

PENYULUHAN KESEHATAN: POLA HIDUP SEHAT PADA LANSIA DI PANTI JOMPO DESA BASILAM BARU KOTA PADANGSIDIMPUAN

Hotma Royani Siregar, Masrina Munawarah Tampubolon

Dosen Prodi Pendidikan Program Profesi Universitas Aufo Royhan Di Kota Padangsidimpuan

Email : hotma_srg@yahoo.com

ABSTRAK

Pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup yang mempertahankan faktor-faktor penentu kesehatan, antara lain makanan dan olah raga. Pada usia lanjut seseorang harus mampu menjaga kesehatan sehingga mampu mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatan dan terhindar dari berbagai macam penyakit. Tujuan kegiatan ini adalah agar lansia yang ada di Panti Jompo Basilam Baru Kota Padangsidimpuan bisa mengikuti pola hidup sehat sehingga bisa meningkatkan derajat kesehatan di usia lanjut. Para lansia sangat antusias menerima informasi terkait pola hidup sehat lansia.

Kata kunci : pola hidup sehat, lansia

ABSTRACT

A healthy lifestyle is a lifestyle that maintains the determinants of health, including food and exercise. In old age a person must be able to maintain health so as to be able to maintain and improve health status and avoid various diseases. The purpose of this activity is so that the elderly in the Basilam Baru Nursing Home in Padangsidimpuan City can follow a healthy lifestyle so that they can improve their health status in old age. The elderly are very enthusiastic about receiving information related to the healthy lifestyle of the elderly.

Keywords: healthy lifestyle, elderly

1. PENDAHULUAN

Agar tetap aktif sampai tua, sejak muda seseorang perlu melakukan mempertahankan kemudian pola hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang, melakukan aktifitas fisik atau olahraga secara benar dan teratur dan tidak merokok. Rencana hidup yang realistis seharusnya sudah dirancang jauh sebelum memasuki masa lanjut usia, paling tidak individu sudah punya bayangan aktivitas apa yang akan dilakukan kelak bila pensiun sesuai dengan kemampuan dan minatnya.

Berdasarkan prinsip tersebut maka lanjut usia merupakan usia yang penuh kemandirian baik dalam tingkah laku kehidupan sehari-hari, bekerja maupun berolahraga. Dengan menjaga kesehatan fisik, mental, spiritual, ekonomi, dan social, seseorang dapat

memilih masa tua yang lebih membahagiakan, terhindar dari banyak masalah kesehatan. Pola hidup juga bisa mempengaruhi hal tersebut terutama kurangnya aktifitas fisik. Akibatnya, timbul penyakit yang sering diderita antara lain diabetes militus atau kencing manis, penyakit jantung, hipertensi, kanker atau keganasan dan lain-lain. Jika sudah terjadi penyakit tersebut harus diterapi dan selanjutnya harus menerapkan pola hidup maupun pola makan yang benar, sehingga kerusakan yang terjadi tidak menjadi lebih berat (Muhammadun, 2009).

Menginjak usia 40 tahun keatas, tidak perlu menghindari pada satu jenis makanan tertentu. Sepanjang orang tersebut dalam keadaan sehat atau tidak menderita suatu penyakit, tidak perlu menghindari terhadap jenis makanan tertentu. Terpenting adalah

selalu menerapkan pola hidup maupun pola makan yang sehat. Menurut Hanata (2010), faktor-faktor penting yang mempengaruhi pola hidup sehat pada Lansia antara lain: makanan, faktor istirahat dan olah raga.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan memberikan edukasi tentang pola hidup sehat pada lanjut usia. Kegiatan ini dilakukan di Panti Jompo Basilam Baru Kota Padangsidempuan. Adapun capaian kegiatan berupa pengetahuan lansia tentang pola hidup sehat. Kegiatan PKM dilakukan selama satu hari dengan melibatkan mahasiswa Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan.

Kegiatan PKM ini dilakukan dengan memberikan informasi terkait pola hidup sehat pada lansia dengan menggunakan LCD dengan metode ceramah yang diberikan kepada penghuni panti Jompo Basilam Baru Kota Padangsidempuan.

Adapun Mitra yang berpartisipasi dalam kegiatan ini adalah Pengelola Panti Jompo Basilam Baru Kota Padangsidempuan. Partisipasi yang diberikan mitra berupa dukungan dan komitmen pelaksanaan kegiatan, yakni dengan menyediakan fasilitas tempat untuk pelaksanaan kegiatan.

Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan dengan melakukan tanya jawab kepada lansia tentang pola hidup sehat dimasa tua.

3 HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 15 Juni 2022, pada pukul 10.00-12.00 WIB di Panti Jompo Basilam Baru Kota Padangsidempuan. Yang berperan dalam kegiatan ini yaitu Ns. Hotma Royani Siregar, M.Kep, Ns. Masrina Munawarah Tampubolon serta 13 orang mahasiswa Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan. Sedangkan lansia yang hadir dalam penyuluhan tersebut berjumlah 32 orang.

Hasil pengabdian yang dilakukan di Panti Jompo Basilam Baru Desa yaitu meningkatnya pengetahuan lansia tentang pola hidup sehat lansia.



Gambar. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan

4. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang Pola Hidup Sehat Pada Lansia di Panti Jompo Basilam Baru Kota Padangsidempuan berjalan dengan baik. Lansia tampak antusias untuk mengetahui tentang pola hidup sehat pada lansia. Kegiatan ini mendapat respon yang baik dari peserta penyuluhan. Hal ini dibuktikan dengan antusias para penghuni panti mendengarkan penyuluhan dan mampu menjawab pertanyaan tentang pola hidup sehat pada lansia.

2. Saran

Kegiatan penyuluhan kesehatan pola hidup sehat pada lansia dapat dilakukan di setiap daerah agar lansia bisa mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatan sehingga terhindar dari penyakit.

6. REFERENSI

- Anne Ahira. 2010. Pengertian Pola Hidup Sehat. Tersedia dalam <http://www.anneahera.com/pengertian-pola-hidup-sehat-8691.htm>. Diunduh pada tanggal 25 Agustus 2022
- Hanata, Rizki. (2010). Pola Hidup Sehat untuk Lansia. Jakarta: CV. Toga Putra