



PENGUATAN KEMAMPUAN KADER POSBINDU DALAM MEMANTAU STATUS KESEHATAN DAN SENAM LANSIA DI DUSUN KALAKIJO GUWOSARI PAJANGAN BANTUL

Istiqomah*, Elisabeth Iswantiningsih, Novica Ariyanti Putri

Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta, Jl. Tentara Rakyat Mataram No.11B, Bumijo, Jetis, Yogyakarta
55231, Indonesia

*Istiqomah.istiqomah410@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan Posbindu merupakan upaya promotif dan preventif yang menyediakan layanan kesehatan dasar untuk meningkatkan kualitas hidup para lansia yang rentan terhadap penyakit. Pelayanan kesehatan bagi usia lanjut yang penyelenggaraannya melalui program puskesmas dengan melibatkan peran serta kader lanjut usia, keluarga, tokoh masyarakat, dan organisasi sosial. Tujuan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan peran kader posbindu dalam memantau status kesehatan lansia di dusun Kalakijo, Guwosari, Pajangan Bantul. Kegiatan pertama ini dilaksanakan pada tanggal 21 Januari 2023 di Posbindu di dusun Kalakijok kelurahan Guwosari kecamatan Pajangan Kabupaten Bantul. Kegiatan pelatihan kader posbindu diikuti 8 orang kader. Semua kader mengikuti dengan penuh semangat dari mulai edukasi, pelatihan pemantauan kesehatan meliputi pengukuran TB, BB, Tekanan Darah, pemeriksaan kadar gula darah, asam urat dan kolesterol serta senam lansia (brain game, osteoporosis, hipertensi, DM) semua kader mampu melakukan sendiri dan mempraktikkan. Kegiatan kedua pendampingan kader posbindu dalam melakukan pemantauan status kesehatan dan senam lansia pada tanggal 22 Januari 2023. Kegiatan diikuti seluruh lansia Dusun Kalakijo hadir sebanyak 96 orang. Kegiatan dihadiri oleh puskesmas Pajangan dimulai dengan pendaftaran, penimbangan BB, Pengukuran TB, mengukur tekanan darah, memeriksa kadar gula darah, Asam urat, kolesterol dan dilanjutkan dengan senam lansia di posbindu dusun Kalakijo. Pelaksanaan kegiatan dibiayai oleh mitra dan institusi dengan biaya sebesar Rp 5.664.687. Kesimpulan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat Penguatan Kemampuan Kader Posbindu dalam Memantau Status Kesehatan dan Senam Lansia di Dusun Kalakijo Guwosari Pajangan Bantul mendapatkan dukungan dari puskesmas, perangkat dusun, dan masyarakat dapat berjalan dengan sukses dan lancar. Tujuan pengabdian masyarakat dapat tercapai, kader posbindu memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan pemantauan status kesehatan, meliputi mengukur TB, BB, IMT, tekanan darah, pemeriksaan laboratorium sederhana (gula darah, asam urat, kolesterol) pada lansia di posbindu dusun Kalakijo.

Kata kunci: kader posbindu; status kesehatan; senam lansia

STRENGTHENING THE CAPABILITY OF POSBINDU cadres IN MONITORING THE HEALTH AND EXERCISE STATUS OF THE ELDERLY IN KALAKIJO GUWOSARI PAJANGAN BANTUL VILLAGE

ABSTRACT

Posbindu activities are promotive and preventive efforts that provide basic health services to improve the quality of life of the elderly who are susceptible to disease. Health services for the elderly are implemented through the puskesmas program involving the participation of elderly cadres, families, community leaders and social organizations. The purpose of community service is to increase the role of posbindu cadres in monitoring the health status of the elderly in the Kalakijo hamlet, Guwosari, Pajangan, Bantul. This first activity was carried out on January 21 2023 at Posbindu in the Kalakijok hamlet, Guwosari sub-district,

Pajangan sub-district, Bantul Regency. The Posbindu cadre training activity was attended by 8 cadres. All cadres participated enthusiastically starting from education, health monitoring training including measuring TB, BB, Daran Pressure, checking blood sugar, uric acid and cholesterol levels as well as elderly exercise (brain games, osteoporosis, hypertension, DM) all cadres were able to do it themselves and practice. The second activity was assisting posbindu cadres in monitoring the health status and doing gymnastics for the elderly on January 22, 2023. The activity was attended by all the elderly of Kalakijo Hamlet, as many as 96 people attended. The activity was attended by the Pajangan health center starting with registration, weighing weight, measuring TB, measuring blood pressure, checking blood sugar levels, uric acid, cholesterol and continued with elderly gymnastics at the Kalakijo hamlet posbindu. The implementation of activities is financed by partners and institutions at a cost of IDR 5,664,687 The conclusion is that community service activities Strengthening Posbindu Cadre Capability in Monitoring Health Status and Elderly Gymnastics in Kalakijo Guwosari Pajangan Bantul Hamlet get support from the puskesmas, village officials, and the community can run successfully and smoothly. The goal of community service can be achieved, posbindu cadres have knowledge and skills in monitoring health status, including measuring TB, weight, BMI, blood pressure, simple laboratory tests (blood sugar, uric acid, cholesterol) in the elderly at posbindu in Kalakijo hamlet.

Keywords: *elderly exercise; health status; posbindu cadres*

PENDAHULUAN

Peraturan Presiden Nomor 88 Tahun 2021 lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Dampak permasalahan yang muncul sangat kompleks terutama masyarakat pada lanjut usia, peningkatan jumlah lanjut usia di Indonesia akan membawa dampak tingginya penyakit degenerative dan peningkatan jumlah tanggungan biaya terhadap kesehatan lanjut usia. Lansia merupakan tahap dari siklus kehidupan manusia yang hampir dialami semua orang dan yang harus dapat berdaya guna bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat. Berdasarkan data DUKCAPIL jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2021 sebanyak 276.4 juta , jumlah lansia 30.16 juta . Dilihat dari aspek kesehatan lansia akan mengalami penurunan derajat kesehatan baik secara alamiah maupun akibat penyakit sehingga diperlukan pendekatan khusus bagi kelompok lansia dan upaya perbaikan kualitas kesehatan secara berkelanjutan, salah satu akses yang ergonomis dan efektif adalah melalui posyandu lansia atau posbindu.

Lanjut usia merupakan periode puncak dari siklus hidup manusia dan periode akhir siklus kehidupan manusia, yang ditandai menurunnya fungsi biologis, dan masalah psikososial yang berdampak meningkatnya resiko berbagai penyakit degeneratif. Proses penuaan akan berdampak pada berbagai aspek kehidupan baik aspek sosial, ekonomi maupun aspek kesehatan. Agar lansia dapat berdaya guna maka lansia harus sehat dan dalam lingkungan yang mendukung potensinya. Konsep hidup sehat bagi lansia harus dilakukan sehingga lansia bisa “ BAHAGIA” yaitu ; Berat Badan berlebih dihindari, Atur pola makan dg Gizi seimbang, Hindari Faktor Resiko Penyakit tidak menular, Agar terus berguna lakukan kegiatan/ hobi yg bermanfaat sesuai kemampuan Iman dan takwa ditingkatkan, Awasi kesehatan dg melakukan pemeriksaan rutin. Pelayanan kesehatan diarahkan untuk mendorong lansia SMART (Sehat, Mandiri, Aktif, Produktif) melalui penguatan kegiatan posyandu lansia dan pemberdayaan masyarakat untuk penguatan keluarga . posyandu lansia merupakan kebijakan pemerintah untuk mengembangkan pelayanan kesehatan bagi usia lanjut yang penyelenggaraannya melauai program puskesmas dengan melibatkan peran serta kader lanjut usia, keluarga, tokoh masyarakat, dan organisasi sosial (Kemenkes.RI, 2010).

Kegiatan Posyandu lansia atau posbindu menyediakan layanan kesehatan dasar, bersifat preventif dan promotif untuk meningkatkan kualitas hidup para lansia yang rentan terhadap penyakit degeneratif, meliputi pemeriksaan aktifitas sehari-hari untuk mengetahui kemandirian lansia, melakukan pemeriksaan kondisi mental, status gizi, tekanan darah. 2. Pemberian makanan tambahan dan penyuluhan kesehatan mengenai makanan sehat dan bergizi, 3. Kegiatan olah raga, dengan mengajarkan gerakan senam lansia yang aman, dan jalan santai, 4. Kegiatan non kesehatan, untuk meningkatkan interaksi sosial dan menjadi wadah kegiatan lansia (kegiatan rohani, arisan, berkebun dll). Berdasarkan Riskesdas th 2018 penyakit degeneratif yang dialami lansia adalah hipertensi, jantung, stroke, penyakit sendi, masalah gigi dan mulut serta kanker. Kondisi ini akan berakibat pada beban sosial dan biaya yang akan dikeluarkan untuk pelayanan kesehatan usia lanjut akan cukup besar.

Sensus penduduk lansia pada tahun per 2021 mendapatkan hasil bahwa penduduk di Kelurahan Guwosari sebanyak 13.435, sedangkan di Pedukuhan Kalakijo sendiri sebanyak 1010 orang penduduk yang terdiri dari 70 (6.93%) lansia. Data status kesehatan lansia Dari data sensus tersebut diperoleh lansia dengan penyakit degeneratif Diabetes Mellitus 14 orang (20%) hipertensi 22 orang (31%) myalgia 30 orang (42%) stroke 4 orang (5%) arthritis 3 orang (4%). Tridarma Perguruan Tinggi berkewajiban melalui pendidikan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat diharapkan mampu berperan serta dalam mengatasi persoalan kesehatan lansia yang ada di masyarakat. Daerah mitra dalam pengabdian masyarakat adalah daerah yang memiliki permasalahan terhadap kesehatan dan minimnya pemberdayaan lansia. Sejalan dengan kebijakan pemerintah untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan lanjut usia pemerintah daerah khususnya di dusun Kalakijo berupaya untuk memfasilitasi pelayanan kesehatan lansia dengan menyelenggarakan posyandu lansia. Menurut informasi, kader lansia, saat ini, mereka belum memiliki kemampuan untuk memberi pelatihan olahraga atau senam pada lansia, dan perangkat untuk pemeriksaan kesehatan juga belum dimiliki. Program untuk pemberdayaan untuk lansia yang ada di wilayah ini hanya berupa kegiatan spiritual seperti pengajian, itupun kegiatan dihadiri oleh seluruh warga dan tidak hanya lanjut usia.

Berdasarkan data jumlah lansia di dusun Kalakijo Guwosari Pajangan Bantul dan kemampuan kader lansia, maka dipandang penting diberikan penyegaran untuk meningkatkan kemampuan kader posyandu lansia dalam memantau status kesehatan lansia dan olah raga / senam lansia untuk mencegah penyakit degeneratif.

METODE

Tahap Perencanaan

Perencanaan dilakukan dengan menyusun rencana kegiatan mulai dari mengidentifikasi situasi, kondisi wilayah dan kesehatan masyarakat. Menganalisa kekuatan dan kelemahan yang ada di masyarakat sehingga dapat merumuskan masalah yang dialami dalam masyarakat tersebut. Menyusun rencana pemecahan masalah dengan melibatkan puskesmas Pajangan Bantul dan Kader Kesehatan di dusun Kalakijo Pajangan Bantul

Tahap Persiapan

1. Menyusun jadwal kegiatan
2. Melakukan rapat koordinasi dengan Tim
3. Menyiapkan sarana dan pra sarana

Tahap ketiga : Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini meliputi beberapa tahapan yaitu:

1. Pre test,
2. Edukasi tentang kompetensi dan peran kader posbindu
3. Pelatihan pemantauan status kesehatan dan senam lansia.
4. Post Test
5. Pendampingan kader Posyandu dalam memantau status kesehatan lansia dan senam lansia

Tahap keempat : Monitoring dan evaluasi

Tindak lanjut dari kegiatan diatas dilakukan monitoring dan evaluasi yang direncanakan dengan melakukan post test saat kader melakukan praktik pemeriksaan tekanan darah dan laboratorium.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang dicapai dari kegiatan pengabdian masyarakat adalah:

1. Terdapat peningkatan kemampuan dan ketrampilan kader posbindu dalam melakukan pemantauan status kesehatan pada lansia . hasil dapat dilihat pada tabel berikut:
2. Seluruh lansia di dusun Kalakijo hadir dalam kegiatan pemantauan status kesehatan dan senam lansia
3. Terdapat hasil pemeriksaan tekanan darah, gula darah, asam urat dan kolesterol pada lansia. Tim pengabdian melakukan pemeriksaan tekanan darah dengan pada tabel berikut:

Tabel 1.

Hasil Pemeriksaan Laboratorium Gula Darah, Asam Urat, Kolesterol dan Tekanan Darah

Inisial Nama	BB	TB	TENSI	GDS	Asam Urat
Wa	67	155-	156/73	122	6.1
Su	67	157	116/75	120	6
Sa	51	150	121/73	139	4.7
An	50	153	110/74	113	6.9
Tu	51	150	135/82	115	5.5
Pa	53	153	152/95	117	4,3
Yu	52	156	127/71	123	4
Mu	60	171	116/72	103	5.3
Nga	66	155	98/62	103	4.0
Sud	61	170	194/89	124	9.1
Tri	49	168	117/83	99	7.4
Yun	55	154	131/86	119	4.7
Sae	50	149	128/56	128	4,7
Das	56	151	138/69	119	7.6
Sur	54	150	167/78	116	5.9
Sura	46	158	170/90	141	5.1
War	35,5	162	137/81	199	4.4
Muj	51,1	149	141/68	131	4.4
Gio	65	168	147/82	137	7.4
Sut	51	150	159/53	239	10.6
He	82	175	156/83	157	8.7
Ti	49,8	151	109/74	95	3.5
Yu	48,9	150	148/80	90	5.7

Inisial Nama	BB	TB	TENSI	GDS	Asam Urat
Sri	61,2	154	140/67	114	5.5
Dal	57,2	153	158/70	297	5.3
Be	48,4	158	141/67	142	7.5
Sur	51.5	160	190/103	145	5,9
Jam	53	154	125/82	93	5.4
Jaw	68	153	182/75	337	8.0
War	50	158	130/90	159	4.7
Par	55,3	165	142/80	272	7.5
Sho	65	167	172/92	184	9.6
Jum	46	145,3	158/80	114	4.0
Tiy	46	153.5	140/80	137	8.9
Mai	63	156	140/79	218	6.4
Sud	65	152	157/81	109	6.0
Suh	56	151	151/86	257	6.0
Kus	66 .7	156	127	117	5.3
Nga	54,6	150	185/69	120	6.6
Hur	58,7	151.5	139/76	149	5.5
Her	68,6	172	114/	176	6.8
Sur	51	153.5	137/75	239	5.5
Kos	35	149.5	113/37	159	3.3
Sri	76	163	150/96	91	6.6
Muj	35	148.5	145/65	229	11.4
Kom	56	151	129/66	90	4.0
Tem	71	154.5	152/70	216	11.5
Sri A	39	148.5	155	103	8.0
Mug	39	150	123/63	114	7.9
Suy	70	167	140/80	103	3.0
Sup	50,2	155	123/92	114	8.6
Tar	61	153	113/67	76	8.4
Sis	76	165	151/76	124	8.4
Tug	40,8	150.5	161/73	256	6.0
Sur	51,4	153	163/84	87	4,5
Kus	47	150	192/79	156	4.1
Sur	60	155	150/85	125	6.1
San	45,2	155	175/98	226	5.1
Pai	53	150	150/89	125	4.9
Tum	57,6	156	123/84	90	6.6
Nga	66	155	129/80	125	4.5
Sri S	54,6	154.5	176/120	285	7.8
As	71	155	187/102	176	5.6
San	45	153.5	130/74	96	3.7
Sri Su	58.5	149.5	130/70	116	5.3
Mur	70	163	136/39	139	7.2
Sri H	69	148.5	115/79	100	8.9
Mai	59	145,3	162/96	149	4.8
Jum	66	149	121/75	109	10.1
Sar	51	151	198/66	135	6.1
Sum	60	150	168/72	134	9.1

Inisial Nama	BB	TB	TENSI	GDS	Asam Urat
Suk	41	158	125/67	109	4.4
Nur	50,2	150	153/89	100	5.9
Kas	61	158	150/81	114	4.8
Sat	56	149	145/70	214	6.6
Kam	72	163.5	104/72	124	5.8
Par	71	159.5	153/70	116	3.9
Sla	40	163	146/56	79	5.8
Mug	45	148.5	139/68	124	5.8
Par	41	141	139/69	90	4.9
Wid	61	168	141/88	117	7.8
Suk	35	149	134/68	86	7.7
Mar	82	151	143/88	109	7,2
Paw	52	150	158/72	124	4.8
Tu	57	148	150/85	97	4.9
Bu	64.5	153	118/74	172	3.0
Jum	61	149	176/100	112	3.0
Kar	57.5	151	161/91	149	9.3
Suk	64	161,5	166/83	105	3.5
Mur	51,4	149	168/86	103	7.9
Gim	60	151	153/81	97	4.5
Rat	73	159	170/100	294	4.5
Sri I	63	148		116	5.5
Kas	62	153.5	158/92	270	5.8
Suk	57	149.5	132/75	103	4.7
Kaj	42	163	127/91	159	14.6

Teridentifikasi status kesehatan lansia di posyandu Kalakijo Guwosari Pajangan Bantul berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah dan laboratorium sederhana.

Tabel 2.
Status Kesehatan Lansia Berdasarkan Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah dan Laboratorium

	Hasil Pemeriksaan			
	Tekanan Darah	Gula Darah	Asam Urat	IMT
Normal	45	78	40	71
Tinggi	51	18	27	25
Total	96	96	96	96

Evaluasi Hasil

Penguatan Kemampuan Kader Posbindu dalam Memantau Status Kesehatan dan Senam Lansia di Dusun Kalakijo Guwosari Pajangan Bantul disusun melalui beberapa tahapan

1. Analisa situasi

Survey lapangan dan Analisa situasi dilakukan pada minggu ke-1 Hari ke 7 bulan Oktober 2022 melalui wawancara dengan Ibu Kader Posbindu dan survey langsung kepada Lansia di Posbindu Kalakijo

2. Penyusunan Proposal

Setelah melakukan wawancara dan mempelajari berbagai referensi selanjutnya Pengabdian menyusun proposal kegiatan untuk diajukan ke LPPM Poltekkes Karya Husada Yogyakarta. Penyusunan proposal dilakukana pada minggu ke-1 bulan Oktober 2022

3. Rapat Tim pengabmas
Koordinasi dengan tim, persiapan alat dan materi dilakukan pada minggu ke-1 dan November 2022
4. Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan 1

Hari / Tanggal : Sabtu / 21 Januari 2023
Tempat : Posbindu Kalakijo
Jenis Kegiatan : Pelatihan kader kader posbindu dalam memantau status Kesehatan lansia meliputi: mengukur TB, BB, Tekana darah, pemeriksaan gula darah, asam urat, kolesterol dan Senam Lansia, meliputi: Brain Game, Senam Osteoporosis, Senam Hypertensi, Senam DM

KEGIATAN 2

Hari / Tanggal : Minggu / 22 Januari 2023
Tempat : Posbindu Kalakijo
Jenis Kegiatan : Praktik dan pendampingan kader dalam memantau status kesehatan lansia: mengukur TB, BB, IMT, Tekanan darah, pemeriksaan laboratorium sederhana (gula darah, asam urat, kolesterol) dan senam pada lansia (brain game dan senam hipertensi)

Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan bersama pada saat pelaksanaan kegiatan dengan hasil :

1. Peningkatan pengetahuan kader tentang kompetensi dan peran kader posbindu meningkat.
2. Kader memiliki ketrampilan dan kemampuan memantau status kesehatan dan senam lansia di posbindu Kalakijo.
3. Seluruh kader posbindu Kalakijo pada saat akhir pelatihan dilakukan evaluasi dengan melakukan redemonstrasi dari 8 kader mampu melakukan pengukuran TB, BB,IMT, Tekanan darah, memeriksa gula darah, asam urat, kolesterol dan melakukan senam lansia (brain game, osteoporosis, hipertensi, DM).
4. Penyusunan laporan
Setelah semua kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan, selanjutnya melakukan penyusunan laporan pelaksanaan kegiatan disusun pada akhir bulan Januari 2023.
5. Publikasi
Direncanakan tahap akhir dari pengabdian ini adalah melakukan publikasi hasil pengabdian ke jurnal nasional

SIMPULAN

Kader posbindu memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan pemantauan status kesehatan, meliputi mengukur TB, BB, IMT, tekanan darah, pemeriksaan laboratorium sederhana (gula darah, asam urat, kolesterol) pada lansia di posbindu dusun Kalakijo.

DAFTAR PUSTAKA

Erpandi (2016), Posyandu Lansia Mewujudkan Lansia Sehat Mandiri & Proaktif. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta

Fatmah, F.& Nasution, Y. (2012). Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Kader Posbindu dalam Pengukuran Tinggi Badan Prediksi Lansia, Penyuluhan Gizi Seimbang dan Hipertensi

Studi di Kecamatan Grogol Petamburan, Jakarta Barat. *Media Medika Indonesia* Volume 46 Issue 2, 2012.

Rencana Strategis Dinas Kesehatan Bantul 2016 – 2021

Mickey S, Patricia G. Alih Bahasa Netty J, Sari (2010). K. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta

Notoatmojo S. (2007). Promosi kesehatan dan ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta

Nursalam., Efendi, F. (2009). Pendidikan dalam keperawatan. Jakarta: Salemba Medika

Kemendes.,RI, (2016) Modul Pelatihan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia dan Geriatri Untuk Petugas Puskesmas. Jakarta

Kemendes RI, (2012) Pedoman Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Puskesmas. Jakarta

Punjastuti B (2019). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Penerbit Husada Mandiri Yogyakarta

Tira (2009). Kesadaran dan Kepedulian terhadap Lansia.<http://rehsos.kemsos.go.id/modules.php?name=News&file=article&sid=402>