



PENINGKATAN KUALITAS HIDUP PARA LANSIA DENGAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN PERMAINAN JIGSAW PUZZLE BERBAHASA INGGRIS

Maria Karolina Selano*, Maria Theresia Priyastuti, Emirensiana Anu Nono, Anastasia Diah Larasati

STIKes St. Elisabeth Semarang, Jl. Kawi Raya No.11, Wonotingal, Candisari, Semarang, Jawa Tengah
50232, Indonesia

*mariaselano100284@gmail.com

ABSTRAK

Lansia merupakan seseorang yang karena usianya mengalami perubahan biologis, fisik, kejiwaan dan sosial. Perubahan ini akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan termasuk kesehatannya. Penuaan menyebabkan penurunan sensorik dan motorik pada susuan saraf pusat, termasuk juga otak mengalami perubahan struktur dan biokimia. Terkait dengan penurunan fungsi otak, pada lansia terjadi perubahan pada sistem persarafan dimana otak mengalami penyusutan (atropi). Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk melakukan pendampingan terkait Peningkatan Kualitas Hidup Para Lansia dengan Pendidikan Kesehatan dan Permainan Jigsaw Puzzle di Panti Wredha Rindang Asih II Bongsari. Peserta dalam kegiatan PKM adalah 30 lansia. PKM ini diawali dengan pendidikan kesehatan tentang masalah – masalah kesehatan pada lansia dan dilanjutkan dengan permainan Jigsaw Puzzle yang dapat mengasah otak lansia dan memperlambat onset penurunan fungsi kognitif pada lansia dengan cara sebuah gambar yang dipotong-potong dengan desain khusus dan dapat disambung-sambung kembali menjadi gambar yang utuh. Hasil kegiatan PKM ini, para lansia teredukasi terkait gambaran masalah – masalah kesehatan yang dialami seorang lansia dan ikut terlibat secara aktif dalam permainan Jigsaw Puzzle. Para lansia tampak sangat antusias dan aktif mengikuti proses PKM.

Kata kunci: kualitas hidup; lansia; pendidikan kesehatan; permainan jigsaw puzzle

IMPROVING THE QUALITY OF LIFE FOR THE ELDERLY THROUGH HEALTH EDUCATION AND ENGLISH-LANGUAGE JIGSAW PUZZLE GAMES

ABSTRACT

Elderly individuals, or seniors, are those who, due to their age, undergo biological, physical, psychological, and social changes. These changes can have an impact on all aspects of their lives, including their health. Aging leads to a decline in sensory and motor functions in the central nervous system, including structural and biochemical changes in the brain. Regarding the decline in brain function, the elderly experience changes in the nervous system, with the brain undergoing atrophy. The purpose of this community service activity is to provide support for the improvement of the quality of life for the elderly through Health Education and Jigsaw Puzzle Games at the Rindang Asih II Bongsari Nursing Home. There are 30 elderly participants in this community service activity. The activity begins with health education on health issues specific to the elderly and is followed by the Jigsaw Puzzle game, which helps stimulate the brains of the elderly and slows down the onset of cognitive decline. The Jigsaw Puzzle game involves cutting a specially designed image into pieces that can be reassembled to form a complete picture. As a result of this community service activity, the elderly are educated about the health issues faced by seniors and actively participate in the Jigsaw

Puzzle game. The elderly participants appear to be enthusiastic and actively engaged in the community service process.

Keywords: elderly; health education; jigsaw puzzle game; quality of life

PENDAHULUAN

Penambahan jumlah penduduk lanjut usia berkaitan dengan peningkatan usia harapan hidup masyarakat Indonesia yang memiliki dampak pada berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi, dan terutama kesehatan, karena dengan semakin bertambahnya usia, akan terjadi penurunan fungsi organ tubuh baik karena faktor alamiah maupun karena penyakit. Mengingat kondisi dan permasalahan Lanjut usia tersebut, maka penanganan masalah Lanjut usia harus menjadi prioritas, karena permasalahannya terus berpacu dengan pertambahan jumlahnya.. Peningkatan jumlah lansia berdampak pada masalah penyakit degeneratif yang sering menyertai lansia, bersifat kronis dan multipatologis, serta dalam penanganan memerlukan waktu yang lama dan membutuhkan biaya yang besar (Khanal & Chalise, 2018). Peningkatan jumlah lansia perlu memperhatikan kebutuhan lansia sehingga lansia tetap sehat, mandiri, aktif, dan produktif. Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa, penyakit yang terbanyak pada lansia adalah penyakit tidak menular diantaranya hipertensi, masalah gigi, penyakit sendi, masalah mulut, diabetes mellitus, penyakit jantung dan stroke. Penyakit menular yang dialami lansia antaralain seperti ISPA, diare dan pneumonia (Riskesdas, 2018).

Populasi lansia di Indonesia diprediksi meningkat lebih tinggi daripada populasi lansia di dunia setelah tahun 2010. Hasil proyeksi penduduk 2010–2035, Indonesia akan memasuki periode lansia (ageing), dimana 10% penduduk akan berusia 60 tahun keatas. Dengan bertambahnya umur, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia. Selain itu, masalah degeneratif menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan terkena penyakit menular. Hasil Riskesdas 2013, penyakit terbanyak pada lanjut usia adalah penyakit tidak menular antara lain hipertensi, arthritis, stroke, penyakit paru obstruktif kronis, dan diabetes mellitus (Kementerian Kesehatan RI, 2016). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup dan kesehatan lansia adalah keterbatasan akses lansia terhadap pelayanan kesehatan. Selain itu, kurangnya informasi yang diperoleh lansia terkait pentingnya pemeriksaan kesehatan menjadi salah satu penyebab peningkatan masalah kesehatan pada lansia di masyarakat. Oleh karena itu, perlu dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pendidikan kesehatan tentang masalah – masalah kesehatan pada lansia dan dilanjutkan dengan permainan Jigsaw Puzzle yang dapat mengasah otak lansia dan memperlambat onset penurunan fungsi kognitif pada lansia dengan cara sebuah gambar yang dipotong-potong dengan desain khusus dan dapat disambung-sambung kembali menjadi gambar yang utuh.

Sebagai mitra PKM ini adalah Panti Wredha Rindang Asih II Bongsari, Semarang. Berdasarkan analisis situasi dapat teridentifikasi beberapa permasalahan yang dihadapi oleh mitra antara lain belum adanya Pendidikan kesehatan tentang masalah – masalah kesehatan pada lansia dan upaya untuk meningkatkan fungsi kognitif. Tujuan dari kegiatan

pengabdian masyarakat ini untuk melakukan pendampingan terkait Peningkatan Kualitas Hidup Para Lansia dengan Pendidikan Kesehatan dan Permainan Jigsaw Puzzle di Panti Wredha Rindang Asih II Bongsari

METODE

Peserta dalam kegiatan PKM ini adalah para lansia yang berada di Panti Wredha Rindang Asih II Bongsari. Jumlah lansia yang mengikuti kegiatan PKM ini sebanyak 30 lansia. Kegiatan PKM dilaksanakan dengan diawali pendidikan kesehatan tentang masalah – masalah kesehatan pada lansia dan dilanjutkan dengan permainan Jigsaw Puzzle yang dapat mengasah otak lansia dan memperlambat onset penurunan fungsi kognitif pada lansia dengan cara sebuah gambar yang dipotong-potong dengan desain khusus dan dapat disambung-sambung kembali menjadi gambar yang utuh. Pengusul PKM juga membuat 5 pertanyaan sederhana yang dilakukan secara pre dan post pendidikan kesehatan guna mengevaluasi informasi edukasi dapat dipahami ataukah tidak. Media dalam PKM ini adalah power point slide, bahan-bahan untuk permainan Jigsaw Puzzle. Kegiatan ini direncanakan dengan matang oleh keempat pengusul. Keempat pengusul kemudian menghubungi Pimpinan Panti Wredha Rindang Asih II Bongsari terkait alasan memilih Panti Wredha tersebut dikaitkan dengan fenomena yang terjadi. Proses PKM diberikan dengan 2 tahapan yaitu berbasis Pendidikan kesehatan dan simulasi permainan Jigsaw Puzzle.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan kesehatan yang diberikan tentang masalah – masalah kesehatan pada lansia, selama proses edukasi berlangsung, para lansia sangat antusias. Diakhir Pendidikan kesehatan ada 5 lansia yang bertanya, ketika bertanya mereka mendapatkan *reward doorprice*. Para lansia Kembali sangat antusias saat sesi simulasi permainan *Jigsaw Puzzle* yang dapat mengasah otak lansia dan memperlambat onset penurunan fungsi kognitif pada lansia dengan cara sebuah gambar yang dipotong-potong dengan desain khusus dan dapat disambung-sambung kembali menjadi gambar yang utuh. Evaluasi juga dilakukan dengan menggunakan 5 pertanyaan sederhana untuk mengkaji pengetahuan secara pre dan post. Dalam RTL ke depan akan dilakukan lagi edukasi lainnya dan simulasi terkait upaya yang dapat dilakukan oleh para lansia untuk mencegah masalah kesehatan. PKM ini memberikan informasi lebih kepada para lansia tentang masalah – masalah kesehatan yang dapat dialami ketika seseorang memasuki usia lanjut dan apa saja upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut agar kualitas hidup para lansia dapat meningkat.



Gambar 1. Proses pemberikan pendidikan kesehatan tentang masalah – masalah kesehatan pada lansia



Gambar 2. Pendampingan simulasi permainan *Jigsaw Puzzle*

Proses penuaan merupakan proses yang berhubungan dengan umur seseorang. Manusia mengalami perubahan sesuai dengan bertambahnya umur tersebut. Lanjut usia akan mengalami perubahan pada segi fisik, kognitif dan psikososialnya (Luthfiana, 2019). Menurut Eko dan Gloria (2018), menyatakan bahwa pada studi komunitas ditemukan bahwa prevalensi gangguan fungsi kognitif pada lansia adalah 17 – 34%. Penurunan fungsi kognitif ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti penyakit depresi, neurologi, diabetes melitus. Pada penelitian lain didapatkan jenis kelamin juga berpengaruh terhadap fungsi kognitif pada lansia. Perempuan cenderung mempunyai risiko lebih besar terjadinya gangguan kognitif dibandingkan laki – laki, hal ini disebabkan karena adanya penurunan hormon estrogen pada Perempuan menopause, sehingga risiko terjadinya penyakit neurodegenerative meningkat, karena hormon ini berperan penting dalam memelihara fungsi otak (Deu, 2015).

Hasil penelitian (Putri, 2021) didapatkan sebagian besar responden yaitu 35 lansia (70%) mengalami gangguan fungsi kognitif berat dan sebagian besar responden yaitu 33 lansia (66%) mengalami kualitas hidup yang buruk. Proses kognitif pada lansia yang menunjukkan gejala kualitas hidup, pertama individu yang mengalami kualitas hidup buruk, mereka berpikir tidak adekuat, tidak merasa mampu, merasa dirinya tidak berarti, merasa rendah diri dan merasa bersalah terhadap kegagalan yang dialami, kedua lansia selalu pesimis dalam menghadapi masalah dan segala sesuatu yang dijalannya menjadi buruk, ketiga memiliki motivasi yang kurang dalam menjalani hidupnya, selalu meminta bantuan dan selalu melihat semuanya gagal dan sia – sia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sumarni, 2019), dengan judul hubungan dimensia dan kualitas hidup pada lansia yang menunjukkan ada hubungan antara kualitas hidup dengan demensia pada lansia.

Upaya penanggulangan terhadap kualitas hidup pada lanjut usia dapat dilakukan melalui komunikasi terapeutik, pendekatan secara individu dan kelompok, keterlibatan keluarga, pelayanan kesehatan pada kelompok lanjut usia sangat perlu ditekankan pendekatan yang mencakup fisik, psikologi, spiritual dan sosial. Salah satunya dengan melakukan Pendidikan kesehatan tentang masalah kesehatan pada lansia dan permainan *jigsaw puzzle*. Pendidikan kesehatan membantu lansia memahami perubahan yang terjadi pada tubuh mereka seiring bertambahnya usia, seperti perubahan hormonal, penurunan massa otot, dan perubahan sistem saraf. Stimulasi kognitif lewat permainan *jigsaw puzzle* adalah aktivitas yang membutuhkan pemikiran, perencanaan, pemecahan masalah dan koordinasi mata dan tangan. Bermain *jigsaw puzzle* secara teratur dapat merangsang fungsi kognitif, seperti memori, perhatian, pemecahan masalah dan keterampilan visual. Bermain *jigsaw puzzle* secara bersama – sama dapat menjadi aktivitas sosial yang menyenangkan. Interaksi sosial dapat meningkatkan kesejahteraan mental lansia dan membantu meningkatkan kualitas hidup.

SIMPULAN

Pendidikan kesehatan membantu meningkatkan kesadaran lansia tentang masalah kesehatan yang mungkin mereka hadapi seiring bertambahnya usia, seperti penyakit kronis, gangguan

mental, dan mobilitas yang berkurang. Edukasi kesehatan membantu lansia memahami pentingnya gaya hidup sehat, pola makan yang baik, dan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Aktivitas sosial yang disarankan dalam pendidikan kesehatan dapat membantu lansia menjalin hubungan sosial yang kuat, mengurangi isolasi sosial, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- DEU, F. (2015). Hubungan Fungsi Kognitif dengan Kemampuan Interaksi Sosial pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Kabilia Kabupaten Bone Bolango. Skripsi, 1(841411088).
- Khanal, P., Rai, S., & Chalise, H. N. (2018). American Journal of Gerontology and Geriatrics Children ' s Migration and Its Effect onElderly People : A Study at Old Age Homes in Kathmandu. (June 2019
- Kementerian Kesehatan RI. 2016. Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia. Jakarta : Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Luthfiana, A., & Harliansyah, H. (2019). Pemeriksaan Indeks Memori, MMSE (Mini Mental State Examination) dan MoCA-Ina (Montreal Cognitive Assestment Versi Indonesia) Pada Karyawan Universitas Yarsi. Jurnal Kedokteran YARSI, 27(2), 062-068.
- Putri, D. E. (2021). Hubungan fungsi kognitif dengan kualitas hidup lansia. Jurnal Inovasi Penelitian, 2(4), 1147-1152.
- Riskesdas.(2018).Ringkasan Hasil Riset Kesehatan Dasar. Samjana,T. (2017). Abandonment of Elderly Peoplein. 1–40.
- Surahmanto, E. E & Gloria Pandean, V.(2016). Hubungan Hipertensi dengan Fungsi Kognitif di Poliklinik SMF Ilmu Penyakit Dalam RSUD Prof. Dr. RD Kandou Manado. Jurnal e-Clinic (eCI), 4.
- Sumarni, N., Rosidin, U., & Sumarna, U. (2019). Hubungan Demensia dan Kualitas Hidup pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Guntur. Jurnal Keperawatan BSI, 7(1).