

Program “LAMPU” Solusi Akses Layanan Kesehatan Lansia Terhadap Aktivitas Olahraga Di Dusun Belon Dan Slumut Kecamatan Agromulyo Kabupaten Semarang Kota Salatiga Jawa Tengah.

Renghart Feninlambir¹
Dyah Sefira Rambu Rauna¹
Theresia Pratiwi Elingsetyo Sanubari^{2*}

¹Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana, Jawa Tengah, Indonesia

²Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana, Jawa Tengah, Indonesia

ABSTRACT

JEL Classification:

Key words:

Health services, older people, posyandu

Integrated health care (posyandu) for elderly has promotive and preventive functions to increase quality of life among older people through health and welfare improvements. Unfortunately, the quantity of posyandu cannot encourage older people to access it. On the other hand, low physical activity among older people becomes a threat factor to increase health condition. This research aims to create a recommendation program regarding health services among older people caused by low physical activity. By using quantitative approach with questionnaire, are conducted to dig up information among older people in Dusun Belon and Slumut Kecamatan Agromulyo Kabupaten Semarang Kota Salatiga Jawa Tengah. The Program named LAMPU (Program Lansia Aktif, Mampu, and Produktif) is created to solve low physical activity and open new access for older people to Posyandu. This program will invite community to bring new information to older people.

ABSTRAK

Posyandu lansia memiliki fungsi promotif dan preventif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui peningkatan kesehatan dan kesejahteraan. Sayangnya, jumlah posyandu lansia itu juga tetap tidak menjamin lansia untuk terus mengaksesnya. Di lain sisi, tingkat aktivitas fisik yang rendah pada lansia juga menjadi ancaman. Tujuan dari penelitian ini adalah menyusun kajian program terkait layanan kesehatan lansia terhadap aktivitas fisik. Metode penelitian yang digunakan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan kuisioner. Kriteria responden yang terlibat berusia ≥ 60 tahun di Dusun Belon dan Slumut Kecamatan Agromulyo Kabupaten Semarang Kota Salatiga Jawa Tengah. Program yang direncanakan bernama LAMPU (Program Lansia Aktif, Mampu, dan Produktif) dengan menasar permasalahan aktivitas fisik dan membuka akses terhadap layanan kesehatan. Program itu akan melibatkan masyarakat melalui pemberian penyuluhan kepada lansia.

Kata Kunci: Layanan kesehatan, lansia, posyandu

* Corresponding author: pratiwi.elingsetyosanubari@uksw.edu

PENDAHULUAN

Menurut Kemenkes RI (2016) posyandu lansia/posbidu lansia berfungsi dalam upaya promotif dan preventif yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup melalui peningkatan kesehatan dan kesejahteraan. Posyandu lansia dalam pelaksanaan tugasnya, berfungsi memberikan pelayanan sosial, agama, pendidikan, keterampilan, olah raga, seni budaya, dan pelayanan lain, selain itu, posyandu lansia membantu mendorong lansia agar dapat beraktivitas dan mengembangkan potensi diri.

Di Indonesia jumlah posyandu lansia berdasarkan provinsi, Jawa Timur memiliki jumlah terbanyak yaitu 54.522 posyandu disusul dengan Jawa Tengah yang berada pada peringkat ke-2 dengan jumlah 7.512 posyandu, sedangkan jumlah puskesmas santun lansia terbanyak berada pada provinsi Jawa Barat sebanyak 158 puskesmas ditahun 2015 sedangkan Jawa Tengah menduduki peringkat ke lima dengan jumlah puskesmas sebanyak 73 (kemenkes RI.2016), sayangnya jumlah posyandu dan puskesmas lansia yang tinggi tidak menjamin lansia untuk dapat mengaksesnya. Menurut Risesdas tahun 2018 indeks pengetahuan rumah tangga terkait kemudahan akses ke puskesmas/pustu/pusling/bidan desa berdasarkan tempat tinggal yaitu mayoritas masyarakat yang tinggal di perkotaan memiliki akses yang mudah (RS:57,9% dan puskesmas:46,1%) sedangkan pada masyarakat yang tinggal di pedesaan mayoritas akses layanan kesehatan sangat sulit (RS: 43,0% dan puskesmas: 36,8%), keadaan ini menunjukkan perbedaan yang signifikan di daerah perkotaan dan pedesaan terkait dengan akses pelayanan kesehatan.

Menurut Massie (2019) kurangnya pemanfaatan pelayanan kesehatan oleh lansia disebabkan oleh jarak fasilitas kesehatan yang cukup jauh dari tempat tinggalnya dan tidak ada yang mengantarnya. Data menurut Badan Pusat Statistik Jawa Tengah (2019) juga memperlihatkan sebanyak 1,24% lansia di Jawa Tengah tidak melakukan pengobatan rawat jalan karena tidak memiliki biaya berobat sedangkan sebanyak 0,83% lansia tidak memiliki biaya transport sehingga pengobatan rawat jalan tidak dilakukan. Keterbatasan ini mengindikasikan bahwa ekonomi adalah salah satu factor yang mempengaruhi lansia dalam penggunaan akses layanan kesehatan. Adapun faktor lain yang membuat lansia tidak ingin berobat ke fasilitas pelayanan kesehatan yaitu waktu tunggu pelayanan lama dengan presentase sebanyak 0,52%. Waktu tunggu pelayanan yang lama dapat mengindikasikan bahwa manajemen pelayanan fasilitas kesehatan masih kurang efektif.

Menurut WHO (2018) *Healthy Aging* “merupakan proses mengembangkan dan mempertahankan **kemampuan fungsional** yang memungkinkan **kesejahteraan** di usia yang lebih tua”. Perwujudan *Healthy Aging* melalui penyesuaian sistem kesehatan dengan kebutuhan lansia, pengembangan sistem perawatan jangka panjang, menciptakan lingkungan yang ramah usia (*age-friendly cities*), peningkatan pengukuran dan pemantauan serta pemahaman melalui studi WHO.

Perwujudan *healthy aging* harus dilakukan dengan peningkatan aktivitas fisik pada lansia. Menurut Angga dalam Suryanto (2012) lansia adalah keadaan seseorang yang mengalami pertambahan umur disertai dengan penurunan fungsi fisik yang ditandai dengan penurunan massa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, peningkatan lemak tubuh, dan penurunan fungsi otak.

Walapun sering kali lansia dianggap sudah tidak bisa melakukan aktivitas tetapi menurut Rusli (2012) beberapa manfaat olahraga bagi para lansia adalah meningkatkan kekuatan otot jantung, memperkecil resiko serangan jantung, melancarkan sirkulasi darah dalam tubuh sehingga menurunkan tekanan darah dan menghindari penyakit tekanan darah tinggi; menurunkan kadar lemak dalam tubuh sehingga membantu mengurangi berat badan yang berlebih dan terhindar dari

obesitas; menguatkan otot-otot tubuh sehingga otot tubuh menjadi lentur dan terhindar dari penyakit rematik; meningkatkan sistem kekebalan tubuh sehingga terhindar dari penyakit-penyakit yang menyerang kaum lansia; mengurangi stres dan ketegangan pikiran. Selain itu bentuk latihan fisik yang dapat dianjurkan adalah: jalan kaki/jalan cepat, senam, berenang, bersepeda, mengangkat beban, lari/jogging.

Ketidaktersediaan/terbatasnya layanan kesehatan terkait aktivitas olahraga pada lansia maka penelitian ini bertujuan untuk membuat program terkait akses layanan kesehatan lansia terhadap aktivitas olahraga.

METODE PELAKSANAAN

Metode penelitian yang di gunakan ialah penelitian kuantitatif. Kriteria dan jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini ialah lansia (≥ 60 tahun) sebanyak 60 lansia, di dusun Belon dan Slumut kelurahan Kumpul Rejo Kecamatan Agromulyo Kabupaten Semarang Kota salatiga. Pengambilan data di lakukan pada tanggal 7 Maret 2020 s/d 14 Maret 2020. Alat bantu yang di gunakan untuk pengambilan data antara lain kusioner yang di dalamnya terdapat aktivitas sehari hari lansia. aktivitas olahraga, pekerjaan, pendapatan dan jenis kelamin. Data yang telah didapat kemudian diolah menggunakan *microsoft Exel 2019* dalam bentuk angka dengan memasukan nilai kemudian mencari presentase. Dari hasil dan analisis masalah yang terjadi dibuatlah rancangan program program yang menjawab masalah yang terjadi.

PROGRAM LAMPU (LANSIA AKTIF, MAMPU PODUKTIF)

1. Masalah
 - Askes layanan kesehatan lansia terhadap aktivitas olahraga yang masih sangat terbatas
2. Tujuan
 - a. Umum
 - Meningkatkan akses layanan kesehatan lansia terhadap aktivitas olahraga.
 - b. Khusus
 - Peningkatan pengetahuan lansia dan keluarga mengenai manfaat aktivitas olahraga melalui Pendidikan kesehatan
 - Masyarakat mampu berartispasi dalam meningkatkan derajat kesehatan lansia
 - lansia dapat melaukan aktivitas olahraga minimal 1x/seminggu melalui program aktifas olahraga.
 - c. Jangka waktu pencapaian tujuan program lampu dapat di capai dalam jangka Panjang
3. Sasaran
 - Lansia dan masyarakat
4. Mitra Kerja

- Puskesmas
 - Perangkat desa
5. Jenis kegiatan
 - Edukasi manfaat aktivitas olahraga dan pentingnya akses layanan kesehatan lansia
 - Kegiatan aktivitas olahraga
 - Pengkaderan masyarakat untuk posyandu
 6. Metode
 - Metode yang di gunakan ialah metode ceramah dan diskusi interaksi
 - Pelibatan komunitas lansia secara interaktif untuk kegiatan senam
 - Pelatihan karang taruna, ibuibu PKK dan warga setempat untuk menjadi kader posyandu lansia, pelatihan kader melibatkan staf puskesmas
 7. Media yang di gunakan
 - Media cetak berupa gambar
 - Media proyeksi (PPT dan video)
 - Poster
 8. Pelaksanaan
 - Pendekatan dengan perangkat desa dan puskesmas kemudian penjelasan tujuan program
 - Musyawara masyarakat desa terkait tujuan program permasalahan yang terjadi, tujuan program dan tindakan yang akan dilakukan serta diskusi serta penentuan tanggal pelaksanaan kegiatan selanjutnya
 - Penkes kepada masyarakat dan lansia terkait manfaat aktivitas olahraga dan pentingnya akses layanan kesehatan lansia
 - Pelatihan atau pengkaderan warga desa setempat/ibu-ibu PKK/karang taruna yang di lakukan oleh staf puskesmas
 9. Monitoring dan evaluasi
 - Evaluasi dilakukan dengan cara pengisian kusioner dan wawancara kepada lansia terkait manfaat aktivitas olahraga dan apa yang di rasakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program LAMPU yang di rencanakan di dasarkan apda permasalahan penelitian yang di temukan pada dusun Belon dan Slumut kelurahan Kumpul Rejo Kecamatan Agromulyo Kabupaten Semarang Kota salatiga. Penelitian ini menemukan bahwa permasalahan utama lansia yang ditemukan pada kedua dusun tersebut terlihat pada Tabel 1 adalah tidak adanya aktivitas fisik olahraga seperti senam, bersepeda, jogging dan angkat beban dan akses layanan kesehatan (posyandu) yang terbatas.

Aktivitas fisik sehari-hari yang biasanya dilakukan oleh lansia mayoritas ke ladang (bertani dan ngarit) yaitu sebanyak 40% kemudian mayoritas pekerjaan adalah petani dengan presentase sebanyak 78,33% dan pendapatan lansia mayoritas kisaran 600 ribu sampai 1 juta yaitu sebanyak 58,33%.

Jumlah fasilitas posyandu lansia yang terdapat pada dusun Belon hanya 1 posyandu di mana posyandu tersebut tidak memiliki program khusus untuk lansia di RW tersebut sedangkan pada dusun Slumut tidak memiliki posyandu. Menanggapi permasalahan lansia maka program yang akan dibuat adalah program LAMPU (Lansia Aktif, Mampu Produktif).

Pelibatan masyarakat pada program LAMPU akan membantu peningkatan derajat kesehatan lansia dan juga kualitas hidup lansia. Menurut kemenkes RI (2013) pelibatan masyarakat yaitu melalui perubahan perilaku kearah perilaku hidup bersih dan sehat dalam tatanan keluarga dan masyarakat, perbaikan lingkungan (fisik, biologis, sosial-budaya, ekonomi), membantu penyelenggaraan layanan kesehatan (promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif), dan ikut dalam proses kontrol dan evaluasi pelaksanaan pelayanan bagi lansia hal, ini sangat penting dilakukan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup lansia.

Program LAMPU juga akan dilakukan pengkaderan masyarakat yang nantinya akan menjadi kader posyandu lansia pada dusun tersebut sehingga pembentukan posyandu pada dusun tersebut dan dijalankan sesuai dengan fungsinya. Pengkaderan ini dilakukan oleh staf puskesmas setempat sehingga kader yang terpilih dapat sesuai dengan kriteria yang di tentukan, dengan diadakanya pengkaderan kader posyandu lansia maka akses pelayanan kesehatan bagi lansia menjadi mudah. Menurut Massie (2019) tujuan dari Posyandu Lansia adalah meningkatkan jangkauan pelayanan kesehatan lansia di masyarakat, sehingga terbentuk pelayanan kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan lansia. Program Lampu juga tidak hanya melakukan pengkaderan tetapi juga melakukan penyuluhan terkait manfaat aktivitas olahraga lansia dan pemeriksaan kesehatan pada lansia serta juga program rutin aktivitas olahraga (senam) selama 6 bulan sehingga program ini dapat meningkatkan aktivitas olahraga lansia.

Penyuluhan manfaat aktivitas olahraga dan pentingnya akses layanan kesehatan lansia bertujuan untuk memberikan pemahaman baik kepada masyarakat dan lansia kemudian dengan adanya pemahaman yang baik diharapkan lansia mau aktif dalam melakukan aktivitas olahraga dengan mengakses layanan kesehatan dengan mudah dan masyarakat dapat berpartisipasi dengan ikut serta dalam pembentukan posyandu dan mendorong lansia untuk melakukan aktivitas olahraga.

Menurut Angga dalam Sruyanto (2010) manfaat aktivitas fisik olahraga pada lansia antara lain adalah meningkatkan kekuatan otot jantung, memperkecil resiko serangan jantung, melancarkan sirkulasi darah dalam mbuh, sehingga menurunkan tekanan darah dan menghindari penyakit tekanan darah tinggi, menurunkan kadar lemak dalam tubuh, sehingga membantu mengurangi berat badan yang berlebih dan terhindar dari obesitas, menguatkan otot-otot tubuh, sehingga otot tubuh menjadi lentur dan terhindar dari penyakit rematik, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, sehingga terhindar dari penyakit-penyakit yang menyerang kaum lansia, mengurangi *stress* dan ketegangan pikiran.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	Presentase
Jenis Kelamin		
- Laki-laki	23	38,33 %
- Perempuan	37	61,67 %
Pendidikan		

- Tidak Sekolah	9	15,00 %
- SD	49	81,67 %
- SMP	1	1,67 %
- SPG	1	1,67 %
Pekerjaan		
- Tidak Ada	2	3,33 %
- Petani	47	78,33 %
- Buruh	7	11,67 %
- PNS	1	1,67 %
- Wiraswasta	3	5,00 %
Jumlah Pendapatan		
100-500	10	16,67%
600-1.000.000	35	58,33%
1.100.000-1.500.000	10	16,67%
> 1.500.000	5	8,33%
Jumlah Posyandu Lansia		
Dusun Belon	1	
Dusun Slumut	0	

Tabel 2. Distribusi Aktivitas Olahraga

Aktivitas Olahraga	60	0 %
Aktivitas Fisik Sehari-hari		
- Ngarit	21	35,00 %
- Ke Ladang	24	40,00 %
- Berternak	5	8,33 %
- Berjualan	1	1,67 %
- Tidak Bekerja	1	1,67 %

SIMPULAN

Lansia di dusun Belon dan Slumut kelurahan Kumpul Rejo Kecamatan Agromulyo Kabupaten Semarang Kota Salatiga memiliki permasalahan berupa tidak adanya aktivitas fisik olahraga seperti senam, bersepeda, jogging dan angkat beban (0%) dan akses layanan kesehatan (posyandu) yang terbatas, selain itu mayoritas lansia bekerja di ladang sebagai petani kemudian jumlah pendapatan perbulan mayoritas kisaran 600-1 juta. Berdasarkan permasalahan tersebut program LAMPU (lansia aktif mampu dan produktif) di rancang dengan tujuan meningkatkan akses layanan kesehatan lansia terhadap aktivitas olahraga. Program ini akan melakukan pengkaderan kader posyandu lansia dan juga penyuluhan terkait manfaat aktivitas olahraga dan latihan senama 1x/ minggu selama 6 bulan.

DAFTAR PUSTAKA

Bidang Statistik Sosial. Profil Lansia Provinsi Jawa Tengah 2018. Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah. 2018.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Situasi Lanjut Usia (lansia) Di Indonesia*. Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI. 2016. Infodatin.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Hasil Utama Riskesdas*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2018

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Pentingnya Peran Masyarakat Dan Keluarga Dalam Peningkatan Kualitas Hidup Lansia*. 2013. Diakses Pada Tanggal 12 April 2020 Pukul 01:30 WIB Alamat http://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilismedia/20130531/127972_pentingnya-peran-masyarakat-dan-keluarga-dalam-meningkatkan-kualitas-hidup-lansia/

Massie AGR. *Akses Layana Kesehatan Yang Tersedia Pada Penduduk Lanjut Usia Wilayah Perkotaan Di Indonesia*. Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan. 2019; 3(1):49-54

Rusli. *Olahraga Lanjut Usia*. Jurnal IRLA. 2012; III(1):17-18

Suryanto. *Pentingnya Olahraga Bagi Lansia*. Medikora. 2010; VI(1):24-27

World Health Organisation. *Aging and health*. Diakses Pada Tanggal 10 April 2020 pukul 2:30 WIB. Alamat : <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.