

## **PENYULUHAN KESEHATAN POLA HIDUP SEHAT PADA LANSIA DAN BAKTI SOSIAL DI PANTI SOSIAL WARDHA TRESNA KELURAHAN TENDEADONGI KECAMATAN PAMONA UTARA**

<sup>1\*</sup>Niluh Puspita Dewi, <sup>2</sup>Indah Kurnia Utami, <sup>3</sup>Wayan Wirawan

<sup>1,2</sup>Program Studi S1 Farmasi Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Pelita Mas Palu

<sup>3</sup>Program Studi D3 Farmasi Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Pelita Mas Palu

\*Corresponding Author: [niluhpuspitadewi978@gmail.com](mailto:niluhpuspitadewi978@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Penyuluhan merupakan suatu cara yang dilakukan yang dilakukan oleh seseorang untuk memperoleh informasi kesehatan atau derajat kesehatan secara maksimal. Menua merupakan masa perubahan yang dialami individu baik fisik maupun psikologi akibat penurunan fungsi tubuh. Hal ini akan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan di usia lanjut. Sehingga memerlukan pemeliharaan yang berbeda dengan usia anak-anak, remaja, maupun dewasa yang membutuhkan dukungan dari orang di sekitarnya. Psikologis penuaan yang berhasil, dicerminkan pada kemampuan individu lansia beradaptasi terhadap kehidupan fisik, sosial dan emosional serta mencapai kebahagiaan, kedamaian dan kepuasan hidup. Pola hidup seseorang amat berperan penting menentukan proses penuaan. Hal ini dibuktikan dengan adanya laporan bahwa 64% penyebab kematian disebabkan oleh pola hidup yang tidaksehat. Pengaturan pola hidup yang meliputi pola tidur, makan, bekerja, istirahat, dan rekreasi amat menentukan umur seseorang. Penyuluhan ini bertujuan agar lansia mampu mempertahankan kemandirian dan kualitas hidup untuk mencapai kesejahteraan lansia di Panti Sosial Wardha Tresna. Penyuluhan diberikan dengan metode ceramah interaktif melalui poster dan pembagian leaflet serta bakti sosial. Efektifitas penyuluhan diuji dengan pemberian kuisioner kepuasan mitra terhadap kegiatan yang dilaksanakan. Hasil pengamatan kegiatan menunjukkan bahwa Mitra merasa puas dengan kegiatan penyuluhan yang dilakukan.

**Kata kunci:** Penyuluhan, Lansia, Pola Hidup Sehat, Panti Sosial

### **ABSTRACT**

Counseling is a method that is carried out by someone to obtain health information or maximum health status. Aging is a period of change experienced by individuals both physically and psychologically due to decreased body function. This will affect various aspects of life in old age. So that it requires maintenance that is different from the age of children, adolescents, and adults who need support from those around them. Successful psychological aging is reflected in the ability of elderly individuals to adapt to physical, social and emotional life and achieve happiness, peace and life satisfaction. A person's lifestyle plays an important role in determining the aging process. This is proven with reports that 64% of the causes of death are caused by an unhealthy lifestyle healthy. Setting a lifestyle that includes patterns of sleeping, eating, working, resting, and recreation is very important determine a person's age This counseling aims to enable the elderly to be able to maintain independence and quality of life in order to achieve welfare for the elderly at the Wardha Tresna Social Institution. Counseling is given by interactive lecture method through posters and distribution of leaflets as well as social services. The effectiveness of counseling was tested by administering a questionnaire on partner satisfaction with the activities carried out. The results of observing the activities show that Partners are satisfied with the counseling activities carried out.

**Keywords:** Counseling, Elderly, Healthy Lifestyle, Social Institution

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan adalah harta yang tak ternilai harganya. Setiap orang pasti menginginkan hidup dalam kondisi sehat. Kesehatan amatlah penting untuk meraih kebahagiaan hidup. Syarat utama seseorang dapat menikmati kebahagiaan dalam hidup ini adalah saat mereka memiliki kesehatan secara jasmani dan rohani. Tanpa tubuh yang sehat, tentu aktivitas tidak dapat dilakukan dengan optimal. Hidup sehat berarti hidup tanpa gangguan fisik maupun non fisik. Gangguan fisik berupa penyakit-

penyakit yang menyerang tubuh dan fisik seseorang. Sementara non fisik menyangkut kesehatan kondisi jiwa, hati, dan pikiran seseorang. Artinya, kesehatan meliputi unsur jasmani dan rohani. (Hanifah, 2011).

Lansia sehat adalah lansia yang mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik mereka dan lingkungan sosialnya. 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. (Potter and Perry, 2005).

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 proses alami. 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 atau kognitif masih tajam. Para lansia 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. Terpenting adalah selalu menerapkan pola hidup maupun pola makan yang sehat. Ciri-ciri lansia sehat antara lain :Secara fungsional masih tidak tergantung pada orang lain, Aktivitas hidup sehari-hari masih penuh walaupun mungkin ada keterbatasan dari segi sosial ekonomi yang memerlukan pelayanan (Putri, dkk., 2020).

Proses penuaan mulai nampak pada umur 39 - 42 tahun dan sejak itu pula sudah mulai terjadi penurunan fungsi pada berbagai organ tubuh (Best, 2006). Peningkatan jumlah penduduk

lansia ini akan menimbulkan masalah besar bila kemunduran fisik menimpa kelompok ini dan tidak disertai pemeliharaan kesehatan dan pencegahan penyakit. Terjadinya kemunduran kondisi psikis, fisik maupun perilaku yang cukup mengganggu kehidupannya sudah banyak dimaklumi oleh sebagian besar masyarakat. Berbagai masalah yang berhubungan dengan proses penuaan sudah mulai dialami tergantung seberapa jauh perubahan tersebut sudah terjadi. Pada sebagian orang merasa cemas dan takut memasuki usia lanjut. Semua mahluk hidup akan mengalami penuaan dan berakhir dengan kematian. Sebelum mengalami proses kematian akan mengalami kemunduran sedikit demi sedikit (Pangkahila, 2013).

Permasalahan yang merupakan beban bagi kelompok lanjut usia (lansia) dan keluarganya ialah mereka mengalami kemunduran psikis maupun fisik dan perilakunya yang kadangkadang lebih dini dibandingkan dengan usianya, Panjang umur tetapi tidak sehat dan tidak bugar adalah bukan harapan kita semua, tetapi lanjut usia dalam keadaan sehat dan bugar adalah harapan kita semua. Kenyataannya bahwa sebagian besar manusia selalu berupaya agar proses penuaan ini dihindari sekurang - kurangnya dihambat. Berbagai cara telah dikemukakan untuk mencegah proses penuaan antara lain ialah dengan pola hidup sehat. Pola hidup merupakan penyebab utama terjadinya proses penuaan (Goldman and Klatz, 2007).

Lansia yang sakit akan mengancam kemandirian dan kualitas hidup dengan membebani kemampuan melakukan perawatan personal dan tugas sehari-hari. Dimana tujuan umum dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan lansia dan pendamping lansia mengenai pola hidup sehat pada lansia. Sehingga ini menjadi acuan melakukan kegiatan penyuluhan mengenai "Penyuluhan Kesehatan Pola Hidup Sehat Pada Lansia dan Bakti Sosial di Panti Sosial Wardha Tresna Kelurahan Tendeadongi Kecamatan Pamona Utara".

## **METODE**

Pelaksanaan program kerja terstruktur ini mengenai penyuluhan kesehatan pola hidup sehat pada lansia dilaksanakan secara luring terbatas dengan memberikan materi dan juga kuisioner untuk mengetahui tingkat kepuasan mitra akan program penyuluhan ini. Teknik penyuluhan dilakukan dengan tahap berikut:

### **Tahap Persiapan**

Tahap persiapan dari kegiatan ini adalah persuratan permohonan ijin kepada pihak Panti Sosial pada tanggal 31 November 2022. Persiapan penyajian materi presentasi, leaflet, pemeriksaan kesehatan dan sembako oleh tim dosen. Penyiapan tempat dan alat-alat lainnya disiapkan oleh pihak Panti Sosial.

### **Tahap Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan ini dilaksanakan di Aula Panti Sosial, menggunakan model strategi penyuluhan dengan metode pendekatan yang tekanannya pada keterlibatan masyarakat dalam keseluruhan kegiatan sebagai suatu upaya untuk mendorong atau memotivasi seseorang, pendamping lansia, atau masyarakat agar dapat ikut berpartisipasi dalam meningkatkan pengetahuan mengenai pola hidup sehat pada lansia. Bentuk dari kegiatan ini yaitu penyuluhan kesehatan, pemeriksaan kesehatan dan pembagian sembako.

### **Evaluasi**

Peningkatan Kesehatan Berbasis dalam Penyuluhan kesehatan mengenai Pola Hidup Sehat pada Lansia di Panti Sosial Wardha Tresna Kelurahan Tandeadongi, Pamona Utara. Peran sebagai dosen yang memberikan materi dan mahasiswa sebagai fasilitator sudah sesuai dengan tugas yang telah ditetapkan, baik sebagai penanggung jawab, moderator, notulen, observasi, fasilitator dan dokumentasi. Penggunaan bahasa yang dipraktekkan sudah komunikatif dalam penyampaiannya, lansia dan pendamping lansia dapat memahami materi yang sudah disampaikan oleh pemateri serta dapat memfasilitasi audiensi selama berjalannya penyuluhan dan diskusi. Pelaksanaan kegiatan dimulai pukul 10.00 s/d 12.00 wita, sudah sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan.



Gambar 1. Kegiatan pemberian materi penyuluhan



Gambar 2. Kegiatan Pemberian sembako kepada pengelola Panti Sosial



Gambar 3. Kegiatan Penyuluhan PHBS kepada Lansia

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penyuluhan Kesehatan Pola Hidup Sehat Pada Lansia dan Bakti Sosial di Panti Sosial Wardha Tresna Kelurahan Tendeadongi Kecamatan Pamona Utara yang dilakukan melalui sistem luring terbatas dilaksanakan pada tanggal 02 Desember 2022 bertempat di Aula pertemuan Panti Sosial Wardha Tresna. Penyuluhan ini ditujukan kepada khususnya lansia dan pendamping lansia berjumlah 30 orang. Penyuluhan tersebut bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia dan pendamping lansia mengenai pola hidup sehat pada lansia.

Berdasarkan nilai persentase perindikator pada kuisisioner yang telah dibagikan kepada 30 responden, maka nilai rata-rata persentasi kepuasan mitra terhadap kegiatan PkM adalah merasa puas (baik sekali) dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang diselenggarakan oleh STIFA Pelita Mas Palu bekerja pada tabel berikut :

Tabel 1. Indikator Kepuasan Mitra

No.	Pernyataan	Persentase Kepuasan	Keterangan
1.	Materi PkM sesuai dengan kebutuhan Mitra	85%	Sangat Baik
2.	Kegiatan PkM yang dilaksanakan sesuai dengan harapan Mitra	95%	Sangat Baik
3.	Cara pemateri menyampaikan materi PkM menarik	85%	Sangat Baik
4.	Materi yang disajikan jelas dan mudah dipahami	90%	Sangat Baik
5.	Waktu yang disediakan sesuai untuk penyampaian materi dan kegiatan PkM	75%	Baik
6.	Kegiatan PkM berhasil meningkatkan kesejahteraan/kecerdasan Mitra	100%	Sangat Baik
7.	Secara umum, Mitra puas terhadap kegiatan PkM	100%	Sangat Baik
	Jumlah	90%	Sangat Baik

Keterangan : sangat baik antara 76%-100%, baik antara 51%-75%, cukup baik antara 26%-50% dan kurang baik antara 1%-25%.

Berdasarkan respon mitra terhadap kuisioner yang diberikan, dapat dilihat adanya peningkatan pemahaman warga tentang materi yang diberikan. Warga mengetahui tentang pola hidup sehat pada lansia setelah mengikuti penyuluhan.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai Pola Hidup Sehat di Panti Sosial Wardha Tresna telah terlaksana dengan baik dengan persentasi kepuasan mitra terhadap kegiatan PkM ini adalah merasa puas (baik sekali) dengan nilai 90% dari 30 jumlah responden. Target peserta tercapai 100% dan mendapatkan respon yang antusias dari para lansia.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat STIFA Pelita Mas Palu yang telah memberi dukungan moral dan dana terhadap program pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Best B. (2006). Mechanism of Aging. Endocrine System. Availabale at <http://www.Healthandage.com/home/gm=>. Accessed 16 April, 27, 2004
- Goldman R and Klatz R. (2007). Anti-Aging Revolution. Advantage Quest Publicaions Edition. Page 393 – 418
- Hanifah, Erma. (2011). Cara Hidup Sehat. Jakarta: PT Sarana Bangun Pustaka.
- Kemenkes RI. (2014). Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Pangkahila J A, 2013. Pelatihan Olahraga Menunjang Penampilan dan Fungsi Seksual. Seminar Farmakologi, Universitas Udayana, 13 April 2013
- Pangkahila J A, 2013. Pengaturan Pola Hidup Dan Aktivitas Fisik Meningkatkan Umur Harapan Hidu. Sport and Fitness Jounal Vol 1(1), 1-7
- Potter & Perry.(2005). Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Edisi 4.Jakarta: EGC.
- Putri, D., Bambang Setiaji, Endang Budiati, and Dwi Yulia Maritasari. (2020). Penyuluhan Kesehatan Pola Hidup Sehat Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm), Vol 3(1), 113-118.