

Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia I Jakarta Timur

*Lia Fitiriyanti¹⁾, Atikah Pustikasari²⁾, Dwinara Febrianti³⁾

Program Studi D-III Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Mohammad Husni Thamrin

Corresponden author: liafitiriyanti1977@gmail.com.

Received : 12-3-2021

Accepted : 29-3-2021

Published: 30-3-2021

Doi : <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v3i1.406>

ABSTRAK

Usia lanjut adalah seseorang yang telah berusia diatas 60 tahun dan tidak berdaya mencari nafkah sendiri untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sendiri (Ratnawati, 2019) dan lanjut usia tersebut mengalami kemunduran baik secara biologis, fisik, psikologis dan sosial, dengan adanya Perubahan-perubahan yang diakibatkan dari degeneratif pada lanjut usia akan berdampak pada kesehatan usia lanjut, oleh karena itu kesehatan pada lanjut usia penting di perhatikan dan di tingkatkan dalam rangka meningkatkan kualitas hidup lanjut usia baik yang tinggal di Panti sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Mulia I yang merupakan salah satu unit pelaksana teknis dinas sosial Provinsi DKI Jakarta dalam melaksanakan kegiatan pelayanan kesejahteraan sosial lanjut usia terlantar. Permasalahan yang ada di Panti sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Mulia I Cipayung Jakarta Timur yaitu sebagian lansia kurangnya pengetahuan tentang pentingnya kesehatan yang dapat mempengaruhi peningkatan kualitas hidup lansia. Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah memberikan informasi kepada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia I Cipayung tentang pentingnya kesehatan yang dapat mempengaruhi peningkatan kualitas hidup pada lanjut usia. Hasil pemeriksaan Kesehatan yang didapatkan adanya masalah asam urat 37%, hipertensi 33 %, Inkontensia urine 17% dan scabies 13%. Dengan dilakukan kegiatan penyuluhan Kesehatan terjadi peningkatan pengetahuan dari 40% menjadi rata-rata 75% dan penyuluhan Kesehatan yang dilakukan sangat efektif dan lancar. Dengan adanya peningkatan pengetahuan pada lansia sehingga lansia peduli dengan Kesehatannya, maka akan berpengaruh kepada peningkatan kualitas hidup lansia, dengan demikian lansia dapat hidup Bahagia dan produktif.

Kata Kunci : Kualitas Hidup lansia, Lanjut Usia, Kesehatan, Pengetahuan.

ABSTRACT

Old age is someone who is over 60 years old and is helpless to make a living on his own to fulfill his own needs (Ratnawati, 2019) and the elderly experience deterioration both biologically, physically, psychologically and socially, with changes resulting from degenerative age in the elderly will have an impact on the health of the elderly, therefore the health of the elderly is important to pay attention to and improve in order to improve the quality of life of the good elderly who live in Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia I (PSTW), which is one of the units the technical implementer of the DKI Jakarta Provincial Social Service in carrying out social welfare services for neglected elderly people. The problem at the Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Mulia I Cipayung East Jakarta is that some elderly people lack knowledge about the importance of health which can affect the improvement of the quality of life of the elderly. The purpose of community service activities is to provide information to the elderly at the Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia I Cipayung about the importance of health which can affect the improvement of the quality of life of the elderly. The results of health examinations showed that there were 37% uric acid problems, 33% hypertension, 17% urine incontinence and 13% scabies. By carrying out health counseling activities, there was an increase in knowledge from 40% to an average of 75% and health counseling that was carried out was very effective and smooth. With an increase in knowledge of the elderly so that the elderly care about their health, it will affect the improvement of the quality of life of the elderly, so that the elderly can live happily and productively.

Keywords: *Quality of life of the elderly, Elderly, Health, Knowledge.*

PENDAHULUAN

Usia lanjut adalah seseorang yang telah berusia diatas 60 tahun dan tidak berdaya mencari nafkah sendiri untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sendiri (Ratnawati, 2019) dan lanjut usia tersebut mengalami kemunduran baik secara biologis, fisik, psikologis dan sosial oleh karena itu dibutuhkan adanya motivasi dan kemampuan beradaptasi yang cukup besar untuk dapat menyikapi perubahan di usia lanjut secara bijak. Perubahan-perubahan yang akibat dari degeneratif pada lanjut usia akan berdampak pada kesehatan usia lanjut, oleh karena itu kesehatan pada lanjut usia penting di perhatikan dan di tingkatkan dalam rangka meningkatkan kualitas hidup lanjut usia.

Pemerintah terus berupaya meningkatkan mutu pelayanan kesehatan yang mampu mendukung peningkatan usia harapan hidup (UHH), menurut data Kementerian Kesehatan RI 2016, UHH di Indonesia mengalami peningkatan dari 68,6 tahun 2014 menjadi 72 di tahun 2015, usia harapan hidup ini di proyeksi akan terus meningkat, sehingga berdampak pada lonjakan penduduk lanjut usia, sedangkan data dari Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) pada tahun 2015 menunjukkan bahwa Indonesia memiliki jumlah lanjut usia sebanyak 21,5 juta jiwa atau sekitar 8,43 persen dari seeluruh penduduk Indonesia, serta pada tahun 2020 akan di prediksi terjadinya peningkatan jumlah penduduk lanjut usia sebesar 11,34 persen atau sekitar 28,8 juta jiwa.

Kesehatan berperan penting dalam kualitas hidup lanjut usia karena kesehatan dapat menunjukkan tingkat dimana seseorang lanjut usia dapat menikmati hal-hal penting yang terjadi dalam hidupnya dan di jadikan tolak ukur dalam kualitas hidup seorang lanjut usia. Menurut penelitian Rohmah,dkk (2012) yang berjudul “ kualitas hidup lansia di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya” Hasil penelitian bahwa faktor fisik, faktor psikologis, faktor sosial, dan faktor lingkungan berpengaruh pada kualitas hidup lansia dan faktor psikologis menjadi faktor dominan yang mempengaruhi kualitas hidup lanjut usia oleh karena itu lanjut usia sebagian ada yang tinggal dengan keluarga dan ada yang tinggal di Panti Sosial baik yang di miliki oleh pemerintah maupun swasta. Salah satu Panti sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Mulia I merupakan salah satu unit pelaksana tekhnis dinas sosial Provinsi DKI Jakarta dalam melaksanakan kegiatan pelayanan kesejahteraan sosial lanjut usia terlantar. Sejarah terbentuknya PSTW Budi Mulia I Cipayang di karenakan adanya tuntutan pemerintah daerah untuk memberikan pelayanan sosial kepada para lanjut usia yang dilantarkan atau kurang perhatian dari keluarga yang dikarenakan tuntutan ekonomi, keterbatasan waktu untuk

mendampingi atau merawat lanjut usia sehingga lanjut usia harus hidup sendiri tanpa perhatian dan pendampingan keluarga. Dengan keterbatasan lanjut usia untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari yang diakibatkan adanya penurunan fungsi tubuh sehingga lanjut usia membutuhkan bantuan orang lain.

Dari studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 27 s/d 28 Februari 2020 dengan cara wawancara dan observasi pada lanjut usia sebanyak 30 orang, terdapat kesimpulan bahwa ada 10 orang lanjut usia yang bermasalah dengan nyeri pada kaki, 15 orang jarang melakukan latihan fisik seperti senam, jalan santai, bahkan ada 5 orang yang mengatakan malas untuk melakukan kegiatan sehingga banyak menghabiskan waktu hanya untuk tidur serta sebagian besar lanjut usia tidak peduli dengan kesehatan. Dengan melihat situasi tersebut perlu diadakannya penyuluhan tentang pentingnya kesehatan baik bagi lanjut usia sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan dan terjadi peningkatan kualitas hidup lansia dengan demikian lansia dapat hidup bahagia dan produktif dengan sisa usia yang ada.

METODE PELAKSANAAN

Jenis Dan Metode kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia I Cipayung berupa penyuluhan tentang kesehatan dengan metode yang digunakan adalah ceramah, dialog dan diskusi serta pemecahan masalah yang terkait dengan kualitas hidup lansia tentang masalah-masalah kesehatan pada lanjut usia. Dengan metode ini diharapkan lanjut usia paham betul tentang bagaimana meningkatkan kualitas hidup lanjut usia sehingga lanjut usia mampu mandiri, produktif serta kualitas hidupnya akan menjadi lebih baik walaupun tinggal di panti sosial. Waktu Pelaksanaan Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada tanggal 22 s/d 31 Oktober 2020, di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia I Cipayung Jakarta Timur dengan sasaran lanjut usia yang masih kooperatif sebanyak 80 orang lanjut usia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang di lakukan di Panti sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Mulia I Cipayung melalui beberapa tahap kegiatan yaitu :

- a. Tahap pertama pada tanggal 22 s/d 25 Oktober 2020 melakukan pemeriksaan kesehatan pada lansia sebanyak 80 orang.
- b. Tahap kedua pada tanggal 26 Oktober 2020 melakukan analisa pemeriksaan Kesehatan dan perawatan pada lansia di Panti sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi

Mulia I, hasil yang di dapatkan adalah sebagai berikut :

Tabel 1
Distribusi Lansia Berdasarkan Umur, Tekanan Darah dan Masalah Kesehatan di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Mulia Cipayung I

Variabel	Jumlah	Presentase
Umur		
Usia pertengahan(45-59 thn)	-	-
Lanjut Usia (60-74 thn)	31	39%
Lanjut Usia tua (76-90 thn)	47	58%
Usia sangat tua . 90 thn)	2	3%
Total	80	100
Tekanan Darah		
Tinggi	43	54%
Normal	36	45%
Rendah	1	1%
Total	80	100
Masalah Kesehatan		
Inkontensia Urine	22	17%
Skabies	17	13%
Hipertensi	43	33%
Asam Urat	48	37%
Total	130	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa umur berdasarkan WHO lansia di Panti sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Mulia I Cipayung Sebagian besar (58%) di kategori lanjut usia tua, (54%) mempunyai tekanan darah tinggi dan masalah kesehatan paling banyak adalah masalah asam urat 37%, hipertensi 33 %, Inkontensia urine 17% dan scabies 13%.

- c. Tahap ketiga melakukan penyuluhan kesehatan pada tanggal 27 s/d 31 Oktober 2020 terkait dengan masalah Kesehatan yang di alami oleh lansia di PSTW Budi mulia I Cipayung, adapun kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut :
 1. Pada tanggal 27 Oktober 2020, pukul 10.00 WIB di Aula PSTW Budi mulia I Cipayung melakukan penyuluhan Kesehatan tentang Inkontensia urine dan melakukan perawatan pada lansia di wisma oleh Ns. Lia Fitriyanti S.Kep.M.Kes beserta mahasiswa Prodi D III Keperawatan UMHT. Peserta yang hadir sebanyak 40 orang dan hasilnya terjadi peningkatan pengetahuan lansia tentang masalah inkontensia urine dari 30 % menjadi 70%.



1. Pada tanggal 28 Oktober 2020, pukul 11.00 WIB bertempat di mushola PSTW Budi mulia I Cipayung melakukan penyuluhan Kesehatan tentang Asam Urat dan melakukan perawatan pada lansia di wisma oleh Atikah Pustikasari SKM.MKM beserta mahasiswa Prodi D III Keperawatan UMHT. Peserta yang hadir sebanyak 30 orang dan hasil evaluasi terjadi peningkatan pengetahuan lansia tentang masalah asam urat dari 40% menjadi rata-rata 80%.



2. Pada tanggal 29 Oktober 2020, pukul 10.00 WIB bertempat di Mushola PSTW Budi mulia I Cipayung melakukan penyuluhan Kesehatan tentang Skabies dan melakukan perawatan pada lansia di wisma oleh Ns. Dwinara Febrianti S.Kep.M.Kep.SP.Kep.J beserta mahasiswa Prodi D III Keperawatan UMHT. Peserta yang hadir sebanyak 30 orang dan hasil evaluasi terjadi peningkatan pengetahuan lansia tentang masalah skabies dari 40% menjadi rata-rata 70%.





3. Pada tanggal 30 Oktober 2020, pukul 10.00 WIB, bertempat di mushola PSTW Budi mulia I Cipayung melakukan penyuluhan Kesehatan tentang hipertensi dan melakukan perawatan pada lansia di wisma oleh Ns. Lia Fitriyanti S.Kep.M.Kes beserta mahasiswa Prodi D III Keperawatan UMHT. Peserta yang hadir dalam penyuluhan tersebut sebanyak 35 orang dan hasil evaluasi terdapat peningkatan pengetahuan lansia tentang masalah hipertensi dari 40 % menjadi rata-rata 80%.



4. Pada tanggal 31 Oktober 2020, pukul 07.30 WIB di PSTW Budi mulia I Cipayung melakukan senam lansia yang di pandu oleh Atikah Pustikasari SKM.MKM, Ns. Dwinara Febrianti S.Kep.M.Kep.Sp.Kep. dan Ns. Lia Fitriyanti S.Kep.M.Kes beserta mahasiswa prodi D III Keperawatan UMHT, peserta yang mengikuti sebanyak 60 orang.





Setelah di berikan penyuluhan Kesehatan sebanyak empat kali terkait dengan masalah Kesehatan yang ada pada lansia terdapat peningkatan pengetahuan lansia tentang masalah inkontensia urine, asam urat, Skabies dan hipertensi sebesar 75% dengan menjawab pertanyaan yang diajukan diakhir penyuluhan dan dapat melakukan tindakan yang diajarkan seperti melakukan kompres hangat bila merasakan nyeri pada kaki sertakan melakukan ROM, serta membantu melakukan perawatan lansia setiap hari seperti perawatan luka, membantu memberikan makan dan minum, melakukan ROM, membantu dalam kebersihan diri serta melakukan senam lansia. Dengan adanya pengetahuan tentang kesehatan, maka lansia akan memperhatikan kesehatan sehingga tidak terjadi adanya permasalahan fisik yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang di laksanakan selama sepuluh hari di panti sosial tresna werdha (PSTW) Budi mulia I Cipayung pada lansia dapat di simpulkan bahwa hasil pemeriksaan Kesehatan di temukan masalah Kesehatan yang terdiri dari asam urat 37%, hipertensi 33 %, Inkontensia urine 17% dan scabies 13%, terjadi peningkatan pengetahuan dari 40% menjadi rata-rata 75%. Dari hasil tersebut dilakukan tindakan untuk mengatasi masalah kesehatan yang dialami lansia tersebut seperti memberikan penyuluhan Kesehatan tentang hipertensi, asam urat, inkontensia urine dan scabies serta kebugaran fisik dengan melakukan senam lansia dan membantu melakukan perawatan sehari-hari seperti mengganti balutan, membantu memandikan lansia setiap hari serta melakukan pengontrolan tekanan darah setiap hari. Dengan adanya kegiatan tersebut dapat mencegah masalah-masalah Kesehatan yang lebih lanjut sehingga tidak dapat mempengaruhi peningkatan kualitas hidup lansia di panti sosial tresna werdha (PSTW) Budi mulia I Cipayung.

REFERENSI

1. Angraini. Hubungan depresi dengan status gizi. *Jurnal Medula*. 2(2) : 39 – 46 ; 2014.
Available from : <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/medula/article/view/314>
[diakses 22 Febuari 2017]
2. Agrina., Tri Utami, G.(2014). Perbandingan Kualitas Hidup Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha dengan Lansia di Keluarga. *PSIKUnri. JOM PSIK*. Vol. No.2. Oktober 2014.
3. Fatimah. (2012). Populasi lansia. Tersedia dalam <http://theopoxibink.blogspot.com/>.
Jesica, B. (2009). Pentingnya tidur berkualitas bagi kesehatan. Jakarta: Sagung Seto.
Johnson & Epperson. (2006). Quality of sleep and quality of life in elderly. *Sleep Med* 12(1), 93–102. Joshi, S. (2008). Nonpharmacologic therapy for insomnia in elderly. *Clin Geriatr Med*. 24(1), 107–119
4. Ko. JE. & Lee S.H (2012) A multilevel modeling of factors affecting depression among older Korean adults, *Mental Health & Social Work*, 40(1), 322-351
5. Kemenkes RI. (2015). Pelayanan dan peningkatan kesehatan usia lanjut. Tersedia dalam <http://www.depkes.go.id/article/view/15052700010/>.
6. Nur Rohmah, A.I., Purwaningsih., Khoridatul Bariyah.(2012). Kualitas Hidup Lanjut Usia. *Jurnal Keperawatan*. Vol. 8 No.1 Januari 2017.
7. Nugroho, W. (2000). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika. Putri, dkk. (2014). *Study Komparatif*:
8. Samsudrajat, A. (2012). Menuju hari tua yang sehat, mandiri dan produktif tanpa kontaminasi rokok untuk mewujudkan ekonomi hijau. Tersedia dalam <https://agus34drajat.wordpress.com/author/agus34drajat/page/2/>.
9. Tamher & Noorkasiani. (2009). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
10. Yuliati. 2014. Perbedaan kualitas hidup lansia antara yang tinggal di komunitas dan yang tinggal di pelayanan sosial.
<http://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/viewFile/601/429> Diakses tanggal 20 Oktober 2016.
11. WHO. WHO Quality Of Life Bref. Geneva: World Health Organization,2004