

## PENYULUHAN KESEHATAN PADA CAREGIVER LANSIA MENGENAI POLA HIDUP SEHAT BAGI LANSIA

M.T.A.Lilyana<sup>1</sup>, A.A.Cempaka<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Usia yang bertambah akan dialami setiap individu dalam daur kehidupannya, disertai pula dengan menurunnya kemampuan berpikir, fisik, mobilisasi dan psikologis. Menurunnya kemampuan tersebut bukan suatu kondisi sakit, namun merupakan hal yang wajar dialami seiring dengan umur yang bertambah. Kualitas hidup yang baik harus terjaga hingga usia lanjut, dapat dicapai dengan aktifitas fisik serta mengkonsumsi nutrisi yang baik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini terbentuk sosialisasi pada tiga belas pengasuh lansia: pengertian lansia, manfaat tetap beraktifitas bagi lansia, dan pentingnya gizi seimbang. Pemeriksaan kesehatan, yaitu mengukur tinggi dan berat badan peserta. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kesehatan dan peragaan, penilaian keberhasilan kegiatan dilakukan dengan pengisian lembar pertanyaan. Kegiatan berlangsung diperoleh hasil adanya peningkatan level kognitif responden sebesar 92%. Kesimpulannya: ada pengaruh pemberian penyuluhan pada level kognitif responden.

**Kata kunci :** Pemberi asuhan, lansia, pola hidup sehat, aktifitas fisik, gizi

### ABSTRACT

Increasing age will be experienced by every individual in their life cycle, accompanied by a decreased in ability to: thinking, physical, mobilization and psychological. This decreased ability is not a disease condition, but is a natural thing that you get when you become older. A good quality of life should be maintained until old age, which can be achieved by actively doing physical activity and consuming good nutrition. This community service activity takes the form of outreach to thirteen elderly caregivers about: understanding the elderly, the benefits to keeping active for the elderly, the importance of balanced nutrition, health checks for measuring participant's height and weight. Activities carried out in the form of health education and demonstration, assessment of the success of activities is carried out by filling out a question sheet. After the activity took place, the results was an increase in the cognitive level of the respondent by 92%. Conclusion: there is an effect of health education on the cognitive level of respondent.

**Keywords:** Caregiver, older people, lifestyle, activity, nutrition

### 1. PENDAHULUAN

Proses tumbuh kembang terjadi semenjak janin terbentuk hingga memasuki usia lanjut (lansia). Individu yang berada fase lanjut usia dalam kenyataan juga masih mengalami proses tumbuh

---

<sup>1</sup> Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, [arie@ukwms.ac.id](mailto:arie@ukwms.ac.id)

<sup>2</sup> Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, [anindya@ukwms.ac.id](mailto:anindya@ukwms.ac.id)

Submitted: 27 Juni 2022

Revised: 23 Februari 2023

Accepted: 24 Februari 2023

kembang, sehingga lanjut usia seyogyanya harus optimal kualitas hidupnya. Kualitas hidup yang optimal dapat dicapai dengan menerapkan pola hidup yang sehat semenjak dini. Kontribusi terbesar kualitas hidup lansia yang baik adalah keluarga sebagai pengasuh utama dalam menerapkan pola hidup sehat. Pemberi asuhan bagi anggota keluarga merupakan salah satu bentuk fungsi keluarga, karena keluarga yang sehat ternyata berdampak pada kualitas hidup lansia yang diasuhnya (Nadya dan Susanti, 2019). Penelitian oleh (Fadhliya dan Sari, 2022) menunjukkan bahwa kemampuan keluarga melaksanakan perannya dalam merawat lansia berdampak pada kualitas hidup lansia yang baik. Kemampuan tersebut diperoleh dari pengetahuan dan pembelajaran bagaimana memberikan dukungan asuhan yang tepat bagi lansia, sehingga dapat tercapai kualitas hidup yang baik (Rompas dan Katuuk, 2018).

Individu berusia lanjut cenderung mengalami kemunduran fungsi organ dan gangguan fungsional seperti pada sistem muskuloskeletal, saraf, kardiovaskular, dan pernapasan. Kelemahan pada sistem muskuloskeletal dimanifestasikan dengan berkurangnya kelenturan otot dan mobilitas sendi, kepadatan tulang menurun penyebab lansia mudah mengalami patah tulang, serta kelemahan otot. Gangguan sistem muskuloskeletal tersebut menyebabkan lansia membatasi aktivitas fisik sehari-hari. (Purnama dan Suhada, 2019). (Romadhoni et al., 2021) menyatakan bahwa penurunan kemampuan muskuloskeletal bagi lansia disertai pula gangguan pada sistem seperti sensori persepsi seperti penurunan kemampuan melihat dan mendengar. Penurunan kemampuan tubuh yang terjadi menjadi hambatan bagi lansia untuk beraktifitas fisik, sebagai pemicu penyakit degeneratif (Purnama dan Suhada, 2019).

*Caregiver* atau pemberi asuhan bagi lansia membutuhkan informasi tentang bagaimana memberikan perawatan serta dukungan yang baik bagi lansia. Pengetahuan yang perlu dimiliki oleh *caregiver* antara lain: proses penuaan usia lanjut, perubahan kemampuan fisik, kognitif, motorik dan psikologis serta tindakan untuk mencegah proses penuaan. Hasil akhir yang ingin dicapai dari kegiatan, yaitu kualitas hidup yang optimal bagi lansia dapat ditingkatkan melalui aktivitas fisik seperti senam lansia. Aktifitas fisik tersebut perlu diimbangi dengan asupan nutrisi yang adekuat sehingga berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia. Penelitian (Palit et al., 2021) menunjukkan kebermaknaan aktifitas fisik dengan kualitas hidup bagi orang berusia lanjut. Menurut (Anuar et al., 2021) manfaat aktifitas fisik, antara lain: meningkatkan kebugaran tubuh melalui kinerja dari sistem kardiorespirasi; melatih kekuatan otot, keseimbangan tubuh, koordinasi serta kelincihan pada lansia. Aktifitas fisik yang disarankan bagi lansia adalah: latihan yang bersifat aerobik, intensitas sedang, berdurasi 30-60 menit, dan frekuensi anjuran 2-3 kali per minggu.

Lanjut usia identik dengan derajat kesehatan menurun, energi berkurang, perubahan penampilan, produktifitas dan aktifitas yang rendah. Lanjut usia cenderung mengalami metabolisme tubuh rendah pada rentang 15% hingga 20% (Pratiwi et al., 2019). Metabolisme yang rendah menyebabkan kemampuan sistem pencernaan mencerna nutrisi yang dikonsumsi juga rendah, sehingga lansia sebaiknya mengonsumsi karbohidrat dan serat dalam jumlah yang tepat (Pratiwi et al., 2019). Nutrisi yang kurang pada lansia disebabkan oleh obat-obatan yang rutin dikonsumsi karena sakit yang dideritanya. Perubahan fisik akibat gigi geligi yang tak lengkap juga menyebabkan gizi kurang karena lansia menjadi kurang selera makan, lidah yang terasa pahit, serta kemampuan pengecap juga berkurang (Manuhutu, 2021). Masalah gizi yang terjadi tersebut dikaitkan pula dengan perubahan lingkungan serta perubahan status kesehatan akibat penyakit degeneratif dan nondegeneratif. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan pengetahuan yang baik tentang kesehatan lansia sebagai bekal yang harus dimiliki serta kesediaan membantu pemenuhan kebutuhan gizi bagi lansia (Qurniawat, 2018) sebagai pemberi asuhan yang utama.

## **2. METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan melalui ceramah dan dievaluasi dengan lembar pertanyaan adanya perubahan level kognitif serta demonstrasi dan redemonstrasi pengkajian kesehatan dasar bagi lansia dan *caregiver* yang merawatnya.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan edukasi tentang:

1. Nutrisi penting dalam kehidupan lanjut usia.
2. Aktivitas fisik yang dapat diberikan bagi lanjut usia berbentuk ceramah dan demonstrasi.
3. Pengkajian fisik lanjut usia berbentuk ceramah serta demonstrasi

Ceramah disampaikan mempergunakan leaflet dan lembar balik, perubahan level kognitif dievaluasi menggunakan lembar pertanyaan. Aktifitas fisik dan pengkajian kesehatan dasar disampaikan secara demonstrasi dan redemonstrasi. Evaluasi keberhasilan kegiatan bertujuan mengetahui perubahan pengetahuan responden melalui penilaian lembar pertanyaan. Hasil evaluasi menunjukkan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat efektif meningkatkan pengetahuan peserta.

### **Pelaksanaan Kegiatan**

#### 1. Tahap Persiapan

Diskusi dengan ketua RT dan RW merupakan kegiatan awal yang pelaksana pengabdian masyarakat lakukan dengan tujuan menganalisis dan menyosialisasikan kegiatan yang akan dilakukan. Selanjutnya, langkah menentukan tempat dan partisipan kegiatan, penyediaan alat dan sarana kegiatan.

#### 2. Waktu dan tempat

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan tanggal 11 dan 12 Juni 2022 di balai RW 6 Kelurahan Kemayoran, Surabaya.

#### 3. Penilaian hasil

Penilaian keberhasilan kegiatan dilakukan dengan cara mengisi lembar pertanyaan. Peserta mengikuti seluruh kegiatan dengan antusias.



**Gambar 2.1** Kegiatan pengabdian kepada masyarakat

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Lokasi kegiatan ini diselenggarakan di balai RW 06 kelurahan Kemayoran Surabaya. Materi pertemuan pertama tentang aktifitas fisik pada lansia, sedangkan gizi bagi lansia disampaikan pada pertemuan kedua. Penilaian hasil kegiatan dilakukan dengan memberikan lembar pertanyaan tentang aktifitas fisik lansia dan pengetahuan gizi bagi lansia.

**Tabel 3.1** Tabulasi hasil tingkat pengetahuan responden pentingnya mobilisasi bagi lansia

Level kognitif	Prakegiatan		Pascakegiatan	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	6	46%	0	0%
Sedang	3	23%	1	8%
Tinggi	4	31%	12	92%
Jumlah keseluruhan	13	100%	13	100%

Tabel 3.1 adalah rangkuman hasil pretes dan postes. Hasilnya: peserta dengan tingkat pengetahuan tinggi dari 31% menjadi 92%. Kegiatan yang dilakukan berpengaruh bagi meningkatnya level kognitif mengenai pentingnya mobilisasi bagi lansia.

**Tabel 3.2** Tabulasi hasil tingkat pengetahuan responden pentingnya tentang nutrisi bagi lansia

Level Kognitif	Prakegiatan		Pascakegiatan	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	3	24%	0	0%
Sedang	5	38%	1	8%
Tinggi	5	38%	12	92%
Jumlah keseluruhan	13	100%	13	100%

Tabel 3.2 adalah hasil pretes dan postes tentang pentingnya nutrisi bagi lansia. Tingkat pengetahuan meningkat menjadi 92% dari 38%. Dengan simpulan kegiatan yang dilakukan berpengaruh meningkatkan pengetahuan gizi bagi lansia.

**Tabel 3.3** Gambaran statistik level kognitif pemberi asuhan pentingnya mobilisasi lansia pasca kegiatan

Knowledge Level	N	<i>p-Value</i>
Positive Ranks	13	0.001
Negative Ranks	0	
Ties	0	
Total	13	

Tabel 3.3 uji statistik *Wilcoxon signed rank* dengan taraf kepercayaan sebesar = 0.05. Analisis statistik tersebut memperlihatkan kebermaknaan dari penyuluhan kesehatan terhadap level kognitif pemberi asuhan atau *caregiver* ( $p = 0.001$ ).

**Tabel 3.4** Gambaran statistik level kognitif pentingnya nutrisi lansia pasca kegiatan

Knowledge Level	N	<i>p-Value</i>
Positive Ranks	11	0.002
Negative Ranks	0	
Ties	2	
Total	13	

Tabel 3.4 uji statistik *Wilcoxon signed rank* dengan taraf kepercayaan sebesar = 0.05. Analisis statistik memperlihatkan kebermaknaan dari penyuluhan kesehatan terhadap level kognitif pemberi asuhan atau *caregiver* ( $p = 0.002$ ). Kesimpulan: penyuluhan kesehatan berpengaruh terhadap level kognitif tentang pentingnya nutrisi lansia.

Penelitian (Ivanali et al., 2021) menunjukkan bahwa lansia dengan perubahan kemampuan fungsionalnya terutama sistem muskuloskeletal cenderung memiliki aktivitas fisik yang rendah seiring bertambahnya usia. Penelitian tersebut menunjukkan manfaat aktivitas fisik yang telah dilakukan sejak dini pada kemampuan mempertahankan kekuatan fisik, sehingga menurunkan resiko jatuh. Aktivitas fisik yang dilakukan lansia seperti pekerjaan, olahraga dan kegiatan dalam rumah menyebabkan penggunaan energi atau kalori oleh tubuh (Ariyanto et al., 2020). Aktivitas

fisik yang dilakukan lansia bermanfaat untuk mencegah munculnya penyakit degeneratif noninfeksius, meningkatkan kebugaran tubuh, menurunkan stres, menghindari terjadinya depresi, dan kehidupan yang berkualitas (Palit et al., 2021). Pendapat tersebut didukung (Purnama & Suhada, 2019) bahwa aktivitas fisik mampu memelihara kesehatan jiwa dan raga dan mempertahankan kualitas hidup.

Faktor psikologis, sosial ekonomi, dan status gizi lansia memengaruhi kualitas hidupnya. Masalah gizi pada lansia berpengaruh terhadap kesehatan, kualitas hidup rendah serta kematian. Malnutrisi dan kelebihan gizi pada akhir masa dewasa dapat mengganggu fungsi serta fisik yang sehat (Sari dan Pramono, 2014). Pertambahan usia bagi lanjut usia meningkatkan risiko terjadinya derajat nutrisi yang rendah serta turunnya kualitas kehidupan lansia. Perubahan anatomi dan fisiologis lansia yang dialami menyebabkan perubahan, misalnya pada saluran pencernaan. Penyebab lain yang memengaruhi gizi lansia akibat perubahan yang terjadi, yaitu penurunan kemampuan sistem penghidup dan pengecap, kemampuan mekanika gigi dalam menghaluskan makanan sehingga proses makanan untuk ditelan terhambat, kemampuan usus mengabsorpsi makanan menurun (Nurhidayati et al, 2021). Penelitian yang dilakukan Nurhayati et al (2019) memperlihatkan hasil adanya hubungan level pengetahuan keluarga tentang nutrisi terhadap level nutrisi pada lanjut usia. Level kognitif yang dimiliki tersebut dapat berasal dari pendidikan baik formal maupun non formal, pengalaman yang dijalani baik oleh individu itu sendiri maupun individu lain serta lingkungan sekitar (Notoatmodjo, 2016), yang memotivasi untuk bertindak sesuai yang diharapkan (Tanjung, 2022). Pelaksana kegiatan berasumsi level kognitif pemberi asuhan berpengaruh terhadap status nutrisi lansia yang dirawatnya. Kegiatan yang diberikan ini merupakan tindakan pencegahan dan mampu meningkatkan level kognitif pemberi asuhan lansia.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Artikel ini disusun dari kegiatan pengabdian masyarakat yang didanai Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya (UKWMS) dalam tahun anggaran 2021-2022, sehingga penulis mengucapkan terimakasih kepada LPPM UKWMS, beserta seluruh partisipan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anuar, R., Imani, D. R., & Norlinta, S. N. O. (2021). Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Lansia Dalam Masa Pandemi Covid-19 : Narrative Review. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 2(2), 95–106. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v2i2.13978>
- Ariyanto, A., Puspitasari, N., & Utami, D. N. (2020). AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS HIDUP PADA LANSIA Physical Activity To Quality Of Life In The Elderly. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, XIII(2), 145–151.
- Fadhli, N., & Sari, R. P. (2022). Peran Keluarga Dalam Merawat Lansia Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Adi Husada Nursing Journal*, 7(2), 86. <https://doi.org/10.37036/ahnj.v7i2.202>
- Ivanali, K., Amir, T. L., Munawwarah, M., & Pertiwi, A. D. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia Dengan Tingkat Keseimbangan. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 21(1), 51–57.
- Manuhutu, A. J. (2021). Hubungan Kualitas Hidup Lansia Dengan Food Satisfaction di PTSW Ina Kaka Provinsi Maluku. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(1), 08. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i1.527>
- Nadya & Susanti, & 1, J. F. V. I. N. (2019). *Family Functions With the Quality of Life of Elderly in Aceh Besar District*. IV(1), 64–71.
- Notoatmodjo, S. (2016). *Metodologi pendidikan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurhayati Isnani, Yuniarti, T., & Putri, A. P. (2019). Tingkat Pengetahuan Keluarga Dalam Pemberian Gizi Pada Lansia Cepogo, Boyolali. *Jurnal riset gizi*.
- Nurhidayati, I., Suciana, F., & Septiana, N. A. (2021). Status Gizi Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Puskesmas Jogonalan I. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(2), 180. <https://doi.org/10.31596/jcu.v10i2.764>

**Penyuluhan Kesehatan Pada Caregiver Lansia Mengenai Pola Hidup Sehat Bagi Lansia**

- Palit, I. D., Kandou, G. D., Kaunang, W. J. P., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2021). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Desa Salurang Kecamatan Tabukan Selatan Tengah Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal KESMAS*, 10(6), 93–100.
- Pratiwi, I. G. dian, Yasin, Z., & Suprayitno, E. (2019). Pemenuhan Gizi Seimbang Bagi Lansia Di Pulau Gili Iyang Kecamatan Dungkek. *Jurnal ABDIRAJA*, 2(1), 12–17. <https://doi.org/10.24929/adr.v2i1.471>
- Purnama, H., & Suhada, T. (2019). Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Provinsi Jawa Barat, Indonesia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 5(2), 102–106. <https://doi.org/10.33755/jkk.v5i2.145>
- Qurniawat, D. (2018). Hubungan Perilaku Makan Dan Staus Gizi Pada Lansia Di. *Jurnal pendidikan Teknik Boga*, 7(3), 1–11.
- Romadhoni, D. L., Ramadhani, A. N., & Pudjianto, M. (2021). Kelas Sehat Lansia Dalam Mengenal Permasalahan Pada Kasus Muskuloskeletal. *GEMASSIKA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 57. <https://doi.org/10.30787/gemassika.v5i1.629>
- Rompas, S., & Katuuk, M. E. (2018). Hubungan Fungsi Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Ranomuut Kecamatan Paal Ii Kota Manado. *e-Journal Keperawatan*, 6, 1–6.
- Sari, N. K., & Pramono, A. (2014). Status gizi, penyakit kronis, dan konsumsi obat terhadap kualitas hidup dimensi kesehatan fisik lansia. *Journal of Nutrition College*.
- Tanjung, M. F. A. (2022). Hubungan pengetahuan dengan dukungan keluarga tentang gizi pada lansia di Kelurahan Pulau Simardan Tanjung Balai. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 7(1), 32–38.