



Keaktifan Sekolah Lansia untuk Meningkatkan Kualitas Pembelajaran dan Posyandu Lansia di Desa Liprak Wetan Kecamatan Banyuwangi

Indi Wardah¹, Irna Tanti²

^{1,2} Universitas Islam Zainul Hasan Genggong.

* Korespondensi Penulis. Email: indiwardah38@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari pembuatan artikel ini yaitu untuk melengkapi tugas pkm yang menggunakan metode abcd yang berguna untuk meningkatkan kesehatan serta daya ingat lansia yang telah kami ajarkan beberapa huruf dan angka serta membaca dan senam lansia juga. Sekolah lansia merupakan pembelajaran bagi orang-orang yang umurnya sudah berkelanjutan atau disebut dengan elderly. Lanjut usia merupakan tahap akhir pengembangan pada alur kehidupan manusia yang beresiko pada kesehatannya. Untuk meningkatkan kualitas hidup lansia bisa mengadakan kegiatan posyandu lansia. Tujuan sekolah lansia yaitu untuk meningkatkan semangat bagi para lansia dalam menghadapi kejolak kehidupan, untuk melatih otak serta memulihkan kembali ingatan-ingatan bagi para lansia (lanjut usia). Para lansia juga harus melakukan aktivitas fisik yaitu dengan melakukan membaca dan menulis, menjadi relawan.

Kata Kunci: : Hidup, Kualitas, Lansia, Peningkatan

Abstract

The purpose of making this article is to complete the PKM assignment which uses the ABCD method which is useful for improving the health and memory of the elderly. We have taught several letters and numbers as well as reading and exercise for the elderly as well. Elderly school is a learning for people whose age is sustainable or called elderly. Elderly is the final stage of development in the flow of human life which is at risk to their health. To improve the V quality of life of the elderly, they can hold elderly posyandu activities. The purpose of the elderly school is to increase enthusiasm for the elderly in dealing with life's turmoil, to train the brain and restore memories for the elderly (elderly). The elderly must also do physical activity, namely by doing reading and writing, volunteering.

Keywords: Life, Quality, Elderly, Improvement

PENDAHULUAN

Lansia yaitu mereka yang berusia 60 tahun ke atas Lansia sebagai populasi dengan usia harapan hidup yang semakin meningkat akan menghadapi berbagai masalah, salah satunya adalah kesehatan. Sekolah lansia merupakan salah satu keutamaan pendidikan yang diperuntukkan kepada warga lansia . Pendekatan sekolah lansia juga merupakan salah satu konsep pendidikan tidak formal yang dilakukan pada orang dewasa yang lebih tua umurnya. pendidikan yang menerangkan keseluruhan peristiwa kegiatan belajar mengajar yang berlangsung dalam keseluruhan kehidupan seorang lansia. Pemberdayaan Lansia Merupakan

Upaya Menjaga lansia tetap sehat, aktif dan produktif Tentang ilmu pengetahuan dan teknologi di masyarakat yang diwariskan dari generasi ke generasi. Perkembangan pengetahuan, sikap dan perilaku Keterampilan untuk orang dewasa yang lebih tua untuk beradaptasi dan berkontribusi terhadap perubahan Pembangunan dapat dilakukan melalui sekolah untuk orang tua.

Selain sekolah lansia juga ada pelaksanaan posyandu lansia. Posyandu lansia sebagai pelayanan Kesehatan paripurna yang solid dan bertanggung jawab mempunyai upaya Kesehatan paripurna yang dasar yaitu upaya menyeluruh pada lanjut usia meliputi preventif, kuratif, promotif, dan rehabilitatif. Manfaat posyandu lansia sebagai pendeteksi dini gangguan Kesehatan lansia, memperlambat aging proses, memandirikan lansia, meningkatkan status kesehatan dan harapan hidup bagi lansia itu sendiri. Masalah umum pada orang dewasa yang lebih tua, juga dikenal sebagai serangkaian elderly, mulai dari keheningan (imobilisasi), ketidakstabilan (goyah dan jatuh), Inkontinensia (inkontinensia urin), kecacatan intelektual (kecacatan intelektual), infeksi, cacat Penglihatan dan pendengaran (gangguan penglihatan dan pendengaran), isolasi (depresi), malnutrisi (malnutrisi), insomnia (gangguan tidur), dan imunitas defisiensi (penurunan kekebalan).

Posyandu lansia di Desa liprak wetan Dusun Pao dimana kegiatan tersebut meliputi pemeriksaan, tensi darah, penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, Pemberian Makan Tambahan (PMT) dan kegiatan lain-lain. Tujuan dilaksanakannya penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan untuk mengetahui Indeks Massa Tubuh (IMT) dan juga belajar huruf ABCD. Dimana IMT itu untuk mengetahui kesehatan lansia tersebut apakah terlalu kurus, normal atau obesitas. Kegiatan tersebut dilakukan demi tercapainya warga desa yang sehat khususnya lansia. Kegiatan kali ini dilakukan di tempat yang bertempat di Dusun Pao. Jumlah lansia yang hadir pada kegiatan kali ini adalah 25 lansia untuk Dusun Pao. Kegiatan Posyandu Lansia dilakukan oleh para kader lansia dan dibantu ABDUL MANAF, S. Kep selaku Perawat wilayah Desa liprak wetan Kec. Banyuanyar Kab. Probolinggo sehingga kegiatan tersebut berjalan dengan lancar.

METODE

Pelaksanaan kegiatan KKN UNZAH 2023 yang diadakan di Liprak wetan pada hari sabtu tanggal 25 Februari 2023. Metode yang digunakan pada pelaksanaan peningkatan harapan hidup masyarakat yang tergolong lanjut usia di salah satu rumah ibu kader dengan melakukan kunjungan sekolah lansia dalam memberikan layanan penyuluhan dan sosialisasi kepada para masyarakat lanjut usia di Dusun Pao desa liprak wetan yang di dampingi oleh bidan bapak ABDUL MANAF, S. Kep selaku Perawat wilayah Desa liprak wetan Kec. Banyuanyar Kab. Probolinggo. Disini lansia dikumpulkan di balai posyandu dalam memperoleh layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan motivasi diri penduduk yang tergolong lanjut usia (lansia).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pkm menunjukkan bahwa lansia telah merasa puas dengan pelaksanaan dan pemberian layanan kesehatan di posyandu lansia. Lansia merupakan periode terakhir dari kehidupan manusia. Menghadapi masa ini, beberapa orang lanjut usia bergantung satu sama lain untuk hidup bersama keluarga mereka, sementara beberapa orang hidup sendiri karena kematian pasangan atau kerabat mereka. Melalui periode ini, orang dewasa yang lebih tua memiliki kesempatan untuk tumbuh menjadi individu yang lebih baik dan lebih dewasa. Dari hasil penelitian tentang sekolah lansia ini juga ada data daftar hadir dan perkembangan tubuh lansia sebagai berikut :

NO	NAMA	UMUR	TB	BB	KETERANGAN PENYAKIT
1.	Musrida	80	145	33	Darah Tinggi,Asam Murat
2.	Moh. Toha	61	172	59	Darah Rendah,Pusing
3.	Sarumi	70	151	33	Kencing Manis
4.	Misnatun	62	144	32	Asam Murat,Diabetes
5.	Juarti	65	154	45	Darah Tinggi
6.	Supiana	60	166	49	Insomnia, Pusing
7.	Marliyah	61	161	59	Darah Tinggi
8.	Fatmawati	64	161	55	Gangguan Penglihatan
9.	Romla	67	155	53	Inkontinensia Urine
10.	Busia	69	169	51	Darah Rendah
11.	Sarfiyah	70	157	45	Normal
12.	Suaiba	63	167	59	Darah Tinggi
13.	Supina	60	173	72	Asam Murat
14.	Rofi'ah	63	177	59	Diabetes,Darah Tinggi
15.	Yumhatus	59	164	60	Normal
16.	Tampo	57	149	60	Normal
17.	Jumlahah	60	158	34	Darah Tinggi
18.	Triwahyuningsih	62	157	61	Darah Tinggi
19.	Supriadi	64	154	46	Asam Murat
20.	Juarna	66	159	39	Normal
21.	Baiti	71	152	48	Inkontinensia Urine
22.	Mariyah	69	161	54	Diabetes
23.	Atim	74	154	56	Panas
24.	Salamah	71	157	60	Normal
25.	Saruwi	65	168	56	Darah Tinggi

Berdasarkan kajian sekolah bagi lansia dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berusia 60 tahun ke atas, sebanyak 25 responden atau sebesar 44,3%. Sebagian besar responden berpendidikan menengah yaitu SMP dan SMA yaitu sebanyak 23 responden atau 40,9%. Status kependudukan responden paling banyak tinggal bersama anak, suami atau istri yaitu 20 responden atau 39,4%. Sebagian besar pengayaan kehidupan sehari-hari mandiri, sebanyak 31 orang terhitung 50,5%. Status pekerjaan sebagian besar responden adalah on the job, sebanyak 25 orang, terhitung 43,3%. Inisiatif pengabdian kepada masyarakat pengembangan sekolah lansia ini dimulai dengan pendataan sekolah lansia dan posyandu lansia . Rencana penyuluhan lansia yang produktif telah berjalan dengan lancar,lansia juga bisa hadir Berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. orang tua di posyandu Berkelanjutan karena peserta memahami dan mengikuti Tutorial yang bagus. Orang lanjut usia mengalami banyak masalah hidup. Masalah yang dihadapinya akan saling berhubungan, seperti kondisi fisik dan psikis yang dapat mempengaruhi status sosial ekonomi.



Gambar 1. Kegiatan mengukur tinggi lansia

Aktivitas diatas didampingi kader lansia dengan bentuk pengabdianya terhadap masyarakat. Dari hasil evaluasi diatas kader dapat melaksanakan pengukuran tinggi badan lansia dengan baik meletakkan stadiometer di dinding dengan posisi di gantung dan masyarakat bergantian mengukur berat badannya.



Gambar 2. Keluhan penyakit lansia oleh bidan Abd Manaf

Kegiatan diatas salah satu upaya penanganan menurunkan tekanan darah adalah dengan terapi relaksasi otot progresif. Terapi ini dapat memunculkan respon relaksasi yang merangsang aktivitas saraf simpatis dan parasimpatis sehingga terjadi penurunan tekanan darah yang dilakukan oleh bidan Abdul Manaf banyak keluhan dari masyarakat setempat setelah pemeriksaan salah satu keluhannya darah tinggi, darah rendah, diare.



Gambar 3. Sekolah lansia

Pendekatan sekolah lansia merupakan salah satu konsep pendidikan secara non formal yang telah dilaksanakan sepanjang hidup kepada lansia . Pendidikan seumur hidup adalah sebuah sistem konsep-konsep pendidikan yang menerangkan keseluruhan peristiwa-peristiwa kegiatan belajar-mengajar yang berlangsung dalam keseluruhan kehidupan manusia. Sekolah lansia telah dilaksanakan pada dasar usia lansia kepada peserta didik di dusun pao dan sesuai hasil evaluasi bahwa ada dimensi lansia yang perlu dilakukan optimalisasi. Maka harus fokus dalam kemampuan kemandirian lansia .



Gambar 4.pengukuran berat badan lansia

Pengukuran berat badan adalah salah satu untuk memantau kesehatan lansia,salah satunya untuk mengetahui kekurangan dan kelebihan berat badan lansia.dapat di lihat dari penimbangan berat badan individu kg.Hal ini dilakukan untuk mempermudah proses pengambilan data. Meningkatkan berat badan dapat Menunjukkan bertambahnya lemak tubuh atau adanya dan penurunan berat dan penurunan berat badan dan menunjukkan adanya perkembangan penyakit asupan pengukuran antropometri lainnya yang dapat dilakukan untuk menentukan status gizi lansia berdasarkan pengukuran berat.

SIMPULAN

Posyandu lansia di Desa liprak wetan Dusun Pao dimana kegiatan tersebut meliputi pemeriksaan, tensi darah, penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, Pemberian Makan Tambahan (PMT) dan kegiatan lain-lain. Tujuan dilaksanakannya penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan untuk mengetahui Indeks Massa Tubuh (IMT) dan juga belajar huruf ABCD . Dimana IMT itu untuk mengetahui kesehatan lansia tersebut apakah terlalu kurus, normal atau obesitas. Kegiatan tersebut dilakukan demi tercapainya warga desa yang sehat khususnya lansia.

Rencana penyuluhan lansia yang produktif telah berjalan dengan lancar,lansia juga bisa hadir Berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. orang tua di posyandu Berkelanjutan karena peserta memahami dan mengikuti Tutorial yang bagus. Orang lanjut usia mengalami banyak masalah hidup. Masalah yang dihadapinya akan saling berhubungan, seperti kondisi fisik dan psikis yang dapat mempengaruhi status sosial ekonomi.

Masalah umum pada orang dewasa yang lebih tua, atau disebut dengan lansia juga dikenal sebagai serangkaian elderly, mulai dari keheningan (imobilisasi), ketidakstabilan (goyah dan jatuh), Inkontinensia (inkontinensia urin), kecacatan intelektual (kecacatan intelektual), infeksi, cacat Penglihatan dan pendengaran (gangguan penglihatan dan pendengaran), isolasi (depresi), malnutrisi (malnutrisi), insomnia (gangguan tidur), dan imunitas defisiensi (penurunan kekebalan).

DAFTAR PUSTAKA

- Salwa Afifah & Ernyasih (2022). PENYULUHAN LANSIA SEHAT DAN PRODUKTIF DI POSYANDU LANSIA LESTARI DUSUN II TALANG SEBARIS, KAMPUNG SUKA NEGERI, KECAMATAN GUNUNG LABUHAN, KABUPATEN WAYKANAN, PROVINSI LAMPUNG. Jurnal Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat. Universitas Muhammadiyah Jakarta. Vol. 3 Hal. 113-118
- Sirait dan Riyadina. 1999. Faktor-faktor yang mempengaruhi Status Kesehatan Lanjut Usia. Jurnal Epidemiologi Indonesia Vol. 3 Ed. 3. ISSN. 1410-296.
- Akhmad Purnama (2017). KEGIATAN PRODUKTIF LANJUT USIA DALAM MEWUJUDKAN HIDUP BAHAGIA. Yogyakarta. Vol. 41 Hal. 295-304
- Saraswati S., 2009. Diet Sehat untuk Penyakit Asam Urat, Diabetes, Hipertensi dan Stroke, Cetakan 1, Jogjakarta : A Plus Books.
- Azizah LM. Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta:Graha Ilmu; 2011
- Rosyid, Fahrudin N, dkk. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kunjungan Lansia Ke Posyandu Lansia Di Rw VII Kelurahan Wonokusumo Kecamatan Semampir Surabaya
- Suci Musvita Ayu dkk (2021). Peran kader posyandu sebagai pendamping lansia di masa pandemi covid-19. Jurnal Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat. Universitas Ahmad Dahlan . Hal. 516-521.
- Tendean AF. Korelasi indeks masa tubuh (imt) dengan tekanan darah. Nutr J. 2019;3(2):11.
- Sulistiyorini, Cahyo I. Posyandu dan Desa Siaga. Yogyakarta: Nuha Medika; 2010.
- Akhmad Purnama (2017). KEGIATAN PRODUKTIF LANJUT USIA DALAM MEWUJUDKAN HIDUP BAHAGIA. Yogyakarta. Vol. 41 Hal. 295-304
- Maria Karolina Deno, dkk (2022). Efektifitas Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia di Paupire, Ende. Jurnal Kedokteran Meditek. Universitas Medika Suherman. No 2, Hal. 169-176.
- Liena Sofiana & Ar fiani Nur Khusna (2019). Peningkatan Edukasi bagi Lansia Sehat dan Produktif. Jurnal BERDIKARI. Yogyakarta. Vol.7 No.2
- Kurniajati, S., & Pandiangan, R. B. (2016). Motivasi Lansia Hipertensi Menurunkan Tekanan Darah dengan Penatalaksanaan Nonfarmakologi. Jurnal Penelitian Keperawatan, 2(2), 104-111.
- Siti Nur Ainiah, dkk (2021). IMPLEMENTASI PROGRAM POSYANDU LANJUT USIA (LANSIA) DI RW I KELURAHAN POLOWIJEN (Studi Kasus Pada Pos Pelayanan Terpadu Lansia Kelurahan Polowijen Kecamatan Blimbing Kota Malang). Jurnal Inovasi Penelitian. Universitas Islam Malang. Vol. 1 No. 12
- Dian Utama Pratiwi Putri, dkk (2020). PENYULUHAN KESEHATAN POLA HIDUP SEHAT PADA LANSIA DI PANTI TRESNA WERDHA NATAR LAMPUNG SELATAN. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat. Universitas Mitra Indonesia. Vol. 3 Hal. 113-118
- Akhmad Purnama (2017). KEGIATAN PRODUKTIF LANJUT USIA DALAM MEWUJUDKAN HIDUP BAHAGIA. Yogyakarta. Vol. 41 Hal. 295-304
- Statistik Penduduk Lanjut Usia 2017 [Internet]. 2017. p. 06200.2201.[dikutip tanggal 4 Agustus 2019] Available from: <https://www.bps.go.id/publication/2018/04/13/7a130a22aa29cc8219c5d153/statistic>
- Ratnawati, Ana. (2017). Asuhan Keperawatan Maternitas. Yogyakarta
- Kurniasih, D.E, Erwanto R., Amigo, Afrezah, Agustinus. (2022). Faktor Predisposing yang Mempengaruhi Motivasi Peserta Didik dalam Mengikuti Sekolah Lansia pada Kelompok Posyandu Lansia. Jurnal Ilmiah Permas: jurnal Ilmiah STIKES. Vol. 12 No. 2

- Situmorang, A., Sudaryati, E., & Siregar, M. A. (2014). Hubungan Karakteristik, Gaya Hidup, dan Asupan Gizi dengan Status Gizi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Aek Habil Kota Sibolga. *Gizi, Kesehatan Reproduksi, Dan Epidemiologi*, 1(3).
- Octavia, P. D. N., & Laraeni, Y. (2017). Pengaruh Penyegaran Kader Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Dalam Melaksanakan Tugas Kader Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule. *Jurnal Gizi Prima*, 2(2), 161-167