

Diterbitkan oleh Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

PELATIHAN PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANJUT USIA (LANSIA) DI SLEMAN, YOGYAKARTA

Oleh:
Rochana Rullyandari, Ratu Matahari, Firman
Universitas Ahmad Dahlan

Ringkasan

Provinsi DI Yogyakarta dan secara khusus Kabupaten Sleman adalah contoh ril daerah yang memiliki kontribusi besar terhadap peningkatan polulasi lansia. Rata-rata Umur Harapan Hidup (UHH) di Kabupaten Sleman mencapai 75,1 tahun sekaligus tertinggi di Indonesia, sementara UHH di tingkat Provinsi DIY adalah 73,2 tahun. Keadaan ini mengindikasikan bahwa struktur penduduk yang menua tersebut adalah keberhasilan pencapaian pembangunan manusia secara nasional, baik yang dilakukan pemerintah pusat dan daerah, dan juga dukungan masyarakat. Namun demikian, pada aspek kesehatan masyarakat, kelompok lansia merupakan kelompok yang sedang mengalami proses perubahan fisik, biologi, kejiwaan, dan kehidupan sosial secara bertahap dalam jangka tertentu. Sehingga perkembangan kesehatan lansia sejalan dengan proses penuaan. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan memberikan penyuluhan mengenai topic kesehatan lansia, pelatihan ketrampilan membuat kerajinan tangan, pemberian games untuk melatih daya ingat lansia, serta pre-post mengenai pengetahuan terhadap materi yang disampaikan Peserta pelatihan antusias mengikuti kegiatan penyuluhan, pelatihan, dan permainan. Penilaian deskriptif terhadap hasil pre dan post test pengetahuan lansia menunjukkan bahwa pengetahuan lansia terhadap topic kesehatan mengalami peningkatan yaitu 92 persen dan meningkat menjadi 95 persen setelah mengikuti pelatihan, begitu juga pada materi kesehatan reproduksi lansia yaitu 70 persen peserta pelatihan memahami materi kesehatan reproduksi sebelum pelatihan menjadi 95 persen setelah mengikuti pelatihan. Melihat hasil penilaian tersebut dapat disimpulkan bahwa kegiatan pelatihan dapat meningkatkan pengetahuan peserta pelatihan.

Kata Kunci: Lansia, Kualitas Hidup Lansia, Lansia Berdaya, Lansia Sehat, Kespro Lansia.

Abstract

DI Yogyakarta Province and specifically Sleman Regency is a real example of the region that has a major contribution to the increase of elderly politi. The average Life Expectancy (UHH) in Sleman District is 75.1 years old and the highest in Indonesia, while UHH at the Province of Yogyakarta is 73.2 years. This situation indicates that the aging population structure is a successful achievement of human development nationally, both by central and local government, and also community support. However, in the public health aspect, the elderly group is a group undergoing a process of physical, biological, psychological, and social change gradually over a period of time. So the development of elderly health in line with the aging process. Community service activities are carried out by giving counseling on elderly health topics, crafting skills training, giving games to train elderly recall, and pre-post on knowledge of the material presented. Enthusiastic trainees attend training, training and games activities. Descriptive assessment of pre and post test of knowledge of elderly shows that knowledge of elderly on topic of health has an increase of 92 percent and increased to 95 percent after training, as well as on elderly reproductive health materials that is 70 percent of training participants understand reproduction health materials before training becomes 95 percent after training. Seeing the results of the assessment can be concluded that the training activities can improve the knowledge of trainees.

Keywords: *Elderly, Elderly Life Quality, Elderly Empowered, Elderly Healthy, Elderly elderly*

A. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Indonesia termasuk negara berstruktur tua, hal ini dapat dilihat dari persentase penduduk lanjut usia (lansia) tahun 2008, 2009 dan 2012 telah mencapai di atas 7 persen dari keseluruhan penduduk (Kemenkes, 2013). Dengan kata lain, tren peningkatan populasi lansia cukup pesat dari waktu ke waktu. Provinsi DI Yogyakarta dan secara khusus Kabupaten Sleman adalah contoh ril daerah yang memiliki kontribusi besar terhadap peningkatan polulasi lansia. Rata-rata Umur Harapan Hidup (UHH) di Kabupaten Sleman mencapai 75,1 tahun sekaligus tertinggi di Indonesia, sementara UHH di tingkat Provinsi DIY adalah 73,2 tahun (Dinkes Sleman, 2013). Sejauh ini, populasi lansia di Kabupaten Sleman mencapai 152.478 jiwa atau sekitar 13,5 persen dari total penduduk.

Hasil penjarangan di Posyandu Lansia terkait masalah kesehatan yang sering ditemui, persentase tertinggi ialah kasus Hipertensi sebanyak 39,6 persen, Diabetes Melitus 5,3 persen, gangguan Mental 2,9 persen, Anemia 1,9 persen, Gagal Ginjal 0,1 persen serta Penyakit lain 24,1 persen, sedangkan untuk penilaian status gizi didapatkan Indeks Massa Tubuh (IMT) Lebih sebesar 16,4 persen dan IMT Kurang 9,5 persen. Angka statistik diatas, mungkin saja telah mengalami perubahan bahkan turun seiring dengan semakin meningkatnya fasilitas kesehatan dan program khusus untuk kesehatan lansia di Sleman. (Dinkes Sleman, 2013).

2. Tujuan Kegiatan

Tujuan kegiatan pengabdian adalah terwujudnya masyarakat lanjut usia (lansia) yang berbudaya sehat. Adapun tujuan secara khusus yang ingin dicapai dari kegiatan ini ialah:

- a. Meningkatkan pengetahuan tentang masalah kesehatan pada lansia
- b. Meningkatkan pengetahuan lansia tentang kesehatan reproduksi lansia
- c. Mendorong kesadaran personal hygiene lansia
- d. Meningkatkan ketrampilan lansia untuk meningkatkan taraf hidup

B. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan beberapa kegiatan, diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Penyuluhan terkait kesehatan lansia, dalam penyuluhan ini disampaikan beberapa informasi mengenai berbagai jenis penyakit yang sering diderita lansia
- b. Pelatihan membuat kerajinan tangan untuk meningkatkan ketrampilan dan kemandirian secara sosial ekonomi
- c. Permainan yang bersifat untuk melatih lansia agar mencegah demensia

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Peserta

Jumlah peserta atau lansia yang mengikuti kegiatan pelatihan selama dua hari adalah sebanyak 30 peserta. Karakteristik sosio demografi lansia atau peserta 27 orang yang mengikuti kegiatan pelatihan. Gambaran umur cukup bervariasi dari 43 tahun – 77

Diterbitkan oleh Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

tahun, dan dari sisi jenis kelamin, mayoritas peserta atau lansia yang mengikuti kegiatan pelatihan adalah perempuan, hanya 6 orang lansia laki-laki. Sementara dari sisi tingkat pendidikan, lulusan SMA sebanyak 12 orang, lulusan SMP sebanyak 2 orang, lulusan SD sebanyak 11 orang, dan 2 orang tidak sekolah.

Karakteristik kesehatan atau riwayat penyakit yang biasa dikeluhkan lansia adalah pusing, maag, batuk, hipertensi (darah tinggi), jantung, diabetes, namun kurang lebih 20 orang lansia tersebut menyatakan tidak memiliki keluhan sakit sedikitpun.

2. Pengetahuan tentang kesehatan lanjut usia (lansia)

Table 1. Persentase Jawaban Peserta Pelatihan Berdasarkan Materi /
Topik Pelatihan Lansia (n=27)

No.	Materi Pelatihan	Sebelum Pelatihan		Setelah Pelatihan	
		Benar	Salah	Benar	Salah
1.1	Masalah kesehatan lansia	92 %	8 %	95 %	5 %
1.2	Kesehatan reproduksi lansia	70 %	30 %	95 %	5 %
1.3	Personal Higiene lansia	89 %	11 %	97 %	3 %

Pada materi pertama yaitu masalah kesehatan lansia secara umum, pengetahuan lansia sebelum pelatihan sebesar 92 persen dan meningkat menjadi 95 persen setelah mengikuti pelatihan. Artinya ada peningkatan sebesar 3 persen pengetahuan atau pemahaman lansia terhadap materi pelatihan. Pada materi kedua yakni pengetahuan tentang kesehatan reproduksi lansia, juga menunjukkan peningkatan pemahaman sebesar 25 persen yakni dari 70 persen sebelum pelatihan menjadi 95 persen setelah mengikuti pelatihan. Hasil yang sama terjadi pada materi ketiga tentang personal hygiene juga mengalami peningkatan signifikan sebesar 8 persen yakni dari 89 persen sebelum pelatihan menjadi 97 persen setelah lansia mengikuti pelatihan.

3. Penilaian peserta terhadap kegiatan pelatihan

Penilaian peserta atau lansia secara keseluruhan tentang konsep pelaksanaan kegiatan pelatihan cukup bervariasi berdasarkan kategori penilaian yakni memuaskan,

bagus, cukup, kurang, dan buruk. Secara spesifik, dapat kami uraikan lebih detail berikut ini:

- a. Dari sisi pemilihan tema, lansia yang merasa puas sebesar 50 persen, 29 persen bagus, cukup bagus 20.5 persen, dan kurang bagus 8.3 persen. Artinya kegiatan ini bermanfaat atau sesuai dengan kebutuhan untuk sebagian besar lansia selaku peserta pelatihan.
- b. Kelengkapan materi, lansia yang menilai memuaskan sebesar 29.2 persen, kategori bagus 41.7 persen, cukup bagus sebesar 35 persen, kurang bagus sebesar 4.2 persen.
- c. Sikap penyelenggaraan kegiatan, lansia yang menilai memuaskan sebesar 25 persen, bagus, 62.5 persen, dan kategori cukup, kurang, dan buruk masing-masing sebesar 4.2 persen.
- d. Alat bantu yang digunakan selama pelatihan, sebagian besar lansia menganggap bagus sebesar 58.3 persen, dan memuaskan 16.7 persen, sementara yang menganggap kurang sebesar 4.2 persen.
- e. Makanan, sebagian besar lansia menyantakan bagus yakni sebesar 50 persen, sementara yang merasa puas sebesar 33.2 persen.
- f. Sound system, sebagai alat bantu kegiatan dilapangan, menunjukkan lansia yang merasa puas dengan alat tersebut sebesar 29.2 persen, dan 45.8 persen menyatakan bagus, 12.5 persen cukup bagus, dan 8.3 persen menganggap masih kurang.
- g. Gedung atau tempat kegiatan, sebagian besar peserta menilai cukup bagus yakni sebesar 41.7 persen, bagus atau baik 20.8 persen, dan memuaskan sebesar 29.2 persen.

Secara khusus, hasil survei ini juga menunjukkan hasil penilaian performa fasilitas.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penilaian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik peserta pelatihan mayoritas berjenis kelamin perempuan, usia peserta pelatihan rentang 43-77 tahun, mayoritas pendidikan akhir peserta pelatihan adalah SMA.
2. Kegiatan pelatihan dapat meningkatkan pengetahuan lansia terhadap tiga topic, yaitu masalah kesehatan lansia, kesehatan reproduksi lansia, dan personal hygiene lansia. Pengetahuan lansia tentang masalah kesehatan lansia meningkat 3 persen, pengetahuan tentang kesehatan reproduksi meningkat drastis sebesar 25 persen, dan juga penguasaan materi tentang personal hygiene mengalami peningkatan sebesar 8 persen setelah mengikuti pelatihan.

E. DAFTAR PUSTAKA

dinkes.slemankab.go.id/wp-content/.../profil-2010-kab-sleman-.pdf

Fitriani, L. (2015). Pengaruh Senam Lansia di Posyandu Lansia Teratai Dusun Ngrenak Kidul 10 Sidomoyo Godean Sleman (Doctoral Dissertation), Stikes Aisyiyah. Yogyakarta

Diterbitkan oleh Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

- Khasanah,N.,&Ardiansyah,M. (2016). Hubungan antara Tingkat Pendidikan dengan Kejadian Daya Ingat pada Lansia. *Jurnal Mutiara Media*, 12(3),150-154
- Raper,Michael. (2008). *Negara Tanpa Jaminan Sosial*. TURC. Jakarta
- Trihandini,I. (2007). Potret Buram Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia, *Kesmas: National Public Health Journal*, 1 (5), 226-231

