

PENYULUHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DESA BONYOH, KINTAMANI

Dewi Aprelia Meriyani*¹, Putu Sukma Megaputri², Desak ketut sugiartini³, Kadek ayu Suarmini⁴, Gede Ivan Kresnayana⁵

^{1,2,3,4,5} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng

E-mail: danewarisaskia@gmail.com¹, megaputri_sukma@yahoo.com², sugiartinidesak@gmail.com³, kadeksuarmini41@gmail.com⁴, ivankresnayana69@gmail.com⁵

Abstrak

Lanjut usia merupakan seseorang yang usianya sudah mencapai 60 tahun. Lansia merupakan salah satu kelompok penduduk yang sangat potensial menjadi masyarakat rentan, sehingga perlu diciptakan kondisi fisik maupun psikis yang kondusif untuk pembinaan kresejahtraanya. Terjadi penurunan kekuatan tubuh, lansia diharapkan masih bisa aktif dan produktif dengan cara berolahraga, melakukan aktivitas fisik dasar yang ringan dan sesuai dengan kemampuannya, serta bergerak secara teratur atau berkelanjutan untuk menjaga agar tubuh tetap sehat dan untuk mencegah timbulnya penyakit. Lansia sering menghadapi berbagai penyakit yang dapat mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan mengetahui penyakit yang sering terjadi pada lansia, kamu dapat mulai merencanakan dan penyesuaian gaya hidup.

Permasalahan yang dihadapi mitra adalah kurangnya pengetahuan lansia tentang penyakit tidak menular (hipertensi dan diabetes militus) yang bisa menyebabkan kematian, selain itu mereka juga jarang mendapatkan penyuluhan mengenai penyakit tidak menular. Setelah melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dapat di posyandu lansia Desa Bonyoh, dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang pentingnya kunjungan rutin ke posyandu dan dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang penyakit tidak menular.

Kata Kunci: Penyuluhan, Lansia, Penyakit Tidak Menular

Abstract

Elderly is someone who has reached the age of 60 years. Elderly is one of the population groups that has the potential to become a vulnerable society, so it is necessary to create physical and psychological conditions that are conducive to fostering their welfare. There is a decrease in body strength, the elderly are expected to still be active and productive by exercising, doing basic physical activities that are light and according to their abilities, and moving regularly or continuously to keep the body healthy and to prevent the onset of disease. The elderly often face various diseases that can affect the overall quality of life. By knowing the diseases that often occur in the elderly, you can start planning and adjusting your lifestyle.

The problem faced by partners is the lack of knowledge of the elderly about non-communicable diseases (hypertension and diabetes mellitus) which can cause death, besides that they also rarely get counseling about non-communicable diseases. After carrying out community service activities at the elderly posyandu in Bonyoh Village, it can increase the knowledge of the elderly about the importance of regular visits to the posyandu and can increase the knowledge of the elderly about non-communicable diseases.

Keywords: Counseling, Elderly, Non-Communicable Diseases

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan seseorang yang usianya sudah mencapai 60 tahun. Lanjut usia juga sering disebut sebagai tahap akhir perkembangan pada daur hidup manusia (Lestarina 2016). Indonesia merupakan salah satu negara di Asia yang menduduki lima besar dunia dengan pertumbuhan lansia yang meningkat secara cepat setiap tahunnya (Prayogo et al. 2023).

Lansia merupakan salah satu kelompok penduduk yang sangat potensial menjadi masyarakat rentan, sehingga perlu diciptakan kondisi fisik maupun psikis yang kondusif untuk pembinaan kresejahtraanya (Prayogo et al. 2023). Pada usia lansia akan mengalami penurunan fungsi fisiologis, psikologis, dan sosial, dimana perubahan ini akan berpengaruh pada seluruh aspek kehidupan termasuk pada aspek kesehatan (Lestarina 2016).

Terjadi penurunan kekuatan tubuh, lansia diharapkan masih bisa aktif dan produktif dengan cara berolahraga, melakukan aktivitas fisik dasar yang ringan dan sesuai dengan

kemampuannya, serta bergerak secara teratur atau berkelanjutan untuk menjaga agar tubuh tetap sehat dan untuk mencegah timbulnya penyakit. Lansia yang tidak melakukan aktivitas fisik apapun dapat menimbulkan berbagai penyakit akibat tidak adanya gerakan dari tubuh (Prayogo et al. 2023).

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 dengan tujuan tidak sehari-hari membebani keluarga dan meminimalisasi risiko penuaan (Sigalingging et al. 2022).

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 (N. P. Dewi, Kurnia Utami, and Wirawan 2023). Lansia sehat adalah lansia yang mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik mereka dan lingkungan sosialnya. Pola hidup sehat adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar sadar, mau serta mampu melakukan perilaku hidup sehat. Gaya hidup sangat mempengaruhi penampilan untuk menjadi awet muda dan panjang umur atau sebaliknya (Mohammad Agus Prayitno, Naila Fikrina Afrih Lia 2023).

Terjadinya kemunduran kondisi psikis, fisik maupun perilaku yang dialami lansia yang cukup mengganggu kehidupannya sudah banyak dimaklumi oleh sebagian besar masyarakat. Berbagai masalah yang berhubungan dengan proses penuaan sudah mulai dialami tergantung seberapa jauh perubahan tersebut sudah terjadi (Ni Luh Putu Mira Santana Sari, Desak Putu Risna Dewi 2024). Pada sebagian orang merasa cemas dan takut memasuki usia lanjut. Semua makhluk hidup akan mengalami penuaan dan berakhir dengan kematian. Sebelum mengalami proses kematian akan mengalami kemunduran sedikit demi sedikit. Permasalahan yang merupakan beban bagi kelompok lanjut usia (lansia) dan keluarganya ialah mereka mengalami kemunduran psikis maupun fisik dan perilakunya yang kadang-kadang lebih dini dibandingkan dengan usianya (Haerani, Sulaiman, and Sismulyanto 2022).

Panjang umur tetapi tidak sehat dan tidak bugar adalah bukan harapan kita semua, tetapi lanjut usia dalam keadaan sehat dan bugar adalah harapan kita semua. Kenyataannya bahwa sebagian besar manusia selalu berupaya agar proses penuaan ini dihindari sekurang - kurangnya dihambat. Berbagai cara telah dikemukakan untuk mencegah proses penuaan antara lain ialah dengan pola hidup sehat (R. Dewi, Meisyaroh, and Kassaming 2021).

Dengan bertambahnya umur, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia. Hasil Riskesdas 2013, penyakit terbanyak pada lanjut usia adalah Penyakit Tidak Menular (PTM) antara lain hipertensi, artritis, stroke, Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) dan Diabetes Mellitus (DM) (Rangkuti et al. 2022). Studi pendahuluan yang dilakukan di UPTD Puskesmas Kintamani VI didapatkan 10 penyakit tidak menular atau penyakit degeneratif pada lanjut usia. Adapun data yang didapatkan pada tahun 2024 pada bulan Januari sampai bulan desember dengan kasus hipertensi 22,36%, dan diabetes mellitus 8,07% kasus (UPTD Puskesmas Kintamani VI 2024). Ini menunjukkan bahwa penyakit tidak menular menjadi ancaman yang harus diwaspadai terutama dalam melaksanakan upaya promotif dalam melaksanakan hidup sehat agar masyarakat dapat mengurangi faktor risiko PTM.

Lansia sering menghadapi berbagai penyakit yang dapat mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan mengetahui penyakit yang sering terjadi pada lansia, kamu dapat

mulai merencanakan dan penyesuaian gaya hidup. Tentu saja dengan harapan tubuh tetap sehat meski usia kian menua (Rangkuti et al. 2022).

Permasalahan yang dihadapi mitra adalah kurangnya pengetahuan lansia tentang penyakit tidak menular (hipertensi dan diabetes militus) yang bisa menyebabkan kematian, selain itu mereka juga jarang mendapatkan penyuluhan mengenai penyakit tidak menular. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang penyakit PTM serta meningkatkan kesadaran lansia untuk melakukan pemeriksaan kesehatan rutin di posyandu lansia.

2. METODE

a. Metode Pelaksanaan

Kegiatan PKM ini dilaksanakan di Posyandu Lansia Desa Bonyoh pada tanggal 18 April 2025. Kegiatan ini berkolaborasi dengan UPTD Puskesmas Kintamani VI. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan. Setelah mendapatkan penyuluhan peserta diharapkan tidak hanya meningkat pengetahuannya tetapi meningkatkan kesadaran peserta untuk rutin melakukan pemeriksaan kesehatan di posyandu lansia.

b. Peserta kegiatan

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini peserta penyuluhan adalah lansia yang hadir saat posyandu lansia di desa Bonyoh berjumlah 102 orang.

c. Langkah-langkah PKM

Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Penyuluhan penyakit tidak menular di Posyandu Lansia Desa Bonyoh, Kintamani” antara lain: Pertama, Tahapan perencanaan. Pada tahapan ini tim pengabdian masyarakat melakukan koordinasi baik dengan internal tim maupun dengan mitra. Setelah melakukan observasi awal di lokasi kegiatan, tim pengabdian merancang kegiatan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan mitra. Kedua, Tahapan pelaksanaan. Pelaksanaan merupakan tahapan inti dari kegiatan PKM. Kegiatan ini berisi tentang rangkaian kegiatan penyuluhan yaitu melakukan penyuluhan dengan cara penyampaian materi tentang penyakit menular yang sering terjadi pada lansia (hipertensi dan diabetes militus). Ketiga, Evaluasi. Tahapan evaluasi berguna untuk mengukur seberapa besar keberhasilan kegiatan penyuluhan memberikan dampak terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku peserta kegiatan. Bentuk evaluasi yang diberikan berupa pre tes dan post tes secara lisan. Pre tes digunakan untuk mengukur pengetahuan dan perilaku peserta sebelum kegiatan, sedangkan post tes digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan dan perubahan perilaku peserta setelah mengikuti penyuluhan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

- ### b.
- Kegiatan penyuluhan diawali dengan senam lansia, selanjutnya penyampaian materi tentang hipertensi dan diabetes militus sesuai dengan satuan acara penyuluhan (SAP) yang disusun oleh tim. Dalam SAP ini berisi tentang pokok bahasan, sub pokok bahasan, sasaran, hari/tanggal, waktu dan tempat penyampaian materi. Berdasarkan SAP yang dibuat tujuan umum dari penyampaian materi adalah memberikan pengetahuan pada lanjut usia tentang penyakit tidak menular khususnya hipertensi dan diabetes militus. Materi disampaikan dengan metode ceramah dan tanya jawab. Langkah-langkah penyuluhan terdiri dari pembukaan 3 menit, penyampaian materi 20 menit, diskusi/Tanya jawab 5 menit, evaluasi 5 menit dan penutup 2 menit. Evaluasi materi penyuluhan dilakukan dengan memberikan pertanyaan yang berhubungan

dengan materi yang telah disampaikan. Secara umum rangkaian kegiatan dapat disajikan pada gambar berikut:



Gambar 1. Senam pada lansia



Gambar 2. Penyampaian materi

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan uraian diketahui bahwa kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di poyandu lansia Desa Bonyoh dapat meningkatkan pengetahuan lansia terhadap penyakit tidak menular. Kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan selain untuk meningkatkan pengetahuan diharapkan dapat merubah perilaku lansia agar mau untuk rutin melakukan pemeriksaan kesehatan di posyandu lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Niluh Puspita, Indah Kurnia Utami, and Wayan Wirawan. 2023. "Penyuluhan Kesehatan Pola Hidup Sehat Pada Lansia." *Duta Abdimas: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 2(1): 2829–2073.
- Dewi, Rosmala, Meriem Meisyaroh, and Kassaming. 2021. "Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Lanjut Usia Tentang Penyakit Degeneratif Di Wilayah Kerja Puskesmas Baranti." *Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat* 1(1): 8–13. <https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIPengMas/article/view/234>.
- Haerani, Yusnah, Lalu Sulaiman, and Sismulyanto Sismulyanto. 2022. "Peningkatan Pengetahuan Gizi Lansia Melalui Penyuluhan Dan Pendampingan Di Panti Sosial Lanjut Usia Mandalika Dinas Sosial Provinsi NTB." *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)* 5(7): 2021–29.
- Lestarina, Ni Nyoman Wahyu. 2016. "Pendidikan Kesehatan Mengenai Higiene Pada Lansia Di Rw 05 Kelurahan Sawunggaling Surabaya." : 1–23.
- Mohammad Agus Prayitno, Naila Fikrina Afrih Lia, Dian Tauhidah. 2023. "Counseling Elderly

- Through Healthy, Independent And Productive Programs.” 5: 522–30.
- Ni Luh Putu Mira Santana Sari, Desak Putu Risna Dewi, Ni Ni Rai Sintya Agustini Program. 2024. “Community Empowerment Through Elderly Exercise Training for Hypertension to Improve Health Status.” 2: 1–9.
- Prayogo, Dadan et al. 2023. “Pengabdian Masyarakat ‘Penyuluhan Lansia Sehat Dan Mandiri Untuk Mencegah Low Back Pain (Lbp)’ Di Yayasan Uma Kandung Banjarmasin.” *JPM Jurnal Pengabdian Mandiri* 2(7): 1527–32. <http://bajangjournal.com/index.php/JPM>.
- Rangkuti, Saddiyah et al. 2022. “Edukasi Pemeriksaan Kesehatan Berkala Sebagai Upaya Deteksi Dini Dalam Mensukseskan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Health Check Education as an Early Disease Detection in Success of the Healthy Living Community Movement.” 5(2): 5–8.
- Sigalingging, Ganda et al. 2022. “Penyuluhan Kesehatan Strategi Hidup Sehat Lansia Di Kelurahan Bangun Sari Kecamatan Tanjung Morawa.” *PKM Maju UDA* 3(1): 1.
- UPTD Puskesmas Kintamani VI. 2024. *Laporan Tahunan Program PTM*. Indonesia.