



Penyuluhan Kesehatan Kepada Masyarakat Penyuluhan Peningkatan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Desa Lamteuba

Hendro Mustaqim^{1*}

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

*Email korespondensi: hendro_fk@abulyatama.ac.id

Diterima 15 Agustus 2021; Disetujui 18 September 2021; Dipublikasi 07 September 2021

Abstract: *Elderly individuals experience various physical, psychological, and social changes that affect their quality of life. This counseling program aims to enhance the understanding of elderly individuals regarding ways to improve their quality of life, particularly through physical exercise. The activity was conducted in LamTeuba Village, Aceh Besar, using lectures and interactive discussions. The results indicate that the elderly gained a better understanding of the importance of maintaining physical and mental health. Regular physical exercise helps improve body balance, reduces the risk of falls, and enhances mental well-being. Therefore, such counseling programs should be conducted regularly to improve the welfare of the elderly.*

Keywords: *Elderly Quality of Life; Health Counseling; Elderly Physical Exercise.*

Abstrak: Lansia mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang mempengaruhi kualitas hidup mereka. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman lansia mengenai cara meningkatkan kualitas hidup, khususnya melalui latihan fisik. Kegiatan ini dilakukan di Desa Lamteuba, Aceh Besar, dengan metode ceramah dan tanya jawab. Hasil penyuluhan menunjukkan bahwa lansia lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental. Latihan fisik yang teratur membantu meningkatkan keseimbangan tubuh, mengurangi risiko jatuh, serta meningkatkan kesehatan mental. Oleh karena itu, program penyuluhan ini perlu dilakukan secara berkala untuk meningkatkan kesejahteraan lansia.

Kata kunci : *Kualitas Hidup Lansia; Penyuluhan Kesehatan; Latihan Fisik Lansia.*

Kesehatan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, terutama bagi kelompok lanjut usia (lansia). Menurut Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009, kesehatan adalah kondisi fisik, mental, spiritual, dan sosial yang memungkinkan seseorang untuk

hidup produktif. Seiring dengan meningkatnya usia, lansia mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang berpengaruh terhadap kualitas hidup mereka. Meningkatnya jumlah lansia menjadi tantangan bagi pemerintah dalam memastikan kesejahteraan

mereka. Pemerintah telah merumuskan berbagai kebijakan pelayanan kesehatan lansia untuk meningkatkan derajat kesehatan dan mutu kehidupan mereka. Salah satu wujud nyata pelayanan ini adalah melalui program posyandu lansia yang bertujuan untuk memberikan pelayanan kesehatan secara langsung kepada kelompok lanjut usia di tingkat masyarakat. Posyandu lansia merupakan bagian dari kebijakan pemerintah dalam meningkatkan layanan kesehatan bagi lansia dengan melibatkan tenaga kesehatan, keluarga, tokoh masyarakat, serta organisasi sosial. Lansia tersebut belum memiliki pengetahuan terkait dengan cara meningkatkan kualitas hidup.

Di Desa Lam Teuba, banyak lansia yang masih memiliki keterbatasan dalam memahami pentingnya menjaga kesehatan mereka secara mandiri. Minimnya pengetahuan mengenai pola hidup sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta rendahnya kesadaran akan pemeriksaan kesehatan berkala menjadi faktor utama yang mempengaruhi kualitas hidup lansia di daerah ini. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berupa penyuluhan dan edukasi kesehatan untuk meningkatkan pemahaman mereka terkait pola hidup sehat dan pencegahan penyakit yang umum terjadi pada usia lanjut.

Sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat, dilakukan kegiatan Penyuluhan Peningkatan Kualitas Hidup pada Lansia di Desa Lam Teuba. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada lansia mengenai pentingnya menjaga kesehatan melalui pola makan sehat, olahraga teratur, serta interaksi

sosial yang positif. Berdasarkan observasi yang dilakukan di Desa Lam Teuba, ditemukan bahwa sebagian besar lansia di wilayah ini belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik. Kurangnya kesadaran akan manfaat latihan fisik bagi lansia berkontribusi pada rendahnya tingkat partisipasi mereka dalam kegiatan kesehatan. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan mengenai kesehatan lansia yang berfokus pada latihan fisik diadakan untuk memberikan edukasi serta pelatihan kepada lansia agar mereka dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara mandiri dan berkelanjutan.

KAJIAN PUSTAKA

1. Lansia sebagai Populasi Berisiko
Menurut Allender, Rector, dan Warner (2014), lansia termasuk dalam kelompok *population at risk* atau populasi berisiko. Hal ini dikarenakan mereka memiliki risiko kesehatan yang lebih tinggi akibat faktor usia, sosial, dan gaya hidup. Lansia rentan mengalami berbagai penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes, dan osteoporosis, yang dapat menurunkan kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan preventif melalui edukasi dan latihan fisik untuk meningkatkan kesejahteraan mereka.
2. Kesehatan Lansia dan Faktor yang Mempengaruhinya
Stanhope dan Lancaster (2016) menjelaskan bahwa kesehatan lansia dipengaruhi oleh tiga faktor utama:

faktor biologis (penurunan fungsi tubuh), faktor sosial (kurangnya interaksi sosial), dan faktor perilaku (gaya hidup kurang sehat). Kesehatan lansia dapat ditingkatkan dengan menjaga keseimbangan dalam ketiga aspek ini melalui olahraga, pola makan sehat, dan aktivitas sosial yang aktif.

3. **Latihan Fisik dan Kesehatan Mental Lansia**
Ko dan Lee (2012) mengungkapkan bahwa latihan fisik berperan penting dalam meningkatkan kesehatan mental dan fisik lansia. Aktivitas seperti senam dan jalan sehat dapat meningkatkan keseimbangan tubuh, memperbaiki fungsi kardiovaskular, serta menurunkan risiko depresi. Lansia yang rutin berolahraga cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak aktif.
4. **Pentingnya Kesehatan Mental bagi Lansia.**
Liu (2007) dalam penelitiannya menemukan bahwa lansia sering mengalami masalah psikologis seperti kesepian, depresi, dan kehilangan rasa percaya diri akibat perubahan fisik dan sosial. Reminiscence therapy atau terapi mengenang masa lalu dapat membantu lansia dalam meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi perasaan kesepian, sehingga berdampak positif terhadap kesehatan mental mereka.
5. **Kualitas Hidup Lansia dan Faktor Pendukungnya.**
Marques, Sánchez, dan Vicario (2014) melakukan penelitian terhadap lansia di

Portugal dan menemukan bahwa kualitas hidup lansia dipengaruhi oleh kesehatan fisik, kedamaian mental, serta hubungan sosial yang baik. Lansia yang memiliki rutinitas olahraga, dukungan sosial yang baik, serta aktivitas yang menyenangkan cenderung merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupannya. Oleh karena itu, program penyuluhan kesehatan dan latihan fisik sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan lansia.

6. **Kesehatan Lansia dan Tantangan yang Dihadapi**
Lansia merupakan kelompok yang rentan terhadap berbagai penyakit kronis dan gangguan kesehatan mental. Menurut WHO (2013), populasi lansia meningkat pesat, dan sekitar 11% dari 6,9 miliar penduduk dunia adalah lansia. Seiring bertambahnya usia, terjadi penurunan fungsi organ tubuh yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, upaya peningkatan kesehatan melalui penyuluhan menjadi hal yang sangat penting.
7. **Peningkatan Keseimbangan dan Mobilitas Lansia**
Seiring bertambahnya usia, lansia sering mengalami gangguan keseimbangan yang dapat meningkatkan risiko jatuh. Pelatihan keseimbangan seperti senam lansia dan latihan peregangan dapat membantu mengurangi risiko ini (Chung, 2008). Selain itu, program rehabilitasi fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan mobilitas dan kemandirian

lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

8. Pentingnya Penyuluhan Kesehatan bagi Lansia

Edukasi kesehatan bagi lansia sangat penting untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang cara menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Menurut Wibawati (2014), penyuluhan kesehatan yang efektif dapat membantu lansia dalam mengambil keputusan yang lebih baik terkait gaya hidup dan perawatan kesehatan mereka. Dengan demikian, penyuluhan yang dilakukan di Desa Lamteuba memiliki manfaat yang besar dalam meningkatkan kesadaran dan kualitas hidup lansia.

9. Pola Makan Sehat Bagi Lansia

Nutrisi yang baik sangat penting bagi lansia untuk menjaga daya tahan tubuh dan mencegah penyakit degeneratif. Dahono (2014) menyoroti bahwa lansia sering mengalami malnutrisi akibat perubahan metabolisme dan penurunan nafsu makan. Oleh karena itu, asupan gizi yang seimbang harus diperhatikan dalam menjaga kesehatan lansia.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan penyuluhan peningkatan kualitas hidup lansia di Desa Lamteuba meliputi beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Ceramah dan Tanya Jawab

- Kegiatan ceramah dilakukan oleh dosen dari Universitas Abulyatama Aceh untuk

memberikan pemahaman kepada lansia mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental.

- Tanya jawab dilakukan agar peserta dapat menyampaikan pertanyaan dan berdiskusi secara langsung mengenai masalah yang mereka hadapi terkait kesehatan dan kesejahteraan.

2. Sosialisasi dan Edukasi Kesehatan

- Penyampaian materi tentang cara meningkatkan kualitas hidup lansia, termasuk pentingnya latihan fisik, pola makan sehat, dan menjaga kesehatan mental.
- Penyuluhan mengenai bahaya penyakit yang sering dialami lansia serta cara pencegahannya.

3. Latihan Fisik dan Praktik Langsung

- Pelatihan sederhana mengenai latihan fisik yang dapat dilakukan lansia untuk menjaga keseimbangan tubuh, mengurangi risiko jatuh, serta meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.
- Demonstrasi gerakan senam lansia yang bisa diterapkan secara mandiri atau berkelompok.

4. Evaluasi Kegiatan

- Observasi langsung terhadap pemahaman dan keterlibatan lansia dalam kegiatan penyuluhan.
- Diskusi bersama peserta untuk mengetahui manfaat yang mereka rasakan serta kendala yang dihadapi dalam menerapkan gaya hidup sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pemberian pendidikan dan pengetahuan tentang cara meningkatkan kualitas Hidup Pada Lansia dilanjutkan dengan adanya tanya jawab kepada masyarakat di desa Lamteuba oleh pemateri, secara umum dapat diidentifikasi bahwa pengetahuan masyarakat tentang cara meningkatkan kualitas Hidup Pada Lansia Belum begitu maksimal, 8 9 namun ada beberapa masyarakat akan pentingnya meningkatkan kualitas yang sudah mengerti pemahaman dari pokok bahasan materi.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Desa Lamteuba, lansia merupakan mayoritas penduduk terbanyak di lingkungan tersebut. Setiap hari minggu pagi, kelompok lansia mempunyai kegiatan rutin yang biasanya diikuti oleh seluruh kelompok lansia yang ada di Desa Lamteuba. Desa Lamteuba, memiliki banyak sekali kegiatan seperti senam sehat dan jalan sehat yang dilakukan secara bergantian setiap minggu pagi. Kemudian, selain kegiatan latihan fisik lansia Penumping ini sering melakukan kegiatan di luar seperti piknik ke luar kota yang diadakan rutin setiap tahun dengan tujuan untuk menghilangkan stres, meningkatkan kekeluargaan dan mengulang kembali jiwa muda serta untuk meningkatkan kualitas hidup.

Lansia di desa Lamteuba, sangatlah aktif dalam berbagai kegiatan, misalnya arisan PKK, penyuluhan – penyuluhan, posyandu lansia, dan lomba – lomba senam. Mereka bahkan sangat senang bila dapat berpartisipasi langsung,

padahal apabila dilihat dari umur, mereka sudah tidak lincah lagi seperti kaum muda, tetapi semangatnya mereka sangatlah luar biasa. Berdasarkan penelitian yang kami lakukan selama pengabdian, kami pernah melakukan wawancara kepada salah satu pengurus lansia. Beliau mengatakan bahwa para lansia Penumping sangatlah antusias dalam upaya meningkatkan kualitas hidup baik dalam hal latihan fisik, pola makan, psikologis dan kesehatan reproduksi.

Lansia Penumping biasanya senang jika diajak senam, jalan sehat dan kegiatan lainnya, dikarenakan mereka bosan berada di dalam rumah apalagi, bila terdapat lansia yang tinggal di rumah sendirian dan tidak mempunyai teman untuk mengobrol, dikarenakan anggota keluarga yang sibuk bekerja. Hal ini dilakukan agar lansia dapat berinteraksi dengan lingkungan dan dapat menjalin silaturahmi serta meningkatkan kualitas hidup lansia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Beberapa hal yang dapat disimpulkan dari hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, sebagai berikut bahwa Latihan keseimbangan berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia. Kualitas hidup kelompok perlakuan lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol setelah perlakuan. Kualitas hidup lansia meningkat karena latihan keseimbangan memiliki pengaruh terhadap fungsi fisik, psikologik, hubungan sosial dan lingkungan lansia. Peningkatan domain kualitas hidup yang tertinggi adalah kesehatan fisik dan terendah

adalah lingkungan.

Saran

Hal yang dapat disarankan dari hasil kegiatan ini sebagai berikut yaitu kegiatan ini perlu ditindak lanjuti dan terus disosialisasikan kembali di universitas dan Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas metode penyuluhan dan dampaknya terhadap kualitas hidup lansia, sehingga dapat ditemukan strategi yang lebih optimal dalam meningkatkan kesejahteraan mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Allender, J.A., Rector, C., & Warner, K.D. (2014). *Community and Public Health Nursing Promoting the Public's Health (8th Ed.)*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2013). *Proyeksi Penduduk Indonesia Population Projection 2010-2035*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Chung, H. A. (2008). *A Literature Review A Program of Intervention of Patient Geriatric Depression*. Society of Occupational Therapy for the Aged and Dementia, 2(1), 59-67.
- Dahono, Y. (2014). *Indonesia, Peringkat Bawah Soal Kualitas Hidup Lansia*. Diakses dari <http://www.beritasatu.com>
- Ko, J.E., & Lee, S.H. (2012). *A Multilevel Modeling of Factors Affecting Depression Among Older Korean Adults*. Mental Health & Social Work, 40(1), 322-351.
- Liu, S. J. (2007). *The Effect of Reminiscence Group Therapy on Self-esteem, Depression, Loneliness and Life Satisfaction on Elderly People Living Alone*. Taiwan: School of Nursing, China Medical University.
- Marques, E.M.B.G., Sanchez, C.S., & Vicario, B.P. (2014). *Perception of the Quality of Life of A Group of Older People*. Revista de Enfermagem Referência, 4(1), 73-81.
- Stanhope, M., & Lancaster, J. (2016). *Public Health Nursing Population Centered Health Care in the Community (9th Ed.)*. Missouri: Elsevier.
- WHO. (2013). *World Health Statistics 2013*. Geneva: WHO Press.
- Wibawati. (2014). *Implementasi Kebijakan Promosi Kesehatan (Penelitian di Puskesmas Dinoyo Kecamatan Lowokwaru Kota Malang)*. Jurnal Administrasi Publik Akuntansi Universitas Bagus Jaya, 2(11), 1-5.