



## PENGUATAN KEMAMPUAN KADER POSBINDU DALAM MEMANTAU STATUS KESEHATAN DAN SENAM LANSIA

Istiqomah\*, Elisabeth Iswantingsih, Pritta Yunitasari

Dosen Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta, Jl. Tentara Rakyat Mataram No.11B, Bumijo, Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55231, Indonesia

\*[istiqomah.istiqomah410@gmail.com](mailto:istiqomah.istiqomah410@gmail.com)

### ABSTRAK

Kegiatan Posbindu Lansia merupakan upaya promotif dan preventif yang menyediakan layanan kesehatan dasar untuk meningkatkan kualitas hidup bagi para lansia, yang rentan terhadap penyakit, yang pelaksanaannya melibatkan peran serta masyarakat melalui kader posbindu lanjut usia. Masalah yang dihadapi dalam pelaksanaan kegiatan posbindu lansia antara lain keterbatasan jumlah kader, rendahnya pengetahuan dan keterampilan kader tentang pelayanan yang diberikan, serta terbatasnya fasilitas di posbindu lansia. Tujuan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan peran kader posbindu dalam memantau status kesehatan lansia di dusun Kalakijo, Guwosari, Pajangan Bantul. Metode pengabdian kepada masyarakat dengan pelatihan dan pendampingan kader posbindu dalam memantau status kesehatan dan melakukan senam lansia. Hasil Kegiatan pengabdian masyarakat di Dusun Kalakijo Guwosari Pajangan Bantul, dapat meningkatkan kemampuan dan ketrampilan kader posbindu dalam melakukan pemantauan status kesehatan pada lansia. Kader posbindu lansia berjumlah 8 orang semua sudah mampu melakukan pemantauan status kesehatan, meliputi mengukur TB, BB, IMT, tekanan darah, memeriksa gula darah, asam urat, kolesterol dan senam lansia. Berdasarkan ungkapan para kader bahwa setelah kegiatan pengabdian ini kader lebih percaya diri, tambah trampil dalam melakukan kegiatan. Kesimpulan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mendapatkan dukungan dari puskesmas, perangkat dusun, dan masyarakat sehingga kegiatan berjalan dengan sukses dan lancar.

Kata kunci: lansia, penguatan kader; posbindu

### ***STRENGTHENING THE CAPABILITY OF POSBINDU CADRES IN MONITORING THE HEALTH AND EXERCISE STATUS OF THE ELDERLY***

#### **ABSTRACT**

*Posbindu Lansia activities are promotive and preventive efforts that provide basic health services to improve the quality of life for the elderly, who are vulnerable to disease, whose implementation involves community participation through elderly posbindu cadres. The problems faced in the implementation of posbindu activities for the elderly include the limited number of cadres, the low knowledge and skills of cadres about the services provided, and the limited facilities at posbindu elderly. The purpose of community service is to increase the role of posbindu cadres in monitoring the health status of the elderly in Kalakijo hamlet, Guwosari, Pajangan Bantul. Methods of community service by training and mentoring posbindu cadres in monitoring health status and doing elderly gymnastics. The results of community service activities in Kalakijo Hamlet Guwosari Pajangan Bantul, can improve the ability and skills of posbindu cadres in monitoring health status in the elderly. Posbindu elderly cadres totaling 8 people are all able to monitor health status, including measuring TB, BW, BMI, blood pressure, checking blood sugar, uric acid, cholesterol and elderly gymnastics. Based on the expression of the cadres that after this service activity the cadres are more confident, more skilled in carrying out activities, In conclusion, community service activities get support from the puskesmas, hamlet officials, and the community so that activities run well.*

*Key words: elderly; strengthening cadres; posbindu*

## **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, tahun 2024 jumlah lansia 282.477.584 jiwa. 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 melalui 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 rokhani, 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 ragal / senam lansia untuk mencegah penyakit degeneratif.

## **METODE**

Metode yang digunakan untuk untuk mengatasi masalah dalam pengabdian masyarakat adalah melakukan kegiatan pelatihan dan pendampingan kader dalam mematau status kesehatan lansia dan melakukan senam lansia kepada kader posbindu. Tahapan kegiatan sebagai berikut :

1. 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

2. Tahap Persiapan

- a. Menyusun jadwal kegiatan
- b. Melakukan rapat koordinasi dengan Tim
- c. Menyiapkan sarana dan pra sarana

3. Tahap ketiga : Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini meliputi beberapa tahapan yaitu:

- a. Pre test,
- b. Edukasi tentang kompetensi dan peran kader posbindu
- c. Pelatihan pemantauan status kesehatan dan senam lansia.
- d. Post Test
- e. Pendampingan kader Posyandu dalam memantau status kesehatan lansia dan senam lansia

4. 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**

### **Tahap Persiapan**

Merupakan tahap awal pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat mulai dari menyusun rencana kegiatan, 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. Melakukan rapat koordinasi dipimpin ketua tim yang bertanggungjawab memberikan penjelasan detail tentang permasalahan yang ditemukan di lapangan, tujuan dan prosedur kegiatan, pihak-pihak yang akan terlibat serta manfaat yang diperoleh oleh mitra.

### **Tahap Pelaksanaan Pelatihan Kader**

Pelatihan diberikan kepada kader posbindu lansia sebanyak 8 orang, pelatihan dilakukan sebanyak 2 kali tatap muka. Sebelum dilakukan pelatihan untuk mengetahui kemampuan kader dilakukan pre tes secara lisan. Hasil tes semua kader mengatakan belum mengerti tentang cara memantau status Kesehatan lansia dan menggunakan alat untuk mengukur tekanan darah dan pemeriksaan darah gula darah, asam urat, kolesterol serta senam lansia. Tatap muka pertama, kader posbindu, diberi penyuluhan tentang review peran kader posbindu lansia, penyuluhan cara memantau status Kesehatan lansia dan penyuluhan penyakit hipertensi, DM, Asam urat, Kolesterol tentang pengertian, penyebab, tanda gejala, penatalaksanaan serta senam lansia untuk kebugaran dan mengurangi kepikunan. Tatap muka ke 2, kader posbindu dilatih menggunakan spigmomanometer untuk memeriksa tekanan darah, menggunakan Easy Touch untuk mengukur kadar gula darah, asam urat dan kolesterol serta senam lansia.

Untuk mengetahui pengetahuan dan kemampuan kader setelah diberikan pelatihan dilakukan pos tes secara lisan. Hasil pos tes semua kader posbindu sudah tahu dan bisa memantau status Kesehatan lansia dan menggunakan alat untuk mengukur tekanan darah, gula darah, asam urat serta kolesterol. Dari 8 kader siap melaksanakan posbindu dengan memantau status Kesehatan lansia dan senam lansia. Pemberian pelatihan menggunakan bahasa dan menyesuaikan dengan kebudayaan setempat untuk mempermudah penyerapan informasi oleh peserta. Alat dan bahan yang digunakan adalah Laptop, proyektor (infocus), alat tulis, video edukasi

### **Pendampingan Kader**

Pendampingan kader dalam melakukan pemeriksaan status kesehatan dilakukan dengan mengaplikasikan langsung pada saat kegiatan posbindu lansia rutin dusun Kalakijo pada hari Minggu 22 Januari 2023, bertujuan agar kader dapat memaksimalkan pengetahuan dan ketrampilan dalam melakukan pemeriksaan tekanan darah, gula darah, asam urat, kolesterol dan senam lansia kepada lansia. Pendampingan terhadap 8 orang kader posbindu setelah diberikan pelatihan. kegiatan pendampingan meliputi bagaimana cara pemeriksaan tekanan darah dengan menggunakan spigmomanometer, memeriksa gula darah, memeriksa asam urat, memeriksa kolesterol dengan menggunakan alat Easy Touch kepada seluruh lansia posbindu waktu geduk jumlah yang hadir ada 96 dari 100 lansia di dusun Kalakijo dan diakhiri dengan pendampingan senam lansia.

Tabel 1.

Status Kesehatan Lansia Berdasarkan Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah dan Laboratorium

STATUS	HASIL PEMERIKSAAN			
	Tekanan Darah	Gula Darah	Asam Urat	IMT
Normal	45	78	40	71
Tinggi	51	18	27	25
Total	96	96	96	96

Setelah dilakukan kegiatan penguatan kemampuan kader dalam memantau status kesehatan dan senam lansia dengan metode pelatihan dan pendampingan cara memeriksa tekanan darah menggunakan spigmomanometer, menggunakan Easy Touch untuk memeriksa gula darah, memeriksa asam urat, memeriksa kolesterol, sebanyak 8 orang kader Posbindu semua sudah mampu melakukan dengan baik demikian juga dengan melakukan senam lansia. Untuk memantapkan kembali kemampuan kader, maka dilanjutkan dengan pendampingan kader posbindu dalam melakukan pemeriksaan tekanan darah, gula darah, asam urat, kolesterol dan senam lansia kepada lansia di posbindu di dusun Kalakijo. Kegiatan pengabdian masyarakat dapat berjalan dengan baik dan lancar serta mendapat dukungan dari puskesmas dan seluruh masyarakat. Hal ini tampak dari antusias kader dan masyarakat khususnya lansia selama pelatihan dan pendampingan, dari 8 kader semua sudah dengan baik mampu melakukan pemeriksaan status Kesehatan serta senam lansia. Hal ini sejalan dengan penelitian Purwaningtyas, 2020; Purwaningsih et al., 2020; Wirawati & Prasetyorini, 2016 bahwa penyuluhan dan pelatihan dan efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pada kader posbindu lansia. Penguatan kader posbindu merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan peran kerja kader dalam melaksanakan kegiatan posbindu lansia (Kurniawati & Santoso, 2018). Penyakit degenerative seperti hipertensi, jantung, DM dan stroke merupakan masalah kesehatan dunia yang angka mortalitas dan morbiditasnya masih tinggi. Pemerintah telah mengembangkan program pengendalian resiko penyakit tidak menular berupa perilaku bersih dan sehat serta pengendalian tembakau. Upaya tersebut akan berhasil jika ada keterlibatan dan dukungan seluruh pemerintah, organisasi profesi, swasta dan seluruh lapisan masyarakat (DepKes RI,2015).

### **Tahap Monitoring dan Evaluasi**

Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan bersamaan pada saat kegiatan pendampingan kader melaksanakan posbindu lansia. Tim pengabdian masyarakat mendampingi kader dalam pelaksanaan posbindu sejak pendaftaran sampai dengan melaksanakan senam lansia. Aspek yang diamati yaitu : a. keaktifan kader, keterampilan kader, berkomunikasi dalam melakukan pemeriksaan lansia b. pelaksanaan posbindu kesesuaian pelaksanaan 5 meja, jumlah kunjungan, dan dokumentasi/pelapora kegiatan, c. lansia meliputi keaktifan lansia, dan kepuasan lansia terhadap pelayanan posyandu lansia. Kegiatan berjalan dengan baik dan lancar 96 lansia hadir dari 100 lansia yang diundang juga dihadiri dari perangkat dusun dan puskesmas. Disamping itu pelaksanaan posbindu lansia dilaksanakan dengan kegiatan yang lebih menarik para lansia dan inovatif dari kegiatan rutin yang selama ini dilaksanakan. Sejalan dengan penelitian bahwa pelaksanaan posbindu lansia akan berhasil jika didukung oleh fasilitas yang memadai, kader posyandu yang kompeten, dukungan keluarga atau pihak lintas sector lainnya (Erwanto et al., 2020).

### **SIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di dusun Kalakijo Guwosari Pajangan Bantul secara keseluruhan telah tercapai. Kader posbindu lansia mampu melakukan pemantauan status kesehatan ( memeriksa tekanan darah, gula darah, asam urat dan kolesterol) dan senam melaksanakan lansia dengan baik. Antusias masyarakat khususnya lansia dan dukungan pemerintah stempat sehingga kegiatan berjalan dengan sukses dan lancar. Agar pelaksanaan posbindu lansia dusun Kalakijo bisa terus maju, maka perlu diagendakan kegiatan penyegaran kader dan memfasilitasi infrastruktur atau sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam pelaksanaan posbindu lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Erpandi (2016), Posyandu Lansia Mewujudkan Lansia Sehat Mandiri & Proaktif. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta
- Erwanto, R, Kurniasih, D.,E (2020) Pengembangan Dusun Ramah Lansia Melalui Pelaksanaan Sekolah Lansia Di Karet Kabupaten Bantul. JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri) <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/review/3170>
- Fitriani,A,&Purwaningtyas, D.R ((2020). Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Kader Posyandu Dalam Pengukuran Antropometri Di Kelurahan Cilandak Barat Jakarta Selatan Jurnal SOLMA, 9(2), 367-378
- Kurniawati ,D.A,& Santoso,A. (2021)Peningkatan Mutu Pelayanan Kesehatan Usia Lanjut Melalui Peningkatan Kinerja Kader Kader Posyandu Lansia. ProsidingSeminar Nasional Unimus 1, 150-158 <http://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/view/115>
- Kemenkes,RI, (2016) Modul Pelatihan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia dan Geriatri Untuk Petugas Puskesmas. jakarta
- Kemenkes RI, (2016) Pedoman Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Puskesmas. Jakarta
- Mickey S, Patricia G. Alih Bahasa Netty J, Sari (2010). K. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta
- Rencana Strategis Dinas Kesehatan Bantul 2016 – 2021
- WHO. (2022). Ageing. Who.Int. [https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab_1) Wirawati, M. K., & Prasetyorini, H. (2016). Upaya Peningkatan Keterampilan Kader Posyandu Dalam Pengukuran Tekanan Darah Melalui Pelatihan Kader. Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan, 7(2), 27–30