

# Pemanfaatan Posyandu Lansia Terhadap Kesehatan Lansia Di Desa Tugusari Kabupaten Jember

Januariya Laily<sup>1</sup>, Farlio Iga Achmad Alfarozi<sup>1</sup>, Zahrotul Jinani Nur Farisyah<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universitas Muhammadiyah Jember; [januariyalaili@gmail.com](mailto:januariyalaili@gmail.com)

\*Correspondensi:

Januariya Laily

Email:

[januariyalaili@gmail.com](mailto:januariyalaili@gmail.com)



**Copyright:** © 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

**Abstrak:** Salah satu indikator utama tingkat kesehatan masyarakat adalah meningkatnya usia harapan hidup, dengan meningkatnya usia harapan hidup, berarti semakin banyak penduduk Lanjut Usia (Lansia). Salah satu kebutuhan dan pelayanan lansia yang dibahas dalam tulisan ini adalah program pelayanan sosial Posyandu Lansia. Posyandu lansia adalah wadah pelayanan untuk warga lanjut usia. Pembentukan dan pelaksanaan posyandu lansia dilakukan berdasarkan kebutuhan dan inisiatif masyarakat. Program dan pelayanan sosial yang diberikan kepada lansia berbeda-beda di setiap tempat sesuai dengan kondisi dan kebutuhan masyarakat. Meskipun demikian adapula persamaan dari adanya posyandu lansia. Metode demonstrasi oleh kelompok KKN 12 digunakan untuk mempraktekkan senam pada lansia guna menurunkan tekanan darah dan peningkatan kelenturan, keseimbangan, kekuatan, ketahanan, kelincahan dan serta peregangan otot dan aktivitas lainnya. Kegiatan ini melibatkan 20 orang mahasiswa KKN dan 1 koordinator Bidan, 5 Kader Desa Tugusari.

**Keywords:** Lansia, Posyandu Lansia, Senam Lansia,

**Abstract:** One of the main indicators of the level of public health is increasing life expectancy. With increasing life expectancy, it means that there are more and more elderly people. One of the needs and services of the elderly discussed in this article is the Posyandu Elderly social service program. Posyandu for the elderly is a service center for elderly residents. The establishment and implementation of elderly posyandu is based on community needs and initiatives. The social programs and services provided to the elderly vary in each location according to the conditions and needs of the community. However, there are also similarities with the existence of posyandu for the elderly. The demonstration method by the KKN 12 group was used to practice exercise for the elderly to reduce blood pressure and increase flexibility, balance, strength, endurance, agility and muscle stretching and other activities. This activity involved 20 KKN students and 1 Midwife coordinator, 5 Tugusari Village Cadres.

**Keywords:** Elderly, Posyandu for the Elderly, Gymnastics for the Elderly

## Pendahuluan

Salah satu indikator utama tingkat kesehatan masyarakat adalah meningkatnya usia harapan hidup, dengan meningkatnya usia harapan hidup, berarti semakin banyak penduduk Lanjut Usia (Lansia). Semakin meningkatnya umur harapan hidup sebagai akibat dari keberhasilan pembangunan nasional sekarang ini, maka akan meningkatnya jumlah lansia. Lanjut usia (lansia) adalah orang yang mencapai usia 60 tahun ke atas yang

mempunyai hak yang sama dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara (UU RI N0 13 tahun 1998). Menurut WHO (World Health Organization) membagi masa lanjut usia sebagai berikut : a) usia 45-60 tahun, disebut middle age (setengah baya atau madya); b) usia 60-75 tahun, disebut elderly (usia lanjut atau wreda utama); c) usia 75-90 tahun, disebut old (tua atau prawasana); d) usia diatas 90 tahun, disebut old (tua sekali atau wreda wasana) (Akbar, 2021). Untuk mendukung kesuksesan program yang dilakukan oleh pemerintah serta untuk mengimplementasikan maksud, tujuan dan sasaran serat salah satu sub tema dalam KKN Tematik peningkatan layanan kesehatan (Rintyarna et al., 2021).

Pada saat ini lansia kurang sekali mendapat perhatian yang kurang serius di tengah masyarakat terutama mengenai kecukupan gizi pada mereka. Masyarakat kita saat ini memandang para lanjut usia sebagai orang-orang yang kurang produktif, kurang menarik, kurang energik, mudah lupa, barangkali kurang bernilai dibandingkan dengan mereka yang masih dalam keadaan prima. Usia 60 tahun ke atas merupakan tahap akhir dari proses penuaan yang memiliki dampak terhadap tiga aspek, yaitu biologis, ekonomi, dan sosial. Secara biologis, lansia akan mengalami proses penuaan secara terus menerus yang ditandai dengan penurunan daya tahan fisik dan rentan terhadap serangan penyakit. Salah satu upaya pemerintah dalam menyediakan fasilitas kesehatan dan penyelenggaraan dan upaya kesehatan antara lain adalah dengan mengadakan posyandu.

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2022, telah terjadi peningkatan jumlah penduduk lansia yang tadinya berjumlah 18 juta jiwa di tahun 2010, sudah bertambah menjadi 25,9 juta jiwa pada tahun 2019. Jumlah warga lansia pun diperkirakan akan terus meningkat hingga mencapai 48,2 juta jiwa di tahun 2035. Jumlah penduduk lansia yang besar ini memerlukan pelayanan sosial, program, kebutuhan dan pelakuan yang khusus. Salah satu kebutuhan dan pelayanan lansia yang dibahas dalam tulisan ini adalah program pelayanan sosial Posyandu Lansia. Posyandu lansia adalah wadah pelayanan untuk warga lanjut usia. Pembentukan dan pelaksanaan posyandu lansia dilakukan berdasarkan kebutuhan dan inisiatif masyarakat. Program dan pelayanan sosial yang diberikan kepada lansia berbeda-beda di setiap tempat sesuai dengan kondisi dan kebutuhan masyarakat. Meskipun demikian adapula persamaan dari adanya posyandu lansia. Posyandu lansia memiliki peran penting untuk menjaga kesehatan dan kualitas hidup lansia di masyarakat. Selain memberikan pelayanan kesehatan, unit pelayanan terkecil ini juga akan memfasilitasi berbagai kegiatan non-medis agar lansia memiliki wadah untuk berkarya dan berkegiatan (Tuwu et al., 2023).

Menurut UU nomor 13 Tahun 1998, Lansia yaitu individu baik perempuan atau laki-laki yang masih bisa bekerja maupun yang sudah tidak bisa beraktifitas yang telah berusia 60 tahun atau bahkan lebih (Hakim, 2020). Menua merupakan salah satu tahap alamiah yang harus kita lewati dalam tahap menua, pada tahap ini secara satu persatu kemampuan jaringan dalam memperbaiki dan mempertahankan fungsinya secara normal akan menghilang akibatnya akan berdampak pada beberapa masalah fisik seperti terjadinya osteoporosis yang menyebabkan lansia harus menjalani tirah baring dalam jangka waktu yang sangat lama. Proses penuaan ini akan terjadi pada seluruh organ

tubuh, termasuk organ tubuh bagian dalam yaitu otak, jantung, paru-paru, ginjal, dan lainlain, dan organ tubuh bagian luar yaitu kulit.

Kategori batasan usia lansia menurut WHO, yaitu pertengahan usia 45-59 tahun, usia lanjut 60-70 tahun, usia lanjut tua 75-90 tahun, usia sangat tua berusia diatas 90 tahun. Kesehatan Republik Indonesia (2015) mengelompokkan batasan usia lansia menjadi: 60- 69 sebagai usia lanjut dan 70 tahun atau lebih sebagai usia lanjut dengan risiko tinggi. Beberapa pergantian fisik yang akan dialami pada masa lansia yaitu terjadinya kerutan di wajah, daya tahan tubuh yang mulai menurun, terjadi kemunduran penglihatan dan pendengaran dan yang paling terlihat yaitu rambut yang mulai memutih. Dalam perjalanan hidup manusia terjadinya proses penuaan adalah hal alamiah yang dialami pada setiap orang yang berumur panjang, yang membedakan proses hanya pada kehidupan setiap individu. Menurut Juniati dan Sahar berikut permasalahan yang berkaitan dengan lanjut usia, Menua bisa menyebabkan beberapa masalah didalamnya ada mental, ekonomi, biologi dan fisik, Semakin tua usia seseorang maka kemampuan bersosialisasi dan berinteraksi dapat mengalami penurunan, Beberapa lansia yang terlantar karena tidak memiliki keluarga, tidak memiliki bekal hidup, dan tidak memiliki penghasilan, Untuk itu, jika dilihat dari permasalahan-permasalahan diatas dapat disimpulkan bahwa lansia membutuhkan tempat tinggal atau fasilitas perumahan khusus (Arini, 2023).

Posyandu Lansia adalah kegiatan dasar yang diselenggarakan dari, oleh, dan untuk masyarakat, yang dibantu oleh petugas kesehatan disuatu wilayah kerja Puskesmas, dimana program ini dapat dilaksanakan di balai dusun, balai kelurahan, maupun tempat yang mudah didatangi oleh masyarakat (Retnaningsih et al., 2021). Posyandu lansia adalah pos pelayanan terpadu untuk masyarakat usia lanjut di Desa Tugusari yang sudah disepakati, yang digerakkan oleh masyarakat dimana mereka bisa mendapatkan pelayanan kesehatan Posyandu lansia merupakan pengembangan dari kebijakan pemerintah melalui pelayanan kesehatan bagi lansia yang penyelenggaraannya melalui program Puskesmas Bangsalsari Melalui POLINDES Desa Tugusari dengan melibatkan peran serta para lansia, keluarga, tokoh masyarakat dan organisasi sosial dalam penyelenggaraannya (Tuwu et al., 2023).

Adapun tujuan dari posyandu lansia adalah untuk meningkatkan keadaan kesehatan masyarakat lanjut usia. Memberi fasilitas pelayanan kesehatan sehingga diharapkan tidak ada halangan dalam bentuk jarak, waktu ataupun ekonomi bagi lansia untuk memeriksakan kesehatannya (Ainiah, 2021).

Sejalan dengan hal tersebut berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan di pada salah satu kader posyandu lansia di desa Tugusari Kecamatan Bangsal Sari Kabupaten Jember, Jawa Timur masih banyak lansia yang belum mengikuti kegiatan posyandu lansia tersebut dengan berbagai alasan. Terdapat 13 dari 65 jumlah lansia yang mengikuti posyandu lansia, hal tersebut terjadi karena berbagai faktor antara lain kurangnya dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar, jarak, pekerjaan, peran kader posyandu dalam penyampaian informasi terkait pentingnya posyandu lansia. Dukungan keluarga sangat dibutuhkan dalam pemanfaatan posyandu usila sebab dengan motivasi

dan bantuan keluarga tentunya usila akan lebih mudah dalam memanfaatkan pelayanan lansia yang telah disediakan. Untuk menciptakan posyandu lansia yang berkualitas tentunya dibutuhkan kader posyandu yang berkualitas juga yaitu yang mampu mengajak lansia agar memanfaatkan posyandu lansia

Faktor utama rendahnya minat lansia terhadap kegiatan posyandu disebabkan karena kurangnya pengetahuan lansia yang masih sangat kurang terhadap pemanfaatan posyandu, serta sikap lansia yang masih beranggapan bahwa menjadi tua/lansia merupakan hal biasa dan tidak perlu menjalani pemeriksaan apapun.

Oleh sebab itu, penelitian ini perlu dilakukan untuk mengetahui lebih dalam mengenai pemanfaatan dari posyandu lansia terhadap kesehatan lansia dan menemukan solusi dari permasalahan tersebut dengan tepat dan diterapkan dengan efektif sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dari lansia.

## **Metode**

Kegiatan pelatihan senam hipertensi pada lansia dilakukan di Desa Tugusari, Kecamatan Bangsalsari, Jember. Pada tanggal 2 Maret 2024. Peserta senam adalah orang lanjut usia yang berjumlah 12 lansia dari 60 lansia yang terdata. Metode pelatihan yang digunakan oleh kelompok KKN 12 kepada masyarakat lanjut usia yakni metode demonstrasi.

Metode demonstrasi adalah mengajar dengan cara memperagakan kejadian, aturan dan urutan melakukan kegiatan, baik secara langsung maupun melalui penggunaan media pengajaran yang relevan dengan pokok bahasan atau materi yang sedang disajikan.

Metode demonstrasi oleh kelompok KKN 12 digunakan untuk mempraktekkan senam pada lansia guna menurunkan tekanan darah dan peningkatan kelenturan, keseimbangan, kekuatan, ketahanan, kelincuhan dan serta peregangan otot dan aktivitas lainnya.

## **Waktu dan Tempat Pelaksanaan**

Waktu pelaksanaan kegiatan pelatihan ini adalah pada tanggal 02 Maret 2024. Bertempat di Posyandu Mangga 60 Desa Tugusari, Kecamatan Bangsalsari Jember.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **A. Proses pelaksanaan posyandu lansia**

Pelaksanaan posyandu lansia dimulai dengan mengadakan senam hipertensi yang dipandu langsung oleh mahasiswa KKN yang dilanjutkan dengan proses pendaftaran lansia, lansia diminta untuk menyerahkan KTP-nya guna membantu proses pendaftaran lansia. Kemudian kelompok KKN 12 membantu lansia dalam proses pengukuran tinggi badan, pengukuran lingkar perut dan juga penimbangan berat badan. Status gizi lansia merupakan suatu hal yang sangat penting karena dengan status gizi lansia baik dapat mencegah penyakit atau mengurangi risiko

resiko degeneratif dan kekurangan gizi. Setelah itu para lansia diarahkan kepada pelayanan kesehatan seperti pengukuran tekanan darah, pengecekan gula darah, kolesterol dan memberikan pengobatan sederhana, sembari memberikan pengobatan kami juga memberikan sedikit penyuluhan tentang gizi, pola hidup sehat, dan kesehatan lansia.

Berbeda dengan posyandu balita yang terdapat sistem 5 meja, pelayanan yang diselenggarakan dalam posyandu lansia menggunakan sistem pelayanan 3 meja, dengan kegiatan sebagai berikut : Meja I : pendaftaran lansia, pengukuran dan penimbangan berat badan dan atau tinggi badan. Meja II : Melakukan pencatatan berat badan, tinggi badan, indeks massa tubuh (IMT). Pelayanan kesehatan seperti pengobatan sederhana dan rujukan kasus juga dilakukan di meja II ini. Meja III : melakukan kegiatan penyuluhan atau konseling, pemeriksaan, pemberian obat, disini juga bisa dilakukan pelayanan pemberi makan tambahan PMT.

#### **B. Pelaksanaan Pemanfaatan Posyandu Lansia di Mangga 60 desa Tugusari**

Posyandu lansia merupakan pemanfaatan kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan jangkauan pelayanan kesehatan lansia di masyarakat Desa Tugusari, sehingga terbentuk pelayanan kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan lansia. Posyandu lansia dilakukan oleh pelayanan kesehatan Kecamatan Bangsalsari yaitu pihak puskesmas Bangsalsari yang di koordinir oleh satu perawat ibu Yanik sebagai perawat yang ditunjuk dalam rangka satu desa satu perawat.

1. Pelaksanaan dilakukan pada tanggal 2 Maret 2024 dan diikuti oleh mahasiswa/i KKN khususnya mahasiswa/i KKN jurusan Ilmu Keperawatan. Kegiatan dilakukan pada pukul 10.00 WIB.
2. Kegiatan awal di mulai dari pelaksanaan senam hipertensi yang pandu langsung oleh tim KKN 12, senam tersebut bertujuan untuk mengurangi berat badan dan mengelola stres (faktor yang mempertinggi hipertensi). Senam hipertensi dapat meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot - otot dan rangka yang aktif khususnya terdapat otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah.
3. Setelah pelaksanaan senam, pendataan lansia pun kelompok lakukan untuk mengetahui kehadiran lansia di posyandu tersebut. Pendataan kelompok lakukan dengan menggunakan kartu identitas penduduk ( KTP ). Lansia yang terdata pada saat posyandu tersebut ternyata hanya 12 dari 65 jumlah seharusnya.
4. Dari data yang di dapat selanjutnya kelompok melakukan pemeriksaan pengukuran tinggi badan, berat badan, lingkar perut, tekanan darah, dan pengecekan kadar gula darah.
5. Pihak perawat desa yang bertugas selanjutnya memberikan obat yang sesuai dengan hasil yang telah kelompok periksa dan sesuai keluhan lansia. Tidak hanya obat yang diberikan, edukasi pun diberikan di sela sela pemeriksaan tersebut.

Berdasarkan hasil observasi yang kelompok lakukan, dari kegiatan posyandu tersebut lansia kurang aktif dalam mengikuti posyandu lansia, Hal ini dikarenakan Lansia belum menjadikan Posyandu sebagai tempat pertama untuk memantau status kesehatan lansia tersebut selain itu ada faktor lain yang menjadi salah satu penyebab kurang aktifnya lansia dalam kegiatan posyandu yaitu kurangnya dukungan dari keluarga dari lansia dan informasi dari kader mengenai pentingnya posyandu lansia untuk memantau derajat kesehatan lansia.

Dukungan keluarga memiliki peran penting terhadap lansia dalam pemanfaatan posyandu oleh lansia. Tanpa dukungan keluarga, kemungkinan lansia untuk mengunjungi posyandu akan menurun secara signifikan, terutama bagi mereka yang tidak mampu datang sendiri. Begitupun sebaliknya dengan adanya dukungan dari keluarga maka secara tidak langsung keluarga tersebut memiliki peran penting untuk meningkatkan intensitas kunjungan lansia ke posyandu (Purnama, 2020). Selain itu pengetahuan kader tentang posyandu juga sangat berpengaruh terhadap kemauan dan perilaku kader untuk mengaktifkan kegiatan posyandu sehingga akan mempengaruhi terlaksananya program kerja posyandu (Akbar, 2021).

## **Kesimpulan**

Posyandu lansia merupakan pemanfaatan kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan jangkauan pelayanan kesehatan lansia di masyarakat Desa Tugasari, sehingga terbentuk pelayanan kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan lansia. Posyandu lansia dilakukan oleh pelayanan kesehatan Kecamatan Bangsalsari yaitu pihak puskesmas Bangsalsari yang di koordinir oleh satu perawat ibu Yanik sebagai perawat yang ditunjuk dalam rangka satu desa satu perawat.

Pelaksanaan posyandu lansia di desa tugasari mangga 60 diawali dari pelaksanaan senam hipertensi yang pandu langsung oleh tim kkn 12, senam tersebut bertujuan untuk mengurangi berat badan dan mengelola stres (faktor yang mempertinggi hipertensi). Selajutnya kelompok melakukan pemeriksaan pengukuran tinggi badan, berat badan, lingkar perut, tekanan darah, dan pengecekan kadar gula darah. Pihak perawat desa yang bertugas selanjutnya memberikan obat yang sesuai dengan hasil yang telah kelompok periksa dan sesuai keluhan lansia.

Berdasarkan hasil observasi yang kelompok lakukan, dari kegiatan posyandu tersebut lansia kurang aktif dalam mengikuti posyandu lansia, Hal ini dikarenakan Lansia belum menjadikan Posyandu sebagai tempat pertama untuk memantau status kesehatan lansia tersebut.

## Ucapan Terima Kasih

Dengan terselesaikannya artikel ilmiah ini kami ucapkan terimakasih kepada Dosen Pembimbing Lapangan Ibu teman KKN kelompok 12 Desa Tugusari, Kecamatan Bangsal-sari yang telah membantu dan berpartisipasi atas terselesaikannya program kerja kegiatan Posyandu Lansia.

## Daftar Pustaka

- Ainiah, S. N. (2021). *Implementasi Program Posyandu Lanjut Usia (Lansia) Di Rw I Kelurahan Polowijen*. 1(12).
- Akbar, F. (2021). *Pelatihan Dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia Di Kecamatan Wonomulyo*. 2(2), 392–397.
- Arini, L. (2023). *Hubungan Tingkat Depresi Lansia Dengan Interaksi Sosial Lansia Di Bpslut Senja Cerah Ma-Nado*. 11(1), 749–758.
- Hakim, L. N. (2020). *Urgensi Revisi Undang-Undang Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia The Urgency Of The Elderly Welfare Law Revision*. 11(1), 43–55. <https://doi.org/10.22212/Aspirasi.V11i1.1589>
- Purnama, S. (2020). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemanfaatan Posyandu Lansia Desa Tikopo Kecamatan Bokot Kabupaten Buol*. October, 700–710.
- Rintyarna, B. S., Hidayat, C. T., Nursyamsiyah, S., & Jalil, A. (2021). *Buku Pedoman Kuliah Kerja Nyata:(KKN Tematik COVID-19) Universitas Muhammadiyah Jember*. UM Jember Press.
- Tuwu, D., Tarifu, L., Tuwu, D., Tarifu, L., Oleo, U. H., & Tenggara, S. (2023). *Implementasi Program Posyandu Lansia Untuk Menjaga Kesehatan Lanjut Usia*. 6(1), 20–29.