

PENYULUHAN POSYANDU DAN SENAM SEHAT UNTUK LANSIA DI RT 13 DUSUN TALANG KELAPA

¹Dita Mayreista, ²Rahmi Novianti, ³Arka Peno, ⁴Jeklin, ⁵Adelia Pebrisandra,
¹Program Studi Ilmu Administrasi Negara, STISIPOL Candradimuka
²³⁴⁵Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial, STISIPOL Candradimuka

*Email: dita.mayreista@stisipolcandradimuka.ac.id

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat menggunakan metode pelaksana penyuluhan dan sosialisasi, dengan sasaran peserta adalah kelompok lanjut usia. Penyuluhan posyandu dan senam sehat lansia telah dilaksanakan di RT 13 Dusun Talang Kelapa selama 5 (lima) hari. Adapun hasil kegiatan pengabdian yaitu penyuluhan posyandu dihadiri oleh 21 (dua puluh satu) peserta dari kelompok lansia, dan tenaga kesehatan dari Puskesmas. Kegiatan ini terdiri diskusi mengenai pentingnya perawatan kesehatan bagi lansia dan pemeriksaan kesehatan gratis. Selanjutnya, terdapat kegiatan senam sehat lansia yang memberikan manfaat bagi kesehatan lansia diantaranya meningkatkan kesehatan jantung dan sistem kardiovaskular, meningkatkan kebugaran fisik, mengurangi risiko penyakit kronis, meningkatkan kesehatan mental dan emosional bagi lansia, meningkatkan kualitas hidup lansia, dan meningkatkan hubungan sosial lansia dengan lainnya.

Kata Kunci: Penyuluhan, Lanjut usia, Posyandu lansia

ABSTRACT

Community service activities use counseling and outreach methods, with the target participants being the elderly group. Posyandu counseling and healthy exercise for the elderly have been carried out at RT 13 Talang Kelapa Hamlet for 5 (five) days. The results of the service activities, namely posyandu counseling, were attended by 21 (twenty one) participants from the elderly group, and health workers from the Community Health Center. This activity consists of a discussion about the importance of health care for the elderly and free health checks. Furthermore, there are healthy exercise activities for the elderly which provide benefits for the health of the elderly, including improving the health of the heart and cardiovascular system, increasing physical fitness, reducing the risk of chronic disease, improving mental and emotional health for the elderly, improving the quality of life of the elderly, and improving the social relations of the elderly with others.

Keywords: Counseling, Elderly, Posyandu for the elderly

Pendahuluan

Pertambahan usia ditandai dengan penurunan fungsi biologis yang terlihat langsung dari kemampuan kognitif seperti mudah lupa akan sesuatu, ingatan terhadap tempat, ruangan dan waktu serta sulit dalam menerima ide atau gagasan baru yang terus berkembang, selanjutnya lansia akan mengalami perubahan kemampuan fisik, psikis,

sosial dan spiritual (Lukmana, R.A., Pristianto, A., & Suparno, (2020)). Salah satu upaya yang dilakukan oleh Pemerintah dalam mengatasi permasalahan yang terjadi pada kelompok lanjut usia adalah dengan menyediakan layanan kesehatan seperti posyandu. Posyandu merupakan fasilitas pelayanan kesehatan masyarakat yang didirikan di desa-desa kecil yang tidak terjangkau oleh rumah sakit dan klinik (Andarmayo, (2018) dalam Akbar, F., et al, (2021). Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, (2023) posyandu lansia memiliki peran penting dalam menjaga kualitas hidup lansia di masyarakat, hal ini dikarenakan posyandu lansia merupakan unit pelayanan kesehatan terkecil yang paling dekat keseharian warga dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup para orang tua yang lebih rentan terhadap penyakit. Tidak hanya menawarkan pelayanan kesehatan saja melainkan juga memberikan pembinaan kepada kelompok lansia di suatu wilayah dengan melibatkan kader kesehatan dan kerjasama lintas sektor untuk meningkatkan kualitas kesehatan lansia.

Kegiatan posyandu lansia menjadi sebuah wadah yang menitikberatkan pada upaya pelayanan promotif dan preventif serta tidak mengabaikan upaya kuratif dan rehabilitatif pada kelompok lansia (Departemen Kesehatan RI, (2003) dalam Purwadi, H., et al, (2013)). Adapun kegiatan yang dilakukan di posyandu lansia diantaranya: 1) Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan lalu menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk mengetahui status gizi lansia; 2) Pelayanan kesehatan, seperti pengukuran tekanan darah dan memberikan pengobatan sederhana kepada kelompok lansia; 3) Memberikan penyuluhan tentang gizi, pola hidup sehat dan kesehatan lansia (Sunaryo, et al (2015) dalam Kusumawardani, D., & Andanawarih, P. (2018)); 4) Kegiatan olahraga, dilakukan untuk menjaga kebugaran tubuh lansia seperti jalan santai dan senam lansia; 5) Kegiatan non kesehatan bertujuan untuk meningkatkan interaksi sosial dan menjadikan posyandu lansia sebagai wadah lansia untuk dapat berkegiatan (BKKBN, 2023).

Selain itu terdapat kegiatan yang mendorong lansia untuk tetap aktif, seperti senam lansia. Kegiatan ini memiliki banyak manfaat diantaranya fisik, psikis maupun sosial. Secara fisik dapat meningkatkan sirkulasi darah sehingga mencegah terjadinya penyakit yang tentu diakibatkan oleh adanya gangguan pembuluh darah dan meningkatkan kebugaran. Lebih lanjut, manfaat secara psikis yakni lansia dapat bertemu dengan teman sebaya sehingga mampu menghilangkan kejenuhanyang dialami dan meningkatkan *mood* lansia (Rahayu & Mahfudhoh, (2015) dalam Prawoto, E., et al, (2021)). Tentunya kegiatan senam lansia membutuhkan dukungan dari berbagai pihak seperti kader kesehatan dan pihak Puskesmas.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di RT 13 Dusun Talang Kelapa merupakan salah satu dusun yang berada di Kecamatan Alang-Alang Lebar Kota Palembang, dengan luas wilayah 1.303,36 Ha. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan dalam penyuluhan posyandu lansia diharapkan dapat tercapainya peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat yang berdampak positif pada kesehatan kesejahteraan kelompok lanjut usia.

Metode Pelaksana

Metode pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat menggunakan penyuluhan yang diberikan kepada kelompok lansia yang menjadi target sasaran dan kader kesehatan sebagai pendamping dan pemberi layanan kesehatan bagi lansia. Adapun tempat dan waktu kegiatan dilaksanakan pada tanggal 17-22 April 2022 di RT 13 Desa Talang Kelapa,

Kelurahan Alang-Alang Lebar. Tujuan program kegiatan adalah untuk membantu ibu-ibu kader posyandu lansia Bunga Mayang untuk menjalankan kembali program yang belum dilaksanakan dan memberikan edukasi kepada masyarakat desa tersebut akan pentingnya kegiatan posyandu bagi lansia. Berikut di bawah ini adalah tabel kegiatan pengabdian masyarakat.

Tabel 1. Jadwal kegiatan penyuluhan posyandu lansia

Waktu	Kegiatan	PIC
09.00-09.30	Registrasi peserta	Panitia
09.30-09.40	Pembukaan acara	MC
09.40-09.50	Sambutan dari ketua posyandu lansia	Ibu ketua posyandu
09.50-10.00	Sambutan dari dosen pendamping lapangan	Ibu Rahmi Novianti, M.Si
10.00-10.05	Pembacaan doa	Mahasiswa
10.05-10.30	Pemaparan materi oleh narasumber <i>Pentingnya perawatan kesehatan bagi lansia</i>	Narasumber
10.30-10.50	Tanya jawab dan diskusi	Panitia
10.50-11.00	Penutupan acara	MC

Sumber: diolah langsung oleh penulis, 2022

Selanjutnya di bawah ini adalah *rundown* kegiatan senam sehat bagi kelompok lansia di RT 13 Dusun Talang Kelapa yang dilaksanakan pada tanggal 20 April 2022.

Tabel 2. Rundown senam lansia di RT 13 Dusun Talang Kelapa

Waktu	Kegiatan	Keterangan
06.30-07.00	Registrasi dan pembukaan kegiatan	Panitia
07.00-07.25	Pemanasan dan persiapan	Instruktur senam
07.25-08.25	Senam sehat untuk lansia	Instruktur senam
08.25-08.45	Istirahat dan pemberian konsumsi ringan	Panitia
08.45-09.00	Sesi pendinginan dan relaksasi	Instruktur senam
09.00-09.45	<i>Games</i> ringan	Panitia
09.45-10.00	Penutupan acara	Panitia

Sumber: diolah langsung oleh penulis, 2022

Kegiatan senam lansia dilakukan dengan tetap memperhatikan keamanan bagi peserta dan menyediakan fasilitas yang diperlukan seperti kursi untuk istirahat. Gerakan senam disesuaikan dengan kemampuan fisik lansia dan senam dilakukan dengan suasana yang santai namun menyenangkan untuk memotivasi peserta agar dapat mengikuti kegiatan senam secara rutin.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di RT 13 Desa Talang Kelapa dengan diikuti oleh 21 lansia dan kader posyandu lansia. Kegiatan pengabdian juga diikuti dengan kegiatan pemeriksaan kesehatan dan diakhiri dengan senam sehat bersama kelompok

lansia. Kegiatan pemeriksaan kesehatan ini bekerjasama dengan tenaga kesehatan setempat untuk memberikan pelayanan kepada para kelompok lansia. Lebih lanjut, kegiatan penyuluhan mengangkat tema “Pentingnya perawatan kesehatan bagi lansia”, di mana narasumber menyampaikan materi dan dilanjutkan dengan sesi diskusi bersama kelompok lansia. Selama kegiatan berlangsung, lansia sangat antusias. Para lansia mendapatkan informasi dan pengetahuan baru bahwa perawatan kesehatan sangatlah vital karena lanjut usia seringkali rentan terhadap berbagai masalah kesehatan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup. Di bawah ini adalah data lansia yang mengikuti kegiatan penyuluhan.

Tabel 3. Daftar lansia yang hadir dalam kegiatan penyuluhan

No	Nama	Jenis Kelamin	Umur
1	Tumbar	Perempuan	78 Tahun
2	Remayu	Perempuan	60 Tahun
3	Slamet	Laki-laki	61 Tahun
4	Rusnadewi	Perempuan	62 Tahun
5	Romla	Perempuan	86 Tahun
6	Zainab	Perempuan	75 Tahun
7	Masyhur	Laki-laki	76 Tahun
8	Hifni	Laki-laki	61 Tahun
9	M. Fauzi	Laki-laki	69 Tahun
10	Noni	Perempuan	65 Tahun
11	Denmas	Laki-laki	63 Tahun
12	Agustima	Perempuan	61 Tahun
13	Parina	Perempuan	72 Tahun
14	Hayatun	Perempuan	68 Tahun
15	Laimus Murni	Perempuan	60 Tahun
16	Ripto	Laki-laki	61 Tahun
17	Amir Faisal	Laki-laki	62 Tahun
18	Etik	Perempuan	60 Tahun
19	Alma Sanun	Perempuan	60 Tahun
20	Nurdasima	Perempuan	65 Tahun
21	Nurul Aini	Perempuan	60 Tahun

Sumber: diolah oleh penulis, 2022

Lebih lanjut, terdapat kegiatan pemeriksaan kesehatan bagi lansia. Kegiatan diharapkan dapat berjalan secara keberlanjutan, mengingat pemeriksaan kesehatan yang teratur bagi lansia sangat penting untuk memonitor kondisi lansia, mendeteksi secara dini masalah kesehatan dan mencegah terjadinya perkembangan penyakit pada lansia. Adapun pemeriksaan kesehatan lansia yang telah dilakukan meliputi pemeriksaan tekanan darah, detak jantung, berat badan dan tinggi badan. Kegiatan ini membantu dalam mendeteksi dini adanya perubahan yang dapat menjadi tanda penyakit atau masalah kesehatan baru pada lansia.

Kegiatan terakhir yakni senam sehat lansia. Dalam pelaksanaan kegiatan lansia, semua peserta aktif dalam mengikuti senam dan kegiatan ini memberikan banyak manfaat bagi kesehatan lansia diantaranya meningkatkan kesehatan jantung dan sistem kardiovaskular, meningkatkan kebugaran fisik, mengurangi risiko penyakit kronis,

peningkatkan kesehatan mental dan emosional bagi lansia, meningkatkan kualitas hidup lansia, dan meningkatkan hubungan sosial lansia dengan lainnya.

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat dapat memberikan kebermanfaatn bagi lansia dan kader posyandu. Dengan kegiatan ini dapat mendorong posyandu lansia Bunga Mayang untuk aktif kembali memberikan pelayanan bagi lansia. Kegiatan ini juga menghubungkan kader posyandu dengan sistem sumber yang ada. Selain itu, lansia dapat mengetahui layanan posyandu yang diberikan diantaranya pemeriksaan kesehatan rutin bagi lansia, senam sehat lansia, konseling kesehatan, dan penyuluhan kesehatan bagi lansia. Menyelenggarakan kegiatan posyandu dapat membantu meningkatkan akses lansia terhadap pelayanan kesehatan dan memperbaiki kualitas hidup lansia yang sehat dan aktif.

Ucapan Terima Kasih

1. Terima kasih kepada Kepala Dusun Talang Kelapa dan Ketua RT 13 beserta perangkat lainnya yang memberikan kesempatan, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat dapat terlaksana dengan baik;
2. Terima kasih kepada Dosen pembimbing lapangan yang telah membimbing dan mendukung kegiatan ini berjalan dengan baik;
3. Terima kasih kepada teman kelompok 4 yang telah berusaha dalam melaksanakan kegiatan penyuluhan posyandu dan senam sehat untuk lansia.

Daftar Pustaka

- Akbar, F., Darmiati, Arfan, F., & Putri, A.A.Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas Vol 2 Nomo2 2*, Hal 392-397
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2023). Pentingnya Kegiatan Posyandu Lansia. Diakses pada 23 Mei 2023 dalam <https://kampungkb.bkkbn.go.id/kampung/1496/intervensi/531008/pentingnya-kegiatan-posyandu-lansia>
- Kusumaradani, D., & Andanawarih, P. (2018). Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesehatan Lansia di Perumahan Bina Griya Indah Kota Pekalongan. *Jurnal SIKLUS*, Vol 7 Nomor 1, Hal 273-277
- Lukmana, R.A., Pristianto, A., & Suparno. (2020) Penyuluhan Tentang Senam Lansia Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Posyandu Sehati Desa Pauh Menang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, Vol 4 Nomor 1, Hal 61-66
- Prawoto, E., Nisak, R., & Admadi, T. (2021). Pemberdayaan Kader Posyandu Dalam Meningkatkan Kesehatan Lansia Melalui Senam Lansia. *JPKM Cahaya Negeriku*, Vol 1 Nomor 1, Hal 10-16
- Purwadi, H., Hadi, H., & Hasan, M.N. (2013). Faktor yang Mempengaruhi Pemanfaatan Posyandu Lansia di Imogiri Kabupaten Bantul. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, Vol 1 Nomor 3, Hal 76-81