

**PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KEMAMPUAN KELUARGA
DALAM MERAWAT LANSIA MELALUI PENYULUHAN DAN
LATIHAN KEMANDIRIAN LANSIA DI WILAYAH RW. 03,
KECAMATAN 5 ILIR PALEMBANG**

***INCREASING FAMILY KNOWLEDGE AND STRENGTHENING OF
FAMILY IN CARING OF THE ELDERLY THROUGH COUNSELING
AND SELF EXERCISE AT RW 03, KECAMATAN 5 ILIR PALEMBANG***

Esti Sri Ananingsih¹, Maliha Amin², Sherli Shobur³, Hanna DL Damanik⁴, Meilina⁵

Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

Email: estiananingsih72@gmail.com

Abstract

Elderly is part of the process of growth and development. The elderly experience physical decline and social changes that cause dependence on independence. Elderly who are used to having activities will be more independent than the elderly who are dependent. With physical changes, the elderly experience decreased hearing and vision, the mentally healthy elderly are the elderly who enjoy daily activities. If these needs can be met, then the fantasy arises to think and try to achieve how these needs can be met, for example food, clothing, shelter and health. The elderly is not to return to their role as breadwinners, but how to prepare them to be able to enjoy the last part of their lives with maximum independence. If the independence of helping oneself without assistance has been achieved, then there are still many areas of activity for the elderly that can still be explored and raised. In this regard, given the importance of the role of the family, the family must be even stronger in carrying out family duties, especially those related to the elderly. Through community service activities by providing counseling on elderly independence exercises, it is hoped that families can care for the elderly so that the elderly become independent and optimal in living life. This activity is aimed at families and the elderly who live in the area of RW 3 , 5 ilir Palembang in collaboration between Poltekkes Kemnekes Palembang Department of Nursing and the related Puskesmas.

Keyword: *Elderly, self practice, family*

Abstrak

Lansia adalah bagian dari proses tumbuh kembang. Lansia mengalami kemunduran fisik dan perubahan sosial yang menyebabkan ketergantungan pada kemandirian. Lansia yang terbiasa memiliki aktivitas akan lebih mandiri dibandingkan dengan lansia yang ketergantungan. Dengan perubahan fisik lansia mengalami penurunan pendengaran dan penglihatan, lansia yang sehat secara mental yaitu lansia yang menyenangkan aktivitas sehari-hari. Apabila kebutuhan tersebut bisa terpenuhi, maka timbullah angan-angan untuk berfikir dan berusaha untuk mencapai bagaimana bisa terpenuhi kebutuhan tersebut misalnya makan, pakaian, tempat tinggal dan kesehatan. Lansia bukanlah untuk mengembalikan perannya sebagai pencari nafkah, melainkan bagaimana mempersiapkan mereka untuk dapat menikmati ruas akhir dari kehidupannya dengan kemandirian yang maksimal. Bila kemandirian menolong diri sendiri tanpa bantuan telah tercapai, maka masih banyak lahan kegiatan untuk para usia lanjut yang masih dapat digali dan dimunculkan. Sehubungan dengan hal tersebut, mengingat pentingnya peranan keluarga, maka keluarga mesti lebih kuat lagi dalam pelaksanaan tugas keluarga terutama terkait dengan lansia. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan membeikan penyuluhan latihan kemandirian lansia, diharapkan keluarga dapat merawat lansia sehingga lansia menjadi mandiri dan optimal dalam menjalani kehidupan. Kegiatan ini ditujukan kepada keluarga dan lansia yang berdomosili di wilayah RW 3 , 5 ilir Palembang dengan bekerjasama antara Poltekkes Kemnekes Palembang Jurusan Keperawatan dengan Puskesmas terkait.

Kata kunci: *Lansia, latihan mandiri, keluarga*

1. PENDAHULUAN

Lansia adalah bagian dari proses tumbuh kembang. Lansia mengalami kemunduran fisik dan perubahan sosial yang menyebabkan ketergantungan pada kemandirian. Lansia yang terbiasa memiliki aktivitas akan lebih mandiri dibandingkan dengan lansia yang ketergantungan. Dengan perubahan fisik lansia mengalami penurunan pendengaran dan penglihatan, lansia yang sehat secara mental yaitu lansia yang menyenangkan aktivitas sehari-hari. Perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diramalkan dapat terjadi pada semua orang pada semua orang pada saat mereka mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu (Stanley, 2007). Kondisi fisik seseorang yang telah memasuki lanjut usia mengalami penurunan. Hal ini dapat dilihat dari beberapa perubahan penampilan pada wajah, tangan, dan kulit, perubahan bagian dalam tubuh seperti sistem saraf, perubahan panca indera seperti penglihatan, pendengaran, penciuman. Sehubungan dengan pentingnya peranan keluarga, maka keluarga mesti lebih kuat lagi dalam pelaksanaan tugas keluarga terutama terkait dengan lansia. Salah satu tugas keluarga adalah keluarga harus mampu mengenal masalah-masalah yang terjadi pada lansia. Kemampuan mengenal masalah ini membantu keluarga menghadapi masalah perilaku lansia dalam menjalankan aktivitasnya. Keluarga hendaknya terus memberikan dukungan kepada anggota keluarga dan lansia. Dukungan yang diberikan bukan hanya motivasi tapi dukungan lain juga harus diberikan. Selain itu, keluarga juga hendaknya dapat menjadi fasilitator yang menjembatani antara lansia dengan lingkungan dan masyarakat. Seseorang ketika memasuki usia lanjut bukan berarti langsung meninggalkan kemandirian dalam aktivitasnya karena menganggap dirinya sudah tua. Kemandirian lansia dalam melakukan aktivitasnya harus terus dipelihara.

2. METODE

Metode kegiatan ini adalah metode ceramah untuk memberikan penyuluhan kesehatan kepada lansia, keluarga dan kader tentang upaya perawatan latihan kemandirian. Selanjutnya metode demonstrasi untuk melakukan latihan kemandirian pada lansia. Kemudian metode pendampingan yaitu memberikan pendampingan kepada keluarga dalam perawatan dan latihan kemandirian lansia. Sasaran kegiatan ini adalah lanjut usia, keluarga dengan lanjut usia, kader posyandu lansia dan petugas kesehatan program lansia di wilayah RW 3, 5 Ilir Palembang. Kegiatan ini dilaksanakan pada Bulan Oktober - Nopember 2016.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kemampuan lansia untuk melakukan aktifitas kegiatan sehari-hari memberikan suatu data untuk menandakan kemampuan diri lansia. Untuk merencanakan bantuan yang diberikan pada lansia dalam mencapai kembali tingkat ketidak ketergantungan yang maksimal, dan untuk merencanakan pemberian dukungan. Aktifitas dasar kehidupan sehari-hari diberikan keduanya (Stanhope, 1998). Lansia yang masih melakukan aktifitas kehidupan sehari-hari dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain, faktor fisik, faktor psikis dan faktor lingkungan, dimana faktor lingkungan salah satunya adalah keluarga yang sangat mendukung mereka untuk tetap beraktifitas (Budiono, 1997). Dukungan keluarga sebagai suatu proses hubungan antara keluarga dengan lingkungan sosialnya, ketiga dimensi interaksi dukungan keluarga tersebut bersifat reposititas (timbal balik atau sifat dan frekuensi hubungan timbal balik), umpam balik (kualitas dan kuantitas komunikasi) dan keterlibatan emosional (kedalaman intimasi dan kepercayaan) dalam hubungan sosial. Berbagai bentuk kehidupan keluarga sekarang menunjukkan berbagai kemampuan untuk menyediakan dukungan yang diperlukan selama masa dimana permintaannya besar (Friedman, 1998). Berbagai perubahan yang terjadi pada lansia antara lain perubahan fisik, mental, psikososia maupun spiritual.

Tim pelaksana dan tim lapangan bekerjasama mengkondisikan peserta untuk bisa hadir di tempat yang sudah disediakan. Tim pelaksana mempersiapkan alat alat yang dibutuhkan selama proses kegiatan. Mengidentifikasi kondisi awal lansia dan keluarga. Memberikan pendidikan Kesehatan, mengukur status kesehatan, tingkat kemandirian dan fungsi kognitif dengan menggunakan instrumen baku Indeks KATZ

dan MMSE, melatih lansia dan keluarga untuk mandiri dalam mengontrol status kesehatannya, mengobservasi tindakan yang dilakukan, kemudian melakukan evaluasi kegiatan lansia dan keluarga.



Gambar 1. Memberikan Pendidikan Kesehatan



Gambar 2. Mengukur Status Kesehatan

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Adanya keterlibatan dan partisipasi aktif keluarga/ masyarakat dalam melatih kemandirian lansia. Lansia dapat memenuhi kebutuhannya sendiri. Kemudian terbina komunikasi petugas kesehatan, kader, keluarga dan lansia. . Lansia bukanlah untuk mengembalikan perannya sebagai pencari nafkah, melainkan bagaimana mempersiapkan mereka untuk dapat menikmati ruas akhir dari kehidupannya dengan kemandirian yang maksimal. Bila kemandirian menolong diri sendiri tanpa bantuan telah tercapai, maka masih banyak lahan kegiatan untuk para usia lanjut yang masih dapat digali dan dimunculkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandiyah, Siti. 2009. *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Darmojo, B. dan M. Hadi. 2004. *Geriatric : Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI.
- Departemen Kesehatan RI. 1998. *Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta : Depkes RI.
- Goodner dan Skidmore. 1994. *Panduan Tindakan Keperawatan Klinik Praktis*. Jakarta : EGC.
- Darmaja, K., & Keperawatan, P. S. (2011). Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-hari di Banjar Menesa Kampial, 82–86.