



AGECARE, MELALUI PEMBERDAYAAN PERAN KELUARGA DAN KADER PENDAMPING KELUARGA LANSIA” DI DESA LEMPER ,PAMEKASAN,MADURA

Oleh

Nindawi¹, Taufiqur Rahman², Endang FS³, Nur Iszakiyah⁴

^{1,2,3,4}Jurusan Kesehatan Program Studi D III Keperawatan Poltera, Sampang

Email: ¹nindawi70@gmail.com, ²Tauf75@gmail.com,

³endangfauziyah.nawawi@gmail.com, ⁴izsakiyahnur@gmail.com

Article History:

Received: 23-05-2024

Revised: 19-06-2024

Accepted: 26-06-2024

Keywords:

Elderly, Health and Family Care Assistance, Agecare

Abstract: *During the Covid-19 pandemic, the elderly are a vulnerable group. The findings show that COVID-19 positive patients are dominated by the elderly, so effective efforts to protect the elderly must be implemented immediately. The vulnerability of the elderly and the efforts that can be made to deal with it. The agecare program, assisting health and family cadres in the elderly and encouraging community participation in protecting the elderly in their environment, to prepare for old age better, so that they become more Healthy, Independent, Active, Fit And Productive Elderly (HIAFP)/(SMART). Community service carried out in Lemper Pademau Pamekasan Village with a target of 15 elderly people, namely 6 men and 9 women, 15 elderly accompanying families and 5 health cadres and 1 Polindes midwife, so that there is a synchronization of cooperation and participation. Methods of implementing health education/instruction, demonstration of gymnastics and physical exercise, as well as physical and laboratory examinations. HE, Gymnastics and physical exercise followed the target (100%) and the absorption rate of theory was good-fair on average 80%. The results of the first stage of examination; Normal BMI (80%), normal blood pressure 93%, SO2 normal (93%), tachycardia (40%), and normal temperature (100%). Normal cholesterol (93%), normal uric acid (93%), normal GDA. Stage II hypertension grade 2 (33%), normal temperature (87%). SO2 is normal (93%). joint pain (40%), laboratory check normal uric acid (100%), hypercholesterolemia (80%). The role of cadres is very important to always monitor the condition of the elderly. Cadres have a role in providing information to the elderly about healthy living behavior and maintaining health during the pandemic. Another important role is cooperation with his family. Of course this should be considered so that the welfare of the elderly is also maintained, for example by providing counseling or education about the problems of physical changes experienced by the elderly. In pandemic conditions like this, the elderly need protection, and access to nutritious food, the availability of basic*



needs, money, medicines to support their physical health, and social care

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 ini berdampak pada penduduk global secara drastis, dan terhadap berbagai aspek kehidupan. Banyak negara menghadapi ancaman penyakit ini, dan terjadi pada semua kelompok umur, terutama pada kelompok umur tua atau lanjut usia. Lanjut usia menghadapi risiko yang signifikan terkena penyakit Virus Corona ini, apalagi jika mereka mengalami gangguan kesehatan seiring dengan penurunan kondisi fisiologi⁽¹⁾. Perempuan lanjut usia berpotensi mengalami tindak kekerasan, ketelantaran, dan diskriminasi ganda, karena statusnya sebagai perempuan, dan dengan keterbatasan yang dimiliki seiring usianya yang lanjut. Peningkatan jumlah penduduk usia lanjut memberikan konsekuensi timbulnya permasalahan-permasalahan yang dialami lanjut usia, seperti masalah kesehatan. Namun dalam kondisi pandemi, kegiatan kunjungan rumah kepada lanjut usia hanya difokuskan kepada lanjut usia dengan risiko tinggi, dan intensitasnya berkurang, disamping giat Posyandu Lansia yang masih diliburkan. Sebaliknya, lanjut usia urung untuk datang ke pusat layanan kesehatan karena terbatasnya jam pelayanan serta risiko penularan virus yang tinggi. Hal ini mengakibatkan kondisi lanjut usia tidak bisa dimonitoring dengan⁽³⁾.

Mengacu pada data WHO, lebih dari 95% kematian akibat Virus Corona terjadi pada penduduk usia lebih dari 60 tahun. Lebih dari 50% dari semua kematian melibatkan terjadi pada mereka yang berusia 80 tahun atau lebih. Dari laporan WHO dapat dilihat bahwa 8 dari 10 kematian terjadi pada individu dengan setidaknya satu komorbiditas, khususnya mereka dengan penyakit kardiovaskular, hipertensi dan diabetes, tetapi juga dengan berbagai kondisi kronis lainnya. Badan Organisasi Dunia (WHO) menetapkan berbagai standar kesehatan guna melindungi dan penyelamatan diri dari virus berbahaya ini. Selain itu tak ketinggalan juga WHO mengingatkan agar semua masyarakat memastikan lanjut usia mendapatkan apa yang mereka butuhkan. Pada masa pandemi, lanjut usia merupakan kelompok rentan¹. Berdasarkan data rekapitulasi kunjungan

Puskesmas Pademawu tahun 2016 didapatkan 6199 kasus antara lain dyspepsia, arthritis, ISPA dan hipertensi termasuk penderita Lansia. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 20 Oktober 2017 didapatkan data Lanjut Usia (Lansia) yang berusia pra-Lansia 45-59 tahun sebanyak 596 orang sedangkan Lansia 60-74 tahun sebanyak 276 orang (Buku Bulanan Kader, 2017). Perkembangan berikutnya pada tahun 2020 terakhir ini jumlah Lansia mulai berkurang yaitu berjumlah 207 (Buku Bulanan Kader, 2020). jumlah Lansia yang berusia 60-74 tahun yaitu berjumlah 156.

Dampak sosial dirasakan lanjut usia dengan tidak adanya posyandu lanjut usia, ternyata menurunkan kesehatan psikologis. Kegiatan posyandu lanjut usia tidak hanya mempertahankan kesehatan fisik agar selalu bugar, namun posyandu lanjut usia juga sebagai wadah bertemu dengan teman sebayanya, lanjut usia bisa saling berkomunikasi dan berinteraksi⁽³⁾. Pada masa pandemi ini mereka merasa kesepian karena tidak bisa berkumpul. Selain dampak sosial, dampak ekonomi juga dirasakan oleh lanjut usia. Contoh nyata yang terlihat pada saat lanjut usia beraktivitas di luar rumah, banyak yang tidak menggunakan masker. Tidak sedikit juga lanjut usia yang menanyakan kenapa harus pakai masker, kenapa harus di rumah saja. Keluarga lanjut usia sendiri tidak bisa menyampaikan informasi dengan jelas, lanjut usia banyak yang tidak menonton berita di televisi, kader posyandu tidak bisa banyak berperan di situasi seperti sekarang. Hal ini membuktikan



informasi yang mereka terima tentang Covid-19 masih kurang sedangkan mereka rentan tertular⁽³⁾.

Pemerintah saat ini sudah berupaya untuk memutus mata rantai penularan virus Korona. Himbauan untuk *physical distancing*, bekerja, belajar dan beribadah di rumah terus digaungkan. Semua kegiatan yang membuat kerumunan harus dihindari termasuk kegiatan posyandu lansia. Peran posyandu lansia melalui kader sangat penting untuk selalu memonitor kondisi para lansia. Meski kegiatan posyandu lansia ditiadakan sementara, namun peran kader masih berjalan. Kader berperan memberikan informasi kepada lansia tentang perilaku hidup sehat dan menjaga kesehatan selama pandemi berlangsung. Informasi tersebut diberikan pada saat kader bertemu dengan lansia di jalan atau di masjid. Kader juga membagikan masker kain untuk lansia, baik yang dibeli sendiri dari kas posyandu maupun dari bantuan lembaga lain. Peran lain yang tak kalah penting adalah kerjasama antar stakeholder, seperti dengan pihak RT. Oleh karena cakupan wilayah kecil dan saling berdekatan, maka akan lebih memudahkan dalam memantau kondisi lansia⁽⁴⁾. Pada kondisi pandemi seperti ini, lanjut usia memerlukan perlindungan, dan akses terhadap makanan bergizi, ketersediaan kebutuhan dasar, uang, obat-obatan untuk mendukung kesehatan fisik, dan perawatan sosialnya. Selain itu, lanjut usia memerlukan akses terhadap informasi yang akurat, terutama terkait menjaga kesehatan fisik dan mental selama pandemic. Informasi ini juga terkait dengan langkah-langkah yang harus dilakukan jika mereka sakit¹. Semua lanjut usia harus diperlakukan dengan hormat dan bermartabat selama masa pandemi ini, yang pada prinsipnya “tidak meninggalkan siapapun dibelakang” atau *leave no one behind*. Sangat penting bagi negara untuk memberikan respon komprehensif terhadap pandemi ini, dengan mendukung lanjut usia, keluarga dan pengasuhnya. Pada kesempatan ini tim pengabmas fokus pada judul “Agecare, Melalui Pemberdayaan Peran Keluarga dan Kader Pendamping Keluarga Lansia”

Permasalahan Mitra

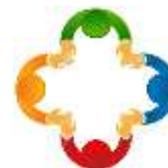
Pencegahan penyakit dan promosi kesehatan merupakan upaya esensial di saat masih tingginya kejadian penyakit menular juga diiringi dengan semakin meningkatnya masalah penyakit tidak menular. Semakin tingginya beban masalah kesehatan masyarakat saat ini mengindikasikan bahwa promosi kesehatan dan pencegahan yang telah ada kurang dapat berkontribusi dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Banyak studi yang menemukan bahwa upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit yang bersifat topdown dari pemerintah, kurang efektif bila dibandingkan dengan program yang berbasis. Oleh sebab itu, untuk mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang baru dicanangkan oleh pemerintah, perlu dilakukan mobilisasi masyarakat dalam membiasakan hidup sehat sesuai dengan tujuan program GERMAS. Di Kecamatan Pademawu, sudah dilakukan promosi kesehatan dan pencegahan penyakit yang berbasis masyarakat. Bila dikaitkan dengan GERMAS, perlu dilakukan inisiasi promosi kesehatan dan pencegahan penyakit yang berbasis masyarakat.

Masalah umum

1. Masalah mobilitas dapat membatasi kesempatan untuk mencari bantuan.
2. Menghadapi hambatan dalam mengakses informasi terpercaya menggunakan teknologi yang lebih baru, termasuk internet.

Masalah khusus

Lanjut Usia (Lansia) di Desa Lemper Kecamatan Pademawu Kabupaten Pamekasan meliputi:



1. Mungkin dianjurkan atau dipaksa untuk tetap berada dalam karantina untuk waktu yang jauh lebih lama karena risiko mereka untuk terinfeksi lebih tinggi, yang mungkin akan memperpanjang isolasi sosial, meningkatkan kekerasan, dan mengurangi kesempatan untuk mencari bantuan.
2. Kebergantungan fisik terhadap anggota rumah tangga lainnya (misalnya dalam hal penyediaan makanan, berpakaian, menggunakan kamar mandi).
3. COVID-19 menyebabkan terjadinya pengurangan staf di fasilitas perawatan jangka panjang karena ada kemungkinan staf jatuh sakit atau melakukan isolasi mandiri, dan penundaan kunjungan keluarga, sehingga orang-orang yang tinggal di fasilitas ini semakin merasa terisolasi dan meningkatkan risiko kekerasan dan penelantaran yang sebelumnya sudah tinggi.

Solusi

Program *AgeCare*, yaitu sebuah Program Pendampingan Lansia melalui pemberdayaan peran keluarga dan kader pendamping keluarga lansia untuk ikut serta menyediakan layanan kesehatan sampai pada rumah lansia. Inovasi yang dilakukan adalah dengan memadukan konsep pemberdayaan masyarakat dan penggunaan teknologi, dimana pelaporan kondisi lansia dilakukan melalui website yang juga bisa diolah Puskesmas terkait sehingga intervensi kesehatan diharapkan juga lebih efektif. Pihak-pihak yang terlibat dalam program ini adalah tim pengabmas, Desa Lemper, Polindes Desa Lemper, dan Puskesmas Pademawu, akan dilaksanakan selama 1 semester tahun 2021. Langkah awal yang dilakukan adalah dengan mensosialisasikan program tersebut kepada kader pendamping lansia yang nantinya akan menjadi ujung tombak dalam pelaksanaan layanan.

Salah satunya melalui program-program pemberdayaan masyarakat. Program pemberdayaan direalisasikan melalui empat rumpun utama yaitu Senyum Juara (pendidikan), Senyum Sehat (kesehatan), Senyum Mandiri (pemberdayaan ekonomi), serta Senyum Lestari (inisiatif kelestarian lingkungan)⁽³⁾. Program lainnya adalah memberikan implementasi 5 Jaga dan 5 Cukup sebagai kunci utama lansia tetap sehat selama pandemi Covid-19⁽⁵⁾.

Langkah-langkah penanganan terhadap perempuan lansia khususnya, dan lansia umumnya yang menjadi korban tindak kekerasan, penelantaran, dan diskriminasi, dilakukan dengan koordinasi dan sinergi dengan kementerian/lembaga, dan instansi lain terkait penanganan cepat *COVID-19*. Penanganan rinci terkait kasus yang terjadi, disesuaikan dengan prosedur atau pedoman yang tersedia di masing-masing sektor.

Lokasi dan waktu Pengabdian masyarakat

Lokasi pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Lemper Kecamatan Pademawu Kabupaten Pamekasan.

Tabel 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

No	Kegiatan	Tanggal	Tempat Pelaksanaan
1	Koordinasi dengan Lembaga Pengabdian Masyarakat	27 Juni 2021 dan 28 Agustus 2021	LP2M
2	Koordinasi dengan tim pelaksana Pengabdian Masyarakat dan pembuatan untuk revisi RAB	29 Agustus 2021	Ruang Dosen Jurkes Prodi Pendidikan D III Keperawatan Poltera
3	Koordinasi dengan Pemegang Program	11 September	Balai Desa atau



	Lansia di Polindes Desa Lemper dan Puskesmas Pademawu	2021	Polindes Desa Lemper
4	Survey Lapangan dan Koordinasi dengan Bidan Wilayah dan Kader Lansia	11 September 2021	Balai Desa atau Polindes Desa Lemper
5	Koordinasi Tim Pengabmas dengan mitra untuk penyuluhan 3 materi	11 September 2021	Jurkes Prodi Pendidikan D III Keperawatan Poltera
6	Pelaksanaan penyuluhan 3 materi oleh Tim Pengabmas dengan mitra	12 September 2021	Balai Desa atau Polindes Desa Lemper
7	Koordinasi Tim Pengabmas dengan mitra untuk pemeriksaan kesehatan. IMT, RBW, dan status gizi pada Lansia	12 September 2021	Jurkes Prodi Pendidikan D III Keperawatan Poltera
8	Pelaksanaan pemeriksaan kesehatan. IMT, RBW/BBR, dan status gizi oleh Tim Pengabmas dengan mitra	12 September 2021	Jurkes Prodi Pendidikan D III Keperawatan Poltera
9	Koordinasi Tim Pengabmas dengan mitra untuk senam latihan fisik dan keseimbangan pada Lansia	12 September 2021	Jurkes Prodi Pendidikan D III Keperawatan Poltera
10	Pelaksanaan senam, latihan fisik dan keseimbangan oleh Tim Pengabmas dengan mitra pada Lansia	12 September 2021	Tim, Perangkat Desa dan Polindes Desa Lemper
11	Program pemberdayaan Lansia dan Pemberian makanan tambahan dan lain-lain pada Lansia dan buku tetap sehat pada polides/kader dan keluarga Lansia	4 Oktober 2021	Tim, Perangkat Desa dan Polindes Desa Lemper
12	Evaluasi dan pendampingan pada kader dan keluarga Lansia	4 Oktober 2021	Tim, Perangkat Desa dan Polindes Desa Lemper

Iptek yang Ditransfer

Pemerintah Indonesia mencanangkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), berupa upaya promosi kesehatan, peningkatan perilaku kesehatan, dan pencegahan penyakit yang menekankan masyarakat sebagai aktor utama. GERMAS memiliki enam kegiatan utama, yaitu peningkatan aktivitas fisik, peningkatan perilaku hidup sehat, penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi, peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit; peningkatan kualitas lingkungan; dan peningkatan edukasi hidup sehat. Kegiatan Pengabdian ini akan fokus pada beberapa sub-kegiatan GERMAS, yaitu peningkatan aktivitas fisik, pemeriksaan fisik, pengetahuan tentang kesehatan, demonstrasi latihan fisik dan pemberian makanan dan minuman tambahan pada Lansia.

Target Luaran Mitra

Kegiatan ini adalah dilaksanakannya Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) melalui peningkatan aktivitas fisik dan pemanfaatan pekarangan rumah untuk tanaman sayur dan buah. Rincian luaran yang ingin dicapai dalam program PPM ini digambarkan pada tabel di bawah ini:

Berdasar rencana kegiatan yang telah disusun, maka target dan luaran yang



diharapkan setelah pelaksanaan program Pengabdian kepada Masyarakat adalah sebagai berikut :

Tabel 2 Aspek yang Dinilai dan Targer Luaran Mitra

No	Aspek yang dinilai	Partisipasi mitra	Target luaran mitra
1	<i>Knowledge</i>	Mitra diharapkan dapat menarik masyarakat untuk ikut berpartisipasi	<p>Penyuluhan tentang proses penurunan kesehatan pada Lanjut Usia (Lansia) oleh tim pengabdian kepada masyarakat dan petugas kesehatan setempat yang meliputi :</p> <ol style="list-style-type: none"> Proses menua Penyakit pada Lanjut Usia (Lansia) seperti hipertensi, DM, Strok, Rheumatoid Arthritis, Gout dan nyeri sendi), penyakit Lambung dan ginjal. Makanan yang baik untuk menunjang kesehatan Lanjut Usia (Lansia) <p>80% Lanjut Usia (Lansia) mampu memahami materi yang disampaikan. Hal ini ditunjukkan dengan tanya jawab yang dilakukan antara Lanjut Usia (Lansia) dan tim yang interaktif baik dari tahu, mau dan mampu dan berdasarkan pengalaman gangguan kesehatandan penganannya.</p>
2	<i>Attitude</i>	Mitra memfasilitasi penyelenggaraan kegiatan	<p>Demonstrasi cara pembuatan obat berbahan tanaman lokallatihan senam Lansia, senam otak, ROM, Balance Exercise di sekitar tempat tinggal Lanjut Usia (Lansia) dan atau di Balai Desa Lemper atau di depot Polindes Desa Lemper Pademawu Pamekasan.</p> <p>80% Lanjut Usia (Lansia) memahami dan mampu melakukan dengan benar. Hal ini ditunjukkan dengan demonstrasi yang juga dilakukan oleh Kader Kesehatan, Keluarga Lansia dan Lanjut Usia (Lansia).</p>
3	<i>Practice</i>	Mitra memfasilitasi penyelenggaraan kegiatan	<p>Menikmati hasil dari penyuluhan dan HE, Segar bugarnya fisik.</p> <p>80% Lanjut Usia (Lansia) sudah mampu menirukan, mencontoh dan mempraktekkan hasil tahu dari materi penyuluhan, latihan fisik, senam tera, senam otak, dan kajian/bedah buku tetap sehat dari tim pengabmas, kader dan Bidan Polindes dan Perawat Pnkesdes secara kolaboratif.</p>



METODE PELAKSANAAN

Berdasarkan permasalahan yang ada, tim pengusul melakukan langkah penyelesaian masalah dengan metode penyuluhan/pendidikan kesehatan ceramah, diskusi, tanya jawab serta praktek dari hasil kegiatan yang diberikan dan dilaksanakan oleh tim pengabdian masyarakat, berkolaborasi dengan Polindes dan Ponkesdes Desa Lemper Pademawu Pamekasan..

Tahapan Pelaksanaan

1. Tahap Pertama

Tahap pertama merupakan perencanaan kegiatan yang akan dilakukan. Proses perencanaan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan yang ada, menentukan jalan keluar dan kegiatan yang akan dilakukan, dan membuat pengorganisasian kegiatan. Kegiatan tahap pertama dimulai dengan survei lapangan ke Desa Lemper. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada masyarakat tanggal Januari 2021. Tim pengabdian kepada masyarakat melakukan diskusi dengan petugas kesehatan Polindes/Ponkesdes Desa Lemper melalui Kepala Desa Lemper dan Kepala Puskesmas Pademawu Kabupaten Pamekasan.

2. Tahap Kedua

Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan. Kegiatan dilaksanakan bersama-sama oleh masyarakat sesuai dengan yang telah direncanakan. Sedangkan tim pengabdian dan petugas Polindes bertindak sebagai fasilitator.

Kegiatan yang dilakukan oleh Tim Pengabmas :

3. Metode Pelaksanaan

a. Pemberian penyuluhan/pendidikan kesehatan/konseling

1) Tujuan : penyuluhan/pendidikan kesehatan/konseling adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam memecahkan masalah kehidupan dengan wawancara, atau dengan cara-cara yang sesuai dengan keadaan individu yang dihadapi untuk mencapai kesejahteraan hidup.

2) Materi yang diberikan :

a) *Aging process*

b) Perlindungan Lansia melalui upaya kesehatan di era pandemi

c) Kesehatan jiwa dan psikologis dengan kebutuhan spiritual

d) Gangguan Kesehatan dan Macam Penyakit (Jantung, Hipertensi, stroke, ginjal, gastritis (lambung) dan penyakit degeratif lainnya dan lain-lain.

3) Metode : Ceramah dan diskusi/tanya jawab (Penyuluhan atau HE)

4) Evaluasi : Menguji pengetahuan dan daya ingat para kader kesehatan, keluarga dan Lansia terhadap materi yang telah diberikan pada tingkat tahu, paham dan pelaksanaannya.

5) Pemateri : Tim Pengusul Pengabdian kepada Masyarakat yaitu :

a) Ns. Endang Fauziyah Susilawati, M.Kep

b) Ns. Taufiqur Rahman, S.Kep. M.MKES

6) Mitra : Bidan dan Perawat Polindes di Desa Lemper

b. Pemeriksaan Kesehatan dan peningkatan Daya Tahan Tubuh

1) Tujuan : untuk mengetahui kondisi kesehatan lansia yang dapat mempengaruhi kondisi aspek psiko-sosio-kultural dan spiritual pada Lansia. Hasil pemeriksaan kesehatan ini untuk identifikasi penyakit pada Lanjut Usia (Lansia).



- 2) Metode : Observasi dan Intervensi. Pemeriksaan kesehatan ini meliputi pemeriksaan BB, TB, status gizi, saturasi oksigen, nadi, suhu, tensi, gula darah, kolesterol dan asam urat. Pemeriksaan dilakukan oleh kader, polindes, dibantu dengan tim pengabdian masyarakat.
- 3) Evaluasi : Keadaan umum, bio-psiko-sosial-kultural dan spiritual serta daya tahan tubuh .
- 4) Pelaksana : Tim Pengabdian kepada Masyarakat
- 5) Mitra : Bidan dan Perawat, Kader dan Keluarga Lansia Polindes di Desa Lemper

c. Demonstrasi cara di sekitar tempat tinggal Lanjut Usia (Lansia).

- 1) Tujuan : untuk membantu peningkatan daya tahan tubuh dan aktivitas fisik melalui Latihan dan gerakan fisik yang berdampak pada elastisitas fisik (sendi, otot, ligament dan kerja syaraf) berpengaruh pada kelancaran sirkulasi darah, kerja saraf-hormonal kortisol, endorphin, adrenalin, emosi dan stres) yang dapat dikelola dengan baik oleh tubuh dengan derajat kesehatan yang optimal.
- 2) Metode : Latihan fisik/*exercise* :
 - a) Implementasi 5 Jaga dan 5 Cukup Makanan yang baik untuk lansia
 - b) Senam Lansia (tera/otak)
 - c) Latihan ROM, "*Exercise Balance dan Kesimbangan Postural*"
- 3) Evaluasi : Menguji kemampuan fisik dan keseimbangan tubuh yang dinamis dan aktif.
- 4) Pemateri : Tim Pengabdian kepada Masyarakat
- 5) Mitra : Bidan dan Perawat, Kader dan Keluarga Lansia Polindes di Desa Lemper

3. Tahap Ketiga

Pada tahap ketiga, dilakukan monitoring dan evaluasi kegiatan. Proses ini juga dilakukan sendiri oleh masyarakat. Tim pengabdian dan petugas polindes dan puskesmas juga bertindak sebagai fasilitator.

Kelayakan Perguruan Tinggi

1. Kelayakan Perguruan Tinggi

LPPM Poltera merupakan institusi merupakan institusi organik yang bertugas mengelola seluruh kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, seluruh kegiatan dan pengabdian kepada masyarakat, baik yang bersifat intra universitas maupun ekstra universitas (regional, nasional, dan internasional). LPPM Poltera memfasilitasi segala bentuk kegiatan kerjasama penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, baik antar ilmu maupun antar lembaga. Poltera telah lama berpartisipasi pada kegiatan pengabdian masyarakat baik yang diselenggarakan oleh DP2M Dirjen Dikti, Kementerian Ristek, LIPI Pusat, Lembaga Pemerintah lainnya maupun hasil kerjasama dengan lembaga riset/pemerintah yang ada.

2. Kualifikasi Keahlian Tim Pelaksana

Tim pelaksana kegiatan PPM merupakan dosen yang keahlian dalam bidang ilmu kesehatan masyarakat. Ketua tim pelaksana merupakan pengampu mata kuliah keperawatan komunitas, keluarga dan gerontik. Sedangkan anggota tim merupakan pengampu mata kuliah keperawatan komunitas, keluarga dan gerontik dan medikal bedah pada jurusan kesehatan Prodi D III Keperawatan Poltera. Untuk melaksanakan pengabdian ini, tim pelaksana sangat berkompeten dan mempunyai kualifikasi yang sesuai dengan apa yang diharapkan.



HASIL

1. Hasil kegiatan

Gernas yang baru dicanangkan oleh pemerintah melalui Instruksi Presiden Nomor 1 tahun 2017 tentang Gernas pada dasarnya adalah upaya kesehatan masyarakat melalui pemberdayaan masyarakat yang berfokus pada 3 aspek perubahan perilaku. Perubahan perilaku tersebut mencakup melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi makanan bergizi, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk mendeteksi faktor risiko yang ada pada setiap orang.

a. Tim P3M (Pengabdian kepada Masyarakat)

Hasil Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dari tim pengabdian pada masyarakat. Tabel 5.1 : Hasil Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Dari Tim Pengabdian pada Masyarakat di Desa Lemper Pademawu Pamekasan 2021

b. Kader kesehatan Lansia (sebagai pendamping)

- 1) Beberapa kegiatan yang telah dilakukan ini pada kader kesehatan lebih aktif, reaktif, interaktif dan antusias dalam menggerakkan dan mengorganisasikan gerakan masyarakat menuju masyarakat yang sehat terutama pada keluarga dan Lansia sehingga bias membentuk Lansia yang potensial (yang dapat aktif dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari).
- 2) Kader kesehatan sebagai pendamping dalam kesehatan Lansia dapat membantu dalam pemeriksaan umum, fisik dan laboratorium (dalam pemahaman normal atrau tidaknya).
- 3) Menerapkan Senyum Juara (pendidikan), Senyum Sehat (kesehatan), Senyum Mandiri (pemberdayaan ekonomi), serta Senyum Lestari (inisiatif kelestarian lingkungan). untuk mengantarkan Lansia yang berkualitas dan Sehat-Mandiri-Aktif-Bugar dan Produktif (SMART).

c. Keluarga Lansia (sebagai pendamping)

- 1) Tahu, mau dan mampu dalam mengenal masalah kesehatan, mengambil keputusan dalam menuju kesehatan yang prima dan optimal, merawat anggota keluarga yang sakit, memodifikasi lingkungan yang sehat dan memanfaatkan fasilitas kesehatan yang dekat atau rujukan sesuai dengan tingkat pencegahan dan penyakit (gangguan kesehatannya).
- 2) Menerapkan protokol kesehatan dalam kehidupan sehari-hari pada era pandemic "Covid 19" dengan menerapkan 5 J (Jaga) kesehatan 5 C (Cukup) sehat, 3M – 5M dan 5 S sehingga Lansia mendapatkan reintegrasi, rekonsiliasi dan rekreasiu dlama keluarga tempat Lansia bersama tinggal bersama keluarganya.
- 3) Keluarga mampu menerapkan dalam lingkungan hidup Lansia di keluarganya dengan Senyum Juara (pendidikan), Senyum Sehat (kesehatan), Senyum Mandiri (pemberdayaan ekonomi), serta Senyum Lestari (inisiatif kelestarian lingkungan). Program lainnya adalah memberikan implementasi 5 Jaga dan 5 Cukup sebagai kunci utama lansia tetap sehat selama pandemi Covid-19.

Luaran yang Dicapai

1. Tahap Pelaksanaan

- a. Survey Lapangan dan Koordinasi dengan Bidan Wilayah dan Kader Lansia



Anaslisi situasi dari tempat pengabmas sebagai realisasi pengenalan atau orientasi tempat, waktu dan orang, sehingga bisa membina hubungan saling percaya dan mendapat kemudahan dalam kegiatan pengabmas ini. Sekaligus mendapatkan data pendahuluan dan data pada kelompok Lansia termasuk angka kesakitan dan kematian 10 kasus penyakit dan insiden lainnya terutama pada kelompok Lansia dan program kesehatan dan kesejahteraan apa saja yang diagendakan oleh Polindes Desa Lemper Pademawu Pamekasan.

- b. Koordinasi dengan Tim Pelaksana untuk pembuatan materi penyuluhan dan pelatihan serta buku sehat
 - 1) Modul, materi dan leaflet tentang senam otak, tera, ROM, balance exercise.
 - 2) Buku saku : Tetap Sehat (dengan pemanfaatan tanaman obat dan keluarga (TOGA)).

Pembahasan

a. Hasil Pemeriksaan Kesehatan

1) Tahap penjajakan

(5 September 2021)

- a) Pada tahap penjajakan dari hasil pemeriksaan tanda-tanda vital tanggal 5 September 2021 di Desa Lemper dari 17 orang didapatkan bahwa observasi tekanan darah normal sebanyak 4 orang (25%), hipertensi tingkat 1 sebanyak 8 orang (46%) dan hipertensi tingkat 2 sebanyak 5 orang (29%). Observasi nadi dari 17 orang didapatkan takikardia sebanyak 15 orang (88%) dan normal 2 orang (12%).
- b) Hasil pemeriksaan laboratorium tanggal 5 september 2021 di Desa Lemper dari 14 orang didapatkan bahwa yang di-cek asam urat 11 orang dinyatakan dalam batas normal (100%), 4 orang yang di-cek gula darah didapatkan 3 orang (75%) kencing manis dan 1 orang (25%) normal, sedangkan kadar kolesterol yang diperiksa pada 2 orang didapatkan seluruhnya dalam batas normal. Sedangkan yang di-cek asam urat 4 orang dinyatakan dalam batas normal 2 orang, 2 orang hiperuricisit.

2) Tahap Pertama Pelaksanaan (tanggal 12 September 2021) :

Tahap pertama pelaksanaan Pengabmas meliputi :

- a) Pemeriksaan (umum) antara lain ; 1) Jenis kelamin : laki-laki 6 orang (40%), dan perempuan 9 orang (60%); 2) Usia (60-64 tahun) 7 orang (46%), (65-69 tahun) sebanyak 6 (40%), (70-74 tahun) sebanyak1 (7%), (> 70 tahun) sebanyak 1 (7%).
- b) Pemeriksaan status gizi (antropometri dengan mengukur Berat Badan (BB) dan tinggi Badan (TB) : 1) Indeks Massa Tubuh (IMT) didapatkan Normal 12 (80%), berisiko gemuk 3 orang (20%); 2) *Rate Body Weight* (RBW) didapatkan *undreweight* 10 orang (67%), Normal 2 orang (13%) dan *overweight* 3 orang (20%)
- c) Pemeriksaan fisik (khusus) seperti 1) tekanan darah (tensi) didapatkan hasil normal 14 orang (93%) dan abnormal 1 orang (7%); 2) saturasi oksigen didapatkan hasil normal 14 orang (93%) dan abnormal 1 orang (7%); 3) Nadi didapatkan hasil bradikardia 3 orang (20%), dan normal dan takikardia masing-masing 6 orang (40%) ; dan suhu yang seluruhnya normal (100%).
- d) Pemeriksaan penunjang (laboratorium) seperti ; 1) kadar kolesterol



didapatkan hasil normal 14 orang (93%) dan tinggi 1 orang (7%); 2) kadar uric acid (asma urat) didapatkan hasil normal 14 orang (93%) dan tinggi 1 orang (7%); 3) kadar gula darah didapatkan hasil normal 14 orang (93%) dan tinggi 1 orang (7%).

3) Tahap dua pelaksanaan (4 Oktober 2021)

- a) Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital tanggal 4 Oktober 2021 di Desa Lemper dari 15 orang didapatkan bahwa observasi tekanan darah hipotensi sebanyak 1 orang (7%), prahipertensi sebanyak 4 orang (27%), normal sebanyak 3 orang (20%), hipertensi tingkat 1 sebanyak 2 orang (13%) dan hipertensi tingkat 2 sebanyak 5 orang (33%). Observasi suhu 15 orang didapatkan subfebris 2 orang (13%) dan normal 13 orang (87%). Observasi saturasi oksigen dari 15 orang didapatkan hipoksia 1 orang (7%) dan normal 14 orang (93%). Keluhan lainnya didapatkan tidak keluhan 5 orang (33%), nyeri sendi sebanyak 6 orang (40%), hipotensi 1 orang (7%) dan hipertensi sebanyak 3 orang (20%).
 - b) Hasil pemeriksaan laboratorium tanggal 4 Oktober 2021 di Desa Lemper dari 14 orang didapatkan bahwa yang di-cek asam urat 11 orang dinyatakan dalam batas normal (100%), 4 orang yang di-cek gula darah berisiko kencing manis, sedangkan kadar kolesterol yang diperiksa pada 10 orang didapatkan pada 8 orang dengan hiperkolesterolemia (80%) dan 2 orang lagi dalam batas normal (20%).
- b. Penyuluhan/Pendidikan Kesehatan/HE dan Konseling
Evaluasi dan pendampingan kader kesehatan dan keluarga pada lansia
Evaluasi pelaksanaan dapat tercapai 80% dari perencanaan (*in put-proses-output-feedback-out come*). Evaluasi Hasil temuan yang didapat :
- 1) Lansia mulai belajar mencari makna hidup yang dimiliki di sisa usianya. Lansia juga berusaha mencari kegiatan-kegiatan yang lebih bermanfaat dan masih bisa dilakukan dengan keterbatasan tenaga yang dimiliki.
 - 2) Lansia terpaksa masih harus bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidupnya dan juga menanggung beban hidup cucunya. Hal ini terkadang membuatnya merasa putus asa. Terkadang ada penolakan di hati lansia karena sampai sekarang masih harus bekerja memenuhi kebutuhan hidupnya dan cucunya, padahal seharusnya saat ini ia menjalani masa tuanya dengan melakukan kegiatan yang menyenangkan.
 - 3) 3 orang Lansia mengalami permasalahan sering merasa cemas akan penyakit yang diderita. Adapun penyakit yang diderita oleh 3 orang ini memang kategorinya sudah sangat berat yaitu kencing manis dan darah tinggi. Bahkan dua orang lansia sudah kehilangan penglihatannya karena penyakit kencing manis. 1 orang lansia mengalami permasalahan depresi
 - 4) Lansia mengalami permasalahan depresi akibat penyakit yang di deritanya. Lansia ini kebetulan terkena sakit stroke dan sudah tidak bisa jalan lagi. Tetapi lansia ini cenderung keras kepala dan tidak mau berobat. Tiap hari lansia ini akan teriak-teriak jika rasa sakitnya datang. Lansia ini juga berulang kali mengatakan bahwa ingin mati saja

c. Demonstrasi



Lansia meluapkan emosi yang selama ini dipendamnya. Emosi atau perasaan marah, sedih, kecewa dan sebagainya mampu diungkapkan oleh lansia terutama lansia yang selama ini hidup sendiri dan merasa kesepian. Lansia merasa bahwa selama ini semua yang dirasakan hanya mampu dipendam dan tidak berani diungkapkan.

Biaya

Biaya pengabdian masyarakat ini bersumber dari dana internal dari LP3M (Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat/LP3M) Politeknik Negeri Madura (Poltera) Sampang pada Jurusan Kesehatan Program studi D III Keperawatan sebagai bagian dari perwujudan dalam melaksanakan “Tri Dharma Perguruan tinggi”.

Jadual Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan dalam kurun waktu 1-2 bulan dari bulan September dan Oktober 2021 mulai dari pengajuan proposal sampai laporan akhir. Setelah pelaksanaan tahapan akhir, kader kesehatan, tim pengabdian, petugas Polindes Desa Lemper berkumpul bersama di Balai Desa Lemper. Pertemuan ini bertujuan untuk mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan. Dari diskusi yang diadakan, ibu-ibu dasawisma berharap agar kegiatan ini yang dilakukan dapat berkelanjutan dari tim.

Berikut pernyataan dari salah satu kader kesehatan:

“Kami sangat senang kegiatan ini. Kami dapat mengerti, memahami dan melaksanakan cara hidup sehat dengan peningkatan perilaku sehat (senam, latihan fisik) menjaga imun (status gizi) dan tetap sehat (dengan memanfaatkan tanaman local) untuk kesehatan. Kami menyediakan waktu setiap hari terutama pada hari minggu pagi. Kami harap kegiatan ini tidak berhenti ketika kegiatan pengabdian dari tim selesai.”

Beberapa pernyataan-pernyataan kader kesehatan saat diskusi, dapat disimpulkan bahwa masyarakat memiliki pengetahuan, kemauan dan kemampuan untuk hidup sehat (tahu, mau dan mampu) untuk merubah perilaku tik/kurang sehat menjadi sehat dan perilaku yang maladaptif menjaadi adaptif, perilaku yang intropet menjadi ekstropet. Mereka membutuhkan aktivitas fisik dan merasakan bahwa pengetahuan dan demonstrasi cara hidup sehat sangat bermanfaat. Hal yang paling penting adalah masyarakat memerlukan fasilitas untuk beraktivitas, dan mereka memerlukan pendampingan agar kegiatan mereka berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pendampingan yang sudah dilakukan baik pada kader dan keluarga Lansia maupun Lansia dapat disimpulkan bahwa didapatkan manfaat baik pada jangka pendek, menengah dan panjang merasa terbantu. Dengan konseling maka lansia dapat mencurahkan perasaannya yang mungkin selama ini dipendam, lansia dapat mengungkapkan segala kekhawatirannya akan penyakit yang diderita, dan lansia merasa terhibur karena ada yang menemaninya bercerita. Dari hasil psikoterapi yang diberikan juga perlahan-lahan lansia mulai mampu mengontrol rasa cemasnya, menekan rasa kesepiannya, mencari aktivitas lain yang bisa menghibur diri, mau berserah diri atas kondisinya, dan mampu mencari makna hidup di usia lansia ini .

SARAN

Saran ini disampaikan untuk mencapai derajat kesehatan yang seoptimal mungkin :



1. Ada berbagai permasalahan yang dihadapi oleh lansia terutama terkait dengan menurunnya kondisi fisik, berkurangnya pendapatan karena memasuki masa pension, kehilangan pasangan hidup, dan masih banyak lagi. Lansia yang mampu melewati permasalahan-permasalahan tersebut akan mencapai kepuasan hidup, sedangkan lansia yang tidak mampu mengatasi permasalahan tersebut maka tidak akan mencapai kepuasan hidup. Oleh karena itulah perlu adanya pendampingan psikologis dari kader dan keluarganya pada lansia. Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan di salah satu Posyandu Lansia.
2. Selain itu pemberian informasi pelayanan kesehatan yang memadai juga sangat diperlukan bagi Lanjut Usia (Lansia), agar dapat mendapatkan pelayanan kesehatan yang memadai.
3. Dalam rangka meningkatkan perlindungan lansia ini lebih banyak ditujukan bagi perlindungan lanjut usia perempuan, mengingat permasalahan gender yang terjadi sejak lama dan karakteristik lanjut usia perempuan lebih rentan daripada lansia laki-laki.
4. Kekerasan terhadap lanjut usia perempuan sering diabaikan, sehingga perlu meningkatkan kesadaran untuk mencegah dan mengatasi tindak kekerasan berbasis gender baik selama pandemi *COVID-19* cenderung meningkat maupun pasca pandemic ¹.
5. Langkah-langkah penanganan terhadap perempuan lansia khususnya, dan lansia umumnya yang menjadi korban tindak kekerasan, penelantaran, dan diskriminasi, dilakukan dengan koordinasi dan sinergi dengan kementerian/lembaga, dan instansi lain terkait penanganan cepat *COVID-19*.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kementerian anak, pemberdayaan perempuan dan perlindungan indonesia republik. Panduan Perlindungan Lanjut Usia Berperspektif Gender Pada Masa Covid-19. <https://Covid19Gold/>. Published online 2020:2. [https://covid19.go.id/storage/app/media/Protokol/PANDUAN COVID LANSIA PEREMPUAN ttd paraf.pdf](https://covid19.go.id/storage/app/media/Protokol/PANDUAN_COVID_LANSIA_PEREMPUAN_ttd_paraf.pdf)
- [2] Hakim LN. Pelindungan Lanjut Usia pada Masa Pandemi Covid-19. Published online 2020.
- [3] Hakim, LN 2020, Pelindungan Lanjut Usia Pada Masa Pandemi Covid-19, Pusat Penelitian Badan Keahlian DPR RI Gd. Nusantara I Lt. 2 Jl. Jend. Gatot Subroto Jakarta Pusat - 10270 c 5715409 d 5715245 m infosingkat@gmail.com
- [4] Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak Republik Indonesia R.I., 2020. Panduan Perlindungan Lanjut Usia Berperspektif Gender Pada Masa Covid-19, Jakarta : Deputi Bidang Perlindungan Hak Perempuan Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak
- [5] Kompasiana, Rumah Zakat, 2020, AgeCare, Layanan Kesehatan Lansia Kala Pandemi, Desber Bakalankrajan, Malang 1 Februari 2020, <https://www.kompasiana.com/rumah81499/601bc90dd541df76fc654c62/agecare-layanan-kesehatan-lansia-kala-pandemi>
- [6] Nugroho, HS., 2020, Nasib Posyandu Lansia Saat Pandemi Covid-19, Jumat, 10/07/2020 Yogyakarta : survey Meter., Survey Measurment Training Research



-
- [7] Reza Sulaiman | Dini Afrianti Efendi 2020, Jaga Kesehatan Lansia di Masa Pandemi, Ini 10 Tips dari Dokter , Selasa, 08 September 2020 | 22:15 WIB, Ilustrasi jaga kesehatan lansia (Sumber: Shuttertsock)
- [8] *World Health Organization* 2020. Mengatasi kekerasan terhadap anak-anak, perempuan, dan lansia selama pandemi COVID-19: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. WHO/2019-nCoV/Violence_actions/2020.1 ©