

KELAS LANSIA 'JELANG LANSIA DENGAN NYAMAN DAN MENYENANGKAN' (Di RW 06 Kelurahan Cikalang Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya)

Uly Artha Silalahi¹, Nunung Mulyani², Siti Patimah³

^{1,2,3} Program Studi DIV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Kota Tasikmalaya

ulyartha7551@gmail.com

Diterima: 10 April 2018

Direvisi: 5 Juli 2018,

Diterbitkan: 30 Juli 2018

ABSTRACT

The success of the National Development gives the impact of increasing Life Expectancy (UHH) from 68.6 in 2004 to 70.6 years in 2009. Increasing UHH gives the impact of increasing the number of elderly, which in 2020 is estimated to reach 28.8 million people. The large population of the elderly and the rapid growth also cause various problems, so the elderly need to get serious attention from all sectors as an effort to improve the welfare of elderly. Menopause is a normal condition that will be experienced by all women in line with age, and is not a disease or medical disorder. Common complaints experienced by women before or during menopause include: irregular menstrual periods, insomnia, mood swings or mood changes, fast and rapid heartbeat, fatigue, irritability, muscle and joint pain, increased urinary frequency and bladder control problems, decreased libido, dry and less elastic vagina, as a result of depletion of vulvar, vaginal and cervical tissue. One of the rides meeting between menopausal women with health workers is Posbindu. Posbindu is a communication forum for technology transfer and public health guidance services by and for people who have strategic value in developing human resources early on. Posbindu is a form of integration of health service to elderly at village level in working area of puskesmas. The results of the activities have been carried out in the formation of elderly groups in activities posbindu as for the implementation of activities include: blood pressure checks, weight weighing, simple laboratory examination, elderly health education / menopause, elderly nutrition counseling, elderly gymnastics, and manufacturing elderly reproductive health module.

Keywords: *Elderly Class, Reproductive Health Module Elderly*

ABSTRAK

Keberhasilan Pembangunan Nasional memberikan dampak meningkatnya Umur Harapan Hidup (UHH) yaitu dari 68,6 tahun 2004 menjadi 70,6 tahun pada tahun 2009. Meningkatnya UHH memberikan dampak peningkatan jumlah usia lanjut, dimana tahun 2020 diperkirakan mencapai 28,8 juta jiwa. Besarnya populasi usia lanjut serta pertumbuhan yang sangat cepat juga menimbulkan berbagai permasalahan, sehingga kelompok lanjut usia perlu mendapat perhatian yang serius dari semua sektor sebagai upaya untuk peningkatan kesejahteraan lanjut usia. Menopause adalah sebuah kondisi normal yang akan dialami oleh semua wanita sejalan dengan bertambahnya usia, dan bukanlah suatu penyakit atau gangguan medis. Keluhan umum dialami wanita menjelang atau ketika menopause antara lain : periode menstruasi yang tidak teratur, *Insomnia*, *Mood swings* atau perubahan mood, Jantung berdetak kencang dan cepat, Kelelahan, lekas marah, sakit pada otot dan persendian, frekuensi urinasi meningkat dan masalah kontrol kandung kemih, libido menurun, vagina kering dan kurang elastis, sebagai akibat dari penipisan jaringan vulva, vaginal dan serviks. Salah satu wahana pertemuan antara wanita menopause dengan tenaga kesehatan adalah Posbindu. Posbindu merupakan suatu forum komunikasi alih teknologi dan pelayanan bimbingan kesehatan masyarakat oleh dan untuk masyarakat yang mempunyai nilai strategis dalam mengembangkan sumber daya manusia sejak dini. Posbindu adalah suatu bentuk keterpaduan pelayanan kesehatan terhadap lansia di tingkat desa dalam

wilayah kerja puskesmas. Hasil kegiatan telah dilaksanakan pembinaan kelompok usia lanjut dalam kegiatan posbindu adapun pelaksanaan kegiatan antara lain: pemeriksaan tekanan darah, penimbangan berat badan, pemeriksaan laboratorium sederhana, penyuluhan kesehatan lansia/ menopause, penyuluhan nutrisi lansia, senam lansia, dan pembuatan modul kesehatan reproduksi lansia.

Kata kunci : Kelas lansia, Modul Kesehatan Reproduksi Lansia

I. PENDAHULUAN

Menopause adalah sebuah kondisi normal yang akan dialami oleh semua wanita sejalan dengan bertambahnya usia, dan bukanlah suatu penyakit atau gangguan medis. Menopause didefinisikan sebagai keadaan tidak adanya periode menstruasi selama 12 bulan. Dalam kata lain, menopause merupakan masa sesaat sebelum berhentinya periode menstruasi hingga sesaat setelah periode menstruasi berakhir. Namun secara umum menopause dapat dikatakan sebagai *berakhirnya siklus menstruasi pada wanita*

Masalah kesehatan masyarakat secara umum yang dihadapi saat ini perubahan paradigma dari penyakit menular menjadi penyakit tidak menular (PTM) hal tersebut terjadi juga pada usia lanjut. Angka kematian PTM meningkat dari 41,7% pada tahun 1995 menjadi 59,5% pada tahun 2007¹.

Salah satu strategi dalam peningkatan pembangunan kesehatan adalah pemberdayaan dan peningkatan peran serta masyarakat termasuk dunia usaha. Masyarakat diberi fasilitas dan bimbingan dalam mengembangkan wadah untuk berperan, dibekali pengetahuan dan keterampilan untuk mengenali masalah di wilayahnya, mengidentifikasi, merumuskan dan menyelesaikan permasalahannya sendiri berdasarkan prioritas dan potensi yang ada².

Besarnya populasi usia lanjut serta pertumbuhan yang sangat cepat juga menimbulkan berbagai permasalahan, sehingga kelompok lanjut usia perlu mendapat perhatian yang serius dari semua sektor sebagai upaya untuk peningkatan kesejahteraan lanjut usia. Salah satu bentuk perhatian yang serius terhadap lanjut usia adalah terlaksananya pelayanan pada lanjut usia melalui kelompok posyandu lanjut usia (Posbindu) yang melibatkan semua lintas sektor terkait, swasta, LSM dan masyarakat.

Posbindu adalah suatu forum komunikasi alih teknologi dan pelayanan bimbingan kesehatan masyarakat oleh dan untuk masyarakat yang mempunyai nilai strategis dalam mengembangkan sumber daya manusia sejak dini. Posbindu adalah suatu bentuk keterpaduan pelayanan kesehatan terhadap lansia di tingkat desa dalam wilayah kerja puskesmas².

Manfaat dari Posbindu adalah pengetahuan lansia menjadi meningkat, yang menjadi dasar pembentukan sikap dan dapat mendorong minat atau motivasi mereka untuk selalu mengikuti kegiatan posyandu lansia sehingga lebih percaya diri di hari tuanya. Posbindu inimerupakan bentuk pendekatan proaktif untuk mendukung peningkatan kualitas hidup dan kemandirian usia lanjut yang mengutamakan aspek proaktif dan preventif.

Disamping aspek kuratif dan rehabilitatif posbindu mempunyai manfaat sebagai berikut : memberikan semangat hidup bagi usia lanjut, memberikan keringanan biaya pelayanan kesehatan bagi keluarga yang tidak mampu, memberikan bimbingan pada usia lanjut dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya, agar tetap sehat dan mandiri².

Dari data Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya pada bulan Februari 2017 di Kelurahan Cikalang terdapat sasaran kelompok posbindu yang terbagi atas 3 kelompok yaitu usia 45-59 tahun sebanyak 1740 orang, usia 60-69 tahun sebanyak 637 orang, dan >70 tahun sebanyak 73 total semua lansia 2748 orang, namun dari sasaran lansia tersebut hanya sebagian kecil lansia yang datang untuk mengikuti posbindu. Hal tersebut dapat dilihat dari kunjungan posbindu pada bulan Februari yang datang pada kelompok 45-59 hanya 10% (174), kelompok usia 60-69 hanya 11% (70), dan kelompok usia >70 tahun hanya 10% (35 orang)³. Dari survey pendahuluan didapatkan seluruh kelompok lansia hanya 10 % yang datang untuk memanfaatkan Posbindu yang ada di RW 06 Kelurahan Cikalang Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya.

II. METODE

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini melalui metode penyuluhan dan pendampingan dari Tim Dosen dan dibantu oleh mahasiswa Program Studi D IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya di RW 06 Kelurahan Cikalang Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya. Pelaksanaan program kegiatan ini melalui tahap persiapan kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan kegiatan, evaluasi kegiatan, dan pembuatan laporan.

1. Persiapan pelaksanaan meliputi:

- Identifikasi masalah
- Studi pendahuluan di Wilayah Puskesmas Kahuripan untuk pemilihan lokasi pengabmas
- Koordinasi dengan bidan pembina kelurahan terkait program posbindu
- Pengajuan ijin melakukan pengabdian masyarakat di RW 06 kelurahan Cikalang
- Koordinasi dengan pembina kelurahan dan kader RW 06 terkait jadwal kegiatan
- Mempersiapkan tim fasilitator dan narasumber yang terdiri dari 3 orang dosen dan 9 orang mahasiswa Prodi D IV Kebidanan Tasikmalaya dibantu oleh 7 orang
- Menyusun rencana anggaran
Anggaran yang dibutuhkan untuk pelaksanaan kegiatan disusun berdasarkan kebutuhan program dan bersumber dari DIPA Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

2. Pelaksanaan :

Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 5 (lima) bulan yaitu pada bulan Juni sampai dengan bulan Oktober 2017. Tempat kegiatan dilakukan di RW 06 Kelurahan Cikalang Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya. Adapun rincian pelaksanaan:

a. Penyuluhan kesehatan tentang menopause



b. Penyuluhan kesehatan tentang nutrisi lansia





- c. Penyuluhan kesehatan tentang senam lansia
- d. Kegiatan senam lansia
- e. Pembuatan modul

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang telah diperoleh dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dipaparkan pada uraian berikut ini:

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan oleh tim dengan melibatkan 7 orang mahasiswa Tingkat 3 Program Studi D IV kebidanan, bekerjasama dengan pembina RW 06 Kelurahan Cikalang Kota Tasikmalaya, Bidan pembina Posbindu RW 06 Kelurahan Cikalang dan 4 orang kader posbindu RW 06 Kelurahan Cikalang.

Kegiatan pembinaan lanjut usia dilaksanakan sebanyak 4 kali di Lingkungan Posbindu RW 06 dan untuk penyusunan Modul disusun di lingkungan kampus Poltekkes.

Kegiatan pembinaan Posbindu dilakukan bersamaan dengan kegiatan pengajian rutin

Adapun rincian Hasil Kegiatan:

- 1) Penyuluhan kesehatan tentang menopause

Kegiatan awal dilakukan anamnesa kemudian pemeriksaan tekanan darah, berat badan, pemeriksaan lab sederhana pada lansia dilanjutkan penyuluhan awal tentang kesehatan menopause dihadiri oleh 43 orang lansia. Materi yang di berikan:

 - Tahapan menopause
 - Gejala menopause
 - Gangguan menopause
 - Kelainan pada menopause

Peserta penyuluhan tampak antusias terhadap materi yang diberikan dilihat dari pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh peserta antara lain:

 - Perbedaan usia menopause yang berbeda antara individu yang satu dengan yang lain?
 - Kenapa pada menopause timbul banyak keluhan?
 - Kenapa kalau berhubungan seksual timbul sakit/ ketidaknyamanan?
 - Mengapa tidur malam tidak dapat nyenyak?
 - Kalau sakit punggung harus diapakan?
 - Sulit bergerak?
 - Kalau tekanan darah tinggi harus diapain?

Sesi penyuluhan diakhiri dengan kesimpulan dari materi.
- 2) Penyuluhan kesehatan tentang nutrisi lansia

Diawali kegiatan dengan anamnesa dan pemeriksaan tekanan darah dan berat badan kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan tentang nutrisi bagi lansia dengan materi:

 - Faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhan gizi lansia yaitu: umur, jenis kelamin, aktifitas/ kegiatan fisik dan mental, postur tubuh, pekerjaan, suhu, kondisi fisik, dan lingkungan
 - Menu harian untuk lansia (makanan/minuman yang dianjurkan untuk lansia)

Adapun pertanyaan dari peserta:

 - Boleh tidak makan kol?
 - Mengapa kalau makan cepat kenyang?

- Boleh tidak makan kangkung, nangka?
 - Kalau makan saya nasinya satu piring bagaimana?
- Sesi penyuluhan diakhiri dengan kesimpulan dari materi.
- 3) Penyuluhan kesehatan tentang senam lansia
- Diawali kegiatan dengan anamnesa dan pemeriksaan tekanan darah dan berat badan kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan tentang senam bagi lansia materinya terdiri dari: tujuan senam lansia dan manfaat senam lansia. Adapun pertanyaan dari peserta antara lain:
- Olahraga apa saja yang bisa dilakukan oleh lansia?
 - Kapan olahraga bisa dilakukan?
- 4) Kegiatan senam lansia
- Kegiatan senam dilakukan dengan instruktur dari TIM dan mahasiswa. Lama kegiatan senam 1 jam terdiri dari : pemanasan, senam, dan diakhiri pendinginan. Dilanjutkan pemeriksaan laboratorium sederhana
- 5) Pembuatan modul
- Pembuatan modul disusun oleh TIM bekerjasama dengan mahasiswa sebanyak 4 kali pertemuan.

IV. SIMPULAN

1. Kelas Posbindu telah terbentuk bekerjasama dengan kader Posbindu dan pembina kelurahan dan telah dilakukan penyuluhan kesehatan dengan materi : Kesehatan Reproduksi lansia/ menopause, nutrisi lansia, dan senam lansia
2. Terdapat modul kesehatan reproduksi pada lansia

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Riskesdas, “Data Penyakit tidak menular”, 2007
- [2] Kemenkes RI, “Pedoman umum Pengelolaan Posyandu”, Jakarta, 2011
- [3] Dirjen PP dan PL, “Modul Pelatihan Posbindu PTM”, 2013
- [4] Rahajeng, Ekowati, “Posbindu PTM”, Jakarta, 2007
- [5] Kemenkes RI, “Pedoman umum pengembangan Desa dan Kelurahan Siaga Aktif”, Jakarta, 2010
- [6] Kemenkes RI, “Petunjuk Teknis Posbindu PTM”, Jakarta, 2013
- [7] Kemenkes RI, “Pedoman Penyelenggaraan Posbindu PTM”, Jakarta, 2012
- [8] Setyatama, “Hubungan pengetahuan dan Motivasi kader dengan Peran Posyandu Lansia di desa Kangkung Kecamatan Mraggen Kabupaten Demak”, 2012
- [9] Sulaiman, Jurnal. Faktor-faktor yang berhubungan dengan pemanfaatan Posyandu Lansia di Wilayah Kerja Desa Sukaraya Kecamatan Pancurbatu.