



Peningkatan Kualitas Hidup Lansia dengan Senam Lansia, Edukasi Gizi dan Pemeriksaan Kesehatan

Yanny^{1*}, Sitti Mukarramah², Rita Yanti Sam Mongkito³

Universitas Muhammadiyah Maluku Utara, Indonesia | yanny.st@gmail.com¹

Universitas Khairun, Indonesia | nida.mukarramah@gmail.com²

Universitas Muhammadiyah Maluku Utara, Indonesia | rita.s.mongkito@gmail.com³

Correspondence Author*

Abstract

The advanced age group (lansia) is a group of people aged 60–69 years, while the age group 45–59 years is called the pre-lansia. Education about the quality of life of the elderly is very important, given the pre-Lansian age group. So that after entering old age, the quality of life can be awakened. As you grow older, there is a physiological decline in the body and an increased risk of health problems such as hypertension, diarrhea, gastrointestinal acidity, obesity, and others. The purpose of this dedication activity is to provide education and conduct health examinations for the elderly in the Maliaro City of Ternate. Participants in the dedication to the community located in Maliaro, Ternate This dedication is licensed by the organization Salimah (Muslim Brotherhood) PD of the City of Ternate in cooperation with the Prokami of the Malut Territory. The forms of dedication activities are healthy gymnastics for the elderly, nutrition education for the elders, and a health check-up. The results of the examination showed that blood sugar was generally normal (90–130 mg/dL) at 71.5%, while blood pressure tests showed prehypertension (systole: 120–139 mmHg, diastole: 80–89 mmHg) at 57.1%. The results of the examination require the attention of dedicated participants to pay attention to lifestyle and dietary intake so that blood pressure can return to normal.

Keywords: education, quality of life, advanced age

Abstrak

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok masyarakat yang berusia 60-69 tahun. Sedangkan kelompok usia 45- 59 tahun disebut Pra-lansia. Edukasi mengenai kualitas hidup lansia sangat penting diberikan sejak kelompok umur Pra-lansia. Agar setelah memasuki usia lansia kualitas hidup dapat terjaga. Saat usia lansia terjadi penurunan fisiologis tubuh dan peningkatan risiko masalah kesehatan, seperti hipertensi, kencing manis, asam urat, obesitas, dan lain-lain. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah memberikan edukasi dan melakukan pemeriksaan kesehatan bagi lansia di Kelurahan Maliaro Kota Ternate. Peserta pengabdian kepada masyarakat berlokasi di Kelurahan Maliaro Kota Ternate. Pengabdian ini

dilaksanakan oleh organisasi Salimah (Persaudaraan Muslimah) PD Kota Ternate bekerjasama dengan Prokami Wilayah Malut. Bentuk kegiatan pengabdian berupa senam sehat lansia, edukasi gizi lansia dan dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan. Hasil pemeriksaan peserta menunjukkan gula darah umumnya normal (90-130 mg/dL) sebanyak 71,5% sedangkan hasil pemeriksaan tensi darah menunjukkan prahipertensi (systole : 120-139 mmHg, diastole 80-89 mmHg) sebanyak 57,1%. Dari hasil pemeriksaan tersebut perlu adanya perhatian peserta pengabdian untuk memperhatikan pola hidup dan asupan makanan sehat agar tekanan darah dapat kembali normal.

Kata kunci: edukasi, kualitas hidup, lanjut usia

Pendahuluan

Salah satu komponen dalam masyarakat adalah mereka yang telah berusia lanjut. Menurut BPS (2021), penduduk lanjut usia terbagi beberapa kelompok umur yaitu Pra-lansia (45-59 tahun), Lansia Muda (60-69 tahun), Lansia Madya (70-79 tahun), dan Lansia Tua (\geq 80 tahun). Peningkatan jumlah lansia pada beberapa puluh tahun terakhir menunjukkan penduduk Indonesia memasuki fase struktur menua yang ditandai dengan jumlah penduduk lansia (\geq 60 tahun) melebihi 10% (Kemenkes, 2017). Data BPS, Susenas Maret 2021 menunjukkan jumlah lansia yang berada di perkotaan sebanyak 10,24% dan di pedesaan sebanyak 11,6% yang didominasi oleh jenis kelamin laki-laki (11,37 %) dibandingkan perempuan (10,28%). Jumlah lansia ini tersebar di berbagai daerah dengan tingkat persentase jumlah lansia terbanyak berada pada delapan provinsi yang meliputi DIY, Jawa Timur, Jawa Tengah, Sulawesi Utara, Bali, Sulawesi Selatan, Lampung dan Jawa Barat.

Beberapa kendala kesehatan sering dihadapi saat masuk usia lansia. Hal ini akibat pertambahan usia sehingga terjadi penurunan fungsi fisiologis dan kognitif. Beberapa penyakit yang sering terjadi pada lansia di negara berpenghasilan rendah dan negara berkembang yaitu penyakit stroke, jantung, penglihatan kabur, dan kurangnya pendengaran (WHO, 2011). Untuk itu perbaikan kualitas hidup yang mencakup pemenuhan gizi dan gaya hidup perlu dilakukan saat usia lanjut. Pemenuhan gizi lengkap dan seimbang pada lansia dapat membantu mengoptimalkan sistem kekebalan tubuh. Menurut Nuraisyah dkk (2021) yang telah melakukan pengabdian berupa penyuluhan hipertensi dan kegiatan senam lansia menyebutkan kegiatan tersebut dapat membantu meningkatkan kualitas hidup lansia. Umumnya kekurangan gizi pada lansia akibat minimnya pengetahuan mengenai gizi yang terkandung pada jenis makanan yang dibutuhkannya. Jenis makanan dapat berpengaruh juga pada lansia akibat dari fungsi sistem pencernaan yang telah menurun (Anna dkk, 2017; Hamsah, 2020).

Kelompok lanjut usia dianggap sebagai kelompok orang yang berisiko mengalami masalah kesehatan seperti peningkatan kecacatan fungsi tubuh dan sering bermasalah dengan makan. Padahal, meski aktivitas menurun seiring bertambahnya usia, nutrisi yang cukup seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral tetap dibutuhkan. Lansia masih membutuhkan energi untuk memastikan fungsi fisiologis tubuhnya (Adriani dan Wirjatmadi, 2012).

Banyaknya masalah gizi menyebabkan munculnya upaya untuk pemecahan masalah atau pencegahan masalah gizi tersebut. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melakukan intervensi gizi, termasuk pemberian makanan pendamping ASI. Pemberian makanan pendamping ASI adalah pemberian makanan tambahan kepada kelompok umur rentan (anak TK, ibu hamil, ibu menyusui dan lanjut usia). Tujuannya untuk meningkatkan status gizi kelompok sasaran. Lansia perlu mendapat perhatian khusus untuk memberikan makanan yang lebih banyak, anjuran menu yang seimbang dan olah raga bagi lansia (Fitriyaningsih dkk, 2021).

Terkait status kesehatan lansia, kini pemerintah telah mencanangkan program peningkatan status kesehatan khusus lansia melalui Posyandu Lansia. Namun kegiatan Posyandu Lansia belum optimal terlaksana dengan baik di semua wilayah, hal ini disebabkan beberapa faktor seperti dukungan pemerintah daerah, keterbatasan sumber daya manusia dan dana serta keterlibatan masyarakat atau kemauan dari lansia itu sendiri. Namun di beberapa tempat, masyarakat berinisiatif mendirikan paguyuban lansia untuk tujuan melakukan kegiatan fisik seperti olahraga bersama dan kegiatan sosial lainnya. Salah satu Posyandu Lansia yang berada di Kota Ternate terdapat di Kelurahan Maliaro.

Organisasi Salimah merupakan salah satu organisasi pemerhati anak dan perempuan. Organisasi Salimah adalah organisasi nirlaba yang terus berupaya menjadi bagian dari bangsa yang membantu mencari solusi permasalahan bangsa, memajukan dan meningkatkan kualitas perempuan, memperkuat keluarga dan melindungi anak, menyelenggarakan pendidikan, menyelenggarakan kegiatan sosial dan usaha di bidang ekonomi koperasi dan kemasyarakatan (Yanny & Mongkito, 2022). Untuk itu Salimah unit bidang Pendidikan dan Pelatihan bekerjasama dengan PW. Prokami Maluku Utara bergerak untuk melaksanakan pengabdian dalam memberikan edukasi bagi lansia tersebut.

Tujuan dilaksanakannya pengabdian ini adalah untuk memberikan edukasi dan melakukan pemeriksaan kesehatan bagi lansia di Kelurahan Maliaro Kota Ternate, dimulai dari kegiatan senam, pemeriksaan kesehatan seperti tekanan darah dan gula darah pada lansia, serta edukasi gizi untuk lansia agar tetap produktif.

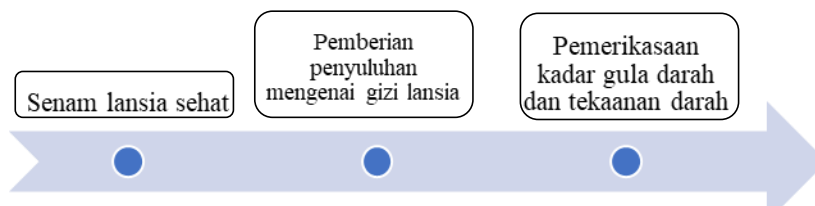
Metode

Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- Kerjasama dengan Kelurahan Maliaro untuk mendata lansia maupun pra-lansia yang akan mengikuti kegiatan pengabdian ini dalam bentuk senam, edukasi dan pemeriksaan kesehatan lansia.
- Menyiapkan media edukasi berupa slide dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami.
- Melakukan senam fisik bersama peserta pengabdian yang bertujuan membantu meningkatkan kebugaran tubuh.

- Melakukan edukasi kepada lansia mengenai pemenuhan gizi dan resiko penyakit pada usia lansia.
- Melakukan pemeriksaan kesehatan berupa tekanan darah dan kadar gula darah.

Alat dan bahan yang digunakan selama kegiatan pengabdian adalah materi tentang lansia sehat dalam bentuk ppt, *sound system*, *in focus*, dan laptop. Adapun alur pelaksanaan kegiatan penyuluhan untuk lansia seperti yang terlihat pada Gambar 1. Kegiatan edukasi dilaksanakan di Kelurahan Maliaro Kota Ternate pada hari Minggu, tanggal 16 Juli 2023. Peserta senam lansia, edukasi dan pemeriksaan kesehatan sekitar 35 orang Pra-lansia dan lansia.



Gambar 1. Alur kegiatan pengabdian

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan kegiatan senam bersama di pagi hari yang dimulai sekitar pukul 08.00 WIT agar dapat vitamin D yang berasal dari sinar matahari (Gambar 2). Setelah senam, kegiatan dilanjutkan dengan edukasi mengenai gizi lansia oleh ibu Suryani Mansyur M. Kes (Gambar 3). Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan kadar gula darah (mg/dL) dan pengukuran tekanan darah (mmHg) (Gambar 4).



Gambar 2. Aktivitas senam pagi bersama pra-lansia dan lansia di Kel. Maliaro



Gambar 3. Kegiatan edukasi mengenai gizi lansia

Edukasi gizi lansia oleh ibu Suryani M. Kes., memaparkan bahwa perubahan fisiologi yang terjadi selama proses menua ditandai dengan perubahan komposisi tubuh akibat menurunnya massa tanpa lemak dan tulang, perubahan yang terjadi pada kulit dan bagian-bagiannya, rambut memutih dan rontok, sistem kardiovaskular, sistem ginjal, sistem endokrin dan fungsi saluran cerna menurun, serta gangguan keseimbangan cairan. Untuk memenuhi kebutuhan gizi lansia, maka ada beberapa hal yang perlu diperhatikan seperti, mengurangi asupan karbohidrat dan lemak, membatasi asupan natrium dan makanan tinggi purin seperti jeroan, ikan hasil laut, kangkung, bayam, emping melinjo, dan durian. Sedangkan zat yang harus diasup lebih banyak berupa vitamin dan mineral seperti Kalsium, Vit. D, Vit. B12 yang dapat diperoleh dari sayur dan buah, susu tanpa lemak maupun dari paparan sinar matahari pagi.

Adapun perilaku hidup bersih dan sehat yang dapat diterapkan oleh Pra-lansia dan lansia adalah dengan mendekatkan diri kepada Tuhan YME (Fachriandy, 2022), melakukan pemeriksaan kesehatan sekurang-kurangnya 1 tahun sekali, pengaturan gizi seimbang, memelihara kebersihan tubuh secara teratur, mandi 2x sehari dengan sabun, memelihara kebersihan gigi dan mulut, biasanya melakukan aktivitas fisik dan latihan fisik, menjauhi asap rokok, mengembangkan hobi, istirahat yang cukup dan melakukan kegiatan yang mengasah otak seperti bermain catur, bercerita dan bersosialisasi.

Gangguan kesehatan yang sering dialami oleh lansia seperti kegemukan, terlalu kurus, anemia gizi, sembelit, penyakit degeneratif (hipertensi, kencing manis, hiperkolesterol, asam urat, gangguan ginjal, dan kanker serta osteoporosis (Agustina dkk, 2021). Cara pencegahan hipertensi dengan mengurangi konsumsi makanan yang banyak natrium, makanan gorengan (Suirakoka, 2012), makanan beku dan makanan siap saji; berfikir dan bersikap positif, mengelola stress dengan baik, cek kesehatan rutin, minum obat sesuai petunjuk dokter, tidak

merokok dan minum alkohol, serta makan makanan yang memiliki efek vasodilator dan sirkulator seperti bit, jeruk, tomat, kayu manis, sayuran hijau, dll.

Terapi diabetes militus dapat dilakukan dengan pengaturan pola makan, latihan fisik, penyuluhan, obat hipoglikemik, dan cangkok pancreas (Partika dkk, 2018; Rusdi, 2020; Ardiani dkk, 2021). Untuk itu, seorang lansia harus senantiasa memiliki berat badan yang sesuai, mengatur makanan dengan gizi seimbang, menghindari faktor-faktor risiko penyakit tidak menular, memperbanyak kegiatan yang bermanfaat, melakukan latihan fisik secara teratur, meningkatkan iman dan taqwa serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur untuk menuju lansia sehat, mandiri, aktif dan produktif.

Selama penyampaian materi juga diselengi dengan tanya jawab. Dan setelah pemaparan materi diberikan kuis dan bagi yang dapat menjawab dengan benar diberikan door prize. Setelah kegiatan edukasi selesai dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan (Gambar 4).



Gambar 4. Pemeriksaan kesehatan bekerjasama dengan Prokami Wilayah Malut

Pemeriksaan kesehatan meliputi pemeriksaan gula darah dan tekanan darah. Dari hasil pemeriksaan kesehatan yang dilakukan pada peserta PkM yang terbagi 3 kelompok umur yaitu < 45 tahun sebanyak 14 orang, Pra-lansia (45-59 tahun) sebanyak 16 orang dan lansia (60-74 tahun) sebanyak 5 orang (Tabel 1). Hasil pemeriksaan gula darah menunjukkan nilai kadar gula darah peserta PkM umumnya normal yaitu 90-130 mg/dL sedangkan hasil pemeriksaan tensi darah menunjukkan prahipertensi (*systole* : 120-139 mmHg, *diastole* 80-89 mmHg).

Dengan melakukan pemeriksaan kadar gula darah dan tekanan darah maka diharapkan peserta dapat melakukan upaya-upaya untuk menormalkan kadar gula darah dan tekanan darah yang telah diuraikan saat edukasi gizi lansia sebelumnya. Sehingga tekanan darah peserta PkM yang dominan 120-139 mmHg/80-89 mmHg atau prahipertensi dapat dinormalkan kembali.

Pada akhir sesi acara dilakukan foto bersama antara panitia, pemateri, instruktur senam, Ibu Lurah Maliaro, dan para peserta PkM (Gambar 5).

Tabel 1. Distribusi kelompok umur dan hasil pemeriksaan kesehatan peserta PkM

No	Kategori	Jumlah (n)	Frekuensi (%)
1	Usia Responden (tahun)		
	< 45	14	40
	45 – 59 (Pra Lansia)	16	45,7
	60 – 74 (Lanjut usia)	5	14,3
	75 – 90 (Lanjut usia tua)		
	>90 (usia sangat tua)		
2	Nilai kadar gula darah (mg/dL)		
	90 – 130	25	71,5
	131-200	6	17,1
	>200	4	11,4
3	Tekanan darah (mmHg)		
	Tensi normal (<i>systole</i> : 110-120, <i>diastole</i> 70-80)	8	22,9
	Prahipertensi (<i>systole</i> : 120-139, <i>diastole</i> 80-89)	20	57,1
	Hipertensi Tk.1 (<i>systole</i> : 140-159, <i>diastole</i> 90-99)	7	20
	Hipertensi Tk. 2 (<i>systole</i> > 160, <i>diastole</i> >100)		
	Total	35	100



Gambar 5. Foto bersama panitia dan peserta PkM

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah berlangsung dengan lancar dan diikuti dengan antusias oleh para peserta. Kegiatan PkM meliputi senam sehat, edukasi gizi lansia dan pemeriksaan kesehatan. Kelompok umur peserta PkM berumur <45 tahun, Pra-lansia (45-59 tahun) dan lansia (60-74 tahun). Dengan kondisi gula darah umumnya normal (90-130 mg/dL) sedangkan hasil pemeriksaan tensi darah menunjukkan prahipertensi (*systole* : 120-139 mmHg, *diastole* 80-89 mmHg).

Referensi

- Adriani M dan Wirjatmadi B (2012) Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Kencana
- Ardiani, H. E., Permatasari, T. A. E., & Sugiatmi, S. (2021). Obesitas, pola diet, dan aktifitas fisik dalam penanganan diabetes melitus pada masa pandemi COVID-19. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 2(1), 1-12.
- Agustina, A., Yuniarti, Y., & Okhtiarini, D. (2021). Hubungan Tingkat Depresi dengan Kejadian Inkontinensia Urine pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru. *Jurnal Terapung: Ilmu-Ilmu Sosial*, 3(2), 1-12.
- Anna, A. N., Chusniatun, C., & Rudyanto, R. (2017). Kegiatan Penyuluhan Gizi Lansia di Posyandu Aisyiah, Mawar Biru, dan Anggrek Berseri Kelurahan Serengan. *URECOL*, 103-112.
- BPS. (2021). Statistik Penduduk Lanjut Usia (Susenas maret 2021). Jakarta: Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/publication/2021/12/21/c3fd9f27372f6ddcf7462006/statistik-penduduk-lanjut-usia-2021.html>
- Fachriandy, M. L. (2022). *Pengaruh Program Pelayanan Sosial Terhadap Penyandang Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (Pstw) Pangeran Hidayatullah Kabupaten Cianjur* (Doctoral dissertation, FISIP UNPAS).
- Fitriyaningsih, E., Affan, I., Andriani, A., & Iskandar, I. (2021). Peningkatan pengetahuan lansia dengan edukasi gizi penyakit hipertensi. *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi*, 3(2), 47-51.
- Hamsah, I. A. (2020). Gambaran Nutrisi Lansia Di Desa Banua Baru. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 1-7.
- Kementerian Kesehatan RI. 2017. Analisis Lansia 2017. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Nuraisyah, F., Purnama, J. S., Nuryanti, Y., Agustin, R. D., Desriani, R., & Putri, M. U. (2021). Edukasi Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Lansia untuk Meningkatkan Kualitas Hidup. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4), 364-368.
- Partika, R., Angraini, D. I., & Fakhruddin, H. (2018). Pengaruh Konseling Gizi Dokter terhadap Peningkatan Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Majority*, 7(3), 276-283
- Rusdi, M. S. (2020). Hipoglikemia Pada Pasien Diabetes Melitus. *Journal Syifa Sciences and Clinical Research*, 2(2), 83-90.
- Suiraoka, I. P. (2012). Penyakit degeneratif. *Yogyakarta: Nuha Medika*, 45(51).

- WHO. 2011. Housing: shared interests in health and development. Social determinants of health sectoral briefing series, 1. Geneva: World Health Organization
- Yanny, Y., & Mongkito, R. Y. S. (2022). Sosialisasi Literasi Pada Anak di Pulau Hiri Maluku Utara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat IPTEK*, 2(2), 56-61.