

PEMBERDAYAAN DAN PENINGKATAN MUTU KESEHATAN LANSIA DI NEGERI MORELLA KECAMATAN LEIHITU KABUPATEN MALUKU TENGAH

Cornelly Lawalata¹, Maya Laisila², Hansen Rumlutuly³, Christian Khoe⁴

^{1,2,3,4}Universitas Kristen Indonesia Maluku

E-mail: cornellylawalata@gmail.com, mayalaisila@gmail.com

ABSTRAK

Negeri Morella memiliki potensi kekayaan sumber daya alam yang sangat menjanjikan, hal ini terlihat dari persebaran petuanan yang begitu luas dan lautan serta pantai yang sangat elok nan mempesona dan oleh negeri datuk-datuk ini telah mempromosi negerinya dengan ikon wisata pantai. Negeri yang memiliki jumlah penduduk kurang lebih 3.715 jiwa itu, (Data negeri) di ketahui terdapat jumlah penduduk usia lanjut yang cukup signifikan dari jumlah penduduk yang ada. Hal ini dapat menjadi rawan layanan lansia karena jumlah yang begitu besar. Padahal, potensi kelola dari negeri yaitu potensi lansia juga menjadi bagian dari kelompok masyarakat rentan dengan kecenderungan berbagai masalah dapat dialami oleh kelompok masyarakat ini. Ini membuktikan bahwa dengan jumlah lansia yang begitu banyak, mestinya ada kontribusi layanan lansia yang lebih efektif, sebab semakin tinggi masalah lansia dapat dibantu dan tertangani, maka lansia akan semakin baik dan akan memperpanjang usia harapan hidup bagi mereka. Untuk menjawab permasalahan lansia maka dilakukan beberapa kegiatan diantaranya: pemeriksaan kesehatan bagi lansia khusus mendeteksi hipertensi, kolesterol dan penyakit asam urat. Selanjutnya, memberikan latihan dan bimbingan kepada lansia untuk dapat melakukan senam kebugaran agar tetap sehat secara fisik maupun psikhis, serta melakukan sosialisasi PHBS bagi lansia. Oleh sebab itu, Mahasiswa KKN PPM UKIM perlu untuk melakukan pemberdayaan lansia, yang bekerjasama dengan mitra pemerintah Negeri Morella, untuk melakukan kegiatan yang dapat dimanfaatkan oleh lansia di Ngeri Morella.

Kata Kunci: Peningkatan Mutu Kesehatan Lansia; Pemberdayaan Lansia; Masalah Lansia.

ABSTRACT

Morella Land has a very promising natural resources. It could be seen from the vast distribution of Rights of Petuanan (rights to cultivates one's land) and sea as well as beautiful beaches which was promoted by as the tourism icon of this land. The land where resides more or less 3.715 people in it, (Village Statistic Office) known there are about significant number of elderly out of every single people who lives there. This fact could prone to the elderlies remembering the large number of them. Whereas the potential cultivated from this land also come part of the elderlies are also part of the vulnerable community group with the tendencies having problems with other community group. This prove that with large number of elderlies, there was supposed to be a more effective contribution for elderly's service all because there was a leapt in problems elderlies faced that need to be helped and handled. With that, it is safe to say that elderlies' living quality would improve and lengthen their hope of living. To answer the elderlies' problem, health check was done, as well as detecting hypertension, cholesterol, and uric acid disease. Next, a training also counseling was done to the elderlies such as simple calisthenics to improve their health

physically and mentally. A PHBS socialization was done to the elderlies. Related to the matter, Students of KKN PPM UKIM need to do empowerment for elderlies, partnering with the government of Morella Land for the activities to be used by the elderlies in Morella Land.

Keywords: *Health Quality Improvement of the Elderly; Elderly Empowerment; Elderly Problems.*

PENDAHULUAN

Negeri Morella adalah salah satu negeri adat yang masih sangat kuat mempertahankan nilai-nilai budaya. Negeri adat Morella dengan masyarakatnya dibawa pemeritahan seorang raja ini, adalah Negeri yang memiliki potensi kekayaan sumber daya alam yang sangat menjanjikan, hal ini terlihat dari persebaran petuanan yang begitu luas dan lautan serta pantai yang sangat elok nan mempesona dan oleh negeri datuk-datuk ini telah mempromosi negerinya dengan aikon wisata pantai. Negeri Morella dengan jarak tempuh dari pusat kota Ambon yaitu 34 KM dengan memakan waktu rata-rata 1 jam lebih perjalanan.

Dari jarak tempuh Negeri Morella cukup jauh dari pergerakan layanan-layanan kebutuhan masyarakat atau pergerakan ekonomi di kota Ambon. Negeri dengan penduduk beragama muslim ini memiliki jumlah penduduk kurang lebih 3.715 jiwa itu, [1] di ketahui terdapat jumlah penduduk usia lanjut yang cukup signifikan dari jumlah penduduk yang ada. Berkaitan dengan itu Indonesia sendiri memasuki negara *Aging sciaty* atau berpenduduk tua. Artinya diprediksi jumlah penduduk lanjut usia atau lansia mencapai lebih dari 7 persen dari total jumlah penduduk, jumlah ini terus meningkatkan dan nanti pada tahun 2020 lansia diprediksi akan mencapai jumlah 10 persen dari penduduk Indonesia. [2]. Fakta ini dapat menjadi rawan layanan lansia karena jumlah yang begitu besar. Padahal, potensi yaitu potensi lansia juga menjadi bagian dari kelompok masyarakat rentan dengan kecenderungan berbagai masalah dapat dialami oleh kelompok masyarakat ini.

Di Negeri Morella jumlah penduduk kategori lansia dimana totalnya adalah 83 orang yang bertempat tinggal di wilayah 1 negeri Morella, dengan umur yang bervariasi. Kelompok pra usia lanjut (49-59 tahun), 40 orang, kelompok usia lanjut (60 tahun ke atas) 32 orang dan kelompok usia lanjut dengan resiko tinggi (70 tahun ke atas), 11 orang. Dari jumlah lansia seperti ini dan minimnya pemberian layanan posyandu karena belum tertatanya administrasi layanan menjadi kurangnya pelayanan yang diberikan. [3]. Sebab, dari semakin minimnya pemberian layanan posyandu dapat dipastikan akan berdampak pada lansia penerima layanan dari aspek kesehatan dan pemberdayaan juga sangatlah minim.

Lansia sebagai populasi beresiko, memiliki tiga karakteristik resiko kesehatan yaitu, resiko biologi termasuk resiko terkait usia, resiko social dan lingkungan, serta resiko perilaku atau gaya hidup [4]. Layanan bagi Lansia juga belum tersedia tempat untuk aktivitas dengan layanan untuk lansia secara representative karena masih menggunakan secara bersama dengan ibu hamil dan anak balita. Oleh karenanya, pelayanan pemeriksaan kesehatan lansia yang minimal setiap bulannya harus terorganisir dan diprogramkan secara baik belumlah tersedia. Padahal, lansia rentan terhadap berbagai penyakit yang muncul akibat usia lansia yang bukan lagi muda. pusat pelayanan lansia adalah pos pelayanan terpadu untuk masyarakat usia lanjut di suatu wilayah tertentu, yang disepakati dan digerakan oleh masyarakat, dimana mereka bisa mendapatkan pelayanan kesehatan, dan pemberdayaan baik secara fisik maupun psikhis.

Kebijakan pemerintah untuk mengembangkan pelayanan kesehatan bagi lanjut usia yang menyelenggarakannya, melalui program puskesmas dengan melibatkan peran serta lanjut usia, keluarga, tokoh masyarakat dan organisasi social [5]. (Kementerian Kesehatan, 2010). Ini membuktikan bahwa dengan jumlah lansia yang begitu banyak, mestinya ada kontribusi layanan lansia yang lebih efektif, sebab semakin tinggi masalah lansia dapat dibantu dan tertangani, maka lansia akan semakin baik dan akan memperpanjang usia harapan hidup bagi mereka.

PERMASALAHAN PRIORITAS MITRA

Dari Analisis situasi dan pengamatan serta diskusi tim Pengabdian Kepada Masyarakat, terdapat masalah pada mitra sebagai berikut:

- 1) Belum dilakukannya secara rutin pemeriksaan kesehatan bagi lansia sehingga dapat terdeteksi dini penyakit yang diderita oleh lansia
- 2) Kurangnya pengetahuan mitra tentang pentingnya peningkatan kebugaran lansia agar tetap sehat secara fisik maupun psikhis
- 3) Belum terpenuhinya gaya hidup bersih Lansia yang menuju pada perilaku hidup bersih dan sehat. (PHBS)

Untuk menyelesaikan persoalan bagaimana memberdayakan lansia demi peningkatan hidup yang sehat dari sisi kesehatan untuk itu mereka haruslah diberdayakan secara fisik maupun psikhis [6]. Contohnya Lansia dipersiapkan, untuk menjalani pemeriksaan kesehatan untuk pendeteksian dini penyakit pada lansia melalui pemeriksaan kesehatan seperti deteksi kolesterol, penyakit diabetes, dan asam urat. Selanjutnya, lansia diberikan latihan senam kebugaran untuk menjaga kebugaran tubuh para lansia. Lansia juga dihapkan selalu ada dalam kondisi lingkungan yang bersih dan sehat, sehingga untuk lansia juga diberikan penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) bagi lansia sehingga secara fisik maupun mental kondisi kesehatan lansia tetap terjaga.

Kegiatan – kegiatan seperti ini diharapkan akan menjadi ruang dimana ada pertemuan bagi para lansia untuk lebih dapat melakukan interaksi sosial satu dengan yang lain diantara mereka, sehingga dapat mengurangi masalah psikhis seperti merasa sendiri, merasa tidak diperhatikan oleh anak cucu, kesepian berat sehingga berdampak pada kondisi kesehatan lansia secara menyeluruh. Proses pemberdayaan bagi lansia ini diharapkan tersalurkan, dan IPTEK, sangatlah diperlukan di Negeri Morella karena kegiatan -kegiatan untuk para lansia dalam meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan untuk memenuhi kebutuhan hidup lansia. Oleh sebab itu adanya kegiatan pemberdayaan lansia khusus di bidang kesehatan di Negeri Morella sangatlah penting, bahwa selama ini masyarakat berpikir bahwa posyandu hanya penting bagi anak balita saja, ataupun ibu hamil. Karena menurut mereka, balita dan ibu hamilah yang harus diperhatikan mengenai perkembangan dan status kesehatannya. Namun, tidaklah demikian bagi masyarakat dengan usia lanjut, proses penuaan akan berdampak pada berbagai aspek kesehatan, seiring dengan pertambahan usia, maka lansia akan semakin rentan terhadap berbagai keluhan fisik dan psikhis, maka diperlukan atau dilakukan juga senam kebugaran bagi lansia.

Penyediaan layanan kesehatan bagi lansia berupa posyandu sangatlah penting, dengan berbagai program diantaranya untuk memperhatikan status kesehatan para Lansia setiap bulannya, dan perhatian kepada perbaikan asupan gizi yang bermanfaat bagi lansia, serta berbagai kegiatan yang dapat menunjang kesejahteraan bagi lansia, mengingat ketersediaan posyandu lansia, di Negeri Morella belum tersedia, sehingga sangatlah kurang layanan kesejahteraan bagi lansia. Oleh karena itu, sehingga KKN-PPM UKIM melakukan pemberdayaan lansia, dengan program-program untuk peningkatan kesejahteraan lansia, sehingga IPTEK bagi masyarakat dapat ditingkatkan.

SOLUSI PERMASALAHAN

Ada tiga prioritas masalah mitra yang di temukan dari hasil pengamatan dan diskusi Tim KKN- PPM pada wilayah pengabdian adalah :

- 1) Dilakukan pemeriksaan kesehatan bagi lansia khusus mendeteksi dini kolestrol, penyakit diabetes dan asam urat.
- 2) Memberikan latihan dan bimbingan kepada lansia untuk dapat melakukan senam kebugaran agar lansia tetap sehat secara fisik maupun psikhis
- 3) Melakukan sosialisasi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat bagi lansia

METODE PELAKSANAAN

Sasaran dilaksanakan kegiatan KKN-PPM ini adalah masyarakat yang telah memasuki usia lanjut pada kelompok wilayah 1 Negeri Morella, Kecamatan Leihitu, Kabupaten Maluku Tengah.

Berikut ini adalah langkah-langkah Pelaksanaan kegiatan KKN PPM yang dilakukan adalah sebagai berikut :

Tahap Persiapan

- 1) Tim KKN-PPM mengadakan pertemuan dengan mitra untuk menyusun rencana kegiatan
- 2) Untuk kegiatan pemeriksaan kesehatan tim KKN-PPM melakukan pendekatan dengan tim medis di kecamatan Leihitu untuk mendapatkan data kesehatan tentang lansia, menyiapkan alat tes untuk mendeteksi kolestrol, mendeteksi penyakit diabetes, dan asam urat pada lansia dengan melibatkan mahasiswa yang memiliki latar belakang Ilmu Kesehatan.
- 3) Tim KKN-PPM mengadakan pertemuan untuk mempersiapkan materi-materi dan menentukan narasumber untuk setiap kegiatan seperti menghadirkan instruktur senam dalam melakukan pelatihan senam bagi lansia, dan pemberian materi sosialisasi PHBS

Gambar 1. Tim Bersama Para Lansia



Tahap Pelaksanaan

1. Pemberian materi, dan materi yang diberikan yaitu:

- a) Kegiatan pertama yang dilakukan adalah mendorong dan menyiapkan lansia untuk datang memeriksakan diri pada pos yang sudah ditentukan. Kegiatan pemeriksaan kesehatan dilakukan antar lain pemeriksaan penyakit diabetes, kolesterol dan asam urat kepada lansia.
- b) Kegiatan kedua adalah mengajak mitra dan memberikan dorongan untuk meningkatkan pengetahuan mitra tentang pentingnya senam kebugaran lansia agar tetap sehat secara fisik maupun psikhis. Kegiatan ini dibantu oleh seorang instruktur senam lansia, diiringi dengan musik senam lansia.
- c) Peningkatan pengetahuan tentang kemampuan mitra dalam mengikuti senam kebugaran untuk lansia.
- d) Mitra dibagi dalam beberapa kelompok untuk dilatih agar mitra mengetahui teknik-teknik senam
- e) Membantu mitra untuk dapat melakukan senam secara mandiri
- f) Melakukan sosialisasi tentang PHBS bagi lansia agar terpenuhinya gaya hidup bersih lansia yang menuju pada perilaku hidup bersih dan sehat

Dalam pelaksanaan kegiatan sosialisasi PHBS ini, metode yang digunakan adalah dengan menggunakan strategi Ekspositori. [8] Strategi Ekspositori dilakukan dengan cara verbal dari seorang pemateri kepada peserta dengan maksud agar peserta dapat menguasai materi pelajaran secara optimal yang didukung tanya jawab dan tukar pendapat. Dalam memahami cara atau membangun perilaku hidup bersih kepada lansia. Ini membutuhkan kerjasama diantara lansia untuk dapat memahami lewat diskusi-diskusi diantara lansia dengan pemateri. Selanjutnya metode Kolaborasi [9] juga diberikan agar lansia dibagi dalam satu kelompok yang bervariasi tingkat kecakapannya, dan bekerja sama yang mengarah pada tujuan bersama.

Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan PHBS adalah sebagai berikut.

- 1) Tahap pertama adalah tahap tanya jawab. pada saat materi pembuka selesai diberikan, peserta diminta untuk menyampaikan masukan dalam memahami Perilaku Sehat, menganalisa masalah yang telah disampaikan, kemudian mencoba memberikan solusi, dan menunjukkan contoh untuk melakukannya, yang telah dibuat untuk mengukur pengetahuan peserta pelatihan.
- 2) Tahap kedua adalah materi utama di berikan kepada lansia dan para lansia dapat memberikan tanggapan sesuai apa yang telah di berikan kepada para lansia tentang bagaimana melakukan perilaku hidup yang bersih, dan memakan makanan yang bergisi, sehingga lansia tetap terjaga kesehatannya.
- 3) Tahap ketiga adalah lansia diberikan kesempatan untuk memberikan tanggapan terhadap materi yang telah diberikan melalui pertanyaan, tanggapan dan sanggahan kepada narasumber. Selanjutnya narasumber memberikan pernyataan dan jawaban, dan selanjutnya memberikan kesimpulan atas apa yang sudah disampaikan dan didiskusikan dengan para lansia.

Tahap Evaluasi Program

- 1) Program PkM ini akan dievaluasi secara keberlanjutan oleh tim baik pada saat pelaksanaan program maupun saat Tim telah selesai mengerjakan tugasnya.
- 2) Kegiatan pendampingan akan terus di lakukan melalui pendampingan lanjutan oleh petugas posyandu lansia dan saling berkoordinasi dengan Tim, atau pemerintah negeri, untuk selalu memantau keberhasilan program kerjasama Pengabdian kepada Masyarakat atau PkM ini.

HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

Berdasarkan hasil pertemuan dengan mitra yaitu kelompok lansia yang membutuhkan layanan kesehatan, memiliki kemauan untuk diberdayakan sehingga didiskusikan dengan pemerintah negeri untuk untuk membuat keputusan pelaksanaan kegiatan. Bahwa dari rencana pelaksanaan kerja, maka dibuat kesepakatan dalam rapat Tim KKN-PPM Bersama mitra maka kegiatan dilakukan dalam beberapa tahap :

- 1) Dalam pelaksanaan kegiatan pertama ini tim melakukan arahan membuka wawasan para lansia dalam rangka peningkatan pengetahuan tentang manfaat pelaksanaan pemeriksaan kesehatan dini kepada para lansia. Lansia diundang untuk hadir dan k mendapatkan arahan terkait pelaksanaan pemeriksanaan kesehatan bagi lansia.
- 2) Setelah mendapatkan arahan dari tim kesehatan yang hadi, lansia diarahkan untuk memerikasakan diri satu persatu yaitu dimulai dengan pemeriksaan kolestrol, diabetes dan kemudian penyakit asam urat. Hasil yang ditemui bahwa dari rata-rata lansia yang hadir hampir 70 % memiliki kolestrol tinggi, 80 % menderita diabetes, dan 40 % adalah menderita penyakit asam urat..
- 3) Hasil pemeriksaan itu tim membantu mitra untuk rujukan mendapatkan obat dari kerjasama tim dengan petugas kesehatan sehingga para lansia dapat terbantu dengan obat-obatan yang diperoleh.

- 4) Kegiatan yang berikut adalah kegiatan melakukan atau memberikan sosialisasi tentang PHBS yang diberikan oleh seorang narasumber. Hasil dari kegiatan ini hampir keseluruhan atau 90 % lansia mengaku dapat mengerti dan dapat di pedomani dalam kehidupan keseharian lansia, sehingga pola hidup bersih tetap dapat diikuti dan dilaksanakan.
- 5) Kegiatan selanjutnya sesuai kesepakatan dengan lansia adalah kegiatan senam kebugaran yaitu mengundang para lansia untuk terlibat dalam kegiatan pelatihan senam kebugaran yaitu lansia dilatih oleh seorang instruktur senam, untuk melakukan senam kebugaran lansia, yang diharapkan lansia dapat melakukannya secara mandiri di rumah, agar kesehatan dan kebugaran lansia tetap terjaga. Dari kegiatan ini hampir 90 % lansia mengaku telah memahami materi senam atau teknik senam dalam menjaga kebugaran.

Demikian kegiatan KKN PPM di Negeri Morella yang sudah dapat dilakukan oleh TIM, dengan harapan bahwa kegiatan ini akan memberikan manfaat bagi khalayak yang membaca, dan lebih khusus kepada para lansia, juga untuk kepentingan pengembangan PkM ke depan. Bahwa dengan sejumlah pengabdian yang bermanfaat kepada masyarakat yang berminat untuk melakukannya. Sebagai luaran kegiatan ini telah diterbitkan di Jurnal dan YouTube serta berita on line untuk di publikasi kepada khalayak.

Gambar 2. Mahasiswa dan Dosen Pendamping Setelah Selesai Sosialisasi



PENUTUP

Demikian kegiatan PkM di negeri Morella oleh Tim KKN-PPM UKIM telah dilakukan dan diharapkan kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi khalayak terutama bagi para pengabdian masyarakat yang mau melakukan pengabdian dengan masalah yang sama, tetapi kajian dari sisi yang berbeda, dan kiranya dapat dilakukan untuk pengembangan kebutuhan masyarakat. Diharapkan kegiatan seperti ini selalu ditindaklanjuti oleh misalnya pada pemerintah, atau masyarakat negeri Morella dan Perguruan Tinggi untuk dapat terlibat dalam menindaklanjuti kegiatan-kegiatan yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

1. Data Kentor Negeri Morella Data Statistik Negeri Morella, Kantor Negeri (2019).
2. BPS Statistik Provinsi Maluku (Badan Pusat Statistik), 2017, Penduduk Lansia di Maluku, BPS Propinsi Maluku di Kota Ambon.
3. Yully Mulyadi, 2009, Pemanfaatan Posyandu Lansia di koya Pariaman, Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional, Vol 3. No 5, April 2009. <http://journal.fkm.ui.ac.id/kesmas/article/view/214>
4. Stanhope, M & Lancaster, J, (2016). Public health nursing population centered health care in the community, Missouri: Elsevier. https://planwellhealth.com/gaps-in-care-engagement/?utm_source=adwords&utm_medium=cpc&utm_campaign=PlanWELL%20Health%20Vendor&gclid=Cj0KCQjwvYSEBhDjARIsAJMn0lilBiShYSC1OXoJ5aVezJZ86v-DAQ2P_kWS4aktFgx1pzGBELerpHMaArTVEALw_wcB
5. Ayu Olivia Kaputri, Gerakan Organisasi Perempuan (PKK) dalam Memberdayakan Lansia di Geman, Fakultas Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2012 https://www.researchgate.net/publication/322588040_PEMBERDAYAAN_LANSIA_MELALUI_USAHA_EKONOMI_PRODUKTIF_OLEH_BINA_KELUARGA_LANSIA_BKL_MUGI_WARAS_DI_KABUPATEN_SLEMAN
6. Edi Soeharto, Membangun Masyarakat Memberdayakan Rakyat, Jakarta PT Revika Aditma, 2005 <https://jurnal.dpr.go.id/index.php/aspirasi/article/view/457>
7. Nurul Kotimak dkk, Lansia Peduli Masa Depan Yogyakarta, Hasil Penelitian, Bekerjasama dengan BKKBN DIY <file:///C:/Users/User/Downloads/Documents/LANSIA%20PEDULI.pdf>
8. Kamala Chandrakirana, dkk, Mendorong Inisiatif Lokal Menghapus Kekerasan Terhadap Perempuan, Desa Putra “Diterbitkan atas dukungan dana dari <https://www.komnasperempuan.go.id/uploadedFiles/webOld/Rekam%20Juang%20Komnas%20Perempuan%2016%20Tahun%20Menghapus%20Kekerasan%20Terhadap%20Perempuan.pdf>
9. Pelayanan Posyandu Bagi Lansia (Kementrian Kesehatan 2010) 7. BAPPENAS & BPS (2017) <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/2697604/mengapa-posyandu-juga-penting-bagi->
10. Stefanus Mendes Kiik dkk, Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) di kota Depok, dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Vol 21 No 2, 2018. <http://jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/view/584>.