

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM UPAYA MENJAGA KESEHATAN FISIK DAN KESEHATAN PSIKOSOSIAL PADA LANSIA DI POSYANDU JANOKO DUSUN GONDANG DESA LEGOKULON KECAMATAN KASREMAN

Endri Ekayamti^{1*}, Siti Maimunah², Marwan³, Ninik Murtiyani⁴

¹⁻³Akademi Keperawatan Pemerintah Kabupaten Ngawi

⁴STIKES Dhian Husada Mojokerto

*Email: ekayamti.endri82@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Proses menua atau aging adalah proses alami pada lasia diikuti dengan munculnya penurunan kondisi fisik dan berubahnya emosi secara psikologis serta kemunduran kognitif sehingga lansia akan mengalami beberapa perubahan baik dari segi kesehatan fisik maupun Kesehatan psikososial. Masalah kesehatan tersebut dapat memudahkan lansia terserang berbagai penyakit sehingga akan berdampak terhadap kualitas hidup lansia serta kesulitan menjalankan aktivitas sehari-hari. Tujuan: meningkatkan pengetahuan lansia tentang Kesehatan fisik dan Kesehatan psikososial, sehingga lansia menjadi mandiri produktif, mandiri dan Bahagia. Metode: metode yang digunakan dalam pengabdian Masyarakat ini adalah penyuluhan, Latihan aktivitas fisik dengan senam keseimbangan, terapi kelompok tawa. Hasil: Kegiatan pengabdian Masyarakat telah dilaksanakan di posyandu janoko dan secara keseluruhan berjalan lancar yang dihadiri oleh 57 lansia 6 kader Desa dan 3 programer Puskesmas. Hasil post test pelaksanaan penyuluhan mengalami peningkatan pengetahuan dari pengetahuan cukup sebesar 51,5% meningkat menjadi tingkat pengetahuan baik sebanyak 79,5%. Latihan aktivitas fisik dengan senam keseimbangan dan terapi kelompok tawa telah diajarkan pada lansia beserta kader. Semua peserta sangat antusias mengikuti setiap gerakan yang diberikan. Kesimpulan: Penyuluhan, Latihan aktivitas fisik senam keseimbangan, dan terapi kelompok tawa pada lansia Dusun Gondang Desa Lego Kulon secara keseluruhan berjalan lancar dan kegiatan ini mendapat sambutan positif dari lansia, kader, serta programmer Puskesmas Kasreman.

Keyword: Posyandu Lansia, Kesehatan Fisik, Kesehatan Psikososial

Abstract

Background: Aging process is a natural process in lasia followed with emergence decline condition physical and changing emotion in a way psychological as well as setback cognitive so that elderly will experience a number of change Good from aspect health physique and Psychosocial Health. Problems health the an make it easier elderly attacked various disease so that will impact to quality life elderly as well as difficulty operate activity everyday. Purpose: increase knowledge elderly about physical health and psychosocial health so that elderly become independent productive, independent and happy. Method: the method used in This community service is counseling, activity training physique with balance gymnastics, therapy laughter group. Results: Activity Community service has carried out at the integrated health post janoko and in general overall walk smoothly attended by 57 elderly people, 6 village cadres and 3 programmers Health Center. Post-test results implementation counseling experience improvement knowledge from knowledge Enough by 51.5% increase become level knowledge Good as much as 79.5%. Activity training physique with balance exercises and therapy laughter group has taught to the elderly along with cadres. All participants are very enthusiastic follow every given move. Conclusion: Counseling, Activity training physical exercise, balance and therapy group laughter among the elderly in Gondang Hamlet, Lego Kulon Village overall walk smooth and activities This get welcome positive from elderly, cadres, and Community Health Center programmers Kasreman.

Keyword: *Physical Health, Psychosocial Health, Posyandu Lansia*

Latar Belakang

Semakin bertambahnya usia seseorang tubuh akan mengalami beberapa penurunan fungsi akibat proses penuaan dan secara perlahan terjadi kemunduran struktur dan fungsi organ. Proses menua pada lansia merupakan suatu proses yang bersifat alami, progresif dan ireversibel, diperlukan kemampuan dalam beradaptasi terhadap perubahan biologis, munculnya beberapa penyakit dan perubahan lingkungan (1). Proses menua terjadi seiring dengan bertambahnya usia dan erat dikaitkan pada lansia. Banyak faktor yang mempengaruhi kesehatan lansia seperti penurunan kondisi fisik, perubahan aspek psikososial, dan perubahan dalam peran sosial di masyarakat. Masalah fisik yang dihadapi lansia bersifat patologis berganda (multiple pathology) seperti penurunan energi dan tenaga, kulit keriput, tulang rapuh, dll. Hal ini menyebabkan lansia membutuhkan bantuan dan juga menimbulkan ketergantungan pada orang lain (2). Lansia yang mengalami penurunan kondisi fisik mengakibatkan rawan terkena berbagai gangguan fungsional dan gangguan penyakit, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap kondisi psikis lansia (3).

Diperkirakan terdapat 500 juta jiwa jumlah lansia diseluruh dunia dengan rata-rata usia 60 tahun. Pada tahun 2025, World Health Organization (WHO) memperkirakan lansia diseluruh dunia akan mencapai 1,2 miliar dan akan terus bertambah hingga 2 miliar pada tahun 2050. Di negara berkembang diperkirakan terdapat 75% populasi lansia di dunia (4). Di Indonesia penduduk lansia menempati urutan lima besar terbanyak di dunia. Jumlah populasi lansia terus mengalami peningkatan dari tahun 2015 sebesar 8,5% dari total penduduk meningkat di tahun 2016 menjadi 8,7% dan pada tahun 2025 jumlahnya mencapai 11,8% dari total penduduk (Kemenkes RI, 2016 dalam Ulfa et al., 2021). Data kementerian sosial menyebutkan lansia di Indonesia pada tahun 2020 mencapai 10% dari populasi penduduk, dengan usia diatas 60 tahun mencapai 28,7 dari jumlah total 269,9 juta penduduk. Artinya lebih dari 10,6% jumlah penduduk Indonesia adalah lansia (Kemensos RI, 2020 dalam Ulfa et al., 2021). Hasil survey yang dilakukan penduduk lansia Dusun Gondang Desa Lego Kulon menempati urutan kedua terbanyak yaitu sejumlah 109 atau 25,5%.

Proses menua atau aging merupakan proses yang dialami pada lansia diikuti dengan munculnya penurunan kondisi fisik dan berubahnya emosi secara psikologis serta kemunduran kognitif. Sehingga lansia akan mengalami beberapa perubahan baik dari segi kesehatan fisik maupun psikososial. Masalah kesehatan tersebut dapat memudahkan lansia terserang berbagai penyakit. Kemunduran lain dapat memberikan dampak terhadap kualitas hidup

lansia serta kesulitan menjalankan aktivitas sehari-hari. Kemunduran fisik seperti masalah penglihatan, keseimbangan, dan pendengaran mengakibatkan lansia mengalami resiko jatuh (5). Terjadinya perubahan fisik pada lansia menimbulkan perasaan takut akan ketidakmampuan sehingga menjadikan lansia tidak lagi produktif. Hal ini akan menimbulkan gambaran negatif tentang proses menua (6). Untuk mengoptimalkan produktivitas lansia dapat dilakukan dengan meningkatkan kebugaran fisik atau kebugaran jasmani lansia, yang salah satunya dengan mengikutsertakan lansia dalam senam lansia (5).

Perkembangan psikososial merupakan aspek penting dalam kesehatan lansia, yang mencakup aspek psikis dan sosial. Aspek psikis meliputi kondisi jiwa, pikiran, emosi, perilaku, persepsi, dan pemahaman. Masalah psikososial pada lansia merupakan permasalahan yang sangat rawan membebani kehidupannya yang pada akhirnya dapat mempengaruhi gangguan fisik, sosial, dan mentalnya. Permasalahan psikososial pada lansia cenderung menjadi beban kehidupan yang menjadi hambatan dalam aktifitas sehari-hari dan aktifitas sosial. Kondisi psikososial lansia juga dipengaruhi oleh penurunan kemampuan kognitifnya, yang meliputi kemampuan dalam mengingat dan memecahkan masalah. Akibat dari penurunan kemampuan tersebut muncul perasaan cemas berlebihan dan kesulitan mengelola emosi dalam menghadapi masalah (7). Hasil survey dengan kuesioner maupun wawancara langsung didapatkan data penyakit fisik yang ditemukan terbanyak terdapat lansia seperti hipertensi, asam urat, rematik, dan diabetes melitus. Lansia Dusun Gondang juga mengalami beberapa masalah psikologis seperti rasa kesepian karena tinggal sendirian karena anak dan cucu jauh atau merantau ke luar kota, rasa stres dan kecemasan karena penyakit fisik yang dimiliki, beberapa lansia juga mengeluhkan gangguan tidur seperti tidur tidak nyenyak, sulit tidur atau sering terbangun di malam hari.

Berdasar uraian diatas kami tim pengabdian masyarakat dari Akper Pemkab Ngawi akan melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema upaya menjaga kesehatan fisik dan kesehatan psikososial pada lansia.

Metode

Pengabdian Masyarakat dilaksanakan di posyandu Janoko Dusun Gondang Desa Lego Kulon Wilayah kerja Puskesmas Kasreman. Kegiatan dilakukan oleh tim Dosen Bersama mahasiswa dengan metode penyuluhan tentang Kesehatan fisik dan Kesehatan psikososial lansia dengan pre tes dan post tes untuk pengukuran tingkat pengetahuan lansia, selanjutnya latihan aktivitas fisik ringan untuk lansia yaitu dengan aktivitas keseimbangan, terapi

kelompok tawa untuk meningkatkan hormon kebahagiaan lansia, serta pemberian timbangan berat badan untuk menunjang pelaksanaan posyandu lansia. Populasi target pengabdian Masyarakat ini adalah seluruh lansia Desa Dusun Gondang yang melakukan kunjungan ke Posayandu lansia janoko. Pada pelaksanaan kegiatan dihadiri 57 lansia, 5 Kader Posyandu lansia dan 3 Progremer dari Puskesmas Kasreman. Kegiatan pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada bulan Mei 2024 dengan melibatkan mahasiswa.

Hasil dan pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat oleh dosen sebagai tim pengabdian dari Akper Pemkab Ngawi yang melibatkan mahasiswa telah dilaksanakan. Kegiatan secara keseluruhan dilaksanakan selama kurang lebih satu bulan, yang terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Target sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah lansia Dusun Gondang dengan memberikan penyuluhan, latihan fisik keseimbangan, dan terapi kelompok tawa.

Tahap persiapan diawali dengan pelaksanaan survei lapangan. Survei awal dilakukan tim pengabdian dari dosen yang melibatkan mahasiswa yang dimulai dengan permintaan izin pada pemangku kepentingan seperti Dinas Kesehatan Kabupaten Ngawi, pihak Puskesmas Kasreman dan Kepala Desa Legokulon. Selain itu pengabdian juga melakukan pendekatan pada kader desa dan satgas kesehatan jiwa. Setelah koordinasi dengan pihak terkait tim mulai menyebarkan undangan pada kurang lebih 75 lansia Dusun Gondang. Persiapan selanjutnya adalah materi dari penyuluhan, video edukatif, leaflet, kuesioner pre post test, dan latihan senam keseimbangan serta terapi kelompok tawa bersama mahasiswa.

Kegiatan penyuluhan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilaksanakan di posyandu lansia janoko yang telah dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 28 Mei 2024 yang dihadiri oleh 57 lansia, 6 kader lansia dan 3 programer dari Puskesmas Kasreman. Kegiatan diawali dengan lansia yang datang mengisi daftar hadir, pemeriksaan fisik seperti penimbangan BB, pengukuran tekanan darah, pemeriksaan kadar gula darah, asam urat serta kolesterol. Lansia yang mempunyai masalah kesehatan mendapatkan pengobatan langsung dari programer puskesmas. Selanjutnya lansia menempati kursi yang sudah disediakan dan melakukan pre-test yang dibantu oleh mahasiswa. Tim pengabdian kemudian menyampaikan materi penyuluhan tentang masalah kesehatan fisik dan kesehatan psikososial pada lansia. Kegiatan penyuluhan

berjalan selama kurang lebih 30 menit. Lansia sangat antusias dengan materi yang diberikan dibuktikan tidak ada lansia yang meninggalkan tempat sampai selesainya penyuluhan, pada sesi tanya jawab lansia juga mampu untuk bertanya serta menyapaikan pendapatnya dan mampu menjawab beberapa pertanyaan yang diberikan oleh tim pengabdian. Hasil post test yang diberikan rata-rata lansia mengalami peningkatan pengetahuan yaitu dari pengetahuan cukup sebesar 51,5% meningkat menjadi tingkat pengetahuan baik menjadi 79,5%. Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan mengenai permasalahan fisik dan masalah psikosial pada lansia efektif diberikan.



Gambar 1
Kegiatan Penyuluhan di Posyandu Janoko

Latihan Aktivitas Fisik

Kegiatan pengabdian selanjutnya adalah mengajarkan pada lansia latihan aktivitas fisik dengan senam keseimbangan. Di Posyandu lansia Janoko selama ini belum ada kegiatan senam untuk lansia, latihan aktivitas fisik ini diberikan dengan tujuan supaya lansia bisa melakukan kegiatan senam ringan yang nantinya bisa dilakukan sendiri dirumah. Selain pada lansia tim pengabdian juga mengajarkan pada kader desa yang harapannya adalah kader dapat mengajarkan kembali pada lansia selama kegiatan posyandu disetiap bulannya. Latihan aktivitas fisik dengan senam keseimbangan berjalan dengan lancar dan lansia beserta kader sangat antusias mengikuti setiap gerakannya. Gerakan dalam aktivitas fisik ini diadopsi dari beberapa penelitian sebelumnya dan dipraktikan langsung oleh tim pengabdian bersama mahasiswa.

Latihan fisik yang dilakukan secara teratur mampu meningkatkan kekuatan otot dan kemampuan fungsional, meningkatkan kemampuan untuk berjalan dengan jarak yang lebih baik. Meningkatkan kekuatan otot apabila terjadi kontraksi secara terus menerus melalui gerakan-gerakan tungkai yang melatih fleksibilitas, koordinasi gerak tubuh (8). Haskell *et al.*, (2007) dalam teorinya menyebutkan bahwa aktifitas fisik yang dilakukan secara teratur terbukti dapat meningkatkan kualitas hidup secara fisik dan

mental seseorang, aktifitas fisik yang baik dilakukan oleh lansia antara lain berjalan kaki, dan senam lansia. Beberapa hasil penelitian juga menyebutkan bahwa dengan aktivitas fisik yang teratur dapat mengurangi penyakit fisik yang dihadapi lansia seperti hipertensi. Semakin aktif aktifitas fisiknya semakin normal tekanan darah baik pada Hipertensi Sistole maupun Diastole, dan semakin tidak aktif aktifitas fisiknya semakin tinggi tekanan darah baik pada Hipertensi systole maupun diastole (10).



Gambar 2
Latihan Aktivitas Fisik di Posyandu Janoko

Terapi Kelompok Tawa

Kegiatan selanjutnya tim pengabdian dari Akper Pemkab Ngawi bersama mahasiswa adalah mengajak lansia untuk terapi kelompok tawa. Lansia dan kader posyandu sangat antusias mengikuti terapi. Tujuan dari terapi kelompok ini adalah meningkatkan hormon endorfin lansia Dusun Gondang sehingga mengurangi beban pikiran karena penyakit fisik, perasaan cemas dan kesepian yang dihadapi lansia. Tertawa adalah ekspresi dari luapan emosi seseorang karena kondisi yang menyenangkan dan membahagiakan. Dengan tertawa dapat menghambat aktivitas saraf simpatis selanjutnya mencegah peningkatan tekanan darah bagi lansia penderita hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Alkalah, (2016) terdapat perbedaan tekanan darah sistolik sebelum dan setelah melakukan terapi kombinasi, yaitu terapi tawa dengan aktivitas fisik lansia.

Latihan terapi tawa melibatkan gerakan fisik yang mempengaruhi kontraksi denyut jantung, laju pernafasan, gerakan tangan dan kaki pada tubuh memiliki efek yang hampir sama dengan orang yang melakukan olahraga. Pada saat tertawa, tubuh menghasilkan endorfin yang memberi efek pengurangan rasa sakit, menurunkan hormon stres, dan meningkatkan imunitas sehingga dapat menurunkan kondisi stres yang dialami oleh penderita. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang didapatkan hasil bahwa terapi tawa dapat menurunkan tingkat stres dan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi (12).



Gambar 3
Terapi Kelompok Tawa Lansia di Posyandu Janoko

Hasil wawancara dengan kader lansia, untuk fasilitas perlengkapan posyandu disediakan oleh Puskesmas kecuali untuk timbangan berat badan kader pinjam alat penimbang berat badan pada kader posyandu balita. Oleh karena itu dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini kami tim pengabdian juga memerikan dua buah timbangan digital pengukur berat badan supaya bisa dimanfaatkan oleh posyandu janoko.



Gambar 4
Penyerahan Timbangan Berat Badan Posyandu Janoko

Secara keseluruhan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat oleh Dosen bersama dengan mahasiswa berjalan lancar dan mendapat apresiasi yang positif dari lansia, kader serta programmer Puskesmas Kasreman. Posyandu lansia janoko Dusun Gondang dilaksanakan setiap bulan sekali yang biasanya pada minggu ketiga dan bertempat disalah satu rumah warga.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat tim dosen bersama mahasiswa Akper Pemkab Ngawi telah dilaksanakan dan secara keseluruhan pelaksanaan kegiatan berjalan lancar. Kegiatan pengabdian yang dilakukan antara lain

penyuluhan tentang masalah Kesehatan fisik dan Kesehatan psikososial lansia, Hasil dari kegiatan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan peserta dilihat dari hasil pre dan post test. Kegiatan pengabdian berikutnya yaitu Latihan aktivitas fisik lansia yaitu tim pengabdian Bersama mahasiswa mengajarkan dengan aktivitas fisik keseimbangan. Diharapkan Latihan ini nantinya bisa dilanjutkan oleh kader dan dilaksanakan rutin setiap kali posyandu. Serta lansia dapat mempraktikanya sendiri dirumah.

Kegiatan selanjutnya adalah terapi kelompok tawa. Tim pengabdian Bersama mahasiswa mengajak lansia untuk terapi kelompok dengan tertawa Bersama-sama dengan harapan mampu meningkatkan kebahagiaan lansia sehingga mampu menurunkan stress lansia karena sakit fisik yang dihadapi maupun rasa kecemasan dan kesepian yang dihadapi lansia karena kondisi lingkungan maupun sosialnya.

Saran

Kesehatan fisik dan Kesehatan psikososial lansia penting untuk mendapatkan perhatian Bersama baik itu oleh keluarga, dan Masyarakat. Lansia membutuhkan pendampingan dan penguatan dari sekitarnya untuk membantu mengurangi beban yang dihadapinya. Banyak lansia di Dusun gondang yang mengalami masalah fisik, dan mentalnya. Diharapkan dengan adanya aktivitas dan kegiatan yang didapat selama mengikuti posyandu lansia ini lansia menjadi lebih produktif, dan meningkatkan kemandirian lansia terutama lansia yang hidup sendiri, dan tinggal dirumah sendiri. Untuk lansia Dusun gondang yang tidak ada akses diharapkan ada dari kader untuk menjemput dan mengajaknya mengikuti poyandu. Sehingga semua lansia di Dusun Gondang sehat secara fisik, mental dan sosialnya.

Daftar Pustaka

- [1] Pessoa RF, Neves CM, Ferreira MEC. Dance therapy in aging: A systematic review. *J Phys Educ Sport*. 2019;19(2):1180–7.
- [2] Kartinah, Sudaryanto A. Masalah Psikososial Pada Lanjut Usia. *Ber Ilmu Keperawatan* [Internet]. 2018;1:93. Available from: <http://hdl.handle.net/11617/486>
- [3] Ulfa M, Muammar, Yahya M. Hubungan Perubahan Psikososial Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Darussalam Indones J fo Nurs Midwifery*. 2021;2:81–8.
- [4] Friska B, Usraleli U, Idayanti I, Magdalena M, Sakhnan R. The Relationship Of Family Support With The Quality Of Elderly Living In Sidomulyo Health Center Work Area In Pekanbaru Road. *JPK J Prot Kesehat*. 2020;9(1):1–8.
- [5] Qonita FN, Salsabila NA, Anjani NF, Rahman S. No Title. *J Psikol Wijaya Putra*. 2021;2:10–9.
- [6] Yuliana E, Kurniawan E, Wirakhmi N. Hubungan faktor stres psikososial pada lansia dengan tekanan darah di Puskesmas Karanganyar

- Kabupaten Purbalingga. Semin Nas Penelit dan Pengabdi Kpd Masy. 2021;462:163–8.
- [7] Herman DF, Anggun C, Fatmawati HSD, Mahardika IK, Wicaksono I. Perkembangan Psikososial Lansia terhadap Peningkatan Sikap Mandiri dan Fungsi Kognitif. *J Basicedu*. 2023;7(6):3616–21.
- [8] Abdullah MM, Nur'amalia R. Pelatihan Aktivitas Fisik Multimodal Sebagai Upaya Peningkatan Keseimbangan Tubuh pada Lansia. *J Altifani Penelit dan Pengabdi Kpd Masy*. 2022;2(1):39–47.
- [9] Haskell WL, Lee IM, Pate RR, Powell KE, Blair SN, Franklin BA, et al. Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc*. 2007;39(8):1423–34.
- [10] Iswahyuni S. Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia. *Profesi (Profesional Islam Media Publ Penelit*. 2017;14(2):1.
- [11] Alkalah C. Pengaruh Kombinasi Senam Anti Hipertensi dan Terapi Tawa terhadap Tekanan darah Lansia. 2016;19(5):1–23.
- [12] Desinta S, Ramdhani N. Terapi Tawa untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi. *J Psikol*. 2013;40(1):15–27.