

GERSANG (GERAKAN SAYANG LANSIA) DI USIA SENJA DIKELURAHAN LUBUK LINTAH

**Viki Yusri^{1*}, Febriyanti², Peni Deka Putri³, Yola Yolanda⁴, Mira Andika⁵,
Mitayani⁶, Feri Musharyadi⁷**

^{1,6,7}Program Studi D.III Keperawatan, STIKes Mercubaktijaya Padang

^{2,4,5}Program Studi S.I Keperawatan, STIKes Mercubaktijaya Padang

*Email : vikiyusri80@gmail.com

ABSTRAK

Pada masa lanjut usia, seseorang akan mengalami perubahan dalam segi fisik, kognitif, maupun dalam kehidupan psikososialnya. Menurut Brown juga pentingnya harapan hidup dan kualitas hidup bagi lanjut usia. Kualitas hidup adalah kesehatan fisik, kesehatan psikologi, hubungan sosial, dan aspek lingkungan. Kondisi lansia secara umum jika digambarkan memang kurang menggembirakan, usia tua mengalami kesepian, sosial ekonomi yang kurang sejahtera, serta munculnya penyakit-penyakit degeneratif seperti kanker, jantung, reumatik, serta katarak menyebabkan produktivitas menurun serta mempengaruhi kehidupan sosial. Idealnya, lansia akan menikmati masa tua dengan fisik yang sehat dan kuat, tidak sakit-sakitan, masih dapat beraktifitas sesuai kemampuan, perasaan yang tenang dan bahagia, tidak merasa kesepian. Ketika lansia mengalami hambatan besar dalam menikmati masa tuanya tersebut, maka dia disebut lansia yang tidak sejahtera atau lansia yang terlantar. Permasalahan diantaranya ada lansia yang tidak terawat bahkan ada yang tinggal sebatangkara, dengan hidup pas-pasan dan belum adanya suatu wadah yang menangani para lansia. Berdasarkan hasil survey awal dengan beberapa lansia, didapatkan mereka tidak ada kegiatan, sering sakit-sakitan hingga merasa kesepian, bahkan kadang merasa putus asa. Solusi yang diberikan diantaranya mengadakan wadah kelompok lansia sehat dengan beberapa program kegiatan diantaranya: 1). Meciptakan dan membentuk wadah kelompok lansia sehat, 2). Melakukan pemeriksaan kesehatan gratis diantaranya pemeriksaan gula darah, kadar asam urat, kadar kolesterol serta tekanan darah, 3). Membuatkan program-program kegiatan lansia sehat diantaranya produktif dalam kerajinan dan kelompok tani. Hasil pengabdian didapatkan, terbentuknya kelompok lansia sehat, pemeriksaan kesehatan yang meliputi pemeriksaan tekanan darah, gula darah, asam urat dan kolesterol dan hasil screening tersebut terjarangnya 10 persen lansia mengalami hipertensi dan diabetes melitus.

Key Word : Masalah kesehatan, Lansia, Program Kegiatan

ABSTRACT

In old age, a person will experience changes in physical, cognitive and psychosocial aspects. According to Brown, life expectancy and quality of life are also important for the elderly. Quality of life is physical health, psychological health, social relationships, and environmental aspects. The condition of the elderly in general, if described, is less than encouraging, old age experiences loneliness, poor social and economic prosperity, and the emergence of degenerative diseases such as cancer, heart disease, rheumatism and cataracts causing decreased productivity and affecting social life. Ideally, the elderly will enjoy old age physically healthy and strong, not sickly, still able to carry out activities according to their ability, feeling calm and happy, and not feeling lonely. When elderly people experience major obstacles in enjoying their old age, they are called elderly who are not prosperous or neglected elderly. Problems include elderly people who are not well cared for and some even live alone, living hand to mouth and there is no place to take care of the elderly. Based on

the results of an initial survey with several elderly people, it was found that they had nothing to do, were often sick and felt lonely, and sometimes even felt hopeless. The solutions provided include holding a healthy elderly group forum with several activity programs including: 1). Creating and forming a forum for healthy elderly groups, 2). Carry out free health checks including checking blood sugar, uric acid levels, cholesterol levels and blood pressure, 3). Create programs for healthy elderly activities, including being productive in crafts and farming groups. The results of the service obtained were the formation of a healthy elderly group, health checks which included checking blood pressure, blood sugar, uric acid and cholesterol and the results of the screening showed that 10 percent of elderly people had hypertension and diabetes mellitus.

Keywords: Health Problems, Elderly, Activity Program

PENDAHULUAN

Proses penuaan merupakan suatu proses alami yang tidak dapat dicegah dan merupakan hal yang wajar dialami oleh orang yang diberi karunia umur panjang, dimana semua orang berharap akan menjalani hidup dengan tenang, damai, serta menikmati masa pensiun bersama anak dan cucu tercinta dengan penuh kasih sayang (Hurlock, 2022). Tidak semua lanjut usia dapat mengecap kondisi idaman ini. Proses menua tetap menimbulkan permasalahan baik secara fisik, biologis, mental maupun sosial ekonomi (Nugroho, 2008). Disinilah pentingnya adanya wadah lansia sehat sebagai tempat untuk pemeliharaan dan perawatan bagi lansia, di samping sebagai *long stay rehabilitation* yang tetap memelihara kehidupan bermasyarakat. Namun berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa *quality of life* lanjut usia yang tinggal dirumah tanpa ada keluarga lainnya lebih rendah

daripada lansia yang tinggal di rumah lengkap dengan keluarga (Hayati, 2010).

Pada masa lanjut usia, seseorang akan mengalami perubahan dalam segi fisik, kognitif, maupun dalam kehidupan psikososialnya, juga menekankan pentingnya harapan hidup dan kualitas hidup bagi lanjut usia. Keempat domain dalam kualitas hidup adalah kesehatan fisik, kesehatan psikologi, hubungan sosial, dan aspek lingkungan (Brown, Jackie, 2014). jika kebutuhan-kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, akan timbul masalah-masalah dalam kehidupan lanjut usia yang akan menurunkan kualitas hidupnya.

Kondisi lansia secara umum jika digambarkan memang kurang menggembirakan. Usia tua, kesepian, sosial ekonomi yang kurang sejahtera, serta munculnya penyakit-penyakit degeneratif seperti kanker, jantung, reumatik, serta katarak menyebabkan produktivitas menurun serta

mempengaruhi kehidupan sosial (Darmono, 2018).

Idealnya, lansia akan menikmati masa tua dengan fisik yang sehat dan kuat, tidak sakit-sakitan, masih dapat beraktifitas sesuai kemampuan, perasaan yang tenang dan bahagia, tidak merasa kesepian, memiliki keluarga yang bahagia, anak cucu yang senantiasa dekat, kawan-kawan yang masih bisa diajak berbagi cerita, dan kondisi spiritual yang tenang, khususnya dengan kepercayaan dan agama masing – masing yang dianut oleh lansia tersebut. Ketika lansia mengalami hambatan besar dalam menikmati masa tuanya tersebut, maka dia disebut lansia yang tidak sejahtera.

Jika ketidaksejahteraan itu diakibatkan oleh faktor-faktor yang berada di luar dirinya, seperti dari keluarga dan lingkungannya, maka dia disebut sebagai lansia terlantar. Perlu diketahui bahwa ada dua jenis lansia terlantar diantaranya adalah terlantar secara ekonomi dan terlantar secara sosial. Lansia yang terlantar secara sosial apabila lansia tersebut dalam kondisi seperti kesepian, karena mungkin ditinggal oleh pasangannya, anaknya, cucunya atau teman-temannya yang barangkali sudah meninggal terlebih dahulu. Dengan tidak

mempunyai aktifitas, maka lansia tersebut hanya membakar waktu dari hari ke hari tanpa ada yang bisa dilakukan. Bentuk perhatian yang kurang, karena mungkin orang-orang di sekitarnya tidak ada yang bisa diajak curhat, diajak bernostalgia, atau mungkin diajarkan sesuatu yang dimilikinya.

Berdasarkan fenomena ini, maka pentingnya mengadakan suatu wadah bagi lansia dengan berbagai program kegiatan yang bisa dilakukan setiap hari, sesuai dengan harapan Deputi Pemberdayaan Disabilitas dan Lanjut Usia Kemenko PMK, terhadap lansia, dimana menciptakan penguatan kelembagaan program kelanjutan, dan pemenuhan terhadap hak lanjut usia demi menciptakan Lansia mandiri, sejahtera, serta bermartabat, juga seiring dengan misi Dinas Sosial kota Padang, akan menciptakan sekolah lansia, guna mengisi waktu lansia setiap hari dengan berbagai kegiatan yang bisa dilakukan.

Kelurahan Lubuk Lintah berpenduduk sebanyak 11296 jiwa pada tahun 2021 yang terdiri dari 5758 laki-laki dan 5538 perempuan dan dengan jumlah lansia (yang berusia diatas 55 tahun) adalah sebanyak 9719 jiwa, dengan suku minang yang menganut matrilineal, kebiasaan suku minang jika

ada anak yang sudah menikah dia akan tinggal bersama istri dan meninggalkan orang tuanya, begitu seterusnya sampai ke anak yang terakhir, sehingga orang tua yang sudah lansia tinggal sendiri.

Berdasarkan hasil survey awal dengan beberapa lansia didapatkan jika mereka tinggal dirumah hanya dengan pasangan, dan tidak ada kegiatan, sakit-sakitan hingga merasa kesepian, bahkan kadang merasa putus asa. Banyaknya lansia yang mengalami hipertensi, diabetes melitus dan rematik, akan tetapi yang bersangkutan tidak mau pergi berobat ke layanan kesehatan.

Idealnya, lansia akan menikmati masa tua dengan fisik yang sehat dan kuat, tidak sakit-sakitan, masih dapat beraktifitas sesuai kemampuan, perasaan yang tenang dan bahagia, tidak merasa kesepian, memiliki keluarga yang bahagia, anak cucu yang senantiasa dekat, kawan-kawan yang masih bisa diajak berbagi cerita, dan kondisi spiritual yang tenang, khususnya dengan kepercayaan dan agama masing – masing yang dianut oleh lansia tersebut. Ketika lansia mengalami hambatan besar dalam menikmati masa tuanya tersebut, maka dia disebut lansia yang tidak sejahtera.

METODE

Adapun metode pelaksanaan kegiatan ini secara garis besar terdiri beberapa tahap, yaitu sebagai berikut.

1. Meciptakan dan membentuk wadah kelompok lansia sehat dari masyarakat untuk masyarakat dikelurahan lubuk Lintah
2. Melegalitaskan wadah lansia sehat tersebut dengan SK dari Lurah Lubuk Lintah
3. Menyiapkan dan menyediakan serta menyampaikan seluruh materi terkait dalam perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia serta mengatasinya dari segi kesehatan
4. Melakukan pemeriksaan kesehatan gratis diantaranya pemeriksaan gula darah, kadar asam urat, kadar kolesterol serta tekanan darah
5. Membuatkan program-program kegiatan lansia sehat diantaranya produktif dalam kerajinan dan kelompok tani

Implementasi program diantaranya kelompok tani dan pengrajin

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul gerakan sayang lansia di usia senja dikelurahan Lubuk Lintah telah dilaksanakan beberapa tahap

diantaranya tanggal 04 Oktober 2023 musyawarah dengan lansia dalam membentuk kelompok lansia sehat yang disertai persetujuan lurah Lubuk Lintah, dan pada tanggal 16 Oktober 2023 peresmian oleh Bapak Lurah kelompok lansia sehat serta sekaligus penyampaian materi tentang perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia serta cara mengatasinya dan dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan diantaranya pemeriksaan tekanan darah, gula darah, asam urat serta kolesterol.

Hasil dari screening kesehatan ini, didapatkan lebih kurang 10 persen lansia mengalami tekanan darah yang tinggi serta gula darah yang tinggi dan 6 orang mengalami kadar asam urat yang tinggi, secara teori semua ini merupakan penyakit degeneratif.



Gambar 1. Pembukaan resmi dari Lurah Lubuk Lintah



Gambar 2. Pemberian materi terkait perubahan pada lansia beserta penyakit dan program kegiatan lansia



Gambar 3. Pemeriksaan kesehatan berupa pemeriksaan tekanan darah, gula darah, asam urat dan kolesterol

Penyakit degeneratif merupakan penyakit kronik yang nantinya hendak sangat pengaruhi mutu hidup seorang. Salah satu contoh penyakit degenartif merupakan diabetes mellitus serta hipertensi. Penyakit degeneratif terus menjadi tumbuh sebab menyusutnya kegiatan raga, style hidup serta pola makan. Penyakit degeneratif memiliki tingkatan mortilitas yang besar serta

bisa mempengaruhi kualitas hidup serta produktivitas seorang.

Umumnya sebelum seseorang menderita atau mengalami penyakit degeneratif, ada suatu gejala yang mengarah kepada penyakit tersebut namun sering kali terabaikan. Kumpulan gejala itu dikenal dengan istilah sindrom metabolik. Sindrom metabolik dapat diartikan sebagai kondisi dimana seseorang mengalami tekanan darah tinggi, kegemukan, kadar gula darah tinggi dan kadar lemak darah tidak normal.

Faktor-faktor risiko utama penyebab penyakit degeneratif adalah pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi rokok, serta meningkatnya stress dan paparan penyebab penyakit degeneratif. Perubahan gaya hidup hal konsumsi makanan ini turut pula dipicu oleh peningkatan di sektor pendapatan ekonomi, kesibukan kerja yang tinggi dan promosi makanan trendy asal barat, utamanya fast food yang populer di Amerika dan Eropa, namun tidak diimbangi dengan pengetahuan dan kesadaran gizi. Akhirnya budaya makan berubah menjadi tinggi lemak jenuh dan gula, serta rendah serat dan rendah zat gizi mikro. Perubahan sosial ekonomi dan selera makan akan mengakibatkan

perubahan pola makan masyarakat yang cenderung menjauhkan konsep makanan yang seimbang, sehingga berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi. Pola makan tinggi lemak jenuh dan gula, serta rendah serat dan rendah zat gizi mikro akan menyebabkan masalah kegemukan, gizi lebih, serta meningkatkan radikal bebas yang akhirnya mengakibatkan perubahan pola penyakit dari infeksi penyakit kronis non infeksi atau munculnya penyakit degeneratif.

SIMPULAN

Kesimpulan yang bisa diambil dalam pengabdian ini hampir semua peserta antusias dan aktif dalam kegiatan tersebut. Beberapa poin keberhasilan yang dapat ditunjukkan dari kegiatan ini antara lain,

1. Ketika dalam musyawarah pembentukan kelompok lansia sehat, hampir seluruhnya lansia bersemangat dan mau terlibat
2. Ketika sesi diskusi dan pemberian materi secara langsung, para peserta menyimak dengan baik dari awal hingga akhir. Selain itu, beberapa dari mereka juga mengajukan pertanyaan terkait dengan materi yang disampaikan. Hal itu

penting karena dengan keaktifan tersebut, tim abdimas akan mengetahui sejauh mana pemahaman mereka terhadap konsep-konsep yang diberikan.

3. Keteika pemeriksaan kesehatan dilakukan, seluruhnya lansia memeriksakan diri, bahkan berebut untuk duluan diperiksa.

Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.

Nugroho, wahyudi. (2008). *Keperawatan Gerontik dan Greatrik.*

Ratna. (2018). pengaruh Faktor-Faktor Kesehatan, Ekonomi, dan Hubungan Sosial Terhadap Kemandirian Orang Lanjut Usia. [Http://Www.Damandiri.or.Id/File/Ratna Suhartini Unair.](Http://Www.Damandiri.or.Id/File/Ratna%20Suhartini%20Unair)

DAFTAR PUSTAKA

- Achey, R. L. (2016). Life Expectancy. *Journal of Palliative Medicine*. Doi: 10.1089/Jpm.2015.0452.
- Amalia, A. D. (2015). esepian dan isolasi sosial yang dialami lanjut usia ditinjau dari perspektif psikologi. In <http://puslit.kemsos.go.id>.
- Bird, M. J. & R. A. P. 2002. (2002). Risk Factor for Depression in Older People. Http://Www.Mja.Com.Au/Public/Issues/177_07_071002/Bir10369_fm.Html.
- Brown, Jackie, et all. (2014). Models of Quality of Life: A Taxonomy, Overview and Systematic Review of The Literatur. *European Forum on Population Ageing Research*. Page: 6, 8, 46.
- Darmono, S. (2018). *Mengelola Komorbiditas Depresi Pada Pasien Geriatri Dengan Penyakit Kronis.*
- Laporan tahunan Dinas Sosial Provinsi Sumatera Barat, (2022).
- Hayati, S. (2010). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesepian pada Lansia. [Http://Repositiry.Usu.Ac.Id/Bisstre am/123456789/14512/1/10e007pd](Http://Repositiry.Usu.Ac.Id/Bisstre%20am/123456789/14512/1/10e007pd).
- Hurlock, E. B. (2022). *Psikologi*