diri sendiri, keluarga, masyarakat, dan pemerintah dimana lansia akan ketergantungan kepada orang lain. Hal ini disebabkan ketidakmampuan melaksanakan aktivitas sehari-hari. Tujuan dari pengabdian ini membangun kemampuan lansia melaksanakan strategi pencegahan penyakit yang lazim terjadi dimasa tua. Metode kegiatan memberikan pendidikan kesehatan berupa penyuluhan kepada lansia di lingkungan masyarakat mengenai cara mencegah dan meminimalisasi komplikasi penyakit degenratif melalui perilaku hidup sehat. Pelaksanaan kegiatan dibantu oleh mahasiswa FIK Universitas Darma Agung Medan bulan Maret 2022. Hasil kegiatan menunjukkan, secara keseluruhan lansia hadir sesuai jumlah dan waktu yang disepakati juga terlihat seluruh peserta ceria dan bahagia. Disimpulkan kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan lansia tentang upaya yang dilakukan untuk tetap sehat. Kepada perangkat kelurahan untuk memotivasi dan menyediakan sarana prasarana yang dibutuhkan selama melakukan penyuluhan secara berkelanjutan untuk tercipta perasaan yang riang gembira sehingga kualitas hidup lansia tetap sehat, mandiri, berguna, dan produktif.

Kata Kunci: Strategi Hidup Sehat, Lansia, Penyuluhan Kesehatan.

1. PENDAHULUAN

Lansia sehat adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas yang memiliki kemampuan untuk melakukan aktifitas sehari-hari tanpa bantuan orang lain, dan mamapu berinteraksi dengan lingkungan tinggal. Perilaku hidup sehat penting dilakukan dengan melibatkan seluruh anggota keluarga untuk memelihara kesehatan dengan tujuan meningkatkan derajat kehidupan seluruh anggota keluarga. Penampilan awet muda dan panjang umur atau sebaliknya dipengaruhi gaya hidup seseorang. (Potter and Perry,2005). Tampilan awet muda merupakan harapan dan impian sebagian besar orang. Keadaan ini akan terlihat dengan kondisi fisik yang bugar, mental, sosial yang terjaga. Selain itu lansia yang mandiri, bahagia dan mau menerima penuaan akan lebih sehat dibandingkan dengan lansia yang ketergantungan

dengan orang lain. Berbagai upaya dilakukan masyarakat untuk menyikapi masa tua, misalnya menyiapkan jaminan kesehatan, tabungan untuk pemenuhan kebutuhan sehari-hari dengan tujuan tidak membebani keluarga dan meminimalisasi risiko penuaan. Penuaan tidak bisa dihindari dan terjadi secara alami seiring berjalanya waktu. proses ini disebut proses tumbuh kembang sesuai fase sejak lahir, bertumbuh, berkembang dan menua. Prima di usia senja merupakan indikator seseorang sehat secara fisik, mental, sosial dan spritual tidak saja terhindar dari berbagai penyakit. Namun, banyak yang mengira bahwa saat memasuki usia senja, lansia tidak bisa merasa bahagia. Apalagi, para lansia sering kali diabaikan dan dianggap remeh oleh orang di sekitarnya. Lansia dapat sehat tidak lepas dari dukungan keluarga.



e-ISSN: 2745-6072

p-ISSN: 2745-6064

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAJU UDA
Universitas Darma Agung MEDAN

Penelitian membuktikan dukungan keluarga lansia ada pengaruh terhadap pelaksanaan diet pada lansia (Sigalingging, 2021)

Ciri-ciri lansia sehat antara lain mampu berkomunikasi, makan, personal hygiene, toilet, dan melakukan pergerakan tanpa bantuan orang lain. Meskipun secara finansial lansia membutuhkan bantuan orang lain. Hal-hal yang penting diperhatikan lansia untuk mempertahankan kesehatan meliputi, membatasi semua asupan makanan yang tinggi kandungan gula, lemak, dan garam. Adapun tujuan membatasi makanan tersebut, mengingat lansia mengalami kemunduran fungsi-fungsi tubuh sehingga memengaruhi absorpsi dan metabolisme tubuh. Penurunan fungsi tubuh pada lansia akan berdampak terhadap kesehatannya sehingga timbul penyakit degeneratif meliputi: hipertensi, radang sendi, stroke, ppok, dan dm. Oleh sebab itu, penting menjaga perilaku hidup sehat untuk menghindari penyakit tersebut.

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. Untuk meningkatkan cakupan dan kualitas pelayanan kesehatan santun lansia perlu koordinasi lintas program dan sektoral dengan pihak terkait, juga melibatkan lansia itu sendiri, keluarga, dan masyarakat untuk berperan serta

meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan lansia dalam keluarga ataupun di masyarakat yang merupakan tujuan khusus pelayanan kesehatan lansia. (Kemenkes, 2016) .

Untuk menyehatkan lanjut usia diperlukan beberapa strategi sebagai berikut. 1)Mencegah kegemukan. Kegemukan dapat dicegah dengan membatasi asupan makanan tinggi lemak jenuh dan gula, mengkonsumsi sayur-sayuran yang mudah cerna, minum air putih sesuai kebutuhan. 3) Selain mengatur pola makan lansia harus aktif melakukan pergerakan baik olah raga ringan, berjalan kaki yang dapat dilakukan sesuai kemampuan. 4) Mengontrol tekanan darah : Dapat mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah minimal tekanan darah dalam batas terkontrol. 5) mengontrol kadar gula darah sebagai upaya pemantauan peningkatan kadar gula darah. [http://www. Kebutuhan nutrisi pada lansia.com](http://www.Kebutuhan_nutrisi_pada_lansia.com).(2019).

Penyakit degeneratif umumnya terjadi pada lansia mis., hipertensi, Diabetes melitus maka penting menghindari makanan yang banyak mengandung lemak, dan kurangi garam dalam asupan makanan, berhenti merokok, kurangi asupan tinggi gula. Adapun makanan anjuran untuk lansia penderita hipertensi sebagai berikut perbanyak makan buah, sayuran dan susu rendah lemak, membatasi asupan natrium atau garam dan juga daging merah akan tetapi lebih banyak konsumsi daging ikan. Penderita diabetes melitus hal yang perlu mendapat perhatian adalah menjaga pola makan. Jika salah asupan, kadar



e-ISSN: 2745-6072

p-ISSN: 2745-6064

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAJU UDA
Universitas Darma Agung MEDAN

gula darah bisa tidak terkontrol sehingga berisiko terjadinya komplikasi diabetes. Maka dari itu penting untuk memperhatikan asupan dengan 3 J yaitu jenis makanan jumlah makan dan jam makan. Makanan anjuran yaitu karbohidrat kompleks seperti nasi merah, ubi panggang, oatmeal, gandum dan sereal, daging tanpa lemak atau ayam tanpa kulit. Buah-buahan seperti tomat, pisang, pepaya yang tinggi serat. Semua asupan makanan harus disesuaikan dengan jumlah nutrisi yang dibutuhkan dan mengikuti sesuai aturan atau jam makan sesuai anjuran.

Untuk mempertahankan kesehatan memerlukan nutrisi yang seimbang demikian juga dibutuhkan istirahat yang cukup. kebutuhan tidur untuk lanjut usia, berbeda dengan. Idealnya kebutuhan tidur pada lansia diperlukan 5-6 jam setiap hari. seseorang yang kurang istirahat tidur akan memperburuk kesehatan, baik fisik, mental dan sosial mis, badan terasa pegal, mudah emosi, dan tampilan lemas dan tidak bersemangat. bilamana terjadi gangguan tidur sebaiknya konsultasi dengan tenaga kesehatan. dengan melakukan kegiatan sesuai kemampuan dan hobi misalnya berladang, beternak, bercocok tanam dapat meningkatkan semangat hidup hanya saja perlu mempertimbangkan waktu. selain itu perlu dilakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala 6 bulan sekali sesuai kondisi tubuh kita. (Arisman,2003).

Permasalahan

Sebagian besar lansia menunjukkan perubahan kesehatan yang merupakan dampak dari proses

penuaan yang lazim disebut penyakit degeneratif. selain itu sering terjadi perubahan perilaku misalnya cenderung menghindari dari lingkungan sosial, menolak untuk bergabung dengan kelompok lansia lain pada saat melakukan kegiatan, lansia tidak mampu menyesuaikan diri dan hipersensitif terhadap kritikan orang. Bahkan ada lansia mengeluh merasa diri tidak berguna. Untuk itu, perlu suatu upaya atau strategi yang perlu dilakukan agar lansia tetap sehat di masa tua.

2. METODE PELAKSANAAN

Beberapa masalah yang Umum terjadi pada lansia di masyarakat kurang merasa hidup bahagia, merasa kesepian karena jauh dari keluarga, cenderung merasa kurang memaknai hidup, kurang semangat dan merasa kesepian dan hampa. Secara umum, penyebab timbulnya masalah pada lansia yaitu disebabkan oleh kondisi penurunan fisik yang memang muncul dari proses penuaan yang terjadi. Berdasarkan masalah tersebut, maka metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah:

1. Tahap Persiapan.

Tahap persiapan dari kegiatan ini adalah pembuatan pre planing, persiapan kegiatan: persiapan tempat sesuai jenis kegiatan, persiapan media (poster, alat pemeriksaan tekanan darah, dan gula darah) menyiapkan alat pengukur tekanan darah, di siapkan oleh tim PKM.



e-ISSN: 2745-6072

p-ISSN: 2745-6064

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAJU UDA
Universitas Darma Agung MEDAN

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan .

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan tanggal 14 Maret 2022 dimulai pada pukul 08.30 hingga jam 11.30. Kegiatan ini dihadiri oleh 50 orang lansia yang ada di dusun 3 desa bangun sari kecamatan tanjung morawa kabupaten deli serdang dengan usia 65 tahun ke atas. Pelaksanaan kegiatan, diawali pengukuran tekanan darah terhadap 50 orang lansia (sesuai kondisi) dilanjutkan pengukuran gula darah sebanyak 42 orang dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan dengan topik strategi hidup sehat di masa tua. Kemudian tanya jawab oleh peserta terkait kegiatan yang dilakukan. Selama acara berlangsung terlihat beberapa peserta menyampaikan pertanyaan, dan permintaan agar kegiatan ini dapat diulangi secara berkelanjutan. Pada akhir kegiatan, seluruh peserta diberikan bingkisan berupa minyak goreng, beras dan gula sebagai bentuk kepedulian Fakultas keperawatan Universitas Darma Agung untuk menyehatkan lansia. Seluruh tim terlibat dan berperan aktif dalam kegiatan pengabdian masyarakat peserta juga antusias, ceria dan menunjukkan semangat yang tinggi selama kegiatan berlangsung.

3. Evaluasi .

1. Evaluasi Struktur

Jumlah peserta sebanyak 57 orang terdiri dari laki-laki dan

perempuan. Secara umum semua lansia yang hadir dapat dikategorikan lansia mandiri. Setting tempat sudah sesuai dengan yang direncanakan, segala keperluan kegiatan sarana prasarana sudah tepat saling mendukung, sehingga kegiatan berjalan dengan lancar. Setiap tim sudah melakukan tugas sebagaimana uraian tugas masing-masing yang ditetapkan sebelumnya. Selama berlangsung kegiatan, penerapan komunikasi terapeutik juga terlihat, hal ini dibuktikan 90% lansia, tertarik dan mengikuti kegiatan sampai selesai dengan tetap melakukan protokol kesehatan.

2. Evaluasi proses.

Pelaksanaan kegiatan, sesuai dengan yang direncanakan baik dari segi waktu pelaksanaan, kehadiran, jumlah peserta dan kesiapan tim PKM. Tim kegiatan pengabdian masyarakat hadir tepat waktu dan berperan sesuai dengan perannya dan dapat memfasilitasi peserta selama kegiatan berlangsung hingga kegiatan selesai.

3. Evaluasi Hasil.

Pada akhir kegiatan, maka dilakukan evaluasi terhadap semua tindakan yang dilakukan. Evaluasi ini bertujuan untuk menilai hasil bagaimana penerimaan dan kemampuan lansia menerapkan



e-ISSN: 2745-6072

p-ISSN: 2745-6064

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAJU UDA
Universitas Darma Agung MEDAN

perilaku hidup sehat dalam upaya tetap sehat dimasa tua.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Target peserta penyuluhan seperti direncanakan sebelumnya adalah paling tidak 50 orang lansia di di dusun 3 desa bangun sari kecamatan tanjung morawa kabupaten deli serdang pelaksanaannya, kegiatan ini diikuti oleh 57 orang lansia. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa target peserta tercapai 100%.
2. Ketercapaian tujuan penyuluhan secara umum sudah baik, dilihat dari sesi tanya jawab dan antusias lansia dapat dikatakan berhasil.
3. Ketercapaian target materi pada kegiatan penyuluhan ini memuaskan, karena sesuai waktu yang disediakan dapat digunakan dengan baik.
4. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi cukup baik dilihat dari hasilnya jawab langsung kepada peserta dan menjawab dengan baik dan benar.

4. SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat pemeriksaan tekanan darah dan gula darah serta penyuluhan kesehatan dengan topik “Strategi Hidup Sehat Pada Lansia Di Kelurahan Bangunsari Kecamatan Tanjung Morawa dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Kegiatan berjalan dengan lancar sampai tahap akhir kegiatan dilaksanakan lansia tampak semangat dan berbahagia.
- 2) Kegiatan pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan seputar kesehatan lansia, semangat dan menciptakan kebersamaan sesama lansia.
- 3) Semua peserta dan tim PKM mampu bekerjasama selama kegiatan berlangsung.
- 4) Secara keseluruhan kegiatan ini penting di lakukan secara berkelanjutan, mengingat salah satu strategi menyetatkan lansia yaitu dengan mengontrol tekana darah, berat badan, pemantauan kadar gula darah sebagai upaya untuk mengatur pola hidup sehat di masa tua baik melalui makanan anjuran dan pantangan dengan berbagai kondisi lansia, memeriksakan kesehatan ke fasilitas kesehatan dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dan meningkatkan respon sosial dan kognitif.

5. DAFTAR PUSTAKA

Arisman. (2003). *Gizi Dalam Daur Hidup*. Jakarta:EGC.2003.

http://www.kebutuhan_nutrisi_pada_lansia.com.(2019).

Potter & Perry.(2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Edisi 4. Jakarta: EGC.



e-ISSN: 2745-6072

p-ISSN: 2745-6064

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAJU UDA
Universitas Darma Agung MEDAN

Putri, D. U. P., Setiaji, B., Maritasari, D. Y., & Budiati, E. (2020). Penyuluhan Kesehatan Pola Hidup Sehat Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 3(1), 113-118.

Sigalingging, G., Nasution, Z., Pakpahan, H. M., & Tafanao, N. (2021). Penerapan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) Dan Senam Lansia Sebagai Upaya Pengendalian Demensia Pada Lansia. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(4), 867-873

Sigalingging, G., & Tafanao, N. (2021). Analisis Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Lansia Melaksanakan Diet Hipertensi. *Elisabeth Health Jurnal*, 6(2), 125-131.



e-ISSN: 2745-6072

p-ISSN: 2745-6064

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAJU UDA
Universitas Darma Agung MEDAN



Pengarahan oleh Dekan FIK-UDA



Persiapan kegiatan Dosen dengan Mahasiswa



Pengukuran tekanan darah



Penyuluhan kesehatan



Pembagian Sembako



Acara Penutup bersama Perangkat Desa