

Peningkatan Pengetahuan dan Perilaku Hidup Sehat Lansia Melalui Penyuluhan Posyandu Lansia di Wilayah UPTD Puskesmas Meo-Meo

Sitti Hamsiar Hanafi¹, Zamli²

^{1,2} Universitas Mega Buana Palopo, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Sitti Hamsiar Hanafi, Zamli

E-mail: siarkukuhbudiono@gmail.com

Abstrak

Jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di wilayah kerja UPTD Puskesmas Meo-Meo mengalami peningkatan, namun pemanfaatan Posyandu Lansia masih rendah. Lansia memiliki risiko tinggi terhadap penyakit degeneratif, sehingga diperlukan intervensi promotif dan preventif untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup sehat melalui penyuluhan kesehatan di Posyandu Lansia. Metode kegiatan meliputi edukasi partisipatif yang dilaksanakan di empat Posyandu Lansia (Belibis, Flaminggo, Merpati, dan Merak). Materi yang diberikan meliputi pola makan sehat, aktivitas fisik ringan, pencegahan hipertensi dan diabetes, serta kesehatan mental. Peserta kegiatan berjumlah 60 lansia yang dievaluasi menggunakan instrumen pretest dan posttest. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar >30% pada 85% peserta. Lansia lebih memahami pentingnya konsumsi makanan sehat, olahraga teratur, dan pemeriksaan kesehatan rutin. Kegiatan ini juga meningkatkan partisipasi lansia dalam layanan Posyandu secara berkelanjutan. Peran kader sangat membantu dalam menjembatani komunikasi antara tenaga kesehatan dan peserta lansia. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah bahwa penyuluhan kesehatan yang dilakukan secara rutin dan partisipatif di Posyandu Lansia efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia tentang hidup sehat. Intervensi serupa dapat direplikasi di wilayah lain untuk mendukung program pelayanan lansia berbasis masyarakat.

Kata kunci - lansia, penyuluhan, posyandu, hidup sehat, puskesmas meo-meo

Abstract

The number of elderly residents (elderly) in the working area of the UPTD Meo-Meo Health Center has increased, but utilization of the Elderly Posyandu remains low. Elderly people are at high risk of degenerative diseases, so promotive and preventive interventions are needed to improve their quality of life. This community service activity aims to increase knowledge and healthy living behaviors through health education at the Elderly Posyandu. The activity method includes participatory education carried out at four Elderly Posyandu (Belbis, Flaminggo, Merpati, and Merak). The materials provided include healthy eating patterns, light physical activity, prevention of hypertension and diabetes, and mental health. The activity participants numbered 60 elderly people who were evaluated using pretest and posttest instruments. The results of the activity showed an increase in knowledge of >30% in 85% of participants. Elderly people better understand the importance of consuming healthy foods, regular exercise, and routine health checks. This activity also increased elderly participation in Posyandu services on an ongoing basis. The role of cadres is very helpful in bridging communication between health workers and elderly participants. The conclusion of this activity is that routine and participatory health education at the Elderly Integrated Health Post (Posyandu) is effective in increasing the knowledge and awareness of elderly people about healthy living. Similar interventions can be replicated in other areas to support community-based elderly service programs.

Keywords - elderly, education, posyandu, healthy living, meo-meo community health center

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

PENDAHULUAN

Peningkatan angka harapan hidup di Indonesia menyebabkan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) terus bertambah setiap tahun. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2023), jumlah lansia di Indonesia mencapai 10,61% dari total populasi dan diperkirakan akan terus meningkat dalam dua dekade ke depan (BPS,2023).

Kondisi ini berdampak pada meningkatnya kebutuhan pelayanan kesehatan yang bersifat promotif dan preventif, mengingat lansia sangat rentan terhadap penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan penyakit jantung (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Jika tidak ditangani secara tepat, beban penyakit pada kelompok lansia dapat menurunkan kualitas hidup dan meningkatkan ketergantungan pada keluarga maupun fasilitas pelayanan kesehatan.

Posyandu Lansia merupakan salah satu bentuk pelayanan kesehatan berbasis masyarakat yang berperan penting dalam mendeteksi dini penyakit serta meningkatkan kesadaran lansia untuk hidup sehat (Lestari, 2021). Namun di beberapa daerah, termasuk wilayah kerja UPTD Puskesmas Meo-Meo, tingkat kunjungan dan partisipasi lansia dalam kegiatan Posyandu masih rendah.

Penelitian oleh (Rahmawati, 2022) menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan lansia dalam menjalani pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Selain itu, edukasi tentang pola makan sehat juga terbukti efektif dalam memperbaiki perilaku konsumsi makanan pada lansia yang berisiko diabetes (Marlina, 2023)..

Kegiatan penyuluhan yang melibatkan peran kader kesehatan setempat mampu menjangkau kelompok lansia secara lebih personal dan kontekstual. Kader juga membantu menjembatani komunikasi antara tenaga kesehatan dan masyarakat (Yuliana, 2022).

Dukungan sosial, terutama dari keluarga, merupakan faktor penting dalam mendorong lansia untuk aktif mengikuti kegiatan Posyand (Widyastuti, 2020). Hal ini menegaskan pentingnya intervensi berbasis komunitas dengan melibatkan keluarga dan lingkungan sekitar.

Aktivitas fisik ringan seperti senam lansia juga terbukti menurunkan tekanan darah dan memperbaiki keseimbangan tubuh, sehingga direkomendasikan dalam intervensi Posyandu Lansia (Ningsih, 2021). Edukasi tentang pengelolaan stres dan kesehatan mental pun semakin relevan, mengingat banyak lansia mengalami kecemasan atau depresi ringan akibat perubahan peran sosial (Wahyuni, 2022).

Oleh karena itu, diperlukan suatu model pengabdian masyarakat yang menysasar lansia melalui penyuluhan terpadu di Posyandu. Pendekatan ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku lansia dalam menjalani hidup sehat secara mandiri (Arifin, 2023) Tujuan dari kegiatan pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup sehat melalui penyuluhan kesehatan di Posyandu Lansia.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukasi partisipatif, yaitu metode penyuluhan yang melibatkan peserta secara aktif dalam proses pembelajaran melalui diskusi, praktik langsung, dan interaksi dua arah. Kegiatan ini dilaksanakan di empat Posyandu Lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Meo-Meo, yakni:

- Posyandu Belibis (Kelurahan Wameo)
- Posyandu Flaminggo (Kelurahan Kaobula)
- Posyandu Merpati (Kelurahan Lanto)
- Posyandu Merak (Kelurahan Nganganauumala)

Jumlah peserta kegiatan sebanyak 60 lansia, yang dipilih berdasarkan keterlibatan aktif dalam kegiatan Posyandu dan kondisi kesehatan yang memungkinkan mengikuti penyuluhan. Materi edukasi yang disampaikan mencakup:

- Pola makan sehat pada usia lanjut

- Aktivitas fisik ringan dan senam lansia
- Pencegahan dan deteksi dini hipertensi dan diabetes
- Kesehatan mental dan sosial lansia

Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen pretest dan posttest, untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Selain itu, dilakukan observasi keaktifan peserta dan wawancara singkat dengan kader.

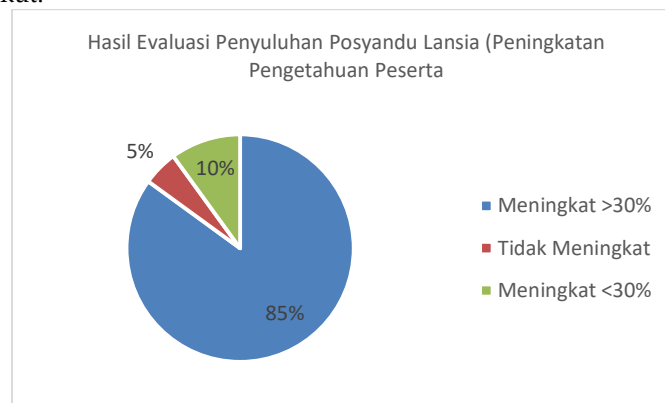
Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan terbagi dalam lima tahap, sebagaimana ditunjukkan dalam Grafik 1 di bawah ini:

1. Koordinasi & Persiapan
Dilakukan koordinasi dengan Kepala Puskesmas Meo-Meo dan penanggung jawab program lansia untuk menentukan lokasi, waktu, dan peserta kegiatan. Disusun materi penyuluhan, instrumen *pre-post test*, serta pembentukan tim pelaksana dari dosen dan mahasiswa.
2. Sosialisasi dan Pendataan Awal
Disampaikan informasi kegiatan kepada lansia melalui kader. Pendataan dilakukan mencakup usia, status kesehatan, riwayat penyakit, dan pemeriksaan tekanan darah awal untuk mengetahui kondisi dasar peserta.
3. Pelaksanaan Penyuluhan
Dilaksanakan empat kali pertemuan di empat posyandu berbeda. Metode yang digunakan mencakup ceramah interaktif, diskusi kelompok kecil, dan demonstrasi senam lansia. Sesi dimulai dengan pretest, dilanjutkan penyampaian materi, dan diakhiri posttest.
4. Evaluasi dan Monitoring
Evaluasi berupa perbandingan hasil pretest dan posttest untuk menilai peningkatan pengetahuan. Selain itu, dilakukan pengamatan langsung terhadap antusiasme dan partisipasi peserta serta wawancara kader untuk menilai dampak kegiatan.
5. Tindak Lanjut & Dokumentasi
Kegiatan didokumentasikan dalam bentuk laporan, foto, dan video. Disusun rekomendasi agar penyuluhan dijadikan program bulanan di posyandu. Hasil kegiatan juga disampaikan kepada pihak Puskesmas sebagai bentuk akuntabilitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil evaluasi penyuluhan menunjukkan bahwa dari total 60 peserta lansia, sebanyak 85% mengalami peningkatan pengetahuan lebih dari 30%, sedangkan 10% mengalami peningkatan kurang dari 30%, dan 5% tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan. Grafik hasil tersebut dapat dilihat pada Gambar 2 berikut:



Gambar 1.

Hasil Evaluasi Penyuluhan Posyandu Lansia (Peningkatan Pengetahuan Peserta)

Peningkatan pengetahuan ini paling signifikan terlihat pada materi pola makan sehat, pentingnya aktivitas fisik, dan pemeriksaan kesehatan rutin, terutama tekanan darah dan kadar gula darah. Sebagian besar peserta mengaku baru memahami dampak langsung dari kebiasaan konsumsi tinggi garam dan gula terhadap risiko hipertensi dan diabetes setelah mengikuti penyuluhan.



Gambar 2.

Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga berdampak positif pada partisipasi lansia dalam kegiatan Posyandu. Kader melaporkan bahwa setelah penyuluhan, kehadiran lansia pada bulan berikutnya meningkat, dan mereka tampak lebih aktif berdiskusi dan bertanya saat pemeriksaan kesehatan. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Rahmawati, 2022), yang menunjukkan bahwa intervensi edukatif pada lansia mampu meningkatkan kepatuhan terhadap kontrol tekanan darah secara berkala. Studi (Marlina, 2023) juga menyatakan bahwa penyuluhan berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan pemahaman gizi lansia dan mengurangi konsumsi makanan tinggi risiko.

Peran kader sangat penting dalam keberhasilan kegiatan ini, sebagaimana dijelaskan oleh (Yuliana, 2022) bahwa kader menjadi penghubung yang efektif dalam menyampaikan pesan kesehatan kepada lansia karena adanya kedekatan emosional dan budaya.

Kegiatan ini memperkuat hasil penelitian (Widyastuti, 2020) yang menekankan pentingnya dukungan sosial, termasuk dari keluarga dan kader, untuk mendorong lansia menjalani hidup sehat secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan kesehatan di Posyandu Lansia wilayah kerja UPTD Puskesmas Meo-Meo memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran lansia tentang pentingnya perilaku hidup sehat. Penyuluhan yang dilakukan secara rutin dan partisipatif terbukti efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan secara sederhana, relevan, dan mudah dipahami oleh peserta lansia. Sebagian besar peserta mengalami peningkatan pengetahuan lebih dari 30%, khususnya pada topik pola makan sehat, pentingnya aktivitas fisik ringan, serta deteksi dini hipertensi dan diabetes. Selain itu, kegiatan ini juga meningkatkan partisipasi lansia dalam kegiatan posyandu secara berkelanjutan dan memperkuat hubungan sosial antara lansia, kader, dan tenaga kesehatan.

Peran aktif kader dan pendekatan edukatif yang berbasis komunitas menjadi kunci keberhasilan program ini. Oleh karena itu, intervensi serupa sangat direkomendasikan untuk direplikasi di wilayah lain dengan karakteristik demografis yang sejenis guna mendukung penguatan program pelayanan lansia berbasis masyarakat.

Saran Kegiatan

Agar manfaat kegiatan penyuluhan kesehatan lansia dapat berkelanjutan, disarankan agar kegiatan serupa dilaksanakan secara rutin dan terjadwal di setiap Posyandu Lansia, minimal sekali dalam satu bulan. Materi penyuluhan sebaiknya disesuaikan dengan kebutuhan spesifik peserta, seperti topik gizi lansia, kesehatan mental, manajemen penyakit kronis, serta edukasi penggunaan obat yang benar.

Pelibatan kader secara aktif dalam proses perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan sangat penting untuk menjamin keberlangsungan program. Dinas Kesehatan atau Puskesmas juga diharapkan memberikan pelatihan tambahan kepada kader agar mereka memiliki kapasitas dalam menyampaikan edukasi secara tepat dan menarik bagi lansia. Selain itu, dukungan keluarga perlu diperkuat agar lansia tidak hanya mendapatkan informasi, tetapi juga pendampingan di rumah dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Pengembangan media edukasi sederhana, seperti leaflet bergambar atau video pendek berbahasa lokal, juga dianjurkan untuk memudahkan pemahaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, H. (2023). Model Intervensi Komunitas untuk Lansia. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 7(1), 90–99. <https://doi.org/10.51998/jpm.v7i1.2023>
- BPS. (2023). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kemenkes.
- Lestari, I. (2021). Evaluasi Kinerja Posyandu Lansia di Daerah Urban. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 15(2), 45–52. <https://doi.org/10.25077/jkma.v15n2.2021.45-52>
- Marlina, R. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi pada Lansia Berisiko Diabetes. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 11(1), 25–33. <https://doi.org/10.31227/jgdi.v11i1.456>
- Ningsih, T. (2021). Senam Lansia untuk Menurunkan Tekanan Darah. *Jurnal Promkes*, 9(1), 55–61. <https://doi.org/10.20473/jpk.v9i1.2021.55-61>
- Rahmawati, E. (2022). Efektivitas Penyuluhan Hipertensi Terhadap Lansia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 8(2), 134–141. <https://doi.org/10.33757/jkk.v8i2.2022>
- Wahyuni, N. (2022). Kesehatan Mental Lansia dan Strategi Intervensi. *Jurnal Kesehatan Prima*, 16(2), 78–85. <https://doi.org/10.32807/jkp.v16i2.2022>
- Widyastuti, S. (2020). Pengaruh Dukungan Keluarga terhadap Partisipasi Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(3), 112–120. <https://doi.org/10.33086/jik.v8i3.2020>
- Yuliana, E. (2022). Peran Kader Posyandu dalam Promosi Kesehatan Lansia. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 77–83. <https://doi.org/10.47540/jpkm.v4i2.231>