

# PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA MELALUI PENERAPAN POLA HIDUP SEHAT DI DUSUN WAGE DESA PURWOSARI KECAMATAN KWADUNGAN KABUPATEN NGAWI

*Improving The Quality Of Life Through The Implementation Of A Healthy Life Pattern In Dusun Wage, Purwosari Village, Kecamatan Kwadungan, Ngawi District*

**Endri Ekayanti<sup>1</sup>, Pariyem<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Akademi Keperawatan Pemerintah Kabupaten Ngawi

\*Korespondensi: yamti.endrieka@gmail.com

## ABSTRAK

Lanjut usia merupakan tahap akhir dari perkembangan hidup manusia. Pada tahap ini terjadi kemunduran dan penurunan fungsi fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan tersebut berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia. Lansia menjadi mandiri, produktif dan sehat jika ditunjang dengan kualitas hidup yang baik, hal ini juga akan menjadikan lansia tidak mudah sakit, serta mempercepat proses kesembuhan apabila pasien jatuh sakit. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah upaya peningkatan kualitas hidup lansia melalui penerapan pola hidup sehat. Populasi target pada pengabdian masyarakat ini adalah lansia serta kader lansia di dusun wage desa Purwosari sebanyak 100 orang. Metode pelaksanaan dalam kegiatan ini adalah melalui pemberdayaan lansia dan kader melalui pemeriksaan kesehatan, pendidikan kesehatan pada lansia serta pelatihan pada kader lansia. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat di dapatkan peningkatan tekanan darah sebanyak 42 lansia (42%) sedangkan untuk pemeriksaan asam urat dari 50 lansia yang melakukan pemeriksaan didapatkan 5 (5%) mengalami peningkatan, dan kadar glukosa darah sebanyak 8 (8%) lansia yang mengalami peningkatan. Hasil pendidikan kesehatan yang diberikan 75% pengetahuan lansia meningkat. Berdasar hal tersebut dapat disimpulkan bahwa upaya pemberdayaan masyarakat melalui pendidikan kesehatan pada lansia dan pekatihan pada kader efektif diterapkan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

**Kata kunci:** kualitas hidup, lansia, pola hidup sehat

## ABSTRACT

*Elderly is the final stage of the development of human life. At this stage there are setbacks and decreased physical, psychological and social functions. These changes affect the quality of life of the elderly. The elderly become independent, productive and healthy if supported by a good quality of life, this will also make the elderly not easily sick, and accelerate the healing process if the patient falls ill. The aim of community service is an effort to improve the quality of life of the elderly through the application of a healthy lifestyle. The target population in this community service is the elderly and elderly cadres in the village of Wage Purwosari as many as 100 people. The method of implementation in this activity is through empowering the elderly and cadres through health checks, health education for the elderly and training for elderly cadres. The results of community service activities found an increase in blood pressure of 42 elderly (42%) while for the examination of gout of 50 elderly people who did the examination found 5 (5%) experienced an increase, and blood glucose levels as much as 8 (8%) elderly who experienced enhancement. The results of health education provided by 75% of elderly knowledge increased. Based on this, it can be concluded that efforts to empower the community through health education in the elderly and training of cadres are effectively applied to improve the quality of life of the elderly.*

**Keywords:** quality of life, elderly, healthy lifestyle

## PENDAHULUAN

Peningkatan derajat kesehatan masyarakat dan usia harapan hidup merupakan salah satu dampak positif dari perkembangan merupakan dampak dari peningkatan populasi pada lansia. Tidak sedikit lansia akan mengalami sakit hingga mereka meninggal tanpa dapat menikmati masa tua yang bahagia,

ilmu pengetahuan dan teknologi, hal ini juga dapat mengakibatkan peningkatan jumlah populasi lansia. Berbagai aspek kehidupan baik sosial, ekonomi dan kesehatan me

namun tidak sedikit pula lansia yang menikmati masa tuanya dengan bahagia.

Populasi lansia baik secara global, asia dan di indonesia diprediksi akan terus mengalami peningkatan. Laporan PBB pada

tahun 2011, usia harapan hidup antara tahun 2000 sampai 2005 adalah 66,4 tahun. Tahun 2000 persentase populasi lansia sebesar 7,74%. Pada tahun 2045 sampai 20250 angka tersebut diperkirakan akan terus meningkat menjadi sebesar 77,6 tahun. Tahun 2045 persentase populasi lansia diperkirakan menjadi 28,68% (Infodatin, 2015).

Tahap akhir perkembangan hidup manusia adalah lansia (lanjut usia). Pada tahap ini akan terjadi beberapa kemunduran ataupun penurunan fungsi secara fisik, psikologis dan sosial (Hurlock, 2006). Stanhope dan Lancaster (2016) menuliskan akibat adanya proses menua pada lansia, lansia akan mengalami penurunan fungsi biologi. Lingkungan sosial yang tidak mendukung akan memicu terjadinya stress pada lansia. Penurunan pendapatan akibat lansia yang sudah pensiun akan berpengaruh terhadap aspek ekonomi lansia, sedangkan timbulnya beberapa penyakit pada lansia hingga terjadinya kematian, disebabkan perubahan perilaku dan gaya hidup seperti kurangnya aktivitas fisik dan konsumsi makanan yang tidak sehat.

Faktor herediter, faktor genetik, faktor makanan, status kesehatan fisik dan mental, lingkungan, pengalaman hidup dan manajemen stress merupakan faktor yang mempengaruhi terjadinya proses menua (Nugroho, 2008). Faktor tersebut didalam prosesnya tidak sama antar individu, sehingga akan terdapat perbedaan pada pola penyakit dan status kesehatan antara lansia satu dengan yang lainnya.

Harapan hidup dan kualitas hidup merupakan hal yang penting bagi lansia. Lansia akan menjadi lebih mandiri, sehat dan produktif apabila memiliki kualitas hidup yang baik (Gureje, 2008). Sarafino dan Smith (2011) menuliskan bahwa dengan kualitas hidup yang baik, lansia tidak akan mudah jatuh sakit, dan lansia akan menjadi lebih cepat untuk sembuh apabila lansia jatuh pada kondisi sakit.

Dusun Wage Desa Purwosari memiliki jumlah penduduk 589 jiwa dengan populasi lansia yang cukup besar sejumlah 28,35% menempati urutan kedua setelah usia dewasa

dengan jumlah 55%. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat melalui wawancara dan penyebaran kuesioner, didapatkan bahwa banyaknya populasi lansia di desa purwosari perlu mendapatkan perhatian lebih oleh masyarakat, juga masih ditemukannya beberapa masalah terkait kesehatan dari lansia. Untuk dapat meningkatkan masa lansia yang bahagia dan menikmati hidup, maka kebugaran jasmani menjadi sangat penting. Hal yang dapat dilakukan seperti aktivitas rutin seperti olah raga, menjaga pola hidup sehat, istirahat cukup dan menghindari asap rokok, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin.

Berdasar uraian diatas melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini mengajak warga untuk memberikan perhatian khusus terhadap lansia melalui pemberdayaan masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui penerapan pola hidup sehat, sehingga lansia menjadi produktif, mandiri dan menuju masa tua yang berkualitas.

## **METODE**

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melalui pemberdayaan masyarakat yaitu pada lansia dan kader posyandu lansia melalui pemeriksaan kesehatan, pendidikan kesehatan pada lansia serta pelatihan pada kaderposyandu lansia dusun Wage Desa Purwosari. Populasi target pada pengabdian masyarakat ini adalah lansia serta kader lansia di dusun wage desa Purwosari sebanyak 100 orang.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Karakteristik Responden**

Desa Purwosari memiliki luas wilayah sebesar 300 ha. Pada dusun wage sendiri terdapat tiga RT yaitu RT 01,02, dan 03, serta terdapat 181 rumah yang didalamnya terdapat 218 KK dengan jumlah penduduk sebesar 612 jiwa yang terdiri dari 295 pria dan 317 wanita. Tabel 1 Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

No	Variabel	N	Persentase
1	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-laki	33	33%
	Perempuan	67	67%
<b>Jumlah</b>		<b>100</b>	<b>100%</b>
2	<b>Usia</b>		
	Usia pertengahan	61	61%
	Lanjut Usia	37	37%
	Lanjut usia tua	2	2%
	Usia sangat tua	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>100</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas sebagian besar responden dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah perempuan sejumlah 67 orang, sedangkan untuk usia responden rata-rata pada masa usia pertengahan (*middle age*) yaitu rentang usia 45-59 tahun sejumlah 61 orang.

#### **Pemeriksaan kesehatan lansia**

Hasil pemeriksaan kesehatan didapatkan dari 100 lansia yang hadir mengalami peningkatan tekanan darah sebanyak 42 lansia (42%) sedangkan untuk pemeriksaan asam urat dari 50 lansia yang melakukan pemeriksaan dan didapatkan 5 (5%) mengalami peningkatan, dan kadar glukosa darah dari 50 lansia yang melakukan pemeriksaan sebanyak 8 (8%) lansia mengalami peningkatan kadar gula. Pemeriksaan kesehatan dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat dari Akper Pemkab Ngawi dibantu mahasiswa sebagai enumerator.

#### **Pendidikan kesehatan lansia**

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pentingnya penerapan pola hidup sehat sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas hidup lansia, supaya lansia menjadi lebih sehat, mandiri dan produktif. Pendidikan kesehatan yang diberikan meliputi proses menua, beberapa penyakit degenarif yang muncul di masa lansia, pencegahan penyakit degeneratif melalui pola makan yang sehat serta aktivitas fisik yang dapat dilakukan dirumah untuk meningkatkan kualitas hidup pada lansia. Evaluasi hasil didapatkan rata-rata pengetahuan lansia meningkat 75% setelah diberikan pendidikan kesehatan mengenai penerapan pola hidup sehat untuk meningkatkan kualitas hidup pada lansia.

Kualitas hidup merupakan bagaimana seseorang dapat mencapai kehidupan yang sejahtera, dan mampu menikmati dan merasakan semua peristiwa yang penting dalam kehidupan (Rapley, 2003 dalam Rohmah, 2012). Kualitas hidup merupakan hal yang penting bagi lansia, karena mampu meningkatkan harapan hidup lansia. Sarafino dan Smith (2011) menuliskan bahwa lansia kualitas hidup yang baik, membuat lansia tidak akan mudah sakit dan membantu mempercepat kesembuhan apabila lansia mengalami suatu penyakit.

Kualitas hidup yang tinggi pada seseorang membuat kehidupan seseorang tersebut mengarah pada kehidupan yang sejahtera (*well-being*), akan tetapi seorang dengankualitas hidup yang rendah akan mengarahkan kehidupan seorang tersebut pada keadaan tidak sejahtera (*ill-being*) (Brown, 2004). Hal ini sejalan dengan pendapat Hardiwinoto, 2005 dan Risdianto, 2009 yang menyatakan bahwa salah satu parameter dari dari tingginya kualitas hidup adalah keadaan sejahtera, sehingga lansia dapat menikmati kehidupan masa tuanya. Kesejahteraan bisa tercapai melalui empat faktor yaitu faktor fisik, faktor psikologis, sosial, dan lingkungan. Faktor tersebut dapat mencapai kondisi sejahtera (*well-being*) sehingga mampu meningkatkan kualitas hidup lansia.

Rohmah dkk, (2012) dalam penelitiannya menuliskan bahwa faktor fisik berpengaruh signifikan terhadap kualitas hidup lansia. Lansia merasa hidupnya tidak berarti lagi karena kondisi fisik yang semakin renta. Hal ini sesuai dengan pendapat Ferucci dan Koh dalam (Santrock 2010) yang mengungkapkan bahwa munculnya beberapa penyakit fisik pada lansia di akibatkan karena usianya yang semakin renta. Oleh karena itu pelayanan kesehatan dan pendidikan kesehatan pada lansia sangat penting dan memerlukan perhatian khusus, agar kondisi lansia tidak sakit-sakitan dalam menghabiskan masa tuanya.

#### **Latihan aktifitas fisik keseimbangan**

Kegiatan pengabdian selanjutnya adalah mengajarkan latihan aktivitas fisik pada lansia yang dapat dilakukan di rumah. Pada lansia banyak organ-organ tubuh yang mulai mengalami penurunan atau proses degenerasi. Kekuatan serta masa otot yang menurun, peningkatan lemak tubuh dan laju denyut

jantung maksimal. Beberapa bukti menunjukkan bahwa latihan dan olah raga pada lansia dapat mencegah dan memperlambat kehilangan fungsional tersebut.

Kiik dkk, 2018 mengungkapkan bahwa latihan fisik sangat penting untuk lansia dalam meningkatkan kualitas hidup. hubungan sosial, kesehatan fisik dan mental dapat ditingkatkan dengan latihan fisik secara teratur pada lansia. Latihan fisik juga penting untuk mengurangi risiko penyakit degeneratif, memelihara fungsi tubuh lansia, mencegah kelelahan fisik lansia, meningkatkan fungsi jantung, sistem imun dan endokrin serta juga mampu menurunkan gejala depresi lansia (Ko dan Lee, 2012; Chung, 2008). Latihan fisik yang teratur penting untuk dilakukan sehingga tujuan lansia untuk menjadi menua yang sehat bisa tercapai.

Latihan aktivitas fisik yang dapat dilakukan lansia dirumah salah satunya adalah aktivitas fisik keseimbangan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kiik, dkk (2018) menunjukkan bahwa latihan fisik keseimbangan berpengaruh signifikan ( $p < 0,001$ ) meningkatkan kualitas hidup lansia. Kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial dan lingkungan dapat di tingkatkan dengan latihan keseimbangan. Latihan yang dilakukan secara teratur mampu menjaga kesehatan lansia. Miller (2012) mengatakan bahwa penurunan fungsi dari muskuluskeletal dapat di kurangi dengan penerapan ola hidup sehat dan aktif. Secara fisiologis, latihan dapat meningkatkan *range of motion*, kekuatan otot, peningkatan total kalsium tubuh, memperbaiki koordinasi tubuh, mencegah kehilangan massa otot dan memperbaiki fungsi tubuh. Oleh karena itu, latihan keseimbangan sangat bermanfaat bagi lansia.

Mauk (2014) menyatakan bahwa lansia yang sukses adalah mereka yang aktif dalam banyak kegiatan. Oleh karena itu agar fungsi tubuh lansia tidak menurun perlu dilakukan aktifitas fisik sehingga lansia tetap sehat dan berkualitas. Salah satu aktifitas fisik yang dapat dilakukam adalah latihan keseimbangan. Latihan keseimbangan yang diberikan terdiri atas 8 gerakan meliputi: (1) Pemanasan; (2) Memutar bahu; (3) Berjalan menyamping; (4) Berjalan Menyilang; (5) Berjalan dengan Tumit dan jari; (6) Berdiri satu kaki; (7) Bangun dari duduk; (8) Pendinginan. Hasil kegiatan latihan aktivitas fisik keseimbangan yang dilakukan bersama lansia warga dusun

wage didapatkan sebagian besar lansia 80% lansia mampu mengikuti gerakan dengan baik.

### **Pelatihan Kader Posyandu Lansia dan Penyerahan bantuan Tensi Meter**

Pelatihan pada kader posyandu lansia tentang latihan aktivitas fisik yang dapat dilakukan dirumah, hal ini bertujuan supaya para kader dapat mengajarkan pada lansia yang tidak hadir saat dilakukan penyuluhan tentang latihan aktivitas fisik yang dapat dilakukan lansia dirumah, sehingga lansia menjadi lebh sehat, mandiri dan produktif. Selanjutnya penyerahan bantuan tensimeter digital dengan tujuan dapat dimanfaatkan untuk kegiatan posyandu lansia. Bantuan tensimeter ini sangat diperlukab oleh lansia untuk mengecek tekanan darah mereka secara rutin, minimal seminggu sekali atau setiap kegiatan posyandu lansia. Pengecekan tekanan darah secara rutin sangat penting untuk mengetahui secara dini risiko tekanan darah tinggi.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini secara keseluruhan dilaksanakan kurang lebih selama satu bulan mulau dari koordinasi dengan mitra hingga penyusunan laporan kegiatan. Berdasar hasil kegiatan disimpulkan bahwa upaya pemberdayaan masyarakat melalui pendidikan kesehatan pada lansia, latihan aktifitas fisik keseimbangan dan pelatihan pada kader efektif diterapkan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Tim pengabdian masyarakat menyarankan agar masyarakat lansia di dusun wage desa purwosari dapat mempraktikkan pengetahuan yang telah diaptakan terkait dengan penerapan pola hidup sehat pada lansia dan aktivitas fisik keseimbangan yang dapat dilakukan dirumah. Lansia dapat mempelajari dan mempraktikkan apa yang sudah dipelajari secara rutin melalui liflet yang telah dibagikan, sehingga harapannya dapat mencegah dari penyakit degeneratif. Pada kader posyandu yang telah diberikan pelatihan aktivitas fisik keseimbangan dapat mengajarkan kembali pada lansia yang lain yang tidak bisa hadir pada kegiatan ini. Bantuan tensimeter yang diberikan dapat digunakan sebaik-baiknya sehingga bermanfaat untuk kegiatan posyandu lansia, sehingga dapat memantau secara dini masalah yang ada pada lansia.

Diharapkan pula kegiatan penyuluhan ini dapat dilanjutkan oleh pihak Puskesmas

untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan warga Desa Purwosari khususnya Dusun Wage, sehingga diharapkan kualitas hidup lansia dusun wage meningkat.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami tujukan kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Ngawi beserta pihak dari Puskesmas Kwadungan yang telah memberikan ijin dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terimakasih juga kami sampaikan kepada seluruh warga Dusun Wage Desa Purwosari terutama lansia beserta kader posyandu lansia sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar dan sesuai harapan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Brown, Jackie, et all. (2004). Models of Quality of Life: A Taxonomy, Overview and Systematic Review of The Literatur. *European Forum on Population Ageing Research*. Page: 6, 8, 46
- Chung, H.A. (2008). A literature review a program of intervention of patient geriatric depression. *Society of Occupational Therapy for the Aged and Dementia*, 2 (1), 59–67
- Devi Maya Puspita Sari1, Canina Yustisia Dwi Lestari. (2018). Kualitas Hidup Lansia Ditinjau Dari Sabar Dan Dukungan Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol. 06, No.02
- Ekasari, Mia fatma, ni amde riasmini, tien hartini. 2018. Meningkatkan kualitas hidup lansia konsep dan berbagai intervensi. Malang; wineka media.
- Gureje., Oye., Dkk. Determinant of Quality of Life of Elderly Nigerians: result from the Ibadan Study of Ageing. 2008. <http://ukpmc.ac.uk/classic/articlerender.cgi?accid=PMC2820711>
- Hurlock, E.B. (2006). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (edisi kelima)*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Infodatin. Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan; 2015.
- Kiik, Stefanus Mendes, Junaiti Sahar, Henny Permatasari. 2018. Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) di Kota Depok dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia, Volume 21 No.2, Juli 2018, hal 109-116*. DOI: 10.7454/jki.v21i2.584
- Ko, J.E., & Lee, S.H. (2012). A multilevel modeling of factors affecting depression among older Korean adults. *Mental Health & Social Work*, 40 (1), 322–351.
- Mauk, K.L. (2014). *Gerontological nursing: Competencies for care* (3rd Ed.). London: Jones and Bartlett Publishers International.
- Miller, C.A. (2012). *Nursing for wellness in older adult: Theory and practice* (6th Ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Pusat Data dan Informasi Kesehatan. Topik Utama Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia. Kementerian Kesehatan; 2013
- Rapley, Mark. (2003). *Quality of Life Research: a critical introduction*. London: Sage Publications. Page: 53, 54, 92-94, 180-181, 235, 236, 238-242, 244-248
- Rohmah, Anis Ika Nur, Purwaningsih, Khoridatul Bariyah. Kualitas Hidup Lanjut Usia. (2012). *Jurnal keperawatan*, volume 3 No 2; 120-132
- Risdianto. (2009). *Hubungan Dukungan Sosial dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia di Desa Kembang Kuning Cepogo Boyolali*. Skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.