

MENJAGA KESEHATAN USIA LANJUT DI POSYANDU LANSIA SRUNI

Dwi Astuti, Umi Budi Rahayu, dan Ambarwati

Jurusan Kesehatan Lingkungan FIK
Universitas Muhammadiyah Surakarta

ABSTRACT

Life expectation rate of Indonesian older people increases. It is one the succes regarding the health care system represented by the establishment of integrated service site (POSYANDU) for elderly as a health service chamber targeted to older people, including one in Sruni (POSYANDU Lansia Sruni). Based on a survey carried out in the beginning of March 2004, the amount of older people in Sruni are 40 people. The POSYANDU in this village doesn't have an organization structure. It is run by only one activist. The programmes run in this institution include such service like: body weighing, arterial pulse check, blood tension check, free medical treatment and religious elucidation. At the time of the survey, some symptoms related to physical health were found including: fatigue, muscle pain, unfit body, etc. They resulted in the decrease of the older people's daily activities and health quality. The objectives of this project were to deliver elucidation as a mental support to the elderly in order to make their elderly life healthy and happy as well and to give them a training on mild physical exercises, i.e. gymnastics for elderly, to keep them fit. The targets of the elucidation and physical exercise training were older people who attended POSYANDU Lansia in Sruni Village. The form of the activities were religious elucidations and physical exercises carried out locally in Sruni with intersectoral approach. The result of the programme were the decrease of the elderly's physical symptom which caused improvement on their health in elderly life and addition on religious understanding which caused increase on their faith and belief in God.

Kata kunci: *senam osteoporosis, kesehatan, lansia.*

PENDAHULUAN

Peningkatan taraf hidup dan pelayanan kesehatan di Indonesia menyebabkan peningkatan angka harapan hidup, sehingga memungkinkan

populasi usia lanjut meningkat pula. Menurut Wirakusumah (2000), angka harapan hidup orang Indonesia meningkat dari 65 tahun pada 1997 menjadi 73 tahun pada 2025. Sehingga pada tahun 1990 sampai 2025 Indonesia akan mempunyai kenaikan jumlah lansia sebesar 414 %, yang merupakan angka yang paling tinggi di dunia (Darmojo, 1996).

Meningkatnya angka harapan hidup bagi lansia merupakan suatu kebanggaan, hal ini tidak terlepas dari upaya pemerintah dalam meningkatkan pelayanan kesehatan. Salah satu bentuk pelayanan yang saat ini sedang digalakkan adalah keberadaan posyandu lansia yang salah satunya berada di Desa Seruni. Berdasarkan informasi dari pengurus posyandu lansia Desa Seruni adalah bahwa jumlah lansia di posyandu ini mencapai 40-an orang, merupakan suatu jumlah yang cukup besar. Posyandu ini mulai dirintis sejak bulan Januari 2002, dan bekerja sama dengan Pimpinan Cabang Aisyiyah Solo Utara, Majelis Kesehatan dan Kesejahteraan Masyarakat Pimpinan Cabang Muhammadiyah Solo Utara, Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Surakarta dan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Berdasarkan informasi yang diperoleh, jumlah pengunjung baru untuk setiap bulannya rata-rata mencapai 5 – 10 orang.

Berdasarkan hasil survei pada awal dan pertengahan bulan Maret 2004, diperoleh keterangan bahwa setelah terbentuk posyandu ini kegiatan berjalan mandiri melalui kader-kader yang terbentuk melalui bantuan pihak perintis sebagai pembina. Sampai sekarang tercatat ada 40 anggota posyandu lansia Sruni Surakarta dengan satu orang kader yang mengelola, karena belum terbentuk struktur organisasi sehingga belum ada kepemimpinan yang ditetapkan anggota.

Kegiatan rutin di posyandu ini, dimulai setiap hari Rabu pada minggu pertama ada acara penimbangan berat badan, pemeriksaan tensi atau tekanan darah, pemeriksaan denyut nadi, konsultasi kesehatan dan pengobatan secara gratis yang biasanya diselingi dengan acara penyuluhan-penyuluhan tentang kesehatan. Pada hari Rabu minggu kedua pengajian rutin pada pukul 16.00 sampai 18.00 yang mengisi dari luar atau umum, sedangkan setiap Rabu sore minggu ketiga diisi kegiatan pengajian rutin oleh pimpinan maupun anggota Aisyiyah Cabang Solo Utara. Hal ini dilaksanakan terkait dengan kondisi lansia sebagaimana lansia pada umumnya, maka para lansia di posyandu ini juga sering mengalami masalah fisik sehari-hari yang sering mereka rasakan diantaranya: mudah jatuh, mudah lelah, nyeri dada, nyeri pinggang atau punggung, nyeri sendi panggul, pembengkakan kaki dan lain-lain.

Dijelaskan oleh Hardywinoto (1999) bahwa tujuan pembinaan kesehatan bagi kaum lanjut usia adalah meningkatkan derajat kesehatan dan mutu kehidupan untuk mencapai masa tua yang bahagia dan berguna dalam kehidupan keluarga dan masyarakat sesuai dengan keberadaannya dalam masyarakat.

Menurut Dep. Kes RI (1998) lansia (lanjut usia) adalah merupakan istilah yang menunjuk pada kelompok manusia yang berumur di atas 55 tahun. Hal ini merupakan proses alami yang tidak dapat dihindarkan sebagai akibat proses faali di dalam tubuh seseorang. Penuaan merupakan proses yang secara berangsur mengakibatkan perubahan yang kumulatif dan mengakibatkan perubahan di dalam yang berakhir dengan kematian. Penuaan juga menyangkut perubahan struktur sel, akibat interaksi sel dengan lingkungannya, yang pada akhirnya menimbulkan perubahan degeneratif. (Mary and Christ et al, 1993).

Bila dilihat dari batasan umurnya WHO membagi lansia dalam : usia pertengahan (45 – 49 th), lanjut usia (60 – 74 th), lanjut usia tua (75 – 90 th) dan usia sangat tua (di atas 90 th). Faktor-faktor yang mempengaruhi proses menua adalah : keturunan, nutrisi, status kesehatan, pengalaman hidup, lingkungan dan faktor stres.

Berkaitan dengan status kesehatan pada lansia, saat ini dengan meningkatnya pelayanan kesehatan oleh pemerintah memungkinkan pula peningkatan derajat kesehatan para lansia. Salah satu bentuk pelayanan pemerintah adalah keberadaan posyandu lansia. Posyandu (Pos Pelayanan Terpadu) adalah pusat pelayanan kesehatan yang dilakukan oleh dan untuk masyarakat di tingkat bawah, yang menyelenggarakan beberapa kegiatan meliputi pendataan atau pendaftaran, penimbangan dan pengukuran, pencatatan hasil penimbangan dan pengukuran dalam kartu menuju sehat, penyuluhan dan pemberian beberapa vitamin serta informasi kesehatan yang dibutuhkan. Hasil pengukuran tersebut kemudian digunakan sebagai indikator untuk melihat status kesehatan seseorang.

Umumnya pada lansia akan timbul berbagai permasalahan baik yang bersifat umum maupun yang khusus. WHO mengungkapkan bahwa penyebab timbulnya permasalahan pada lanjut usia adalah harapan hidup bertambah panjang, morbiditas meningkat, lanjut usia mengalami beban ganda (mengidap penyakit infeksi dan kronis), bertambahnya kerusakan yang terjadi, faktor-faktor lain diantaranya adalah psikososial, lingkungan, sosio-ekonomi, stress, penilaian terhadap diri sendiri, akses kepada fasilitas kesehatan. Dari hal

tersebut akan mengakibatkan gangguan system (musculoskeletal, kardiovaskuler, pernapasan, pencernaan, urogenital, hormonal, saraf, kulit, kuku, rambut, dan lain-lain), timbulnya penyakit dan manifestasi klinik, menurunnya ADL (Activities of Daily Living) / aktivitas keseharian.

Menurut Hardywinoto dan Tony Setiabudhi (1999) permasalahan kesehatan secara khusus pada lansia meliputi: 1) terjadi perubahan abnormal pada fisik lansia, yang dapat diperbaiki atau dihilangkan, misalnya: katarak, kelainan sendi dan kelainan prostat; dan 2) terjadinya perubahan normal pada fisik lansia, seperti: kulit menjadi kering keriput; rambut beruban dan rontok; penglihatan, pendengaran, indra perasa dan daya penciuman menurun; tinggi badan menyusut karena osteoporosis; tulang keropos dan lain-lain.

Untuk mencegah terjadinya osteoporosis (keropos tulang), latihan fisik yang dianjurkan adalah latihan fisik yang bersifat pembebanan atau kombinasi antara pembebanan dan latihan kelenturan. Namun untuk para lansia latihan fisik yang memungkinkan untuk dilakukan adalah dengan jalan kaki, latihan ini sangat ringan, mudah, murah namun tetap bermanfaat untuk mencegah osteoporosis (Anonim, 1999).

Permasalahan yang muncul adalah (1) bagaimana memberikan dorongan mental pada lansia agar masa tuanya sehat dan bahagia? dan (2) bagaimana memberikan latihan fisik yang ringan dan dapat dilakukan oleh para lansia sendiri namun bermanfaat untuk menjaga kesehatan? Sedangkan tujuan dari kegiatan ini adalah: (1) memberikan penyuluhan sebagai bentuk dorongan mental kepada para lansia agar masa tuanya sehat dan bahagia; dan (2) memberikan latihan-latihan fisik ringan yang berfungsi menjaga kesehatan para lansia. Dari kegiatan ini diharapkan akan mendatangkan manfaat: (1) para lansia dapat menikmati masa tuanya dengan sehat dan bahagia; dan (2) para lansia dapat menjaga kesehatannya dengan latihan-latihan fisik ringan yang tidak memberatkan.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut maka dapat dilakukan latihan fisik berupa senam osteoporosis untuk mengatasi atau mengurangi keluhan pegal-pegal, sedangkan untuk mengisi rohani para lansia dapat dilakukan penyuluhan dari berbagai bidang diantaranya bidang agama.

Penyuluhan adalah penyampaian pesan kepada orang lain agar mereka tahu, mau dan mampu mengerjakan sesuatu sesuai dengan isi pesan. (Dep. Kes. RI, 1992, h. 234). Dalam penyuluhan ini perlu dikembangkan komunikasi atau pembicaraan dua arah dengan cara:

1. Memberi kesempatan pada penerima pesan untuk menanggapi isi pesan.
2. Memberi kesempatan bertanya.
 Pada umumnya yang termasuk sasaran dari penyuluhan adalah:
 1. Orang banyak atau umum
 2. Sekelompok orang tertentu, misalnya kelompok dasa wisma, PKK dll
 3. Perorangan

METODE KEGIATAN

Beberapa hal untuk mengatasi permasalahan di atas adalah dengan: 1) Mengadakan pelatihan senam lansia untuk mengurangi keluhan pegal-pegal; dan 2) Mengadakan penyuluhan agama untuk menumbuhkan motivasi hidup lansia.

Untuk merealisasikan pemecahan masalah di atas telah dilakukan pelatihan senam lansia setiap hari Minggu tanggal 28 Maret, 4, 11, 18, dan 25 April 2004. Sedangkan untuk ceramah agama dilaksanakan pada tanggal 1 dan 7 April 2004.

Sasaran penyuluhan dan pelatihan ini adalah para lansia yang mengunjungi Posyandu lansia Desa Sruni. Bentuk kegiatannya berupa penyuluhan keagamaan dan pemberian latihan-latihan fisik yang ringan secara lokal di posyandu lansia Sruni dengan pendekatan lintas sektoral.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian ini bisa dikelompokkan dalam beberapa kegiatan:

1. Pengajian keagamaan atau siraman rohani, yang telah dilakukan pada tanggal 1 April 2004 dan 7 April 2004 pada pukul 16.00 sampai 17.30 WIB. Pelaksanaan pengajian berpindah-pindah dari rumah anggota yang satu ke tempat lain, dan kadang-kadang dilaksanakan di masjid setempat. Pengajian yang sudah rutin berjalan, merupakan kerja sama dengan Pimpinan Aisyiyah Cabang Solo Utara karena di posyandu lansia Sruni yang merupakan rintisan Aisyiyah ini belum dibentuk susunan kepengurusan. Di samping itu juga pengajian yang mendatangkan pengisi dari luar Aisyiyah yang dilaksanakan setiap minggu kedua.
2. Kegiatan penyuluhan dan pengobatan, dilaksanakan bersama-sama dengan pihak Aisyiyah Cabang Solo Utara. Kegiatan ini biasanya berupa penimbangan berat badan, pemeriksaan nadi, tensi atau tekanan darah, konsultasi

kesehatan serta pengobatan gratis dari dokter yang berada di daerah setempat (dr. Mudjahid). Kegiatan ini sangat dirasakan manfaatnya, karena kondisi fisik lansia yang lemah dan sering mengemukakan keluhan-keluhan para lansia bisa langsung diberi penyuluhan atau nasehat yang sangat dibutuhkan, bahkan konsultasi makanan yang harus dikonsumsi pun bisa disampaikan. Dari 40 anggota lansia, yang mengikuti kegiatan ini secara rutin antara 35-39 orang (hampir 100%) dan masih berlanjut sampai sekarang.

3. Pelatihan senam lansia dan senam pencegahan osteoporosis pada tanggal 28 Maret, tanggal 4, 11, 18, dan 25 April 2004. Kegiatan dilakukan setiap hari Minggu mulai pukul tujuh sampai delapan pagi bertempat di SD Muhammadiyah 22 Sruni. Senam awal hanya berupa gerakan-gerakan ringan yang kemudian dilakukan variasi. Senam lanjutan berupa senam sendi dan tulang (sentul) atau senam pencegahan osteoporosis. Kegiatan ini diberikan untuk kader-kader posyandu, anggota lansia, serta masyarakat sekitarnya yang berminat. Peserta senam yang aktif sekitar 25-30 orang (62,5%-85,5%) dan kegiatan ini masih berlanjut sampai sekarang.

Dari hasil wawancara diperoleh banyak manfaat dari pelatihan senam ini, diantaranya:

- a. Badan terasa lebih segar
- b. Tidak mudah lelah
- c. Keluhan-keluhan *keju-kemeng* berkurang banyak
- d. Badan terasa lentur
- e. Aktifitas gerak terasa lebih cepat
- f. Kaku-kaku pada kaki di pagi hari setelah bangun tidur bisa berkurang banyak.
- g. Lebih sigap.
- h. Menjadi lebih ceria
- i. Dan lain-lain

Di samping banyak manfaat yang positif tadi, ternyata kegiatan ini juga bisa dijadikan acara silaturahmi antar sesama dan refreking di hari Minggu pagi, sehingga selain terjalin semangat kekeluargaan yang semakin erat antara peserta, maupun antara peserta dengan tim pelatih juga sangat terlihat kegembiraan ataupun keceriaan selalu terpancar dari para peserta sehingga bisa menumbuhkan rasa kebahagiaan meskipun harus terus meniti hari tua.

Dan paling penting jika dilihat dari segi kemanfaatan yang dirasakan peserta, jelas sekali karena peserta mengharapkan kegiatan ini berlangsung terus.

SIMPULAN

Dari hasil kegiatan ini dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut: 1) Posyandu lansia Sruni mempunyai kegiatan-kegiatan yang rutin yang diikuti oleh anggotanya, meliputi pengajian, penyuluhan dan pengobatan gratis, serta senam pencegahan osteoporosis; 2) senam pencegahan osteoporosis dilaksanakan setiap Minggu pagi mulai dari jam tujuh sampai jam delapan, berlokasi di SD Muhammadiyah 22 Sruni masih dengan bimbingan pelatih. 3) Dari kegiatan pengabdian ini diperoleh hasil sebagai berikut: a) terjalannya silaturahmi antar anggota, kader, masyarakat sekitar dengan tim pengabdian atau tim pelatih; b) lansia mendapatkan manfaat dari siraman rohani serta tambahan pengetahuan dari tim pengabdian; dan c) meningkatkan kebugaran dengan berkurangnya keluhan, serta lansia mampu tetap menjaga kesehatannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam kesempatan yang baik ini tidak lupa kami mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu, yaitu: 1) Bapak dr. Hadi Subroto, SpP (K) MARS, selaku Dekan FIK UMS; 2) Bapak Drs. Sofyan Anif, MSi selaku ketua Lembaga Pengabdian Masyarakat UMS yang telah mendanai kegiatan ini; 3) Ibu Sujiatun, satu-satunya kader sekaligus pengelola di Posyandu Lansia Sruni; 4) Kepala Sekolah SD Muhammadiyah 22 Sruni, tempat dilaksanakannya senam; dan 5) keluarga dan rekan-rekan atas dukungannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. 1999. *Senam Pencegahan Osteoporosis bagi Orang Sehat*. Kelompok Peneliti Osteoporosis FK UI dan RSCM. Jakarta.
- Hadywinoto dan Setiabudhi Tony. 1999. *Panduan Gerontologi Tinjauan dari Berbagai Aspek*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama Press.
- Mary and Christ et all. 1993. *Gerontologi Nursing*. Pennsylvania: Springhouse Corporation. .
- Surini Sri Pudjiastuti. 2002. *Fisioterapi Geriatri*. Jakarta: EGC Press.