

Pemberdayaan Keluarga terhadap Kemandirian Lansia dalam Memenuhi Aktivitas Sehari-Hari di Posyandu Lansia Cumi-Cumi Wilayah Kerja Puskesmas Pontap Kota Palopo

Ratnasari Iskandar^{1*}, Makkasau Plasay², Fadli³ Alda⁴, Kiki Arung⁵

^{1,3,4,5}Fakultas Kesehatan Universitas Mega Buana Palopo

²STIKES Panakkukang Makassar

rsariskandar@gmail.com

*corresponding author

Abstrak

Kemandirian pada lansia tentunya sangat penting untuk bisa memenuhi kebutuhan sehari-hari serta dapat merawat dirinya secara mandiri. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan kesadaran keluarga dalam memenuhi kemandirian lansia pada pemenuhan aktifitas sehari-hari di Posyandu Lansia. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini menggunakan 2 metode yaitu Pengukuran Index Barthel dan Edukasi Kesehatan dengan pendekatan kearifan lokal pada lansia dan keluarga lansia. Peserta pada kegiatan ini adalah lansia Posyandu Cumi-Cumi Wilayah Kerja PKM Pontap berjumlah 33 orang. Hasil kegiatan dilakukan pengukuran Index Barthel pada 33 lansia baik dan hasil post test Edukasi Kesehatan didapatkan 90% lansia dapat menjelaskan kembali pendidikan kesehatan yang diberikan dengan menggunakan kalimat dan bahasa mereka sendiri sesuai dengan isi materi yang diberi. Kesimpulan Semua peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat dapat mengerti dan memahami peran keluarga tentang kemandirian lansia dalam pemenuhan aktifitas sehari-hari.

Kata kunci: lansia; keluarga; kemandirian

PENDAHULUAN

Secara alamiah, lansia mengalami penurunan fungsi tubuh yang merupakan bentuk akumulasi dari kerusakan tingkat seluler dan molekuler yang terjadi dalam waktu yang lama atau yang disebut dengan proses penuaan. Proses penuaan ditandai dengan penurunan kemampuan fisik dan psikis serta peningkatan risiko penyakit yang berujung pada kematian. Penurunan kemampuan fisik pada lansia menyebabkan adanya penurunan produktivitas pada lansia sehingga memerlukan bantuan dalam melaksanakan kegiatan harian (Kemenkes RI, 2022).

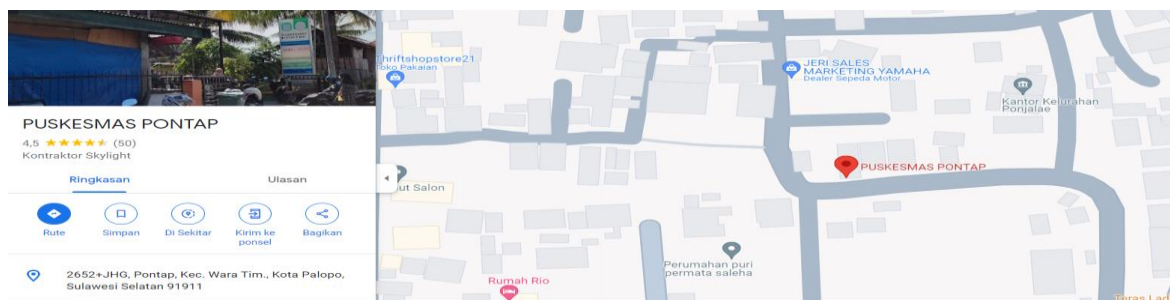
Kemandirian pada lansia tentunya sangat penting untuk bisa memenuhi kebutuhan sehari-hari serta dapat merawat dirinya secara mandiri. Untuk meningkatkan tingkat kemandirian pada lansia dalam memenuhi kebutuhan sehari-harinya, dapat diberikan latihan activity daily living (ADL). Latihan ADL yang diberikan dapat dilakukan dengan cara melatih melakukan aktivitas sehari-hari seperti makan, mandi, buang air kecil, buang air besar, kebersihan diri, penggunaan toilet, berpindah, berpakaian, naik turun tangga, dan berjalan. Hal ini penting dilakukan terutama ketika terjadi hambatan pada kemampuan lansia dalam melaksanakan fungsi kehidupan sehari-harinya (Mawaddah & Wijayanto, 2020).

Posyandu Lansia Cumi-cumi merupakan posyandu lansia yang berada di wilayah kerja Puskesmas Pontap yang merupakan wilayah pesisir Kota Palopo dengan penduduk bekerja sebagai nelayan dan penjual ikan, jumlah lansia yang aktif memeriksakan diri di Posyandu



Lansia tiap bulannya sekitar 60% dari jumlah total lansia, dengan rata-rata lansia berasal dari suku luwu Toraja, bahasa yang digunakan adalah bahasa luwu-toraja dan bahasa Indonesia. Hasil data yang diperoleh berdasarkan wawancara dengan beberapa keluarga yang memiliki lansia mengatakan lansia yang berusia 65 tahun ke atas sudah tidak dibiarkan melakukan aktivitas apapun, hanya tinggal dirumah. Kebutuhan sehari-hari lansia dipenuhi oleh keluarga. Masyarakat masih memandang para lanjut usia sebagai orang yang kurang produktif, kurang menarik, kurang energik, mudah lupa atau kurang bernilai dibandingkan dengan mereka yang masih dalam keadaan prima. Beberapa lansia di Posyandu Lansia Cumi-Cumi juga mengalami penyakit seperti Diabetes Melitus, Gastritis, dan Rheumatoid sehingga dianggap bahwa lansia cukup tinggal dirumah dan tidak melakukan aktivitas berlebihan.

Berdasarkan data tersebut masalah yang ditemukan pada Posyandu Lansia Cumi-Cumi yaitu diperlukan pengukuran dengan indicator rasio ketergantungan lansia untuk melihat tingkat kemandirian lansia dan perlunya edukasi kesehatan kepada masyarakat dengan menggunakan media yang mudah difahami tentang penanganan pada masalah kemandirian lansia. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan kesadaran keluarga dalam memenuhi kemandirian lansia pada pemenuhna aktifitas sehari-hari di Posyandu Lansia.



Gambar 1. Peta Lokasi Mitra Sasaran

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada bulan Oktober-Nopember 2023 di Posyandu Lansia Cumi-cumi kelurahan Pontap Kota Palopo. Kegiatan pengabdian ini secara teknis melibatkan kerjasama antara institusi Universitas Mega Buana Palopo dalam hal ini Prodi Ners, Prodi Keperawatan Stikes Panakkukang, PKM Pontap, Kader Posyandu Lansia Cumi-cumi. Kegiatan Pengabdian menggunakan metode yaitu mengukur tingkat kemandirian lansia menggunakan *Index Barthel*; edukasi kesehatan dengan menggunakan pendekatan kearifan lokal pada lansia dan keluarga lansia. Pendidikan kesehatan diberikan dengan cara membagikan poster *door to door* disertai dengan ceramah terkait isi poster, poster tentang tips bagi lansia agar tetap optimal dalam melakukan aktivitas dan menggunakan dua bahasa yang mudan dimengerti oleh lansia dan keluarga yaitu bahasa Indonesia dan Bahasa Daerah Luwu.



Gambar 2. Poster Pengabdian kepada Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pertemuan pertama dengan para kader posyandu Lansia Cumi-Cumi, kader terlihat antusias untuk bekerja bersama dengan tim pengabdian masyarakat dalam hal kerumah-rumah warga yang memiliki lansia untuk dinilai tingkat kemandiriannya berdasarkan pengukuran Index Barthel, dan juga bekerja bersama dalam pemberian pendidikan kesehatan membagikan poster untuk mengajak lansia agar mau bergerak dan tetap optimal dalam melakukan aktivitas. Kegiatan ini dilakukan pada 33 lansia yang kebetulan ada dilakosi saat pengabdian dilakukan. Hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

1. Hasil Pengukuran pada 33 lansia di wilayah Posyandu Cumi-Cumi Puskesmas Pontap menggunakan *Index Barthel* adalah :

Tabel 1. Hasil Pengukuran Kemandirian Peserta (n=33)

No	ADL	Keterangan	Jumlah Lansia
1	Mengontrol BAB	Incontinence	0
		Kadang – kadang incontinence (karena faktor diabetes melitus, usia,lambung, rematik)	4
		Incontinence teratur	29
2	Mengontrol Bak	Incontinence	0
		Kadang – kadang incontinence (prostat,usia,kelemahan)	5
		Incontinence teratur	28
3	Mebersihkan Diri (Lap Muka,Sisir Rambut,Sikat	Butuh pertolongan orang lain	0
		Mandiri	33

No	ADL	Keterangan	Jumlah Lansia
	Gigi)		
4	Toileting	Tergantung pertolongan orang lain (punya penyakit jantung, dan sulit berjalan, klien lemah berjalan memakai tongkat karena kecelakaan dan kursi roda)	3
		Perlu pertolongan pada beberapa aktifitas, tetapi beberapa aktifitas masi dapat dikerjakan sendiri (faktor penyakit rematik)	1
		Mandiri	29
5	Makan	Tidak mampu	0
		Butuh pertolongan orang lain	0
		Bantuan minimal 2 orang	0
		Mandiri	33
6	Berpindah Tempat Dari Kursi Ke Tempat Tidur	Tidak mampu	0
		Perlu pertolongan untung bisa duduk (punya penyakit rematik, berjalan memakai tongkat karena jatuh dari tangga dan memakai kursi roda faktor usia)	4
		Bantuan minimal 2 orang	0
		Mandiri kadang di bantu	29
7	Mobilisasi/Berjalan	Tidak mampu	0
		Bisa berjalan dengan kursi roda / tongkat (berjalan memakai tongkat karena jatuh dari tangga dan memakai kursi roda faktor usia)	3
		Berjalan dengan bantuan orang lain (faktor penyakit rematik)	1
		Mandiri/kadang di bantu	29
8	Berpakaian	Tergantung pertolongan orang lain	0
		Sebagian di bantu	0
		Mandiri	33
9	Naik Turun Tangga	Tidak mampu (faktor usia, rematik, pakai tongkat/kursi roda)	8
		Butuh pertolongan (faktor usia)	7
		Mandiri	18
10	Mandi	Tergantung pertolongan orang lain	0
		Mandiri	33

Berdasarkan data lansia dikelurahan pontap dari 33 lansia, dengan jumlah Perempuan 23 Lansia dan 10 lansia laki-laki. Berdasarkan hasil pengukuran terdapat 4 lansia yang kadang-kadang tidak dapat mengontrol BAB nya karena faktor diabetes melitus, usia, maag, rematik sedangkan 29 lansia dapat mengontrol BAB. Pada data BAK terdapat 5 lansia yang kadang-kadang tidak dapat mengontrol BAK nya karena prostat, usia, kelemahan sedangkan 28 lansia dapat mengontrol BAK dengan baik. Untuk data toileting tergantung pertolongan orang lain

terdapat 3 lansia karena faktor penyakit jantung, dan sulit berjalan, klien lemah berjalan memakai tongkat karena kecelakaan dan kursi roda), sedangkan perlu pertolongan terdapat 1 lansia pada beberapa aktifitas, tetapi beberapa aktifitas masih dapat dikerjakan sendiri karena faktor penyakit rematik dan 29 lansia dapat melakukan toileting secara mandiri.

Terdapat 4 lansia yang memerlukan pertolongan untuk berpindah tempat dari kursi ketempat tidur dikarenakan lansia mempunyai penyakit rematik, berjalan memakai tongkat karena jatuh dari tangga dan memakai kursi roda karena faktor usia sedangkan 29 lansia dapat berpindah tempat dari kursi ketempat tidur secara mandiri. Pada data mobilisasi/berjalan terdapat 3 lansia yang berjalan memakai tongkat atau kursi roda karena jatuh dari tangga sedangkan 1 lansia berjalan dengan dibantu orang lain karena faktor penyakit rematik dan 29 lansia dapat melakukan mobilisasi atau berjalan secara mandiri.

Terdapat 33 lansia mandiri dalam berpakaian. Pada data naik turun tangga terdapat 8 lansia yang tidak mampu karena faktor usia, penyakit rematik, dan lansia yang memakai tongkat atau kursi roda sedangkan 25 lansia dapat naik turun tangga secara mandiri. Sebanyak 33 lansia dapat mandi secara mandiri.

2. Pemberian pendidikan kesehatan dengan cara membagikan poster pada lansia

Pemberian pendidikan kesehatan dengan cara membagikan poster pada lansia untuk dipasang pada rumah masing-masing agar selalu teringat dan juga tim pengabdian memberikan edukasi terkait isi poster dan pentingnya lansia untuk selalu produktif dan berdaya dengan beradaptasi dengan kondisi diri secara optimal. Evaluasi. Evaluasi yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan hanya evaluasi *post tes* dengan memperoleh nilai 90% lansia dapat menjelaskan kembali pendidikan kesehatan yang diberikan dengan menggunakan kalimat dan bahasa mereka sendiri sesuai dengan isi materi yang diberi. Dan 10% nilai kurang baik dengan alasan anaknya saja yang memahami dan mengingatkan.

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini telah sesuai dengan rencana dan harapan yang diinginkan dalam peningkatan kesadaran lansia dan keluarga terhadap kemandirian lansia dalam pemenuhan aktivitas sehari-hari (Endah, 2020). Kemandirian fungsional bermakna mampu dan mau melakukan aktivitas sehari-hari tanpa bantuan orang lain. Aktivitas yang dikategorikan dalam kemandirian fungsional yaitu, mandi, makan, kontinen, berpindah, toileting, dan berpakaian. Tingkat kemandirian dalam melakukan Aktivitas Kehidupan Sehari-hari (AKS) merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia ditambah dengan adanya peran keluarga yang memegang andil yang besar dalam pemberian perawatan lansia sehingga lansia dapat mempertahankan fungsi motorik dan kognitifnya (Alfyanita et al., 2016).



Gambar 3. Pelaksanaan Edukasi Kesehatan

SIMPULAN

Adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah dilakukannya pemberdayaan keluarga tentang kemandirian lansia dalam pemenuhan aktifitas sehari-hari. Semua peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat dapat mengerti dan memahami peran keluarga tentang kemandirian lansia dalam pemenuhan aktifitas sehari-hari. Disarankan agar kegiatan penyuluhan mengenai pemberdayaan keluarga tentang kemandirian lansia dalam pemenuhan aktifitas sehari-hari dapat dipantau untuk melihat keefektifan dalam segi perilaku keluarga dan lansia dalam melakukan aktifitas sehari-harinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfyanita, A., Martini, R.D., Kadri, H. (2016). Hubungan Tingkat Kemandirian dalam Melakukan Aktivitas Kehidupan Sehari-Hari dan Status Gizi pada Usia Lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin. *Jurnal Kesehatan Andalas*. Bukit Tinggi
- Endah, K. 2020. Pemberdayaan Masyarakat: Menggali Potensi Lokal. *Jurnal Moderat*. 6(1).
- Mawaddah, N., & Wijayanto, A. (2020). Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui activity Daily Living Training Dengan Pendekatan komunikasi Terapeutik di RSI Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang Nurul. *Jurnal Hospital Majapahit*, Malang
- Infodatin, Kemenkes RI(2022). *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI 2022.