

**PENYULUHAN HIDUP SEHAT DAN SUKSES BAGI LANSIA DI DESA
MUARA PURBA NAULI KECAMATAN ANGKOLA MUARATAIS
TAHUN 2021**

Rosmainun

**Dosen Program Studi D-III Kebidanan
Akademi Kebidanan Sentral Padang Sidempuan
rosmainun88@gmail.com**

ABSTRAK

Pelaksanaan pembangunan nasional bertujuan mewujudkan masyarakat adil dan makmur berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945, telah menghasilkan kondisi social masyarakat yang makin membaik dan usia harapan hidup yang makin meningkat, sehingga jumlah lanjut usia (lansia) makin bertambah. Seiring dengan angka harapan hidup yang semakin baik, maka jumlah lanjut usia semakin meningkat. Lanjut usia memiliki potensi, maka mereka perlu mendapatkan penguatan agar mereka tidak menjadi Pemerlu Pelayanan Kesejahteraan Sosial (PPKS) yang akan membebani keluarganya. Dengan Pengabdian ini ibu lebih paham manfaat pijat bayi tidak sekedar memijat bayi saat sakit saja. Psikologis penuaan yang berhasil, dicerminkan pada kemampuan individu lansia beradaptasi terhadap kehidupan fisik, sosial dan emosional serta mencapai kebahagiaan, kedamaian dan kepuasan hidup. Karena perubahan dalam pola hidup tidak dapat dihindari. Individu harus memperlihatkan kemampuan untuk kembali bersemangat. Oleh karena itu diperlukan usaha untuk mempertahankan derajat kesehatan para lansia pada taraf setinggi-tingginya agar terhindar dari penyakit atau gangguan. Populasi lanjut usia (lansia) di atas 60 tahun diperkirakan akan meningkat cukup tinggi beberapa tahun ke depan. Kategori lansia di Indonesia yaitu berusia atas 60 tahun. Penduduk lansia dapat digolongkan menjadi tiga, yaitu lansia muda (60-69 tahun), lansia madya (70-79 tahun), dan lansia tua (80 tahun ke atas). Kota Padang Sidempuan sendiri memiliki persentase penduduk Lanjut usia sebanyak 6,8% pada Tahun 2019. Sedangkan Kabupaten Tapanuli Selatan mencatat persentase penduduk lanjut usia pada tahun 2019 sebanyak 8% dari total penduduk. Diharapkan kepada Bidan Desa untuk mengaktifkan program terkait kesehatan dan produktifitas Lanjut Usia.

Kata Kunci : Penyuluhan, Lansia

1. PENDAHULUAN

Proses penuaan akan terjadi pada pada setiap manusia, seiring bertambahnya umur seseorang, yang akan menimbulkan permasalahan terkait aspek kesehatan, ekonomi, maupun social saat memasuki masa lansia. Oleh karena itu penting adanya konsep peningkatan pelayanan kesehatan terhadap mereka yang masuk pada lanjut usia sehingga lansia diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidupnya. (Sehat Negeriku, 2016)

Pelaksanaan pembangunan nasional bertujuan mewujudkan masyarakat adil dan makmur berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945, telah menghasilkan kondisi social masyarakat yang makin membaik dan usia harapan hidup yang makin meningkat, sehingga jumlah lanjut usia (lansia) makin bertambah. (Statistik Penduduk Lanjut Usia, 2019)

Populasi lanjut usia (lansia) di atas 60 tahun diperkirakan akan meningkat cukup tinggi beberapa tahun ke depan. Kategori lansia di Indonesia yaitu berusia atas 60 tahun. (Toumi Shiddiqi, 2019)

Seiring dengan angka harapan hidup yang semakin baik, maka jumlah lanjut usia semakin meningkat. Lanjut usia memiliki potensi, maka mereka perlu mendapatkan penguatan agar mereka tidak menjadi Pemerlu Pelayanan Kesejahteraan Sosial (PPKS) yang akan membebani keluarganya. (Dinas Sosial Provinsi Riau, 2021)

Lanjut usia sebagai individu tetap memerlukan kawan untuk berbagi, baik dalam keluarga maupun didalam lingkungan

sosialnya. Mengingat usianya yang sudah lanjut mereka memiliki keterbatasan mobilitas dan berdampak pada relasi sosial mereka. Relasi sosial menjadi sempit dan ini akan berdampak pada aspek psikologis lanjut usia itu sendiri. Mereka menjadi merasa terasing dan tidak punya harapan hidup (hopeless) yang lebih baik di masa tuanya.

Psikologis penuaan yang berhasil, dicerminkan pada kemampuan individu lansia beradaptasi terhadap kehidupan fisik, sosial dan emosional serta mencapai kebahagiaan, kedamaian dan kepuasan hidup. Karena perubahan dalam pola hidup tidak dapat dihindari. Individu harus memperlihatkan kemampuan untuk kembali bersemangat. Oleh karena itu diperlukan usaha untuk mempertahankan derajat kesehatan para lansia pada taraf setinggi-tingginya agar terhindar dari penyakit atau gangguan. (Dian Utama Pratiwi Putri, 2020)

Penduduk lansia dapat digolongkan menjadi tiga, yaitu lansia muda (60-69 tahun), lansia madya (70-79 tahun), dan lansia tua (80 tahun ke atas). Berdasarkan golongan lansia, proporsi perempuan lebih tinggi daripada laki-laki untuk semua golongan. Hal ini membuktikan bahwa lansia wanita lebih survive daripada lansia laki-laki. (Statistik Lansia Provinsi Sumatera Utara, 2019).

Persentase Penduduk Lansia di Provinsi Sumatera Utara menurut Kabupaten/Kota Tahun 2019 dimana persentasi tertinggi terdapat pada Kabupates Samosir dengan 12,4% disusul Toba Samosir, Humbang Hasundutan Tapanuli Utara dan

Simalungun. (Statistik Lansia Provinsi Sumatera Utara, 2019)

Kota Padang Sidempuan sendiri memiliki persentase penduduk Lanjut usia sebanyak 6,8% pada Tahun 2019. Sedangkan Kabupaten Tapanuli Selatan mencatat persentase penduduk lanjut usia pada tahun 2019 sebanyak 8%. (Statistik Lansia Provinsi Sumatera Utara, 2019)

Lansia yang sakit akan mengancam kemandirian dan kualitas hidup dengan membebani kemampuan melakukan perawatan personal dan tugas sehari-hari.

Dari hasil survey yang dilakukan di Desa Muara Purba Nauli Kecamatan Angkola Muaratais Kabupaten Tapanuli Selatan, para lansia tidak begitu paham akan perubahan yang terjadi pada periode usia lansia tersebut, dan lebih lagi kurang produktif. Oleh karena itu dengan pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat di Desa Muara Purba Nauli Kecamatan Angkola Muaratais Kabupaten Tapanuli Selatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan pentingnya lansia yang sehat dan produktif di hari tua..

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu bentuk pengamalan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Rangkaian kegiatan ditujukan untuk mengajarkan masalah kesehatan melalui pencegahan terhadap timbulnya penyakit dan melakukan upaya-upaya peningkatan kesehatan masyarakat.

Mekanisme pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Muara Purba Nauli Kecamatan Angkola Muaratais Kabupaten Tapanuli Selatan meliputi tahapan berikut:

- a. Membentukan kelompok dosen pengabdian kepada masyarakat;
- b. Pengurusan izin pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat;
- c. Berkonsultasi dengan mitra pengabdian kepada masyarakat dalam hal ini pihak Desa Muara Purba Nauli Kecamatan Angkola Muaratais Kabupaten Tapanuli Selatan;
- d. Musyawarah dalam menentukan pola dan program kerja (aproach);
- e. Penyiapan bahan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang digunakan dengan pendekatan dan penyuluhan secara langsung untuk mencapai tujuan kegiatan. Adapun tujuan kegiatan adalah dengan pelaksanaan penyuluhan, yang dimulai dengan pemberian penyuluhan seputar Lanjut usia, perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada prosesnysi, dan diakhiri dengan melakukan senam lansia bersama oleh Mahasiswa dan Ibu-Ibu lansia di Desa Muara Purba Nauli Kecamatan Angkola Muaratais Kabupaten Tapanuli Selatan

Pada pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat oleh Prodi D III Kebidanan Akademi Kebidanan Sentral Kota Padang Sidempuan dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 20 November 2021. Peserta yang hadir dalam pengabdian masyarakat ini, sejumlah 34 peserta. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh Dosen dan mahasiswa Prodi D III Kebidanan Akademi Kebidanan Sentral Padang Sidempuan Desa Muara Purba Nauli Kecamatan Angkola Muaratais Kabupaten Tapanuli Selatan berjalan lancar, dan peserta antusias dalam mengikuti kegiatan ini.

Dukungan Kepala Desa Muara Purba Nauli Kecamatan Angkola Muaratais Kabupaten Tapanuli Selatan dan Bidan Desa juga sangat memengaruhi pengabdian kepada masyarakat ini, menghimbau para ibu dan Bidan Desa juga turut serta untuk

pelaksanaan kegiatan ini. Sehingga dosen dan mahasiswa yang melaksanakan kegiatan ini lebih nyaman dan merasa terbantu dengan itu.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan. Terlihat antusias para ibu dan mulai memahami bagaimana ibu mampu untuk mengikuti berbagai kegiatan lansia agar sehat dan tetap produktif di masa tuanya di sekitar Desa Muara Purba Nauli Kecamatan Angkola Muaratais Kabupaten Tapanuli Selatan.

Dosen dan mahasiswa Prodi D-III kebidanan melakukan penyuluhan seputar Lansia Sehat dan Sukses, lalu dibuka sesi diskusi antara peserta dan pihak pelaksana pengabdian kepada masyarakat. Ibu semakin paham pada prinsipnya menjadi tua bisa tetap sehat dan mamapu produktif. Sera menumbuhkan percaya diri

Menjadi tua bukan berarti akan diam, tergantung dan diselimuti kesenderian. Dengan aktif mengikuti berbagai kegiatan lansia, senam, pengajian, pemberdayaan lansia. Semua hal tersebut akan memacu terciptanya lansia yang sehat, nyaman dan sukses menghadapi masa tua nya.

Dari seluruh rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh Dosen dan Mahasiswa Program D-III Kebidanan, Akademi Kebidanan Sentral Kota Padang Sidempuan Tahun 2021 berjalan sesuai , dengan rencana kegiatan. Berikutnya dilakukan evaluasi kegiatan oleh unit penelitian dan pengabdian masyarakat Akademi

Kebidanan Sentral Padang Sidempuan dengan pihak mitra untuk keberlanjutan kegiatan, dan disusun rencana program selanjutnya.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Penyuluhan Lansia Sehat dan Sukses yang dilakukan pada ibu lansia berjalan dengan lancar, para ibu memahami bagaimana pentingnya untuk tetap sehat serta tumbuh produktif di hari tua;
2. Pelaksanaan Senam Lansia secara mandiri, teknik-teknik mulai dikuasai para ibu.
3. Sebelum dilakukan penyuluh para ibu hanya berpendapat tua akan menjadi beban bagi keluarga serta rentan sakit di sekitar Desa Muara Purba Nauli Kecamatan Angkola Muaratais Kabupaten Tapanuli Selatan.
4. Ada pengaruh pengetahuan ibu tentang lansia dengan peningkatan minat para ibu untuk melakukan berbagai kegiatan yang sangat penting dan tetap aktif di usia tua nya.

SARAN

1. Diharapkan kepada para lanjut usia agar rutin menerima info kesehatan lansia baik dari puskesmas, kader, dan pemerintah Desa Muara Purba Nauli Kecamatan Angkola Muaratais Kabupaten Tapanuli Selatan.
2. Diharapkan bidan Desa Muara Purba Nauli agar membuat program dan bersama membimbing para lansia agar hidup sehat dan aktif di lingkungannya.

3. Diharapkan Kepada Kepala Desa Muara Purba Nauli mendukung program penyuluhan dan pelaksanaan kegiatan Lansia bagi para lansia di wilayah kerjanya.

LXB1bmR1ZHVrLWxhbmp1d
C11c2lhLXByb3ZpbmNpLXN
1bWF0ZXJhLXV0YXJhLTIw
MTkuaHRtbA%3D%3D&two
adfnoarfeauf=MjAyMi0wNC0
xNiAyMjJozOT01MQ%3D%3
D

5. REFERENSI

Dian Utama Pratiwi Putri. 2020. Penyuluhan Pola Hidup Sehat Pada Lansia di Panti tresna Werdha Natar Lampung Selatan.

<http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/2475>

Kementerian Kesehatan Indonesia. 2019. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018.

Muhith, Abdul , 2016. Pendidikan keperawatan gerontic, edisi 1, yogyakarta : Andi Offset

Sehat Negeriku. 2016. Lansia Sehat: Lansia Aktif, Mandiri dan Produktif
<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20160529/5815019/lansia-sehat-lansia-aktif-mandiri-dan-produktif/>

Statistik Penduduk Lanjut Usia Provinsi Sumatera Utara. 2019.
<https://sumut.bps.go.id/publication/download.html?nrbyfeve=MTUyOWM2OGEzNDhmMTlmODFmMzFIMWZm&xzmn=aHR0cHM6Ly9zdW11dC5icHMuZ28uaWQvcHVibGljYXRpb24vMjAyMC8wOS8xNC8xNTI5YzY4YTM0OGYxOWY4MWYzMWUxZmYvc3RhdGlzdGlr>

Toumi Shiddiqi. 2019. Penyuluhan Kesehatan Gatiatri

Wawan dan Dewi. 2011. Teori dan Pengukuran Pengetahuan dan Sikap dan Perilaku Manusia. Yogyakarta : Nuha Medika

6. DOKUMENTASI KEGIATAN



