

Edukasi Kualitas Pola Hidup Sehat pada Lansia di Desa Bonen Baumata Utara Kabupaten Kupang NT

Education on the Quality of Healthy Lifestyles for the Elderly in North Bonen Baumata Village, Kupang
Regency, East Nusa Tenggara

Kurnia Bend. Yunita Pellondou^{1*}, Joli R. Nubatonis²

^{1*}Stikes Maranatha Kupang

²Stikes Maranatha Kupang

Alamat : Jl. Kampung Bajawa, Kec. Taebenu, Kabupaten Kupang, Nusa Tenggara Timur

Korespondensi email : yunitapellondou57@gmail.com

Article History:

Received: Juni 12, 2024;

Revised: Juli 18, 2024;

Accepted: August 27, 2024;

Online Available: August 29, 2024;

Published: August 29, 2024;

Keywords: elderly, hypertension, healthy lifestyle

Abstract: Lifestyle greatly influences appearance to stay young and live long or vice versa. Managing your diet after you are 40 years old and over is very important. A balanced nutritional intake is very necessary for the body if you want to stay young and stay healthy in old age. It cannot be denied that humans face many obstacles when they get older and start to age. Especially if you haven't adopted a healthy lifestyle since you were young or have been attacked by various diseases such as stroke, hypertension, heart disease, and so on. In fact, human visual acuity decreases from the age of 40. Community service activities for the elderly will be carried out for 1 day on Tuesday 17 September 2024. Discussion The majority of elderly people have memory loss or memory impairment, but there are no elderly people who suffer from hypertension. The elderly lack of knowledge about nutrition and the importance of health in the elderly, so it is necessary to provide frequent education to the elderly. **Keywords:** elderly, hypertension, healthy lifestyle

Abstrak

Gaya hidup sangat mempengaruhi penampilan agar awet muda dan berumur panjang atau sebaliknya. Mengelola pola makan setelah Anda berusia 40 tahun ke atas sangatlah penting. Asupan nutrisi yang seimbang sangat diperlukan bagi tubuh jika ingin awet muda dan tetap sehat di hari tua. Tidak dapat dipungkiri bahwa manusia menghadapi banyak kendala ketika beranjak dewasa dan mulai menua. Apalagi jika Anda tidak menerapkan pola hidup sehat sejak kecil atau sedang terserang berbagai penyakit seperti stroke, hipertensi, jantung, dan lain sebagainya. Faktanya, ketajaman penglihatan manusia mengalami penurunan sejak usia 40 tahun. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat lanjut usia akan dilaksanakan selama 1 hari pada Selasa 17 September 2024. Pembahasan Mayoritas lansia mengalami hilang ingatan atau gangguan daya ingat, namun tidak ada lansia yang mengalami penurunan daya ingat. orang yang menderita hipertensi. Pengetahuan lansia mengenai gizi dan pentingnya kesehatan pada lansia masih kurang, sehingga perlu seringnya memberikan edukasi kepada lansia. Kata Kunci: lanjut usia, hipertensi, pola hidup sehat

*Corresponding author, e-mail address

1. PENDAHULUAN

Usia lanjut merupakan tahap akhir dari perkembangan hidup manusia. Pada tahap ini terjadi kemunduran dan penurunan fungsi baik secara fisik, psikologis maupun social. Perubahan tersebut berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia. Lansia menjadi mandiri, produktif dan sehat jika ditunjang dengan kualitas hidup yang baik, hal ini juga menjadikan lansia tidak mudah sakit, serta mempercepat proses penyembuhan jika pasien jatuh sakit. Peningkatan jumlah penduduk lansia ini akan berdampak terhadap berbagai kehidupan. Dampak utama peningkatan lansia ini adalah peningkatan ketergantungan lansia. Ketergantungan ini disebabkan oleh kemunduran fisik, psikis dan penurunan daya ingat pada lansia yang disebut demensia (pikun). Lansia merupakan seseorang yang telah berusia >60 tahun dan tidak berdaya mencari nafkah sendiri untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari (Ratnawati, 2017).

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah upaya peningkatan kualitas hidup lansia melalui penerapan pola hidup sehat. Pola hidup sehat adalah gambaran dari aktivitas atau kegiatan seseorang yang didukung oleh keinginan dan minat, serta bagaimana pikiran seseorang dalam menjalaninya dan berinteraksi dengan lingkungannya. Namun pada umumnya penerapan pola hidup sehat masih minim dilakukan oleh lansia disebabkan karena kurangnya pengetahuan terkait dengan bagaimana cara menjaga pola hidup sehat dengan keterbatasan dengan yang sering terjadi pada lansia. Adanya permasalahan tersebut panitia pengabmas ingin mengajarkan bagaimana lansia untuk biasa menjaga kualitas hidupnya dengan penerapan pola hidup sehat. Dengan melakukan pengabdian masyarakat yang berjudul “Edukasi Kualitas Pola Hidup Sehat pada Lansia di Desa Bonen Baumata Utara Kabupaten Kupang Nusa Tenggara Timur”

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada 17 September 2024. Proses pengabdian dilakukan dengan metode penyuluhan kolektif dengan metode edukasi dan sosialisasi yang dilakukan dengan ceramah dan diskusi bersama. Dalam pengabdian ini melibatkan 10 orang mahasiswa semester IV. Adapun tahapan pelaksanaan pengabdian meliputi : tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Kegiatan pengabdian masyarakat pada lansia dilakukan dengan melalui beberapa tahapan yaitu Lansia berkumpul di aula gereja tempat kegiatan dan setelah itu dilakukan penjelasan tujuan dan manfaat dilakukan kegiatan kemudian lansia diberikan

3

penyuluhan terkait dengan pola hidup sehat kemudian dilanjutkan dengan gerakan senam lansia selama 7 menit dan dilanjutkan dengan selama 7 menit yang diikuti oleh semua peserta lansia. Lansia diberikan waktu untuk istirahat selama 15 menit. kemudian Lansia mengikuti pemeriksaan kesehatan melalui 5 meja diantaranya:

Meja 1: Pendaftaran dan pemeriksaan Tinggi badan, berat badan dan lingkar perut.

Meja 2: Pemeriksaan tekanan darah dan anamnesa.

Meja 3: Pemeriksaan gula darah / asam urat / kolesterol sesuai instruksi meja 2 saat dilakukan anamnesa.

Meja 4: Petugas memberikan edukasi sesuai masalah kesehatan sesuai hasil pemeriksaan.

Meja 5: Petugas memberikan obat sesuai masalah kesehatan yang dialami oleh lansia

3. HASIL

Pada kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan hasil: Jumlah pra lansia yang mengikuti kegiatan sebanyak 2 % , lansia berjumlah 15 %, manula berjumlah 16 %, jumlah laki laki sebanyak 16 %. Dari total 16 lansia di dusun 3 Desa Bonen kecamatan baumata utara yang mengikuti kegiatan sebanyak 15 lansia dan ada 1 lansia yang tidak mengikuti dikarenakan lupa dan sudah pergi ke sawah. Didapatkan data sebanyak 46 % dari total 100 % lansia mengalami gangguan kesehatan asam urat atau gout, hal ini dikarenakan lansia tidak mengetahui makanan apa saja yang mengandung tinggi purin, selain itu mayoritas lansia memiliki hasil bumi kacang kacangan sehingga mereka mengkonsumsi makanan tinggi purin, selain itu juga lansia tidak pernah melakukan pemeriksaan kesehatan di puskesmas dan pustu. 6 % lansia memiliki masalah kesehatan kolesterol yang akan mengakibatkan resiko gangguan jantung dan pembuluh darah, hal ini dikarenakan lansia tidak mengetahui makanan yang mengandung kolesterol yang tidak larut air, 40 % lansia tidak mengalami gangguan kesehatan Hipertensi, asam urat, kolesterol dan gula darah hal ini dikarenakan mereka mengetahui makanan yang sehat, rajin memeriksakan kesehatan di puskesmas / pustu dan rajin olahraga. Tidak adanya kegiatan posyandu lansia pada dusun 3 menyebabkan lansia tidak memeriksakan kesehatannya, hal ini akan berdampak pada derajat kesehatan pada lansia. Mayoritas lansia memiliki gangguan penurunan daya ingat atau pikun ,namun Tidak ada lansia yang menderita hipertensi. Kurangnya pengetahuan lansia tentang nutrisi dan

pentingnya kesehatan pada lansia sehingga perlu sering dilakukan pemberian edukasi pada lansia.



Gambar 1. Dokumentasi Penyuluhan Lansia Di Desa Bonen Kecamatan Kupang



Gambar 2. Dokumentasi Pemeriksaan Kesehatan Lansia

4. KESIMPULAN

Telah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh dosen dan mahasiswa Prodi D-3 Keperawatan Stikes Maranatha Kupang di Dusun 3 Desa Bonen Kecamatan Buamata Utara. Kegiatan pengabdian berjudul “Edukasi Pola Hidup Sehat dan Pemeriksaan Kesehatan Pada Lansia”. Kegiatan pengabdian dilaksanakan selama satu hari, Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan mendapat apresiasi dan partisipasi dari lansia yang ada di Dusun 3 Desa Bonen Kecamatan Buamata Utara, selain dari lansia para petugas kader, tenaga kesehatan desa dan tenaga puskesmas juga ikut terlibat langsung dalam kegiatan tersebut, didapatkan mayoritas lansia mengalami gangguan kesehatan asam urat atau disebut Gout yang akan berdampak pada gangguan aktifitas dan kenyamanan lansia, tidak ada lansia yang menderita hipertensi, dan tingkat pengetahuan lansia yang masih kurang.

DAFTAR REFERENSI

- Ardiani, H., Lisamayanti, L., & Rosnawaty, R. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Kelurahan Mugarsari Kecamatan Tamansari Kota Tasikmalaya Tahun 2014. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya*, 42–50. <https://journal.umtas.ac.id/index.php/healthcare/article/view/301/200>
- Dahlia, & Doyoharjo, A. (2020). Sosialisasi Undang-Undang No.13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. *Ejurnal.Unisri*, 1(13).
- Damayanti, A., & Adiaksa, BW (2024). Intervensi Konseling Kesehatan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Penderita Hipertensi Dalam Pengendalian Tekanan Darah. *Jurnal Asholiscare*, 1(2), 68–76.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehatan RI, 53(9), 1689–1699.
- Kementrian Kesehatan RI. (2019). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kemenkes RI. Diakses pada tanggal 12 Agustus 2024.
- Ledoh, K., Tira, DS, Landi, S., & Purnawan, S. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Skripsi Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Lanjut (60-74 Tahun). *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 14–22. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v13i1.301>
- Wardani, R., Widyastika, KS, Ardiana, OJ, Sila, IM, & Asri, RLT (2018). Pengaruh Hipertensi Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Manisrenggo. *Jurnal Keterlibatan Masyarakat dalam Kesehatan*, 1(2), 25–28. <https://doi.org/10.30994/jceh.v1i2.11>