

I. LATAR BELAKANG

Kesehatan merupakan suatu hal yang sangat berharga bagi seluruh umat manusia. Namun banyak orang yang menonerduakan kesehatan demi tujuan yang ingin mereka capai, termasuk kesehatan lansia pun tidak jarang menjadi terbengklai oleh keluarganya karena dianggap merupakan suatu penyakit yang memang terjadi yang menyertai usia mereka yang sudah menua.

Lanjut usia (lansia) adalah orang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas yang mempunyai hak yang sama dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara (UU RI No 13 tahun 1998). Menurut WHO (World Health Organization) membagi masa usia lanjut sebagai berikut: a. usia 60-75 tahun, disebut *middle age* (setengah baya atau A-Teda madya) b. Usia 60-75 tahun, disebut *elderly* (usia lanjut atau wreda utama) c. Usia 75-90 tahun, disebut *old* (tua atau wreda prawasana) d. Usia diatas 90 tahun, disebut *very old* (tua sekali atau wreda wasana). Masyarakat kita saat ini memandang para lanjut usia sebagai orang-orang yang kurang produktif, kurang menarik, kurang energik, mudah lupa, barangkali kurang bernilai dibandingkan dengan mereka yang masih dalam keadaan prima (Kroll dan Hawkins, 1999), untuk itu dalam pembangunan nasional pemerintah telah berhasil mewujudkan hasil yang positif diberbagaibidang, yaitu adanya kemajuan ekonomi, perbaikan lingkungan hidup, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, terutama di bidang medis atau ilamu kedokteran, sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan penduduk serta meningkatkan umur harapan hidup manusia. Akibatnya jumlah penduduk yang berusia lanjut meningkat dan bertambah cenderung lebih cepat atau sering disebut dengan *Lansia Booming* (Nugroho, 2000).

Jumlah lansia di Propinsi Bali tahun 2007 sebanyak 298.000 orang, tahun 2008 sebanyak 308.000 orang, dan tahun 2009 sebanyak 2336.000 orang (Kuswardhani, 2009). Lansia sebagai tahap akhir siklus perkembangan manusia merupakan bagian dari proses alamiah kehidupan yang tidak dapat dihindarkan dan akan dialami oleh setiapindividu. Pada tahap ini individu mengalami banyak perubahan, baik secara fisik maupun mental, khususnya kemunduran dalam berbagai fungsi dan kemampuan yang pernah dimilikinya. Dari survei yang

dilakukan di desa Berembembang, Selemadeg, Tabanan, masih banyak lansia yang tidak mendapatkan perhatian dalam hal kesehatan mereka. Masih banyak yang mengalami masalah kesehatan yaitu asam urat, penyakit tulang, penyakit mata, dan masih jarang lansia memeriksakan dirinya ke tenaga kesehatan karena pelaksanaan posyandu lansia masih kurang efektif. Melihat hal tersebut memunculkan diagnosa keperawatan yaitu Resiko terjadi penurunan derajat kesehatan pada usia lanjut lansia jarang mengunjungi pelayanan kesehatan dan Gangguan rasa nyaman nyeri sekunder rheumatic berhubungan dengan kurangnya pengetahuan tentang cara menanggulangi nyeri.

Seiring dengan peningkatan jumlah populasi lansia, pemerintah telah merumuskan berbagai kebijakan pelayanan kesehatan usia lanjut ditujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan mutu kehidupan lansia untuk mencapai masa tua bahagia dan berdaya guna dalam kehidupan keluarga dan masyarakat sesuai dengan keberadaannya. Sebagai wujud nyata pelayanan sosial dan kesehatan pada kelompok usia lanjut ini, pemerintah telah mencanangkan pelayanan pada lansia melalui beberapa jenjang. Pelayanan kesehatan di tingkat masyarakat adalah posyandu lansia.

Posyandu lansia adalah pos pelayanan terpadu untuk masyarakat usia lanjut di suatu wilayah tertentu yang sudah disepakati, yang digerakkan oleh masyarakat dimana mereka bisa mendapatkan pelayanan kesehatan. Posyandu lansia merupakan pengembangan dari kebijakan pemerintah melalui pelayanan kesehatan bagi lansia yang penyelenggaraannya melalui program puskesmas dengan melibatkan peran serta para lansia, keluarga, tokoh masyarakat dan organisasi sosial dalam penyelenggaraannya (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2005)

II. TUJUAN

1. Tujuan Umum (TIK)

Setelah dilakukan penyuluhan selama 1 jam, para peserta diharapkan mampu memahami tentang posyandu lansia dan meningkatkan keikutsertaan para lansia kedalam posyandu lansia.

2. Tujuan Khusus (TIK)

Setelah diberikan penyuluhan tentang posyandu lansia, diharapkan peserta mampu:

- a. Peserta mengerti tentang pengertian posyandu lansia
- b. Peserta mengetahui tentang pembentukan posyandu
- c. Peserta mengetahui tentang masalah yang sering terjadi pada lansia dan penanggulangannya
- d. Peserta menerti tujuan diadakannya posyandu lansia
- e. Peserta mengerti tentang manfaat posyandu lansia.
- f. Peserta mengerti tentang kegiatan posyandu lansia.
- g. Peserta mengetahui tentang hal-hal yang perlu diperhatikan dalam kegiatan posyandu.

III. MATERI

1. Pengertian Posyandu lansia
2. Pembentukan Posyandu
3. Pengertian Lansia dan penyakit yang sering diderita dan penanggulangannya
4. Tujuan Posyandu Lansia
5. Manfaat Posyandu Lansia
6. Kegiatan Posyandu Lansia
7. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam kegiatan posyandu

IV. METODE

1. Ceramah
2. Tanya Jawab
3. Diskusi

V. MEDIA

- A. Media
 - Leaflet
- B. Alat
 - 1 Laptop
 - 2 LCD
 - 3 Microfon

C. Sumber

<http://ners-blog.blogspot.com/2011/10/satuan-penyuluhan-posyandu-lansia.html>

<http://dcolz.files.wordpress.com/2010/12/posyandu-lansia-pas.pdf>

VI. SASARAN

Tokoh masyarakat, kader posyandu, dan para lansia di desa Bajera, Selemadeg, Tabanan.

VII. WAKTU

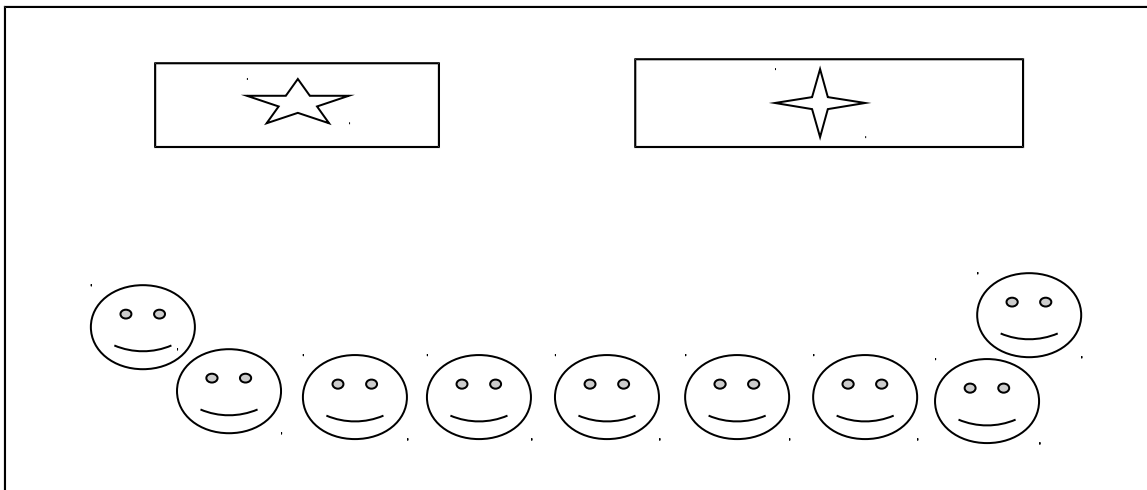
Hari/ tanggal :

Jam :




VIII. TEMPAT

Penyuluhan dilaksanakan di Bale Banjar Desa Bajera, Selemadeg, Tabanan

IX. DENAH TEMPAT



Keterangan:

-  : Layar
-  : Meja Presentasi
-  : Sasaran/ Masyarakat

X. RENCANA EVALUASI

1. Struktur

a. Persiapan Media dan Alat

Media yang akan digunakan tepat dan bisa digunakan dengan baik saat ceramah dan tanya jawab. Media yang digunakan adalah leaflet.

b. Persiapan Materi

Materi akan disampaikan melalui power point, dan leaflet untuk memperjelas dalam penyampaian materi.

2. Proses Penyuluhan

a. Penyuluhan tentang posyandu lansia, dan diharapkan peserta memahami tentang materi yang disampaikan.

b. Pelaksanaan penyuluhan diharapkan berlangsung dengan baik yaitu terdapat interaksi yang baik antara konselor dengan konseli.

c. Diharapkan seluruh peserta (100%) menghadiri kegiatan penyuluhan mengingat meningkatnya populasi lansia sehingga begitu penting untuk menjaga kesehatan mereka. Semua peserta diharapkan mampu memperhatikan dan tidak ada yang meninggalkan tempat selama penyuluhan berlangsung.

3. Hasil Penyuluhan

a. Jangka Pendek

Sekitar 60% sasaran memahami tentang materi yang disampaikan yaitu peserta mampu menjawab pertanyaan yang diberikan.

b. Jangka Panjang

Meningkatkan pengetahuan sasaran tentang posyandu lansia, sehingga posyandu lansia bisa berlangsung lebih efektif, dan kesehatan para lansia meningkat secara merata.

Pembimbing

Penyuluh

.....
NIP.

Agus Kade Diva Ramana
NIM. P07120011025

MATERI PENYULUHAN

1. Pengertian Posyandu

Posyandu adalah suatu bentuk keterpaduan dari dua atau lebih kegiatan yang dilaksanakan oleh masyarakat(Anonim, 1991). Posyandu adalah pusat kegiatan masyarakat yang pada dasarnya merupakan salah satu wujud peran serta masyarakat dalam pembangunan kesehatan(Effendy, 1998). Kegiatan di posyandu merupakan kegiatan yang melibatkan partisipasi masyarakat dalam upaya pelayanan kesehatan dari masyarakat oleh masyarakat dan untuk masyarakat, yang dilaksanakan oleh kader-kader kesehatan, yang telah mendapatkan pendidikan dan pelatihan dari tim puskesmas mengenai pelayanan kesehatan dasar (Effendy,1998).

Posyandu lansia adalah pelayanan kesehatan lansia dengan pemeriksaan dan pengobatan lansia.

2. Pembentukan Posyandu

Langkah – langkah pembentukan :

- 1) Pertemuan lintas program dan lintas sektoral tingkat kecamatan.
- 2) Survey mawas diri yang dilaksanakan oleh kader PKK di bawah bimbingan teknis unsur kesehatan dan KB.
- 3) Musyawarah masyarakat desa membicarakan hasil survey mawas diri, sarana dan prasarana posyandu, biaya posyandu
- 4) Pemilihan kader Posyandu.
- 5) Pelatihan kader Posyandu.
- 6) Pembinaan.

Kriteria pembentukan Pos syandu.

Pembentukan Posyandu sebaiknya tidak terlalu dekat dengan Puskesmas agar pendekatan pelayanan kesehatan terhadap masyarakat lebih tercapai sedangkan satu Posyandu melayani 100 balita.

3. Pengertian lansia

Menurut Ernawati lansia adalah orang yang berusia 50 tahun atau lebih. Lansia merupakan kelompok orang lanjut usia yang mengalami proses penuaan yang terjadi secara bertahap dan merupakan proses alami yang tidak dapat dihindarkan. Menurut BKKBN 1998, penduduk lansia adalah penduduk yang mengalami proses penuaan secara terus menerus, ditandai dengan penurunan daya tahan fisik dan rentan terhadap penyakit yang mengakibatkan kematian. Secara ekonomi lansia dianggap sebagai beban sumber daya. Saparinah (1983) berpendapat bahwa lansia merupakan kelompok umur yang mengalami berbagai penurunan daya tahan tubuh dan berbagai tekanan psikologis. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa lansia adalah kelompok orang yang berumur lebih dari 50 tahun yang secara fisiologis mengalami kemunduran baik dari segi biologis, ekonomi maupun sosial secara bertahap hingga akhirnya sampai pada kematian.

Proses menua merupakan proses yang normal terjadi pada setiap manusia dan bukan merupakan suatu penyakit. Penuaan juga dapat didefinisikan sebagai suatu proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga lebih rentan terhadap infeksi dan tidak dapat memperbaiki kerusakan yang dideritanya. Penuaan merupakan proses ilmiah yang terjadi secara terus-menerus dalam kehidupan yang ditandai dengan adanya perubahan-perubahan anatomik, fisiologik dan biomekanis dalam sel tubuh, sehingga mempengaruhi fungsi sel, jaringan dan organ tubuh. Berdasarkan kelompok usia, lanjut usia menurut DEPKES RI dibagi menjadi 3 yaitu:

- a. Kelompok usia dalam masa virilitas (45-54 tahun), merupakan kelompok yang berada dalam keluarga dan masyarakat luas.
- b. Kelompok usia dalam masa prasenium (55-64 tahun), merupakan kelompok yang berada dalam keluarga, organisasi usia lanjut dan masyarakat pada umumnya.
- c. Kelompok usia masa senecrus (>65 tahun), merupakan kelompok yang umumnya hidup sendiri, terpencil, hidup dalam panti, penderita penyakit berat.

Menurut WHO Lansia dapat dibagi atas *Middle aged* antara 45-59 tahun, *Elderly* antara 60-74 tahun, *Aged 75* tahun atau lebih. Sementara itu, menurut Pathy (1985) Lansia dapat dikelompokkan atas *Young elderly* antara 65-75 tahun dan *Old elderly* 75 tahun keatas.

Masalah kesehatan mental pada lansia dapat berasal dari 4 aspek yaitu fisik, psikologik, sosial dan ekonomi. Masalah tersebut dapat berupa emosi labil, mudah tersinggung, gampang merasa dilecehkan, kecewa, tidak bahagia, perasaan kehilangan, dan tidak berguna. Lansia dengan problem tersebut menjadi rentan mengalami gangguan psikiatrik seperti depresi, anxietas (kecemasan), psikosis (kegilaan) atau kecanduan obat. Pada umumnya masalah kesehatan mental lansia adalah masalah penyesuaian. Penyesuaian tersebut karena adanya perubahan dari keadaan sebelumnya (fisik masih kuat, bekerja dan berpenghasilan) menjadi kemunduran.

Tetapi, jika kita merunut penyebab dari masalah yang dialami orang lanjut usia, maka kita akan menemukan penyebab itu seperti berikut ini:

- Kepikunan yang muncul pada orang lanjut usia seringkali disebabkan oleh kekurangan gizi, obat-obatan yang diresepkan oleh dokter, implikasi dan berbagai jenis pengobatan, dan bahkan obat-obat yang dijual bebas (misalnya obat tidur dan antihistamin), semua dapat membahayakan kesehatan orang lanjut usia.
- Depresi, kepasifan, dan masalah ingatan yang muncul karena hilangnya aktivitas yang berarti bagi orang lanjut usia, hilangnya rangsangan intelektual, hilangnya tujuan yang dapat dicapai, dan kehilangan kendali terhadap kejadian-kejadian disekitarnya (Hess dkk, 2005).
- Kelemahan tubuh, kerentaan, dan bahkan penyakit yang dihubungkan dengan usia lanjut seringkali disebabkan oleh kondisi tidak aktif dan banyak berdiam diri (Booth dkk, 2005)

Pemberian nutrisi yang baik dan cukup pada lansia sangat diperlukan lansia. Hal tersebut dilakukan dengan pertimbangan bahwa lansia memerlukan nutrisi yang adekuat untuk mendukung dan mempertahankan kesehatan.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kebutuhan gizi antara lain: berkurangnya kemampuan mencerna makanan, berkurangnya cita rasa, dan faktor penyerapan makanan.

Usia diatas 50 tahun rentan sekali terhadap penyakit-penyakit, yang diantaranya: kencing manis (diabetes melitus), tekanan darah tinggi (hipertensi), stroke, serta pengeroposan tulang (osteoporosis). Selalu ingatkan orang tua untuk menghindari makanan yang keras, padat, dan berasa terlalu asin, asam ataupun manis. Usahakan pula untuk mengurangi porsi makan mereka. Pengurangan porsi makanan dilakukan karena kebutuhan energi pada orang tua turun sangat drastis. Lakukan secara bertahap agar tidak mempengaruhi stamina dan kondisi tubuh mereka. Akan lebih baik jika mulai menyediakan makanan agak lunak sejak dini. Hal lain yang dibutuhkan lansia adalah zat kalsium yang ada pada susu. Kalsium ini digunakan untuk memperkuat tulang, mencegah terjadinya osteoporosis, dan mencegah tubuh membungkuk. Bagaimana pun caranya, usahakan minum susu menjadi rutinitas orang tua kita.

4. Tujuan Posyandu Lansia

Meningkatkan status kesehatan dan kualitas kehidupan lansia agar dapat menikmati masa tua yang sejahtera, bahagia dan berdaya guna bagi diri, kehidupan keluarga dan masyarakat sesuai dengan lingkungannya.

5. Manfaat Posyandu Lansia

- a. Adanya perhatian dan kepedulian terhadap lansia
- b. Perlu dipelihara kontak social dengan sebanyak mungkin orang lain
- c. Membangkitkan rasa percaya diri dan harga diri
- d. Adanya harapan yang memberikan semangat bagi para lansia untuk terus hidup mandiri sehingga lansia percaya bahwa hidupnya sampai lanjut usia pun masih tetap bermakna.
- e. Menciptakan kesibukan.
- f. Dengan diberi kesibukan diupayakan agar para lansia masih tetap sehat, mandiri, produktif dan beriman.

6. Kegiatan Posyandu Lansia

- a. Pendaftaran
- b. Menimbang
- c. Mengukur tekanan darah

- d. Mencatat pada KMS
- e. Penyuluhan kesehatan
- f. Rekreasi
- g. Pengobatan
- h. Senam

7. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam kegiatan Posyandu Lansia

- a. Adanya dukungan dari keluarga untuk mengikuti posyandu lansia
- b. Kesadaran dan kemauan lansia untuk mengikuti dan aktif dalam kegiatan posyandu lansia
- c. Adanya dukungan dari masyarakat kepada lansia untuk mengikuti dan aktif dalam kegiatan posyandu lansia

Lampiran 2

EVALUASI

A. Pertanyaan

1. Apakah pengertian dari posyandu ?
2. Apakah pengertian lansia?
3. Apakah pengertian posyandu lansia?
4. Bagaimanakah pembentukan posyandu?
5. Masalah apakah yang sering terjadi pada lansia, dan bagaimana penatalaksananya?
6. Sebutkan tujuan diadakannya posyandu lansia?
7. Sebutkan 5 manfaat diadakan posyandu lansia?
8. Sebutkan kegiatan posyandu lansia?
9. Hal apa yang perlu diperhatikan dalam kegiatan psoyandu ?

B. Jawaban

1. Posyandu adalah pusat kegiatan masyarakat yang pada dasarnya merupakan salah satu wujud peran serta masyarakat dalam pembangunan kesehatan(Effendy, 1998). Kegiatan di posyandu merupakan kegiatan yang melibatkan partisipasi masyarakat dalam upaya pelayanan kesehatan dari masyarakat oleh masyarakat dan untuk masyarakat, yang dilaksanakan oleh kader-kader kesehatan, yang telah mendapatkan pendidikan dan pelatihan dari tim puskesmas mengenai pelayanan kesehatan dasar (Effendy,1998).
2. Lansia adalah orang yang berusia 50 tahun atau lebih. Lansia merupakan kelompok orang lanjut usia yang mengalami proses penuaan yang terjadi secara bertahap dan merupakan proses alami yang tidak dapat dihindarkan.
3. Posyandu lansia adalah pelayanan kesehatan lansia dengan pemeriksaan dan pengobatan lansia.

4. Langkah – langkah pembentukan posyandu
 - 1) Pertemuan lintas program dan lintas sektoral tingkat kecamatan.
 - 2) Survey mawas diri yang dilaksanakan oleh kader PKK di bawah bimbingan teknis unsur kesehatan dan KB.
 - 3) Musyawarah masyarakat desa membicarakan hasil survey mawas diri, sarana dan prasarana posyandu, biaya posyandu
 - 4) Pemilihan kader Posyandu.
 - 5) Pelatihan kader Posyandu.
 - 6) Pembinaan.

Kriteria pembentukan Pos syandu.

Pembentukan Posyandu sebaiknya tidak terlalu dekat dengan Puskesmas agar pendekatan pelayanan kesehatan terhadap masyarakat lebih tercapai sedangkan satu Posyandu melayani 100 balita.

5. Masalah yang sering terjadi pada lansia diantaranya : kencing manis (diabetes melitus), tekanan darah tinggi (hipertensi), stroke, serta pengeroposan tulang (osteoporosis).

Upaya yang bisa dilakukan adalah selalu ingatkan orang tua untuk menghindari makanan yang keras, padat, dan berasa terlalu asin, asam ataupun manis. Usahakan pula untuk mengurangi porsi makan mereka. Pengurangan porsi makanan dilakukan karena kebutuhan energi pada orang tua turun sangat drastis. Lakukan secara bertahap agar tidak mempengaruhi stamina dan kondisi tubuh mereka. Akan lebih baik jika mulai menyediakan makanan agak lunak sejak dini. Hal lain yang dibutuhkan lansia adalah zat kalsium yang ada pada susu. Kalsium ini digunakan untuk memperkuat tulang, mencegah terjadinya osteoporosis, dan mencegah tubuh membungkuk. Bagaimana pun caranya, usahakan minum susu menjadi rutinitas orang tua.

6. Tujuan Posyandu Lansia
Meningkatkan status kesehatan dan kualitas kehidupan lansia agar dapat menikmati masa tua yang sejahtera, bahagia dan berdaya guna bagi diri, kehidupan keluarga dan masyarakat sesuai dengan lingkungannya.

7. Manfaat Posyandu Lansia
 - a. Adanya perhatian dan kepedulian terhadap lansia
 - b. Perlu dipelihara kontak social dengan sebanyak mungkin orang lain
 - c. Membangkitkan rasa percaya diri dan harga diri
 - d. Adanya harapan yang memberikan semangat bagi para lansia untuk terus hidup mandiri sehingga lansia percaya bahwa hidupnya sampai lanjut usia pun masih tetap bermakna.
 - e. Menciptakan kesibukan.
 - f. Dengan diberi kesibukan diupayakan agar para lansia masih tetap sehat, mandiri, produktif dan beriman.

8. Kegiatan Posyandu Lansia
 - a. Pendaftaran
 - b. Menimbang
 - c. Mengukur tekanan darah
 - d. Mencatat pada KMS
 - e. Penyuluhan kesehatan
 - f. Rekreasi
 - g. Pengobatan
 - h. Senam

9. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam kegiatan Posyandu Lansia
 - a. Adanya dukungan dari keluarga untuk mengikuti posyandu lansia
 - b. Kesadaran dan kemauan lansia untuk mengikuti dan aktif dalam kegiatan posyandu lansia
 - c. Adanya dukungan dari masyarakat kepada lansia untuk mengikuti dan aktif dalam kegiatan posyandu lansia