

POLA HIDUP SEHAT LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW) BUDI LUHUR JAMBI

Vevi Suryenti Putri¹⁾, Fitriyani²⁾, M. Ilham³⁾

^{1,2,3)}Prodi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi
Email: vevisuryentiputri.2010@gmail.com

ABSTRACT

Aging is a period of change experienced by individuals both physically and psychologically due to a decrease in bodily functions. Therefore an effort is needed to maintain the health status of the elderly at the highest level in order to avoid disease. In order to stay active until old age, since young people need to maintain a healthy lifestyle by consuming foods that are nutritionally balanced, doing physical activity / exercise properly and regularly and not smoking. The general condition of the elderly in Jambi noble PSTW is still reluctant to regulate their healthy lifestyle such as regulating diet, rest and exercise so that it is susceptible to diabetes mellitus or diabetes, heart disease, hypertension, cancer or malignancy. The target expected in this activity, namely: Elderly is expected to be able to understand how a healthy lifestyle, the elderly can be independent in regulating their healthy lifestyle, the elderly can maintain / improve their health status. The extension activities will be carried out with the stages of: Distributing leaflets to the audience, Pasting posters, Directing the audience to the room to be counseled, Conducting the opening to be delivered by the moderator, Delivering counseling material to be delivered by the presenter, Evaluating the audience, Documenting activities. The participants of the counseling attended were 27 elderly where the initial target of the group of 30 elderly was not fulfilled because some of the elderly were still treated at the clinic. Out of the whole extension program activities have been carried out smoothly and well, both in terms of conducive space, competent presenter material and elderly who are active in the counseling.

Keywords: Healthy, lifestyles; Elderly;

ABSTRAK

Penuaan adalah periode perubahan yang dialami oleh individu baik secara fisik dan psikologis karena penurunan fungsi tubuh. Oleh karena itu diperlukan upaya untuk mempertahankan status kesehatan lansia di tingkat tertinggi agar terhindar dari penyakit. Agar tetap aktif hingga usia lanjut, sejak remaja perlu menjaga gaya hidup sehat dengan mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik / olahraga dengan baik dan teratur serta tidak merokok. Kondisi umum lansia di bangsawan Jambi PSTW masih enggan mengatur pola hidup sehat mereka seperti mengatur pola makan, istirahat dan olahraga sehingga rentan terhadap diabetes melitus atau diabetes, penyakit jantung, hipertensi, kanker atau keganasan. Target yang diharapkan dalam kegiatan ini, yaitu: Lansia diharapkan mampu memahami bagaimana gaya hidup sehat, lansia dapat mandiri dalam mengatur pola hidup sehat mereka, lansia dapat mempertahankan / meningkatkan status kesehatan mereka. Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan tahapan: Mendistribusikan selebaran kepada lansia, menempel poster, Mengarahkan lansia ke ruangan untuk dikonseling, Melakukan pembukaan untuk disampaikan oleh moderator, Menyampaikan materi konseling untuk disampaikan oleh presenter, Mengevaluasi audiens, mendokumentasikan kegiatan. Peserta konseling yang hadir adalah 27 lansia dimana target awal kelompok 30 lansia tidak terpenuhi karena beberapa lansia masih dirawat di klinik. Dari seluruh kegiatan program penyuluhan telah dilaksanakan dengan lancar dan baik, baik dari segi ruang yang kondusif, materi presenter yang kompeten dan lansia yang aktif dalam konseling.

Kata Kunci: Kesehatan, gaya hidup, proses penuaan

PENDAHULUAN

Pola hidup sehat adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar sadar, mau serta mampu melakukan perilaku hidup sehat. Gaya hidup sangat mempengaruhi penampilan untuk menjadi awet muda dan panjang umur atau sebaliknya. Mengatur pola makan setelah berusia 40 tahun keatas, sangatlah penting. Asupan gizi seimbang sangat diperlukan tubuh jika ingin awet muda dan berusia lanjut dalam keadaan tetap sehat. Tidak dapat disangkal, banyak kendala yang dihadapi manusia saat memasuki pertambahan usia dan mulai menua. Terutama bila sejak muda tidak menerapkan pola hidup sehat atau sudah terserang beragam penyakit seperti stroke, hipertensi, jantung, dsb (Tjokoparawiro, 2008).

Masa tua bagi sebagian masyarakat adalah masa-masa yang menakutkan oleh karena itu berbagai upaya dilakukan untuk menyiapkan investasi kesehatan diusia tua. Penuaan adalah sebuah prose salami. Setiap orang akan mengalami fase yang mengarah kepada penuaan. Seseorang dianggap berhasil menjalani proses penuaan jika dapat terhindar dari berbagai penyakit, organ tubuhnya dapat berfungsi dengan baik, serta kemampuan berfikirnya/ kognitif masih tajam. Para usila yang berhasil mempertahankan fungsi gerak dan berfikirnya dianggap berhasil menghadapi penuaan sehingga dapat bekerja aktif terutama disektor informal. Mereka biasanya dapat berbagi pengalaman dan telah mencapai tahap perkembangan psikologis dimana mereka dianggap bijaksana menyikapi kehidupan dan mendalami kehidupan spiritual. Agar tetap aktif sampai tua, sejak muda seseorang perlu melakukan mempertahankan kemudian pola hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang, melakukan aktifitas fisik/

olahraga secara benar dan teratur dan tidak merokok (waluyo, 2008).

Kondisi umum lansia di PSTW Budi Luhur Jambi Lansia masih enggan mengatur pola hidup sehat mereka seperti mengatur pola makan, istirahat dan olahraga sehingga rentan terkena penyakit diabetes militus atau kencing manis, penyakit jantung, hipertensi, kanker atau keganasan dll. Lansia di PSTW budi luhur Jambi lebih suka mengkonsumsi obat farmakologi ketimbang merubah pola hidup sehat mereka, lansia masih belum sadar akan pola hidup yang sehat, lansia masih suka merokok, begadang, dan meminum obat tidak sesuai anjuran. Dan juga lansia lebih sering mengkonsumsi makanan yang dibeli diluar ketimbang dengan makanan yang disediakan di panti, lansia merasa hambar dengan makanan yang ada dipanti.

TARGET DAN LUARAN

1. Lansia di harapkan mampu memahami bagaimana pola hidup yang sehat. Dengan diadakannya penyuluhan tentang pola hidup sehat pada lansia, diharapkan lansia dapat mengetahui dan memahami bagaimana pola hidup sehat dan baik.
2. Lansia mampu mengatur pola hidup sehat dan pola makan lansia. setelah diberikan penyuluhan diharapkan lansia lebih suka mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi dan mengurangi makan makanan yang tinggi lemak, kolesterol, gula. Agar terhindari dari penyakit yang tidak ti ingini.
3. Lansia dapat mandiri dalam mengatur pola hidup sehat mereka. Lansia dapat membedakan menu yang sehat dan sesuai umur lansia dan mana menu yang tidak sehat.
4. Lansia dapat menjaga / meningkatkan derajat kesehatannya. Lansia yang sehat adalah lansia yang dapat menjaga kesehatannya sendiri dengan pola hidup yang sehat

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 6 Desember 2018 pukul 09:30 di Aula PSTW Budi Luhur Jambi dan berakhir pukul 10:30 WIB. Kegiatan ini dihadiri oleh kepala panti atau yang diwakili oleh dua orang staff pegawai panti, dua orang dosen pembimbing dan 27 lansia

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan akan dilakukan selama 60 menit dengan tahapan berupa :

1. Membagikan leaflet kepada audien
2. Menempelkan poster
3. Mengarahkan audien ke ruangan yang akan dilakukan penyuluhan
4. Melakukan pembukaan yang akan disampaikan oleh moderator
5. Menyampaikan materi penyuluhan yang akan disampaikan penyaji.
6. Melakukan Evaluasi kepada audien
7. Mendokumentasikan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rencana awal pelaksanaan penyuluhan ini direncanakan pada hari rabu tanggal 5 desember 2018, namun kelompok mengalami kendala yakni salah satu lansia di PSTW Budi Luhur Jambi meninggal dunia. Kemudian kelompok meminta petunjuk kepada kepala panti tentang pelaksanaan penyuluhan. Kepala panti menyarankan agar penyuluhan diadakan keesokan harinya atau hari kamis tanggal 6 desember 2018.

Pada proses dilaksanakan tidak tepat waktu dikarenakan adanya hambatan saat mengumpulkan peserta penyuluhan dikarenakan pada hari tersebut lansia juga ada jadwal berobat ke klinik. Dimana yang semula ditargetkan pada pukul 09.00 dan realisasinya pukul 09:30 WIB sehingga pada selesainya acara terjadi penambahan waktu. Hal ini harus diperhatikan kembali dalam mengatur waktu kegiatan penyuluhan sehingga saat membuat perencanaan harus dibuat secara matang dan sesuai waktunya.



Gambar 1
Pembukaan penyuluhan oleh moderator

Peserta penyuluhan yang hadir berjumlah 27 lansia dimana target awal kelompok 30 lansia hal tersebut tidak terpenuhi dikarenakan sebagian lansia masih berobat di klinik. Acara dimulai dengan mengisi kehadiran/absensi lansia dan pembagian leaflet. Kemudian, acara selanjutnya membuka penyuluhan dengan sambutan-sambutan moderator dan membuat kontrak waktu pada lansia serta menanyakan kepada lansia mengenai tentang pola hidup sehat. Setelah itu, penyaji menyampaikan materi selama 20 menit dan 20 menit berakhir dilakukannya sesi tanya-jawab antara lansia ke penyuluh.

Pelaksanaan penyuluhan dilangsungkan sesuai dengan rancangan kegiatan baik dari pembukaan, materi penyuluhan, tanya jawab, kesimpulan dan penutup. Dari keseluruhan kegiatan acara penyuluhan telah dilaksanakan dengan lancar dan baik, baik dari segi ruangan yang kondusif, materi penyaji yang kompeten maupun lansia yang aktif di dalam penyuluhan tersebut.



Gambar 2.
Penyampaian materi penyuluhan oleh
penyaji

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Hasil dari kegiatan penyuluhan ini ialah lansia mampu mengetahui bagaimana cara pola hidup yang sehat, lansia mampu membedakan makanan mana yang baik di konsumsi dan tidak baik untuk di konsumsi.

2. Saran

UCAPAN TERIMA KASIH

Termakasih kepada kepada sang pencipta berkat-Nya lah acara ini bisa berjalan dengan lancar, terima kasih juga kepada pihak PSTW Budi luhur Jambi yang telah sudi mengizinkan kami untuk melakukan penyuluhan tentang Pola hidup

sehat lansia, terima kasih kepada para dosen pembimbing atas berkatnya juga lah pengabdian masyarakat ini berjalan dengan sukses, kemudian untuk teman-teman kelompok dua bangga sekali atas kerja sama nya. Berkat semangat teman-teman acara berjalan dengan sukses.

DAFTAR PUSTAKA

E-Oswari, 2010, *Menyongsong Usia Lanjut dengan Bugar dan Bahagia*, jakarta : Pustaka Sinar Harapan

Tjokoparawiro, A, 2008 , *Upaya Peningkatan Kualitas Hidup*, Jakarta : Majalah Desa Media No. 1 vol. II

Sumitarsih, 2010, *Kebugaran Jasmani Untk Lanjut Usia*, Yogyakarta : majora

Mujahidullah, Khalid. 2012. *Keperawatan gerontik : merawat lansia dengan cinta dan kasih sayang*. Yogyakarta : pustaka pelajar