

PENINGKATAN KEBIASAAN BERPERILAKU SEHAT LANSIA MENUJU LANSIA SEHAT DAN BAHAGIA

Widiharti¹, Wiwik Widiyawati², Zahroh³, Nurul Hidayatul Janah⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Ners Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik

Alamat Korespondensi: Jl. Proklamasi 54 Gresik/Universitas Muhammadiyah Gresik
E-mail: ¹widiharti@umg.ac.id, ²widyawatiwiwik@gmail.com, ³zhrupil27@gmail.com,
⁴jannahnurul762@gmail.com

Abstrak

Lansia merupakan usia yang beresiko lebih tinggi dengan berbagai penyakit. Angka kesakitan lansia tahun 2019 mengalami peningkatan. Hal ini seharusnya bisa di cegah dengan pembiasaan perilaku hidup sehat, pemeriksaan rutin dan berkala sehingga diketahui sejak dini permasalahan yang terjadi. Lansia juga membutuhkan aktivitas fisik untuk meningkatkan daya tahan tubuhnya berdasarkan hasil pengamatan hampir 80 % belum melakukan perilaku hidup sehat. Perilaku hidup sehat yang banyak tidak dilakukan oleh lansia adalah olah raga, menjaga berat badan badan ideal dan menjaga pola makan. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan perilaku sehat, pemeriksaan kesehatan sehingga tercapai lansia yang sehat dan bahagia. Metode pengabdian masyarakat memberikan pendidikan kesehatan tentang perilaku sehat. pemeriksaan kesehatan menimbang berat badan, mengukur tekanan darah, pemeriksaan gula darah, pengukuran tingkat depresi dengan instrument Inventaris Depresi Beck. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan maret – mei 2020, di RT 8 RW 2 Kelurahan Babatan Kecamatan Wiyung Surabaya. Hasil pengabdian masyarakat pada pemeriksaan kesehatan didapatkan berat badan lansia sebagian besar 51 – 60 kg sebanyak 31% berat badan berlebih merupakan salah satu resiko terjadinya penyakit Diabetes Militus, dan hipertensi. Tekanan darah ≥ 160 / ≥ 100 mmHg ada 4 orang lansia, pengukuran gula dalam darah 4 orang kadar gulanya lebih dari 200. Tingkat depresi hampir setengahnya (44%) lansia mengalami depresi sedang. Kesimpulan Lansia di RT 8 RW 2 Kelurahan Babatan Kecamatan Wiyung sudah memahami tentang pembiasaan perilaku hidup sehat, hipertensi 5 orang, DM 4 orang, depresi sedang 14 orang. Rencana pengabdian masyarakat selanjutnya untuk mengukur pelaksanaan pembiasaan perilaku hidup sehat

Kata kunci: lansia, perilaku sehat

Abstract

The elderly are at a higher risk of various diseases. The elderly morbidity rate in 2019 has increased. This should be prevented by habituation of healthy living behavior, routine and periodic checks so that problems can be detected early on. The elderly also need physical activity to increase their endurance. Based on the observations, almost 80% have not practiced healthy living. Healthy living behaviors that many elderly do not do are exercise, maintaining an ideal body weight and maintaining a healthy diet. The purpose of this community service is to improve healthy behavior, health checks so that healthy and happy elderly are achieved. The community service method provides health education about healthy behavior. health checks weighing weight, measuring blood pressure, checking blood sugar, measuring depression levels with the Beck Depression Inventory instrument. This community service was carried out in March - May 2020, at RT 8 RW 2 Babatan Village, Wiyung District, Surabaya. The results of community service on health examinations found that the weight of the elderly was mostly 51-60 kg as much as 31% excess body weight was one of the risks of diabetes mellitus and hypertension. There were 4 elderly people with blood pressure 160 / 100 mmHg, the measurement of sugar in the blood of 4 people had a sugar level of more than 200. Almost half of the elderly (44%) had moderate depression. Conclusion The elderly in RT 8 RW 2 Babatan Village, Wiyung District already understand about habituation of healthy living behavior, there are 5 people who suffer from hypertension, 4 people with DM, 14 people with moderate depression. The next community service plan is to measure the implementation of habituation of healthy living behavior.

Keywords: elderly, healthy behavior

1. PENDAHULUAN

Menurut BKKBN, 1995 dalam Muhith [1] lansia adalah individu yang berusia diatas 60 tahun, pada umumnya memiliki tanda tanda terjadinya penurunan fungsi – fungsi biologis, psikologis, sosial, ekonomi. Lansia merupakan usia yang beresiko lebih tinggi dengan berbagai penyakit. Angka kesakitan pada lansia terjadi peningkatan menurut Badan Pusat Statistik (BPS) 2020 [2] mencatat angka kesakitan penduduk lansia di Indonesia mencapai 26,20% pada tahun 2019. Artinya terdapat 26 hingga 27 dari 100 lansia yang sakit. Pada tahun 2015 angka kesakitan lansia 28,62%. Setelah tahun 2015 angka kesakitan pada lansia trendnya cenderung menurun. Titik terendah pada tahun 2018, yakni 25,99%. Namun pada tahun 2019 naik lagi menjadi 26,20%. Hal ini seharusnya bisa dicegah dengan membiasakan perilaku hidup sehat, pemeriksaan rutin (mengukur tekanan darah, menimbang Berat Badan, pemeriksaan kadar gula, kolesterol dan asam urat, sehingga diketahui sejak dini permasalahan yang terjadi. Pada pengabdian masyarakat ini dilakukan di Desa Babatan Kelurahan Babatan Kecamatan Wiyung. Desa ini terletak dikota Surabaya sebelah barat dekat dengan Universitas Negeri Surabaya. Lansia di RT 8 RW 2 Kelurahan Babatan sebanyak 35 orang lansia. Lansia dengan *stroke* mengalami gangguan aktivitas fisik (rentang gerak), hipertensi dan DM bahkan ada yang mengalami depresi hanya diam diri karena sakitnya. Penerapan perilaku hidup sehat lansia di RT 8 kelurahan Babatan berdasar hasil pengamatan hampir 80 % belum melakukan perilaku hidup sehat. Perilaku hidup sehat yaitu menjaga pola makan, olah raga, menjaga berat badan dan istirahat cukup. Perilaku hidup sehat yang banyak tidak dilakukan oleh lansia adalah olah raga, menjaga berat badan badan ideal dan menjaga pola makan. Hasil wawancara 70 lansia mengatakan aktivitas fisik terbatas melakukan pekerjaan rumah tangga (memasak, menyapu, mencuci) sudah termasuk olah raga. Menurut Widiyawati W, 2015 [3] Lansia juga membutuhkan aktivitas fisik untuk meningkatkan daya tahan tubuhnya. Rasa kesepian dan berbagai perubahan pada fisik dan faktor stress dapat menjadi penyebab depresi pada lansia. Meningkatnya risiko depresi pada lansia mencakup masalah kesehatan, kesepian, tujuan hidup yang tidak jelas, ketakutan ditinggal orang yang disayangi. Di RT 8 lansia mengalami depresi karena adanya pandemi wabah virus corona. Pada saat pandemic lansia hanya berdiam diri dirumah masing – masing yang mereka mengurangi kegiatan / aktivitas di luar rumah. Salah satu kegiatan yang biasa dilakukan yaitu datang ke posyandu lansia. Pada saat pandemic posyandu lansia diliburkan terlebih dahulu Dimana daya tahan tubuh akan meningkat jika tubuh tidak mengalami stress, jika lansia mengalami stress maka akan menurunkan daya tahan tubuhnya dan jatuh dalam kondisi sakit. Banyak lansia yang tidak melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala sehingga diagnosa dini pada lansia belum bisa ditegakkan dengan baik. Dari penjelasan latar belakang diatas maka tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan perilaku hidup sehat, mengurangi kejadian depresi sehingga menuju lansia sehat dan bahagia

2. METODE

Metode kegiatan yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah metode memberikan pendidikan kesehatan tentang perilaku sehat. Pada masa pandemi pelaksanaan senam lansia dilakukan dengan memberikan contoh secara langsung dari video yang dikirimkan ke what shap sehingga lansia bisa mengulangi senam dengan melihat contoh yang ada. Pengambilan data pada masa pandemi sehingga pemeriksaan kesehatan menimbang berat badan, mengukur tekanan darah, pemeriksaan gula darah, dilakukan dari rumah ke rumah yang memiliki lansia. Pemeriksaan kesehatan ini dilakukan dengan mematuhi protokol kesehatan dimana petugas memakai masker, membawa handsanitizer, memakai sarung tangan untuk lansia dan anggota keluarga yang mau diperiksa juga memakai masker. Instrument penilaian depresi menggunakan *Inventaris Depresi Beck* Untuk Mengetahui Tingkat Depresi Lansia Dari Beck & Deck (1972). Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan yaitu mengukur tekanan darah menggunakan tensi digital, timbangan injak digital, pemeriksaan kadar gula darah dengan GCU. Pemeriksaan kesehatan dilakukan sendiri oleh tim pengabdian masyarakat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Demografi Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin, usia, agama di RT 8 RW 2 Kelurahan Babatan Kec Wiyung Bulan Mei 2020

Tabel 1 Karakteristik Demografi Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin, usia, agama di RT 8 RW 2 Kelurahan Babatan Kec Wiyung Bulan Mei 2020

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin			
1.	Laki – laki	7	22
2.	Perempuan	25	78
	Jumlah	32	100
Usia			
1.	<i>Middle age</i> (45 – 54 tahun)	2	6.2
2.	<i>Elderly</i> (55 – 65 tahun)	5	15.6
3.	<i>Young old</i> (66 – 74 tahun)	18	56.2
4.	<i>Old</i> (75 – 90 tahun)	7	22
5.	<i>Very old</i> (>90 tahun)	0	0
	Jumlah	32	100
Agama			
1.	Islam	29	91
2.	Hindu	2	6
3.	Kristen	1	3
	Jumlah	32	100

Berdasarkan hasil pada Tabel 1 dapat diketahui sebagian besar lansia berjenis kelamin perempuan 25%, lansia sebagian besar berusia 66 - 74 tahun 56,2%, agama sebagian islam sebanyak 91% meskipun berbeda agama warga di RT 8 RW 2 hidup berdampingan dan rukun, selain itu memiliki toleransi yang tinggi.

3.2 Hasil Pemeriksaan Kesehatan Berat Badan, Tekanan Darah, Kadar gula darah Lansia di RT 8 RW 2 Kelurahan Babatan Kec Wiyung Bulan Mei 2020.

Tabel 2 Hasil Pemeriksaan Kesehatan Berat Badan, Tekanan Darah, Kadar gula darah Lansia di RT 8 RW 2 Kelurahan Babatan Kec Wiyung Bulan Mei 2020

No	Pemeriksaan Kesehatan	Frekuensi	Persentase
Berat Badan			
1.	< 40 kg	2	6
2.	40 – 50 kg	13	41
3.	51 – 60 kg	10	31
4.	>60 kg	7	22
	Jumlah	32	100
Tekanan Darah			
1.	<120/<80 mmHg	7	22
2.	120-139 / 80-89 mmHg	11	34
3.	140-159/90-99 mmHg	9	28
4.	≥160 / ≥100 mmHg	4	13
5.	>180/110 mmHg	1	3
	Jumlah	32	100
Kadar Gula Puasa			
1	<90	6	67
2	90 – 199	10	53

3	≥ 200	2	50
	Jumlah	18	56
Kadar Gula Acak			
1	< 90	3	33
2	90 – 199	9	47
3	≥ 200	2	50
	Jumlah	14	44

Dari Tabel 2 dapat diketahui berat badan lansia sebagian besar 51 – 60 kg sebanyak 31% berat badan berlebih merupakan salah satu resiko terjadinya penyakit Diabetes Militus, dan hipertensi. Tekanan darah $\geq 160 / \geq 100$ mmHg ada 4 orang lansia. Dari pemeriksaan kadar gula ada 2 yaitu kadar gula puasa dan kadar gula acak hal ini dikarenakan ada saat pemeriksaan kadar gula ada lansia yang sedang berpuasa dan ada lansia yang tidak berpuasa. Dari tabel 2 didapatkan 4 orang yang kadar gulanya lebih dari 200, dan 1 lansia yang sudah menggunakan injeksi insulin.

3.3 Tingkat Depresi Lansia

Tabel 3 Tingkat Depresi Lansia di RT 8 RW 2 Kelurahan Babatan Kec Wiyung Bulan Mei 2020

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1.	Normal / tidak ada	7	22
2.	Depresi ringan	8	25
3.	Depresi sedang	14	44
4.	Depresi berat	3	9
	Jumlah	32	100

Dari Tabel 3 dapat diketahui bahwa hampir setengahnya (44%) lansia mengalami depresi sedang. Depresi ringan 25%, tidak mengalami depresi / normal sebanyak 22%, depresi berat 9%

3.4 Pembahasan

3.4.1 Peningkatan Perilaku Kesehatan Lansia

Kesehatan lansia dilihat pada tabel diatas dari pemeriksian kesehatan yang meliputi berat badan, tekanan darah, kadar gula darah. Dari hasil penimbangan berat badan ada 7 lansia yang mengalami kelebihan berat badan. Dari tabel 2 didapatkan 3 lansia memiliki hipertensi, 4 lansia memiliki diabetes. Dari 4 lansia DM ada 1 lansia yang sudah mendapatkan injeksi insulin. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fahmi, Indriani [4] bahwa *overweight* merupakan faktor resiko kejadian hipertensi dan diabetes. Ada hubungan antara *overweight* / obesitas dengan hipertensi, beberapa diantaranya adalah timbunan sodium, peningkatan sirkulasi renin – angitensi, peningkatan adipose renin angiotensin, pelemahan fungsi endotel vascular dan mekanisme vascular lainnya. Menurut Steawart dkk., dalam Fahmi dkk, menurunkan berat badan merupakan salah satu modifikasi perilaku yang dapat dilakukan untuk mengontrol tekanan darah dan kadar gula darah. Hipertensi pada lansia sangat penting untuk diketahui karena prognosis, perjalanan penyakit dan penatalaksanaan tidak seluruhnya sama dengan hipertensi pada usia dewasa muda. Seperti penyakit degeneratif pada lanjut usia lainnya, hipertensi sering tidak mununjukan gejala.

Upaya peningkatan kebiasaan perilaku sehat pada lansia yang telah dilakukan yaitu memberikan edukasi dan video senam lansia, dengan adanya kegiatan ini lansia mampu melaksanakan perilaku hidup sehat dan olah raga sehingga mengurangi stress. Partisipasi

lansia dalam aktivitas fisik yang teratur atau program latihan fisik yang terstruktur sangat disarankan dan mempunyai banyak manfaat [5]

3.4.2 Tingkat Depresi Lansia

Berdasarkan pengukuran hasil tingkat depresi lansia di RT 8 RW 1 sebagian besar depresi sedang 44 %, hasil pengukuran tingkat depresi yang dilakukan Widiharti [6] di panti tresna werdha hargo dedali sebagian besar lansia dengan tingkat depresi normal. Kondisi depresi pada lansia disebabkan karena lingkungan atau komunitas yang sama akan mempengaruhi psikologis lansia. Berbeda dengan yang ada di masyarakat lansia hampir setengah mengalami depresi sedang. Lansia yang memikirkan kondisi pandemi selain itu juga memikirkan perekonomian. Sebagian besar lansia tinggal bersama keluarga besar sehingga lansia memiliki masalah yang komplek. Ada beberapa lansia yang menceritakan kalau pada kondisi pandemi anaknya tidak bekerja sehingga menjadi beban lansia. sesuai dengan pernyataan Ibrahim (2011) [7] bahwa faktor sosial penyebab depresi pada usia lanjut disebabkan adanya isolasi sosial, kehilangan kerabat dekat kehilangan penghasilan. Pada saat pandemi posyandu lansia sementara ditiadakan hal ini juga memicu tingkat depresi lansia dimana lansia tidak bisa ketemu lansia yang lainnya sehingga tidak bisa cerita sharing untuk menyelesaikan masalahnya selama pandemi sebagian besar lansia hanya berdiam dirumah sehingga lansia mengalami kebosanan. Pola komunikasi fungsional dapat menjadi indikator terlaksananya fungsi keluarga untuk mengantisipasi tekanan dan masalah yang harus dihadapi lansia pada proses menua tersebut (Friedman, 2010)[8] agar lansia tidak mengalami depresi berat. Ada beberapa lansia yang mengisi waktu kosongnya dengan kegiatan positif misalnya merajut. Ada juga yang menjadi pengupas bawang dirumah. Kebahagiaan lansia didapatkan dari dukungan keluarga. Lansia yang melakukan aktifitas tidak mengalami depresi hal ini sesuai dengan (Dipenegoro & Mulyono, 2015 dalam fauziah dkk, 2020)[9] Bahwa Ada faktor yang mempengaruhi kebahagiaan lansia yaitu; penghasilan, usia, aktivitas religious, budaya, aktivitas fisik, hubungan sosial, memaafkan, kualitas hidup, silaturahmi sehat, berhubungan baik dengan keluarga.

4. KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat dapat disimpulkan: Lansia di RT 8 RW 2 Kelurahan Babatan Kecamatan Wiyung sudah memahami tentang pembiasaan perilaku hidup sehat, yang menderita hipertensi ada 5 orang, DM 4 orang, depresi sedang 14 orang. Rencana pengabdian masyarakat selanjutnya untuk mengukur pelaksanaan pembiasaan perilaku hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. Muhith, *Pendidikan Keperawatan Gerontik*, 1st ed. Yogyakarta: CV Andi Offset, 2016.
- [2] BPS, *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Badan Pusat Statistik, 2020.
- [3] W. Widiyawati, "Influence Of Elderly Gymnastics To Reduce Depression In Elderly Depression," vol. 7, no. 53.85, 2015.
- [4] M. A. Fahmi *et al.*, "Hubungan Antara Overweight Dengan Hipertensi Pada," *Prosiding-Semnas Call Pap.*, pp. 27–31, 2013.
- [5] D. Kurnianto, "Menjaga Kesehatan Di Usia Lanjut," *J. Olahraga Prestasi*, vol. 11, no. 2, pp. 19–30, 2015, doi: 10.21831/jorpres.v11i2.5725.
- [6] Widiharti, "Peningkatan lansia sehat dan bahagia di Panti Werdha Hargo Dedali," 2020.
- [7] A. Ibrahim, *Gangguan Alam Perasaan*. Tangerang: Jelajah Nusa, 2011.

- [8] M. Friedman, *Keperawatan Keluarga*. Jakarta: EGC, 1998.
- [9] N. Fauziyah, K. H. S. D. Ningrum, and S. Salamiah, "Faktor - Faktor Penunjang Kebahagiaan Pada Lanjut Usia," *Taujihat J. Bimbing. Konseling Islam*, vol. 1, no. 1, pp. 23–32, 2020.