

# Pendampingan Komunitas Lansia Padukuhan Manggis Melalui Sosialisasi Gerakan Bijak Lansia Padukuhan Manggis Gerbosari, Samigaluh, Kulon Progo

Ulinnuha S. M.\* , Alwi Anita, Rizky E. W., Aliyah Maghfiroh, Moch. Zainul Abidin, Tri Murni\*\*, Insani, Muhammad F. K., Akhmad S. K., Khairun Nisa.

KKN 96 UIN Sunan Kalijaga Kelompok 82

Jl. Marsda Adisucipto No 1 Yogyakarta 55281, Indonesia. Tel. +62-274-540971, Fax. +62-274-519739

E-mail: nuhauln54@gmail.com\* , murnitri12@gmail.com\*\*

**Abstrak.** Komunitas merupakan suatu perkumpulan baik di masyarakat maupun perkotaan yang memiliki tujuan dan fungsi untuk meningkatkan suatu kualitas kelompok. Lansia (lanjut usia) seringkali menjadi alasan yang umum bagi masyarakat untuk melaksanakan suatu kegiatan. Kondisi yang mulai melemah, baik fisik maupun psikis seseorang dapat mempengaruhi motivasi hidup dan aktivitas yang sesungguhnya dapat meningkatkan kebugaran jasmani maupun rohani seseorang. Banyaknya gerakan bebas lansia di wilayah Gerbosari, membuat anggota KKN Integrasi- Interkoneksi Angkatan 96, Kelompok 82, Padukuhan Manggis, Gerbosari, Samigaluh, Kulon Progo, DIY, menjadi turut bersemangat dalam menggiatkan kegiatan di komunitas lansia khususnya di Padukuhan Manggis. Melalui program sosialisasi kesehatan dan hidup sehat, anggota KKN Integrasi- Interkoneksi Angkatan 96, Kelompok 82, Padukuhan Manggis, Gerbosari, Samigaluh, Kulon Progo, membantu masyarakat Lansia untuk tetap bijak dalam beraktivitas. Rutinitas yang padat dilakukan, membuat Lansia di Padukuhan Manggis seringkali lalai akan kesehatan mereka. Hal ini menjadi pemicu bagi penyakit yang umum dirasa oleh Lansia. Pendampingan komunitas Lansia tidak hanya disosialisasikan kepada masyarakat Lansia, akan tetapi disosialisasikan pula kepada masyarakat Padukuhan Manggis yang masih dalam rentan usia muda. Tujuan dari sosialisasi ini adalah untuk mengantisipasi berbagai kemungkinan kelainan kesehatan/penyakit yang akan muncul, agar tidak mengganggu efektivitas kegiatan sehari-hari masyarakat Padukuhan Manggis.

**Kata Kunci:** kesehatan, komunitas, lansia, pendampingan.

## PENDAHULUAN

Gerbosari adalah desa di kecamatan Samigaluh, Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia. Bagian utara Desa ini berbatasan langsung dengan Provinsi Jawa Tengah. Desa Gerbosari terdiri dari 19 Padukuhan, 38 RW (rukun warga ) dan 75 RT (rukun tetangga). Pembagian wilayah pedukuhan diantara lain adalah:

- |                            |                          |
|----------------------------|--------------------------|
| 1. Padukuhan Clumprit      | 11. Padukuhan Manggis    |
| 2. Padukuhan Dukuh         | 12. Padukuhan Sendat     |
| 3. Padukuhan Jati          | 13. Padukuhan Ngroto     |
| 4. Padukuhan Jeruk         | 14. Padukuhan Sarimulyo  |
| 5. Padukuhan Jetis         | 15. Padukuhan Pengos A   |
| 6. Padukuhan Karang        | 16. Padukuhan Pengos B   |
| 7. Padukuhan Keceme        | 17. Padukuhan Sumbo      |
| 8. Padukuhan Tlogo         | 18. Padukuhan Ketaon     |
| 9. Padukuhan Manggermalang | 19. Padukuhan Kemiriombo |
| 10. Padukuhan Kayugede     |                          |

Padukuhan Manggis merupakan salah satu Padukuhan yang ada di desa Gerbosari, dalam pedukuhan manggis itu terdapat empat RT. Warga yang berada dipedukuhan manggis sebagian besar bermatapencaharian sebagai petani. Dalam pendistribusianya kadang warga pedukuhan Manggis hanya mengandalkan dengan berjalan kaki meskipun mereka tahu jarak yang ditempuh ke pasar cukup jauh. Akan tetapi ada juga yang menjajakan hasil taninya

dengan menggunakan kendaraan ini dikarenakan medan yang ditempuh cukup jauh dan jalur yang dilalui berbukit dan berlembah. Sebagian besar warga Manggis merupakan lansia (lanjut usia) meskipun ada warga yang tidak masuk dalam kategori lansia akan tetapi warga di dominasi oleh lansia.

Lansia merupakan periode dimana organisme telah mencapai kemasakan dalam ukuran dan fungsi telah menunjukkan kemunduran sejalan dengan waktu. Di pedukuhan Manggis masyarakat yang bukan dikategorikan lansia sebagian besar merantau di kota dan tidak sedikit pula yang menetap dikota sehingga terjadi penumpukan lansia di daerah Padukuhan Manggis. Dan dikarenakan pula desa Gerbosari dijuluki sebagai desa KB (keluarga berencana) sehingga warga dituntut untuk memiliki anak tidak lebih dari dua. Sehingga semakin sedikitlah generasi muda yang ada di Padukuhan Manggis ini.

Besarnya populasi lanjut usia serta pertumbuhan yang sangat cepat juga menimbulkan berbagai permasalahan, sehingga lanjut usia perlu mendapatkan perhatian yang serius dari semua sektor untuk upaya peningkatan kesejahteraan lanjut usia. Semakin bertambah umur seseorang semakin banyak pula penyakit yang muncul dan sering diderita khususnya pada lansia atau lanjut usia. Pada usia lanjut akan terjadi berbagai kemunduran pada organ tubuh, oleh sebab itu para lansia mudah sekali terkena penyakit seperti hipertensi dll.

Oleh sebab itu perlu adanya pengarahan atau penyuluhan tentang pentingnya menjaga kesehatan di usia lanjut. Penyuluhan ini dimaksudkan untuk lansia agar mampu mengenali dan mewaspadaikan hal-hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan pada usia lanjut. Selain pentingnya penyuluhan program cek kesehatan gratis juga sangat penting dilakukan di daerah ini, mengingat pada daerah ini jauh dari puskesmas ataupun rumah sakit dan juga warganya yang masih kurang sadar akan pentingnya kesehatan.

Adapun hasil yang diharapkan dari kegiatan ini adalah bertambahnya pengetahuan warga Padukuhan Manggis terhadap kesehatan lansia. Mengubah dan menambah kesadaran bagi warga Padukuhan manggis tentang pentingnya kesehatan. Membantu warga Padukuhan Manggis yang kurang mampu agar dapat mengecek kesehatan di usia lanjut.

## METODE PENELITIAN

Warga di Padukuhan Manggis sebagian besar berprofesi sebagai petani, daerah di Padukuhan manggis merupakan daerah pegunungan, jadi medan perjalanan dalam menjajakan hasil taninya cukup susah apabila tidak menggunakan kendaraan. Meskipun jalan sudah terbelah aspal akan tetapi jalan yang dilewati berundak-undak.

Warga di Padukuhan Manggis sebagian besar adalah seorang lansia yang organisme telah mencapai kemasakan dalam ukuran dan fungsi telah menunjukkan kemunduran sejalan dengan waktu. Menurunnya kinerja atau kekuatan tubuhnya membuat petani di Padukuhan Manggis kurang maksimal karena warga yang sering mengabaikan kesehatan sehingga masa lansia yang seharusnya ditempuh dengan menyenangkan malah kadang dilalui dengan munculnya sakit yang tidak diduga-duga karena kurangnya kesadaran hidup sehat warga Padukuhan Manggis. Oleh karena itu dibutuhkan upaya untuk menumbuhkan kesadaran dalam hal kesehatan yaitu dengan cara penyuluhan atau sosialisasi kesehatan untuk lansia dan program cek kesehatan gratis bagi lansia.

Untuk menunjang kegiatan ini diawali dengan bertemu dengan kepala dukuh di pedukuhan Manggis untuk mengetahui jumlah warga Padukuhan Manggis yang tergolong lansia, kemudian kami menjelaskan rencana kegiatan penyuluhan atau sosialisasi kesehatan dan cek kesehatan gratis. Rencana kegiatan yang kami rencanakan disambut dengan baik oleh kepala dukuh dan warga Padukuhan Manggis. Selanjutnya dilakukan survey tempat kegiatan cek kesehatan gratis yang dilakukan di Poskesdes. Dan untuk penyuluhan atau sosialisasi kesehatan dilakukan di rumah kepala dukuh Manggis.

Langkah selanjutnya adalah menyebarkan informasi tentang kegiatan tersebut kepada warga Padukuhan Manggis dengan memberikan pengumuman di forum

perkumpulan warga serta memberikan penjelasan tentang pentingnya mengikuti kegiatan tersebut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Padukuhan Manggis merupakan suatu Padukuhan yang berada di Desa Gerbosari, Kecamatan Samigaluh, Kabupaten Kulon Progo. Di Padukuhan Manggis terdapat 4 RT (rukun tetangga) dengan jumlah warga sekitar 54 KK (kartu keluarga) yang didominasi oleh lansia dikarenakan sebagian besar pemuda yang ada di Padukuhan Manggis mencari lapangan pekerjaan di kota dan tidak sedikit pula yang menetap di kota dan keluar dari Padukuhan Manggis.

Sebagian besar warga di Padukuhan Manggis bermatapencarian sebagai petani ini karena letak Padukuhan yang berada di daerah pegunungan. Akan tetapi dalam pemasarannya masih cukup susah apabila tidak ada kendaraan. Ditambah lagi sebagian besar warga Padukuhan Manggis merupakan seorang lansia.

Lansia (lanjut usia) merupakan tahap akhir dalam kehidupan manusia. Manusia yang memasuki tahap ini ditandai dengan menurunnya kemampuan kerja tubuh akibat perubahan atau penurunan fungsi organ-organ tubuh. Berdasarkan WHO, lansia dibagi menjadi tiga golongan yaitu umur lanjut (*elderly*): usia 60-75 tahun, umur tua (*old*): usia 76-90 tahun, dan umur sangat tua (*very old*): usia >90 tahun. Adapun perubahan yang terjadi apabila menginjak usia lansia terbagi menjadi 3 yakni perubahan secara fisik, sosial, dan emosional. Perubahan fisik meliputi: rambut memutih, kulit keriput, tipis, kering dan longgar, mata berkurang penglihatan, daya pengecap kurang peka terhadap manis dan asin, daya penciuman menurun, dan pendengaran berkurang BAB/BAK. Perubahan sosial meliputi: perubahan kegiatan hidup sehari-hari, dan perubahan kegiatan hidup instrumental. Sedangkan perubahan emosional meliputi: sering menyendiri, merasa kesepian, keluhan kesehatan, kesedihan akibat penurunan kondisi fisik, tidak percaya diri, perasaan tak berdaya, merasa bersalah, dan perasaan kehilangan.

Selain itu beberapa perubahan di atas Menurut Papalia (2001) pada masa lanjut usia, seseorang akan mengalami perubahan dalam segi fisik, kognitif, maupun dalam kehidupan psikososialnya. Pada masa lanjut usia kondisi kesehatan fisik secara keseluruhan mengalami kemunduran sejak seseorang memasuki fase lansia dalam kehidupannya. Hal ini ditandai dengan munculnya berbagai gejala penyakit yang belum pernah diderita pada usia muda. Pada faktor psikologis, kesejahteraan psikologis meliputi pengaruh, pemenuhan, stres dan keadaan mental, harga diri, status dan rasa hormat, keyakinan agama dan seksualitas. Kestabilan kesejahteraan psikologis menjadi menjadi salah satu faktor yang berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan lansia. Kesejahteraan psikologis juga mengacu pada afek positif, spiritualitas,

berpikir, belajar, memori dan konsentrasi, gambaran diri dan penampilan diri, dan afek negatif.

Menurut Imron (1999) konsep diri lansia dipengaruhi oleh dukungan sosial dari keluarga terutama pasangan, teman sebaya ataupun dari petugas panti bagi lansia yang menghabiskan masa tuanya di panti werdha. Pengetahuan lansia yang kurang tentang kesehatan mengakibatkan kurang taunya lansia tentang posyandu lansia yang berdampak kurang baik dalam pemeliharaan kesehatannya, dengan adanya kegiatan posyandu, lansia akan mendapatkan penyuluhan atau sosialisasi tentang bagaimana cara hidup sehat dengan segala keterbatasan atau masalah kesehatan yang melekat pada mereka.

Dalam menunjang program hidup sehat bagi lansia di Padukuhan Manggis perlu adanya upaya nyata dari kesadaran warga di Padukuhan Manggis. Salah satu usaha untuk mencapai kesehatan dengan berolahraga sehingga bagi lanjut usia untuk dapat memperoleh tubuh yang sehat salah satunya harus rutin melakukan aktivitas olahraga. Dalam melakukan olahraga juga harus disesuaikan olahraga apa yang cocok sesuai umur dan kemampuan lansia.

Untuk mendeteksi secara dini tentang penyakit yang diderita oleh lansia, kita mengadakan program cek kesehatan gratis bagi warga Padukuhan Manggis. Dalam prosesnya kita bertujuan untuk mengukur kadar gula darah dari lansia yang tergolong kurang mampu apabila ingin berobat di rumah sakit, dan pengecekan tekanan darah untuk lansia agar dapat dikontrol asupan yang kurang dan berlebihan yang biasanya dikonsumsi.

Kegiatan ini disambut dengan baik oleh warga di Padukuhan Manggis, sehingga warga yang kurang mampu banyak yang berpartisipasi dalam kegiatan ini.

## KESIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa: sebagian besar warga di Padukuhan Manggis adalah lansia (lanjut usia). Pemberian penyuluhan atau sosialisasi kesehatan menumbuhkan kesadaran bagi warga Padukuhan Manggis untuk melakukan pola hidup sehat bagi lansia. Cek kesehatan yang dilakukan disambut dengan baik oleh warga Padukuhan Manggis sehingga banyak warga yang sudah terdeteksi penyakitnya dapat mengobati dengan langkah yang benar dan apabila

belum terdeteksi sakit dapat dihindari agar tidak terjangkit penyakit yang bahaya.

Berdasarkan kegiatan yang sudah terlaksana respon warga belum semua baik jadi ada sebagian yang menganggapnya sepele dan tidak penting dikarenakan lebih mementingkan bekerja dari pada memikirkan kesehatan dan pengetahuannya.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada teman-teman KKN angkatan 96 khususnya kelompok 82 yang telah bekerja keras dalam mensukseskan acara demi acara sehingga semua dapat berjalan dengan lancar dan sesuai rencana yang kita harapkan. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada keluarga Bapak Ludiyo dan juga warga Padukuhan Manggis yang telah mengizinkan kita untuk ber-KKN dan belajar banyak hal di Padukuhan Manggis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fitriana Rosyada, Dina & Savitri Citra Budi, 2018. *Keikutsertaan Program Kesehatan Lansia Ditinjau dari Biaya, Kepuasan Pelayanan dan Harapan Pasien Di Puskesmas Nanggulan Kabupaten Kulon Progo*. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, Maret 2018, 9 (1): 11-20.
- Kurnianto P, Duwi. 2015. *Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut*. Jurnal Olahraga Presentasi, Vol 11, No 2, Juli 2015.
- Mellisa Andria, Kiki. 2013. *Hubungan Antara Perilaku Olahraga, Stress dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya*. Jurnal Promkes, vol. 1, No 2 Desember 2013: 111-117.
- Papalia, D. E., Old, S. W., Feldman, & R.D. (2001). *Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Trihandini, Indang. 2007. *Peran Medical Check-Up terhadap Aktifitas Fisik Dasar Lansia: Studi Panel Kelompok Lanjut Usia 1993-2000*. Makara Kesehatan, Vol.11, No 2, Desember 2007:90-96.
- Victoria Mengko, Viena, G.D. Kandou, R.G. A. Massie, 2015. *Pemanfaatan Posyandu Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Teling Atas Kota Manado*. JIKMU, Vol. 5, No. 2b April 2015.
- Yulianti, A, Ni'mal Baroya, Mury Ririanty, 2014. *Perbedaan Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal di Komunitas dengan di Pelayanan Sosial Lanjut Usia*. E-Jurnal Pustaka Kesehatan, vol.2 (no. 1) januari 2014.
- Zulfitri, Reni. 2011. *Konsep Diri Dan Gaya Hidup Lansia yang Mengalami Penyakit Kronis di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Khusnul Khotimah Pekan Baru*. Jurnal Ners Indonesia, Vol.1, No. 2, Maret 2011.

**THIS PAGE INTENTIONALLY LEFT BLANK**