

BAKTI SOSIAL PEMERIKSAAN KESEHATAN, PENYULUHAN, DAN SENAM LANSIA DI PAROKI SANTO PETRUS CINTA DAMAI

Paska Situmorang¹, Jev Boris², Rotua Elvina Pakpahan³, Murni Sari Dewi Simanullang³,
Mardiati Barus³, Vina Yolanda Sari Sigalingging³

¹Dosen Prodi Teknologi Laboratium Medik STIKes Santa Elisabeth Medan

²Dosen Prodi Manajemen Informasi Kesehatan STIKes Santa Elisabeth Medan

³Dosen Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan

Informasi Artikel

Sejarah Artikel :

Diterima, Juni 4, 2023

Revisi, Juni 12, 2023

Disetujui, Juni 21, 2023

Kata kunci :

Pemeriksaan Kesehatan,
Penyuluhan, Senam,
Lansia

ABSTRAK

Lansia atau lanjut usia adalah kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Secara alamiah semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan tidak dapat dicegah. Pertambahan usia mengakibatkan fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses degeneratif (penuaan), sehingga penyakit tidak menular banyak diderita oleh lansia. Tujuan kegiatan ini adalah sebagai upaya pemeliharaan kesehatan lansia untuk tetap hidup sehat dan produktif. Kegiatan bakti sosial ini bekerja sama dengan tenaga kesehatan dokter dan perawat. Metode pelaksanaan dimulai dengan pemeriksaan kesehatan seperti pengukuran tekanan darah, pemeriksaan kadar gula darah, asam urat, dan kolesterol. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi penyuluhan kesehatan, lalu kegiatan senam lansia. Lansia cukup antusias mengikuti rangkaian kegiatan, baik saat penyuluhan dan senam dilakukan. Kegiatan ini memberikan manfaat yang positif bagi lansia diantaranya lansia dapat mengetahui kondisi tubuhnya melalui pemeriksaan kesehatan, meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang penyakit yang dialami, serta menjaga kesehatan jasmani dengan senam. Diharapkan kegiatan ini dapat dilakukan secara rutin sehingga pemeliharaan kesehatan lansia dapat lebih optimal.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Korespondensi Penulis :

Paska Ramawati Situmorang,

Program Studi Teknologi Laboratorium Medik,

STIKes Santa Elisabeth Medan.

Jl. Bunga Terompet No.118, Sempakata, Kec. Medan Selayang, Kota Medan,

Sumatera Utara 20131, Indonesia.

Email: paskasitumorang@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Menurut Undang-Undang kesejahteraan lanjut usia nomor 13 tahun 1998, lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas baik pria maupun Wanita, masih mampu melakukan pekerjaan dan atau kegiatan yang dapat menghasilkan barang dan atau jasa ataupun tidak berdaya mencari nafkah sehingga hidupnya bergantung pada orang lain. Penuaan adalah suatu proses yang terjadi terus menerus dan berkesinambungan, selanjutnya akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis, dan biokimia pada tubuh sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan (Depkes RI, 2013). Proses penuaan adalah peristiwa yang normal dan

alamiah yang dialami oleh setiap individu. Perubahan terjadi dari berbagai aspek fisik, mental, dan sosial (Nugroho, 2013).

Populasi lansia diprediksi terus mengalami peningkatan, baik secara global, lingkup Asia maupun Indonesia, dari tahun 2015 sudah memasuki era penduduk menua (*ageing population*) karena jumlah penduduknya yang berusia 60 tahun ke atas melebihi angka 7 persen. Setelah tahun 2050, diprediksi populasi lansia di Indonesia akan meningkat lebih tinggi daripada populasi lansia di wilayah Asia. Namun Asia dan Indonesia berstruktur tua dimulai dari tahun 1990 dan 2000. Walaupun dikatakan berstruktur tua tetapi jumlah penduduk <15 tahun masih lebih besar dari penduduk lansia, tetapi pada tahun 2040 baik global atau dunia, Asia dan Indonesia diprediksikan jumlah penduduk lansia sudah lebih besar daripada jumlah penduduk <15 tahun.

Pertambahan usia mengakibatkan fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses degeneratif (penuaan), sehingga penyakit tidak menular banyak diderita oleh lansia. Selain itu, masalah degeneratif menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan juga terkena infeksi penyakit menular. Beberapa penyakit yang dialami oleh lansia di Indonesia, antara lain gangguan pernafasan atau paru-paru, gangguan kardiovaskuler seperti penyakit jantung, hipertensi, masalah pencernaan (gastritis), rematik, dan penyakit lainnya. Oleh karena itu, pemeriksaan Kesehatan secara berkala perlu dilakukan kepada para lanjut usia, untuk dapat mencegah komplikasi penyakit yang semakin lanjut.

Pemerintah telah berupaya untuk memelihara Kesehatan lansia dengan adanya undang-undang yang menetapkan bahwa Upaya pemeliharaan Kesehatan bagi lanjut usia harus ditujukan untuk menjaga agar tetap hidup sehat dan produktif secara sosial maupun ekonomis sesuai dengan martabat kemanusiaan. Pemerintah juga wajib menjamin ketersediaan fasilitas pelayanan Kesehatan dan memfasilitasi kelompok lansia untuk dapat tetap hidup mandiri dan produktif secara sosial dan ekonomis. Kementerian Kesehatan juga berperan dalam Upaya meningkatkan status Kesehatan lansia melalui beberapa program seperti Program puskesmas santun lansia, klinik geriatric terpadu, maupun dengan peningkatan penyuluhan dan penyebarluasan informasi Kesehatan lansia.

Dalam Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 pasal 138 menyatakan bahwa Upaya dalam pemeliharaan usia lanjut harus ditunjukkan dengan menjaga agar tetap hidup sehat dan produktif secara sosial dan ekonomi sesuai dengan martabat kemanusiaan. Dalam hal ini pemerintah wajib menyediakan fasilitas kesehatan bagi masyarakat lanjut usia. Salah satu Upaya yang disediakan pemerintah adalah posyandu lansia (POKSILA). Kegiatan yang dilakukan di posyandu lansia meliputi: (1) Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan, lalu dihitung Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk mengetahui status gizi lansia, (2) pelayanan kesehatan seperti pengukuran tekanan darah dan memberikan pengobatan sederhana, dan (3) Memberikan penyuluhan tentang gizi, pola hidup sehat, dan senam Kesehatan lansia.

Senam jantung sehat adalah olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar dan kelenturan sendi, serta upaya memasukkan oksigen sebanyak mungkin. Memberikan kelenturan otot dan sendi dapat menghilangkan kekakuan otot dan sendi tersebut dapat dihilangkan dengan memberikan senam jantung sehat dan senam-senam lainnya yang sesuai. Menambah kekuatan otot-otot pada tangan dan kaki Dengan demikian maka senam jantung sehat adalah olahraga yang berintikan aerobic ditambah dengan olahraga yang dapat memberikan kelenturan, kekuatan dan peningkatan otot-otot secara mudah, murah, meriah, massal dan manfaat serta aman (Fransina Latumahina, 2022).

Pada lanjut usia kekuatan mesin pompa jantung juga berkurang. Berbagai pembuluh darah penting khusus di jantung dan otak mengalami kekakuan. Dengan Latihan fisik atau senam dapat membantu kekuatan pompa jantung agar bertambah, sehingga aliran darah bisa kembali lancar. Jika dilakukan secara teratur akan memberikan dampak yang baik bagi lanjut usia terhadap tekanan darahnya (Musri & Selviawati, 2018).

Berdasarkan pemaparan di atas, dosen sebagai tenaga pendidik juga dapat bekerjasama dengan tenaga Kesehatan untuk berpartisipasi dalam Upaya mengoptimalkan Kesehatan lansia. Kegiatan ini merupakan salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat khususnya lansia dengan melakukan pemeriksaan Kesehatan, memberikan penyuluhan Kesehatan, dan juga senam lansia. Diharapkan kegiatan ini juga dapat meningkatkan komunikasi antar masyarakat usia lanjut, membantu lansia agar dapat sehat dan bugar, baik secara fisik maupun psikis, membantu deteksi dini terhadap penyakit pada lansia dan gangguan kesehatan lainnya.

2. METODE PENELITIAN

Kegiatan ini dilaksanakan di Paroki Santo Petrus Cinta Damai Kabupaten Batu Bara yang diikuti oleh lansia berjumlah 194 orang. Tahapan pelaksanaan kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut :

a. Persiapan

Tahap persiapan dimulai dari survey tentang populasi lansia dan juga permasalahan yang dialami oleh lansia. Berdasarkan survey diketahui bahwa lansia jarang melakukan pemeriksaan Kesehatan berkala ke fasilitas Kesehatan dikarenakan kondisi fisik yang mengalami penurunan kemampuan. Selain itu lansia juga masih kurang memahami tentang penyakit degeneratif yang mereka alami.

b. Pelaksanaan

Kegiatan bakti sosial ini dilakukan oleh dosen STIKes Santa Elisabeth Medan bekerja sama dengan tenaga Kesehatan atau dokter dan perawat dari Klinik Santa Elisabeth Medan. Kegiatan yang dilakukan dimulai dari pemeriksaan Kesehatan (mengukur tekanan darah, pemeriksaan kadar gula darah, asam urat, dan ko lesterol). Selanjutnya dilakukan penyuluhan Kesehatan tentang senam jantung dan edukasi ini diawali dengan menyampaikan tujuan dan manfaat senam bagi lansia. Kemudian diberikan kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan serta diskusi antara penyuluh dengan lansia. Selanjutnya diadakan kegiatan senam jantung sekitar 30 menit, yang dimulai dari pemanasan selama 8 menit, gerakan inti 15 menit, dan pendinginan 8 menit.

c. Evaluasi

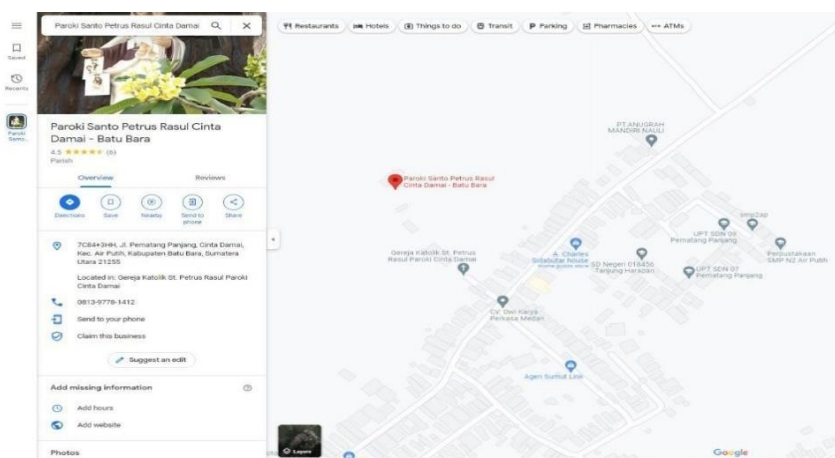
Setelah rangkaian kegiatan selesai dilaksanakan, tim pelaksana program pengabdian kepada masyarakat melakukan evaluasi dengan menanyakan secara lisan tentang umpan balik yang dirasakan oleh lansia. Lansia merasa lebih bersemangat dan senang atas pemeriksaan kesehatan gratis dan penyuluhan yang dilakukan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Metode Pelaksanaan

Kegiatan bakti sosial ini dilaksanakan di Paroki Santo Petrus Cinta Damai Kabupaten Batu Bara dengan jumlah lansia sebanyak 194 orang. Metode kegiatan dimulai dari pemeriksaan Kesehatan, penyuluhan, dan senam lansia.

2. Dokumentasi



Gambar 1. Lokasi Kegiatan Bakti Sosial di Paroki Santo Petrus Cinta Damai Kab. Batu bara



Gambar 2. Kegiatan bakti sosial pada lansia di Paroki Santo Petrus Cinta Damai Kab. Batu Bara

3. Diskusi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat

Lansia merupakan kelompok orang yang ditandai dengan menurunnya fungsi fisiologis tubuh. Perubahan fisik yang dapat diamati pada seorang lansia adalah rambut memutih, kulit keriput, tipis, kering dan longgar, mata kurang penglihatan oleh kelainan refraksi ataupun katarak, daya penciuman menurun, daya pengecap kurang peka, pendengaran berkurang, persendian kaku dan sakit (Dewi, Siti Utami., dkk 2022). Perubahan mental yang dialami karena perasaan kehilangan terutama pasangan hidup maupun sanak keluarga atau teman dekat, sering menyendiri, dan demensia. Perubahan sosial yang paling menonjol adalah ketidakmampuan merawat diri sendiri dalam hal kegiatan hidup sehari-hari (Ekasari dkk, 2018).

Perubahan-perubahan tersebut mengakibatkan lansia lebih rentan mengalami gangguan Kesehatan dan masalah penyakit lainnya. Lansia sebaiknya melakukan pemeriksaan Kesehatan secara rutin dan berkala untuk tetap menjaga keoptimalan tubuh (Nasrullah, 2016). Akan tetapi beberapa lansia memiliki keterbatasan pergerakan untuk dapat melakukan pemeriksaan Kesehatan ke pusat-pusat layanan Kesehatan, sehingga perlu dipertimbangkan untuk mendatangi lansia itu langsung dan memberikan layanan Kesehatan. Penyuluhan Kesehatan juga

perlu diberikan kepada lansia untuk menambah pemahaman lansia tentang kondisi yang dialaminya.

4. KESIMPULAN

Proses penuaan yang dialami oleh lansia menyebabkan berbagai macam penurunan fungsi tubuh. Pemeriksaan kesehatan secara berkala perlu dilakukan kepada lansia sebagai upaya untuk pemeliharaan kesehatan agar lansia tetap dapat hidup sehat dan produktif. Penyuluhan kesehatan dan senam lansia juga dapat dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dan kesehatan jasmani lansia.

REFERENSI

- Dewi, Siti Utami., dkk. (2022). Keperawatan Gerontik. Global Eksekutif Teknologi.
- Ekasari, Mia Fatma., Riasmini, Ni Made., & Hartini, Tien. (2018). Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia. Konsep dan Berbagai Strategi Intervensi. Penerbit Wineka Media.
- Fakhruddin, H., & Berawi, K. N. (2013). Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Kadar Glukosa Darah Puasa pada Lansia di Panti Sosial dan Lanjut Usia Tresna Werdha 'Natar Lampung Selatan. *Jurnal Majority*, 2(5).
- Fransina Latumahina, dkk. Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesejahteraan Para Lansia di Desa Ihamahu, Kec. Saparua Timur, Kab. Maluku Tengah. *Jurnal Karya Abdi Masyarakat Universitas Jambi ISSN (Print) 2580-1120 (Online) 2580-2178 Volume 6, Nomor 1, Juni 2022.*
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Profil Kesehatan Indonesia tahun 2017. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Indonesia. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Musri & Selviawati, Regina. (2018). Senam Lansia Sebagai Terapi Tambahan Pada Lansia Dengan Hipertensi: Studi Pre-Experimental. *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat (PINLITAMAS1) Dies Natalis ke-16 STIKES Jenderal Achmad Yani Cimahi PINLITAMAS1|Vol 1,No.1|2018|ISSN 2654-5411*
- Nasrullah, Dede. (2016). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Edisi 1. Jakarta: Trans Info Media.
- Nugroho, W. (2013). Keperawatan Gerontik & Geriatrik. Edisi 3. Jakarta: EGC
- World Health Organization. (2018). *Weekly Epidemiological Record*. 93(35), 445-6