

## PKM: improving the posyandu elderly capacity to improve the degree of elderly health

Kadek Ayu Suarmini<sup>1\*</sup>, Putu Agus Windu Yasa Bukian<sup>2</sup>, Putu Sukma Megaputri<sup>3</sup>, Ni Kadek Nadia Sintia Dewi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Profesi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng

<sup>2</sup>Program Studi Diploma III Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng

<sup>3</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng

\*Email : kadekayusuarmini@yahoo.co.id

### Abstract

Kubutambahan and Bulian Village are two villages that are included in the working area of the Primary health care in Kubutambahan. Integrated Healthcare Center (IHC) elderly in these two villages still have lower coverage than other villages. In addition, the elderly IHC cadre are also not very active in promoting activities and inviting all elderly elements in the villages of Bulian and Kubutamabahan to come to the IHC. The elderly exercise becomes innovative as an improvement in the quality of life of the elderly. In view of the need for active cadres so that elderly gymnastic instructors are not only trained by health workers but also by elderly IHC cadres themselves. The method used is application technology with three pattern (promotion, information and education). The stages of implementation are preparation, implementation and evaluation. The target is for all the elderly in the working area of the health center. The results of this service include the provision of IHC information through loudspeakers car, cadre training, provision of additional food as a reward for the arrival of the elderly to the IHC, providing health information and elderly exercise. This service is effectively carried out so that there is an increase in elderly visits and elderly cadres become trained. In addition, the elderly cadre also developed themselves by becoming an elderly gymnastic instructor. The conclusion is that there is an increase in elderly visits and cadres are increasingly trained.

**Keyword:** *Cadre, Elderly, Integrated Healthcare Center, Community dedication*

### Abstrak

Desa Kubutambahan dan Desa Bulian merupakan dua desa yang termasuk ke dalam wilayah kerja Puskesmas Kubutambahan 1. Posyandu lansia pada dua desa ini masih memiliki cakupan yang rendah daripada Desa lainnya. Selain itu kader posyandu lansia juga tidak terlalu aktif dalam mempromosikan kegiatan dan mengundang seluruh elemen lansia di Desa Bulian dan Kubutamabahan untuk datang ke posyandu. Senam lansia menjadi hal yang inovatif sebagai peningkatan kualitas hidup lansia. Dipandang perlu adanya keaktifan kader sehingga instruktur senam lansia tidak hanya dilatih oleh petugas kesehatan tetapi juga oleh kader posyandu lansia sendiri. Metode yang digunakan adalah teknologi aplikasi dengan pola KIE (promosi, informasi dan edukasi). Tahapan pelaksanaannya berupa persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Sasarannya adalah seluruh lansia di wilayah kerja puskesmas kubutambahan. Hasil pengabdian ini berupa pemberian informasi posyandu melalui mobil pengeras suara, pelatihan kader, pemberian makanan tambahan sebagai *reward* kedatangan lansia ke posyandu, pemberian informasi kesehatan dan senam lansia. Pengabdian ini efektif dilaksanakan sehingga terjadi peningkatan kunjungan lansia dan kader lansia menjadi terlatih. Selain itu kader lansia juga semakin mengembangkan dirinya dengan ikut menjadi instruktur senam lansia. Kesimpulannya adalah terdapat peningkatan kunjungan lansia dan kader semakin terlatih.

**Kata Kunci:** *Kader, Lansia, Posyandu, Pengabdian Masyarakat*

## 1. PENDAHULUAN

Dalam mencapai keberhasilan derajat kesehatan yang global, tidak hanya dilihat dari kesehatan ibu dan anak tetapi dengan melihat juga kualitas kehidupan manusia dan pencapaian umur harapan hidupnya. Dalam hal ini melihat jumlah lansia dan umur harapan hidupnya menjadi sesuatu yang sangat penting. Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (BAPPENAS) memperkirakan tahun 2025 lebih dari seperlima penduduk Indonesia adalah lansia. BPS juga memperkirakan hampir 60 persen lansia termasuk penduduk miskin dan berpendidikan rendah yaitu sampai sekolah dasar tanpa memiliki pekerjaan dan kehidupan yang layak. Selain itu diperkirakan ada 500 juta dengan usia rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar (Nugroho, 2000). Dalam usaha menjadikan lansia sebagai aset pembangunan, dan lansia juga memiliki karakteristik yang berbeda dengan penduduk pada umumnya. Pada umumnya lansia memiliki kondisi fisik, psikologis dan social yang saling berinteraksi satu sama lainnya (Kuntjoro & Zainudin, 2002).

Usia lanjut dapat dikatakan sebagai usia emas karena tidak semua orang dapat menikmati masa usia emas serta menjadi usia lanjut yang berguna dan bahagia. Jumlah kaum lansia akan semakin meningkat dari tahun ke tahun. Dibanding Negara berkembang, pada tahun 2020 di negara maju orang berusia di atas 80 tahun akan meningkat sebesar 65% dan mencapai 138% di negara berkembang (Komnas Lanjut Usia, 2010). Menurut Laporan Dinas Kesehatan (2014) bahwa keberhasilan pembangunan nasional memberikan dampak meningkatnya umur harapan hidup tahun 1980 UHH 52,5 tahun, setelah itu pada tahun 1990 meningkat menjadi 59,8 tahun, pada tahun 2010 UHH mengalami peningkatan kembali menjadi 64,5, dan pada tahun 2014 diperkirakan mengalami peningkatan UHH 72 tahun (Puskesmas Kubutambahan I, 2019). Meningkatnya usia harapan hidup dapat meningkatkan jumlah lanjut usia. Meningkatnya jumlah lanjut usia akan menimbulkan berbagai permasalahan yang kompleks bagi lanjut usia itu sendiri dan keluarganya, selain hal itu usia lanjut dapat mempengaruhi perubahan fisik dan mental yang secara langsung akan mempengaruhi kondisi ekonomi dan sosialnya.

Proses menua tersebut akan mengalami banyak macam masalah kesehatan jiwa seperti perasaan sedih, cemas, kesepian, mudah tersinggung termasuk dimensia. Pada dasarnya usila membutuhkan rasa aman dan cinta kasih dari lingkungan termasuk keluarga. Keluarga harusnya senantiasa menciptakan suasana yang aman, tidak gaduh, dan membiarkan lansia melakukan kegiatan sesuai dengan hobinya, serta membangkitkan semangat dan kreasi keluarga lanjut usia dalam memecahkan dan mengurangi rasa putus asa, rendah diri, serta keterbatasan kemampuan fisiknya.

Keadaan tersebut seharusnya dapat diatasi dalam kegiatan posyandu lansia. Banyak lansia di Desa Kubutambahan sebagai mitra I dan Desa Bulian sebagai mitra II sangat rendah kunjungannya. Padahal kegiatan ini rutin dilaksanakan tiap bulannya namun cakupan lansia yang hadir masih sangat rendah. Berbagai jenis permasalahan ditemukan mulai dari promosi kader yang kurang mengenai kegiatan lansia, kurang inovasinya kegiatan posyandu lansia sehingga para lansia tidak menarik untuk datang ke posyandu. Kader posyandu lansia yang masih kurang karena insentif kader masih kecil.

Posyandu lansia di Desa Kubutambahan dan Desa Bulian pelaksanaannya hampir sama yaitu dengan bantuan kader yang menginformasikan ke seluruh lansia di desa akan diadakan posyandu lansia dan memotivasi lansia untuk ke balai desa untuk ikut posyandu lansia, dimana akan diadakan pemeriksaan kesehatan mulai dari menimbang BB, mengukur tinggi untuk mengetahui IMT (indek masa tubuh), memberikan pendidikan kesehatan serta kadang dilaksanakan senam lansia juga dengan instruktur senam dari pihak puskesmas.

Kegiatan posyandu lansia di pada wilayah kerja Puskesmas Kubutambahan 1 dilaksanakan dengan pertimbangan untuk meningkatkan UHH (Usia harapan hidup), dan meningkatnya UHH berdampak pada meningkatnya populasi lansia, sehingga dibutuhkan sebuah pelayanan kesehatan bagi lansia untuk mencapai paradigma sehat. Program ini sasaran langsungnya adalah pra lansia (45-59), usia lanjut sekaligus lansia Resti (>60 tahun), dan program ini menyasar secara tidak

langsung keluarga, masyarakat tempat lansia, organisasi social, petugas kesehatan dimana bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup agar mandiri, produktif dan berguna.

Program ini berjalan dengan bantuan kader yang menginformasikan ke seluruh lansia di desa akan diadakan posyandu lansia dan memotivasi lansia untuk ke balai desa untuk ikut posyandu lansia, dimana akan diadakan pemeriksaan kesehatan mulai dari menimbang BB, mengukur tinggi untuk mengetahui IMT (indek masa tubuh), memberikan pendidikan kesehatan serta melakukan senam lansia. Pertemuan ini dilakukan tiap bulan sesuai yang dijadwalkan puskesmas. Namun dari beberapa kegiatan ini masih banyak yang belum bisa terlaksana karena hambatan-hambatan segi internal dan eksternal. Banyak lansia yang tidak hadir karena kegiatannya hanya timbang berat dan pengukuran tesimeter. Selain itu lansia juga tidak konsisten diberikan senam lansia. Para lansia rendah berkunjung ke posyandu diakibatkan kurangnya *reward* seperti pemberian makanan tambahan saat berkunjung ke posyandu. Dilihat dari segi kader posyandu lansia hanya sedikit anggota kader yang mau bergerak, insentif yang masih kecil menjadi pemicu terjadinya kurangnya minat kader. Padahal jika senam lansia diadakan dengan baik dan kader dilatih untuk melaksanakan senam lansia setiap seminggu kegiatan senam lansia akan berjalan serta kader bisa menjadi instruktur senam lansia. Adapun kegiatan lansia adalah sebagai berikut



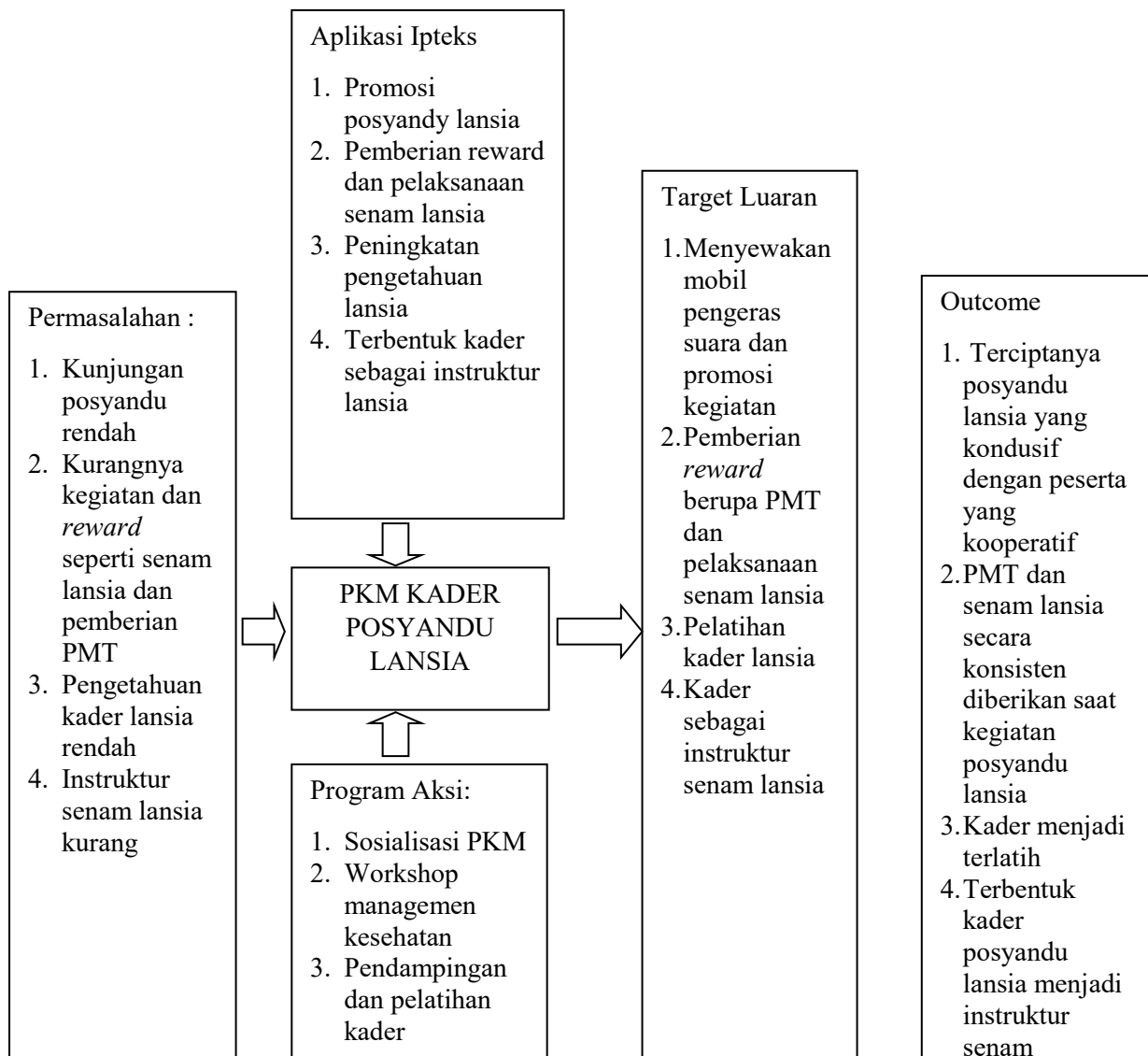
Gambar 1.1. Foto kegiatan posyandu lansia di Desa Kubutambahan dan Desa Bulian

Saat ini jumlah kader yang aktif di Posyandu Lansia Desa Kubutambahan dan Desa Bulian adalah sebanyak 6 orang dengan jumlah lansia yang dilayani adalah sebanyak 50 orang masing-masing posyandu. Permasalahan yang dialami oleh posyandu lansia adalah kunjungan lansia keposyandu masih rendah, variasi kegiatan tidak ada sehingga menurunkan minat lansia untuk pergi ke posyandu, pembinaan secara inovatif terhadap kader masih kurang sehingga masih tingginya penyakit tidak menular pada lansia.

## 2. METODE

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menggunakan aplikasi teknologi dengan sasaran yang diberikan pengabdian adalah seluruh lansia di wilayah kerja Puskesmas Kubutambahan 1. Teknologi yang diaplikasikan dan ditransfer kepada mitra yaitu: (1) promosi posyandu lansia (2) pemberian *reward* kepada lansia yang berkunjung ke posyandu dengan memberikan bubur kacang hijau atau bubur ketan hitam serta senam lansia (3) pembinaan kader lansia sehingga meningkatkan pengetahuan kader. (4) Peluang kader menjadi instruktur senam lansia. (5) Menurunkan PTM pada lansia.

Adapun Adapun tahap pelaksanaan dari kegiatan pengabdian ini dimulai dari mengacu pada permasalahan yang ada, sehingga dibutuhkan aksi meliputi sosialisasi pengabdian. Kemudian diskusi jadwal pelatihan, ceramah berbagai informasi kesehatan pada lansia serta meningkatkan peran kader untuk lebih aktif lagi dalam penyampaian informasi kepada lansia. Dalam hal pelaksanaan kegiatan ini kami menggunakan metode penyuluhan dan pelatihan. Penyuluhan kami berikan kepada lansia sedangkan pelatihan kami fokuskan kepada kader. Metode pelaksanaan kegiatan lebih jelasnya lagi seperti gambar dibawah ini.



Gambar 2.1. Metode Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

No.	Solusi	Hasil Kegiatan
1	Mengadakan promosi kegiatan posyandu lansia seperti menyiarkan secara massa dan menggunakan pengeras suara melalui mobil	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menyewakan mobil pengeras suara setiap kali kegiatan posyandu lansia</li> <li>b. Menyebarkan informasi melalui kader lansia kerumah-rumah dan menginformasikan kegiatan yang akan dilakukan sehingga meningkatkan minat lansia</li> </ol>
2	Pemberian PMT setiap kegiatan posyandu lansia serta pelaksanaan senam lansia	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pemberian makanan tambahan setiap kali pertemuan posyandu lansia dengan</li> </ol>

setiap pertemuan posyandu lansia	<p>misalnya dengan pemberian bubur kacang hijau atau bubur ketan hitam dan sejenis makanan tambahan lainnya sebagai <i>reward</i> lansia datang ke posyandu.</p> <p>b. Pelaksanaan senam lansia secara rutin dilaksanakan untuk meningkatkan semangat lansia berkunjung ke posyandu dan mengikuti kegiatan posyandu lansia</p>
3 Pembinaan kader yang masih kurang pengetahuannya dengan cara memberikan pelatihan kader dan menginformasikan info terbaru mengenai lansia	<p>a. Pelaksanaan pelatihan kader kurang lebih 10 kali</p> <p>b. Kader menjadi terlatih dan bisa menginformasikan hal terbaru kepada lansia saat posyandu lansia</p> <p>c. Kader semakin percaya diri dalam berkomunikasi dengan lansia saat kegiatan posyandu</p>
4 Peluang menjadi instruktur senam lansia diambil dari kader posyandu	<p>a. Selama ini kegiatan senam lansia di dominasi dilaksanakan oleh petugas kesehatan</p> <p>b. Hasil kegiatan ini adalah terbentuknya instruktur yang diambil dari kader posyandu langsung, dimana hal ini dapat dilakukan dengan pelatihan khusus kader supaya menjadi instruktur senam lansia</p> <p>c. Dari hasil produk ini maka kegiatan senam lansia dapat terlaksana secara mandiri, konsisten dan teratur</p>
5 Penurunan PTM (penyakit tidak menular)	<p>a. Penyakit yang menjadi pemicu kematian yang tinggi saat ini adalah penyakit tidak menular sehingga kegiatan posyandu lansia yang aktif dan teratur dapat menurunkan PTM</p>



Tabel 3.1. Informasi Kesehatan

Kegiatan posyandu lansia saat ini menjadi satu hal yang penting dimana posyandu lansia membantu untuk memberikan informasi kesehatan, aktivitas sederhana seperti melaksanakan senam dan saling berbaur dengan lansia lainnya. Kader pun saat kegiatan ini sudah menjadi semakin aktif baik dalam hal penyampaian jadwal kegiatan posyandu sampai ada salah satu kader juga sebagai instruktur senam lansia.

a. Pelatihan kader

Kegiatan pelatihan ini bertujuan untuk melatih kader dan memahami perannya dalam kegiatan posyandu lansia, cara pengisian kartu, selain itu pemeriksaan dan kesehatan lansia serta

mengupayakan kegiatan promotif dan preventif dengan tidak memungkirinya adanya pelayanan kuratif dan rehabilitatif, namun mengingatkan serta membantu menyadarkan juga bahwa bagi lansia tidak harus saat sakit untuk pergi ke posyandu dalam keadaan sehatpun tetap untuk mengontrol kenaikan BB serta pencegahan dan promosi kesehatan (Hasibuan, 2006).

Selain itu pelatihan ini juga memberikan pengetahuan kepada kader mengenai meja dalam posyandu dan apa saja yang dilakukan berdasarkan pedoman dalam buku program usaha tersebut. Sehingga membantu tenaga kesehatan dalam melayani masyarakat usaha. Target dari pelatihan kader disini adalah 100% dengan diharapkan semua kader yang dipilih ikut dalam pelatihan kader yang dilaksanakan, serta frekuensi pelatihan ini dilakukan tiap 2 kali setahun dengan mendapatkan kualitas dari kader yang baik dan berkualitas dalam membantu pelayanan kepada lanjut usia.

#### b. Pemeriksaan dan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia

Pelayanan kesehatan usia lanjut pada Puskesmas Kubutambahan 1 dibagi menjadi 5 desa wilayah kerja puskesmas yaitu di desa Depeha, Bengkala, Bulian, Bukti, dan Kubutambahan yang dilakukan tiap 1 bulan sekali adapun pelayanan kesehatannya meliputi :

- a) Pemeriksaan Tanda-tanda vital seperti tekanan darah, pernafasan, serta menghitung status gizi lansia dengan menghitung IMT dan menimbang berat badan
- b) Mengadakan senam lansia rutin untuk semua lansia, selain untuk mengumpulkan lansia dan bertukar cerita juga membantu untuk tetap menjaga budi kesehatan dan tetap bugar.
- c) Mengadakan pemeriksaan GDS secara berkala kepada lansia.
- d) Mengadakan penyuluhan mengenai gizi, dan penyakit pada lansia serta upaya promotif dan preventif

Dari kegiatan pemeriksaan dan pelayanan Kesehatan Lanjut Usia ini diharapkan target pelaksanaannya 100% dengan diadakan kegiatan setiap 1 bulan sekali yang dibantu oleh kader masing-masing desa. Posyandu lansia merupakan satu langkah yang strategis dalam rangka pengembangan kualitas sumber daya manusia agar dapat membantu dan menolong dirinya sehingga perlu sebuah pembinaan. Posyandu lansia merupakan pengembangan dari pemerintah untuk tetap memberikan perhatian kepada lansia. Kebijakan ini dibantu penyelenggaraannya melalui program puskesmas dengan melibatkan peran serta para lansia, keluarga, tokoh masyarakat dan organisasi sosial dalam penyelenggaraannya (Sari, 2015).

Tujuan pembentukan posyandu lansia secara garis besar dapat meningkatkan jangkauan pelayanan kesehatan lansia secara meluas. Hal ini dapat memaksimalkan pelayanan kesehatan sampai ke wilayah yang sulit terjangkau. Kegiatan posyandu lansia ini juga memberikan efek untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia jauh dari penyakit tidak menular baik kronis maupun akut dan lansia dapat beraktivitas melalui senam lansia.

## 4. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat ini dapat merubah keaktifan posyandu yang mana kegiatan pengabdian ini dimulai dengan menyewa mobil pengeras suara untuk menginformasikan kepada lansia kegiatan posyandu, kemudian melakukan pelatihan kader, memberikan pemberian makanan tambahan sebagai *reward* kedatangan lansia ke posyandu. Mengadakan cek kesehatan gratis bagi seluruh lansia meliputi cek tekanan darah, gula darah, asam urat dan cek kesehatan lainnya. Senam lansia juga ditingkatkan lagi dengan melatih kader sebagai salah satu instruktur senam lansia.

## 5. UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih penulis ucapkan kepada seluruh lansia di Desa Kubutambahan dan Desa Bulian, para kader atas partisipasinya untuk menjadi mitra dari kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kemudian ucapan terimakasih penulis ucapkan kepada LPPM STIKes Buleleng atas fasilitas dan bantuan dari pelaksanaan pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hasibuan, W. (2006). Hubungan Program Pelayanan Posyandu Lansia Terhadap Tingkat Kepuasan Lansia di Daerah Binaan Puskesmas Darussalam. *Jurnal Keperawatan Sumatra Utara*, 2.
- Komnas Lanjut Usia. (2010). *Pedoman Pelaksanaan Posyandu Lansia*.
- Kuntjoro, H., & Zainudin, S. (2002). *Dukungan social pada lansia*.
- Nugroho. (2000). *Perawatan Geriatri*. EGC.
- Puskesmas Kubutambahan I. (2019). *Laporan Bulanan Pemegang Program Usila*.
- Sari, Y. (2015). *Posyandu Lansia*.