

**PENINGKATAN PENGETAHUAN KADER LANSIA DALAM MEWUJUDKAN
PENUAAN YANG SUKSES (*SUCCESS FULL AGEING*) DI KECAMATAN JEBRES
SURAKARTA**

Asita Rohmah Mutnawasitoh¹, Dita Mirawati²
^{1,2} Program Studi DIV Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Aisyiyah Surakarta
email: asitarohmah@gmail.com

Doi : [https:// 10.30787/gemassika.v1i1.888](https://10.30787/gemassika.v1i1.888)
Received: Juni 2022 | Revised: Maret 2023 | Accepted: Maret 2023

ABSTRACT

The aging process in the elderly has an effect on the decline of various functions of body systems. The increase in the number of the elderly population is something that needs to be watched out for this can result in an increase in the incidence of non-contagious chronic conditions, an increase in morbidity and disability. The aging process that occurs in the elderly is also related to various problems in the elderly. The development of technology and creativity in the field of physiotherapy leads to develop community service programs in the field of geriatric physiotherapy. Community service with the theme of knowing and preparing successful ageing aims to develop, maintain and restore body movement and function in the elderly. The method used in this service is to increase the knowledge of elderly cadres about the preparations that need to be known in realizing successful ageing when entering old the knowledge gained by elderly cadres in this activity is expected to be applied and change the behavior of elderly people in order to realize full ageing success. The method used in this service is to approach. From the results of the evaluation and monitoring of activities that have been carried out, it shows positive results, namely increasing knowledge about preparations to realize successful ageing so that the incidence of problems in the elderly can be minimized

Keywords: *Elderly, Successful ageing, Knowledge.*

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut *Aging Process* atau proses penuaan Batasan umur lansia menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) lanjut usia meliputi; Usia pertengahan (*middle age*), ialah kelompok usia 45 sampai 59 tahun. Lanjut usia (*elderly*) = antara 60 sampai 74 tahun. Lanjut usia tua (*old*) = antara 75 sampai 90 tahun. Sangat tua (*very old*) = diatas 90 tahun (WHO, 2018).

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Indonesia (2017) dan Badan Pusat Statistik (2019), diperkirakan tahun 2017 terdapat 9,03% atau 23,66 juta jiwa penduduk lansia Indonesia. Pada tahun 2019, prosentase lansia mencapai 25,64 juta orang (9,60%). Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 sebanyak 27.08 juta jiwa, tahun 2025 sebanyak 33,69 juta jiwa, tahun 2030 sebanyak 40,95 juta jiwa dan tahun 2050 sebanyak 48, 19 juta. Suatu negara dikatakan berstruktur penduduk tua (*ageing population*) jika populasi lansia diatas tujuh persen dari keseluruhan penduduk. Data Susesnas tahun 2019 menunjukkan bahwa provinsi dengan penduduk lansia terbanyak pada tahun 2019 adalah Daerah Istimewa Yogyakarta (14,50%),

Jawa Tengah (13,35%), Jawa Timur (12,96%), Bali (11,30%) dan Sulawesi Utara (11,15%).

Peningkatan jumlah penduduk lansia menjadi beban jika lansia memiliki permasalahan yang berkaitan dengan penurunan kesehatan, yang dapat berakibat pada peningkatan biaya pelayanan kesehatan (Badan Pusat Statistik, 2019). Hal ini juga mengakibatkan angka kejadian kondisi kronik non-menular yang lain mengarah ke peningkatan morbiditas dan kecacatan (Fejer and Ruhe, 2012). Proses penuaan yang terjadi pada lansia juga berhubungan dengan berbagai permasalahan pada lansia.

Proses penuaan pada lansia berpengaruh pada penurunan berbagai fungsi sistem tubuh. Pada lansia terjadi penurunan kemampuan motorik, penurunan kekuatan otot, penurunan sistem keseimbangan dan resiko kelelahan yang meningkat, dan permasalahan psikologis (Hunter *et al.*, 2016). Pengabdian masyarakat berdasar rumpun ilmu fisioterapi ini dirancang dalam sebuah kegiatan yang disusun secara sistematis untuk mencapai suatu tujuan fisioterapi berupa preventif, promotif, kuratif dan rehabilitatif pada lansia ataupun geriatrik.

Hasil observasi pada salah satu posyandu lansia di kecamatan Jebres terdapat 25 lansia di dapatkan data bahwa terdapat permasalahan seperti timbulnya keluhan pada sistem *neuromusculoskeletal*, gangguan keseimbangan postural, dan gangguan tidur. Hal tersebut menjadi factor utama dalam menghambat untuk mewujudkan penuaan yang sukses (*Success full ageing*).

Oleh karena itu penting untuk mengedukasi masyarakat agar pengetahuan tentang kesuksesan masa tua adalah salah satu bentuk upaya guna menghindari berbagai masalah di masa tua yang akan berdampak pada angka permasalahan yang berkaitan dengan penurunan kesehatan. Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta sebagai tenaga kesehatan yang merupakan sumber informasi dalam mengupayakan hidup sehat pada lanjut usia dapat melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan metode edukasi atau penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang bagaimana mewujudkan *success full ageing* di masa usia lanjut.

MASALAH, TARGET DAN LUARAN

Dari survey awal yang telah dilakukan, tim pengabdian kepada masyarakat mengidentifikasi bahwa masalah yang dihadapi oleh lanjut usia di Kecamatan Jebres Surakarta adalah kurangnya pemahaman pengetahuan tentang aspek-aspek serta persiapan yang harus dilakukan guna mewujudkan masa tua yang sukses.

Target luaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat lansia tentang apa itu *success full ageing* atau sukses dalam menua, memahami berbagai faktor pendukung terwujudnya *success full ageing*, selain itu masyarakat lansia mampu memahami tata cara

perihal yang dibutuhkan dan dilakukan dalam mewujudkan *success full ageing*. Pengetahuan yang didapatkan oleh kader lansia Kecamatan Jebres ini diharapkan dapat dilaksanakan dan diterapkan guna mewujudkan *success full ageing*.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Aula Kantor Kecamatan Jebres Surakarta dihadiri oleh 68 kader posyandu lansia pada tanggal 29-30 Maret 2022, serta 4 orang tim pengabdian masyarakat terdiri dari 2 dosen dan 2 mahasiswa. Kegiatan ini merupakan upaya pelaksanaan dari salah satu pilar dalam tridharma perguruan tinggi yaitu pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan identifikasi masalah yang dialami oleh masyarakat lansia yaitu kurangnya pemahaman tentang permasalahan di masa tua serta bagaimana cara meminimalisir resiko penyakit dimasa tua dengan *mewujudkan success full ageing*, adapun cara yang digunakan adalah dengan melakukan pendekatan kepada seluruh kader posyandu lansia di Kecamatan Jebres dan melakukan wawancara untuk menggali informasi tentang pengetahuan mereka terkait permasalahan yang ada. Kemudian membuat rencana pemecahan masalah yang sedang di hadapai tersebut dengan cara diskusi dengan UPT Puskesmas Ngoresan selaku penanggung jawab seluruh posyandu lansia di kecamatan Jebres Surakarta kemudian untuk dilakukan penyusunan kegiatan penyuluhan serta pemebrian *exercise* yang dilakukan dengan

metode ceramah dan pelatihan *exercise* keseimbangan tubuh guna memaksimalkan hasil dalam mewujudkan *success full ageing* menggunakan alat bantu edukasi berupa materi *leaflet* pengetahuan dan latihan yang disebarluaskan pada setiap kader posyandu lansia.

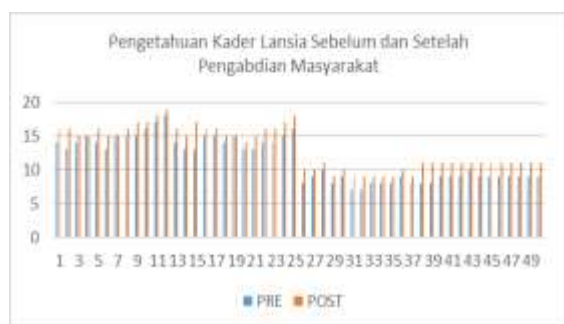
Materi yang disampaikan kepada kader lansia dituangkan dalam bentuk leaflet dan penyampaian materi dalam bentuk ceramah dan praktik. Materi yang disampaikan dalam penyuluhan yaitu sosialisasali tentang definisi umum, faktor yang mempengaruhi *success full ageing* dapat tercapai, permasalahan yang dihadapi lansia berkaitan dengan perubahan fungsi fisiologi dan anatomi pada lansia, *exercise* dalam menjaga keseimbangan postur tubuh tetap terjaga serta dampak yang didapatkan apa bila tidak melaksanakan aspek-aspek pendukung *success full ageing* di masa tua nanti.

Dalam proses monitoring dan evaluasi, indikator keberhasilan program pengabdian dilihat dari bagaimana respon dari peserta ketika tim pengabdian menyampaikan materi. Tim penyaji membuat berbagai umpan balik, sehingga peserta dapat aktif bertanya dan menjawab. Selain itu peserta di beri *questioner pre-test* dan *psot-test* untuk mengetahui perbandingan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberi penyuluhan mengenal dan mempersiapkan *success full ageing* di masa lanjut usia. Tindak lanjut dari kegiatan ini adalah pendampingan kader posyandu lansia dalam transfer pengetahuan kepada seluruh lansia di

masing-masing posyandu lansia di kecamatan Jebres Surakarta.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh dosen DIV Fisioterapi Universitas Aisyiyah Surakarta diawali dengan survey awal terkait permasalahan yang dialami oleh lansia di kecamatan Jebres Surakarta. Tim pengabdian kepada masyarakat menggali informasi mengenai pengetahuan kader posyandu lansia dalam mewujudkan *success full ageing* di masa lanjut usia. Adapun hasil *pretest* dan *posttes* sebelum diberikan sosialisai dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1.

Pretest dan Posttes Pengetahuan sebelum Sosialisasi

Gambar 1 menunjukkan adanya tren peningkatan pengetahuan kader lansia setelah mengikuti sosialisai kegiatan pengabdian masyarakat mengenal dan mempersiapkan *success full ageing* di masa lanjut usia. Rata-rata skor pengetahuan kader lansia sebelum mengikuti penyuluhan sebesar 10 poin dan rata-rata skor setelah mengikuti penyuluhan meningkat menjadi 16 poin.

Hasil pengabdian ini juga selaras dengan pengabdian yang terdahulu dilakukan oleh

Lutfiyati et al (2017) yang menyebutkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat melalui metode penyuluhan mampu menambah pengetahuan peserta.

Adapun pertanyaan yang dikeluarkan dalam *pretest* dan *postet* berisi tentang pengetahuan kader lansia mengenai *success full ageing*, yaitu seperti: Apa yang anda ketahui tentang *success full ageing* (sukses dalam proses menua)?, Bagaimanakan cara mewujudkan proses menua yang sukses?, faktor apa sajakah yang dapat mempengaruhi dalam mewujudkan *success fuul ageing*?, apakah perlu menjaga *stress* dan suasana hati pada lansia?, apakah perlu olahraga yang teratur bagi lansia?, apakah penting menjaga hubungan sosialisasi pada lansia?, nutrisi yang dapat mendukung kesehatan lansia harus memenuhi apakah?, apa saja olahraga yang aman bagi lansia dan bagaimana dosis nya?, pentingkah menjaga keseimbangan tubuh bagi lansia?,

Alasan pemilihan pertanyaan terbuka ini adalah agar mempermudah tim pengadain untuk mengeksplor permasalahan yang dialami oleh peserta pengabdian kepada masyarakat ini. Dengan membuat pertanyaan tipe *open ended question* diharapkan dapat menggali semua pendapat, keinginan dan pengetahuan dari responden atau peserta pengabdian masyarakat ini. Walaupun pertanyaan yang digunakan dalam *questioner* ini merupakan pertanyaan terbuka, namun disediakan pilihan jawaban untuk mempermudah kader lansia dalam menjawab pertanyaan.



Gambar 3.

Kader Lansia Kecamatan Jebres Surakarta

Program edukasi kesehatan dapat diberikan dengan memanfaatkan kegiatan komunitas melalui penyuluhan, pelatihan dan program khusus untuk lansia. Program pengabdian kepada masyarakat lansia merupakan salah satu bentuk program edukasi sebagai intervensi untuk meningkatkan kesadaran perilaku promosi kesehatan pada lansia (Chang et al., 2017).

Strategi promosi kesehatan pada lansia secara umum mempunyai tiga tujuan dasar yaitu menjaga dan meningkatkan kapasitas fungsional, menjaga atau meningkatkan kemandirian (*self-care*) dan meningkatkan dukungan sosial. Gagasan dibalik strategi ini adalah agar lansia dapat mewujudkan *successfull ageing* sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dan mengurangi biaya kesehatan berkaitan dengan perawatan lansia yang sakit. Promosi kesehatan pada lansia sebaiknya berfokus pada keterlibatan dan pemberdayaan komunitas (Golinowska et al., 2016; Mofrad et al., 2016). Program edukasi kesehatan dapat digunakan sebagai intervensi untuk meningkatkan kesadaran terkait kesehatan dan perilaku hidup sehat pada lansia Program edukasi kesehatan dapat diberikan dengan memanfaatkan kegiatan komunitas melalui

penyuluhan, pelatihan dan program khusus untuk lansia (Chang et al., 2017).

Kegiatan Sosialisasi dimulai dengan pembukaan kegiatan penyuluhan oleh ketua divisi kepengurusan kesehatan geriatri UPT Puskesmas Ngoresan dan dilanjutkan diskusi mengenai pengetahuan mengenai *success full ageing* yang disampaikan oleh tim pengabdian. Adapun materi edukasi yang dibagikan kepada peserta dapat dilihat pada gambar 4.



Gambar 4.

Materi Edukasi yang Dibagikan kepada Kader Lansia

Materi yang disampaikan kepada kader lansia di kecamatan Jebres Surakarta meliputi pengertian *success full ageing*, perubahan fisiologis dan anatomis pada lansia, faktor-faktor yang mempengaruhi *success full ageing*, serta exercise dalam meningkatkan keseimbangan tubuh.

Adapun kegiatan penyampaian materi melalui penyuluhan dapat dilihat pada gambar 5.



Gambar 5.

Penyampaian Materi Kepada Kader lansia

Sosialisasi tentang Mengenal dan Mempersiapkan *Success Full Ageing* Memasuki Usia Lanjut diakhiri dengan sesi tanya jawab. Para peserta terlihat sangat antusias dalam kegiatan ini, dapat dilihat dari banyaknya peserta yang berkonsultasi tentang tata cara bagaimana mewujudkan *success full ageing* yang tepat. Hal tersebut merefleksikan keingintahuan peserta untuk menambah wawasan sehingga meningkatkan kesehatan masyarakat lanjut usia. Program pengabdian kepada masyarakat lansia merupakan salah satu bentuk program edukasi sebagai intervensi untuk meningkatkan kesadaran perilaku promosi kesehatan pada lansia (Chang et al., 2017)

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan secara bertahap dengan pelaksanaan dua sesi, sesi pertama dihadiri sejumlah 35 kader lansia dan pada sesi kedua diikuti oleh 30 lansia. Kendala dan hambatan yang didapatkan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah kedatangan peserta PKM pada sesi kedua yang tidak tepat waktu menyebabkan waktu dimulainya sesi kedua menjadi mundur.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil kegiatan pengabdian yang telah dilakukan terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan dari kader lansia terhadap pengetahuan *successful ageing*.

Saran

Perlu diadakan *follow up* kegiatan pengabdian untuk mengetahui apakah transfer pengetahuan dari kader lansia ke masyarakat lansia dapat dilakukan dengan benar serta untuk mengetahui perubahan perilaku masyarakat lansia dalam mewujudkan *successful ageing*.

REFERENSI

- Lutfiyati, H., Fitriana, Y & Dianita, P, S. 2017. Pemberdayaan Kader PKK dalam Penerapan DAGUSIBU (Dapatkan, Gunakan, Simpan, dan Buang). (1), 9–14.
- Badan Pusat Statistik. 2019. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Chang, K. S., Tsai, W. H., Tsai, C. H., Yeh, H. I., Chiu, P. H., Chang, Y. W., Chen, H. Y., Tsai, J. M., & Lee, S. C. 2017. Effects of Health Education Programs for the Elders in Community Care Centers – Evaluated by Health Promotion Behaviors. *International Journal of Gerontology*, 11(2), 109–113.
<https://doi.org/10.1016/j.ijge.2017.03.009>
- Fejer, R., & Ruhe, A. 2012. What is the prevalence of musculoskeletal problems in the elderly. 11(2), 109–113
- Golinowska, S., Groot, W., Baji, P., & Pavlova, M. 2016. Health promotion targeting older people. *BMC Health Services Research*, 16(Suppl 5), 4–6.

<https://doi.org/10.1186/s12913-016-1514-3>
(Hunter *et al.*, 2016).

Global Journal of Health Science,
8(3): 139-145.

Kemenkes. 2017. Analisis Lansia di Indonesia.
Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik
Indonesia

Mofrad Z.P., Jahantigh M., Arbabisarjou A.
2015. Health promotion Behaviors
and Chronic Diseases of Aging in the
Elderly People of Iranshahr*- IR Iran.

World Health Organization (WHO). 2018.
Deafness and hearing loss. Available
from:<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs300/en/>