

LAPORAN PENGABDIAN
PENYULUHAN KESEHATAN LANSIA “HIDUP SEHAT DAN SUKSES BAGI
LANSIA” DI MEDOAN AYU SURABAYA



Oleh :

Pipit Festi W, S.KM.,M.Kes

PRODI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
2017

LEMBAR PENGESAHAN

1. Judul : Penyuluhan Kesehatan Lansia “Hidup Sehat Dan Sukses Bagi Lansia” Di Medoan Ayu Surabaya
2. Tim Pengusul :
 - a. Nama Lengkap : Pipit Festi W, S.KM., M.Kes
 - b. NIDN : 0707067401
 - c. Program Studi : DIII Keperawatan
 - d. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
3. Waktu Pelaksanaan : 12 Maret 2016
4. Satus Pembiayaan : Institusi
5. Anggaran : 5.000.000

Mengetahui



Dekan FIK UMSurabaya

Dr. Mundakir, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN : 0023037401

Ketua Pengabdian

Pipit Festi Wiliyanarti, SKM.M.Kes

NIDN 0029127401

Menyetujui



(Dr. Sujinah, M.Pd)

NIK: 0730016501

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman sampul depan	i
Halaman pengesahan	ii
Daftar isi	iii
BAB 1 PENDAHULUAN	
Latar Belakang	1
BAB II TARGET DAN SOLUSI MASALAH	
Target dan solusi masalah.....	3
BAB III METODE PELAKSANAAN	
Metode pendekatan kegiatan	3
Teknis pelaksanaan kegiatan	4
BAB IV PENUTUP	
Penutup	4
Satuan Acara Penyuluhan	
Materi tentang Kesehatan lansia	
Dokumentasi	
DAFTAR PUSTAKA	

BAB 1

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Proses penuaan pada lansia terjadi seiring bertambahnya umur lansia, yang akan menimbulkan permasalahan terkait aspek kesehatan, ekonomi, maupun sosial. Oleh karena itu perlunya peningkatan pelayanan kesehatan terhadap lanjut usia sehingga lansia dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Penurunan fungsi fisik yang terjadi pada lansia yakni penurunan sistem tubuh seperti sistem saraf, perut, limpa, dan hati, penurunan kemampuan panca indera seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, dan perasa, serta penurunan kemampuan motorik seperti kekuatan dan kecepatan. Laporan Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan telah terjadi peningkatan umur harapan hidup pada tahun 2000 di Indonesia mencapai 64,5 tahun, (dengan persentase populasi lansia adalah 7,56%) dan pada tahun 2011 menjadi 69,65 tahun, sedangkan tahun 2020 diproyeksikan mencapai 71 tahun dengan angka harapan hidup 71 tahun (Depsos, 2012). Hasil prediksi menunjukkan bahwa persentase penduduk lanjut usia mulai 2010 diperkirakan terjadi peningkatan jumlah penduduk lansia menjadi 11,34 % pada tahun 2020. Berdasarkan uraian diatas perlu dilakukan pengabdian masyarakat tentang kesehatan lanjut usia.

BAB 2

TARGET DAN SOLUSI MASALAH

Target dan pemecahan masalah

1. Pemberian penyuluhan kepada masyarakat.
2. Pembagian leaflet tentang kesehatan lanjut usia

Solusi

1. Kegiatan

Kegiatan yang dilaksanakan adalah perawatan kesehatan masyarakat, yaitu suatu bidang dalam keperawatan yang merupakan perpaduan antara keperawatan dan kesehatan masyarakat dengan dukungan peran serta aktif masyarakat, serta mengutamakan pelayanan promotif dan preventif secara berkesinambungan tanpa mengabaikan pelayanan kuratif, dan rehabilitatif secara menyeluruh dan terpadu, ditujukan kepada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat sebagai suatu kesatuan yang utuh melalui proses keperawatan, untuk ikut meningkatkan fungsi kehidupan manusia secara optimal, sehingga mandiri dalam upaya kesehatannya.

2. Sasaran

Masyarakat di Metode / Pendekatan

3. Perlengkapan yang diperlukan

- a. Format observasi keperawatan kesehatan lansia masyarakat.
- b. Alat peraga yang diperlukan sesuai kegiatan.

BAB 3

METODE PELAKSANAAN

Metode Pendekatan Kegiatan

Untuk mencapai tujuannya kegiatan Pengabdian masyarakat akan dilakukan melalui beberapa pendekatan, antara lain:

1. Keterlibatan petugas kesehatan lansia masyarakat di medoan ayu keseluruhan kegiatan mulai dari perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi program kegiatan.
2. Teknologi tepat guna yang berbasis pada ilmu pengetahuan

Teknis Pelaksanaan Kegiatan

Secara teknis, pelaksanaan kegiatan Pengabdian adalah sebagai berikut :

1. **Persiapan.** Pada tahap persiapan ini dilakukan untuk mengidentifikasi adanya masalah pada tempat pengabdian. kegiatan yang telah dilakukan dapat memberikan solusi bagi permasalahan.Selain itu di tahap awal ini juga akan dilakukan sosialisasi program pada wilayah pengabdian.
2. **Pelaksanaan kegiatan.** Pelaksanaan kegiatan meliputi kegiatan penyuluhan dan pembagian leaflet dan booklet tentang kesehatan reproduksi.
3. **Evaluasi dan monitoring kegiatan.** Evaluasi dan monitoring kegiatan dilakukan pada awal pelaksanaan, proses dan akhir pelaksanaan melibatkan mahasiswa prodi D3 Keperawatan.

BAB 4

PENUTUP

Setelah dilakukan Penyuluhan 2x Kepada masyarakat lansia didapatkan data:

1. Berdasarkan hasil wawancara kepada lansia di dapatkan data 85% mengerti tentang pengetahuan hidup sehat bagi lansia.
2. 90% pasien menyatakan bahwa pemeriksaan kesehatan bagi lansia itu sangat perlu.

SATUAN ACARA PENYULUHAN
(PLANING OF ACTION)

Pokok Bahasan : **Hidup Sehat dan Sukses bagi Lansia**
Hari / Tanggal :
Tempat : Disesuaikan
Sasaran : **Lansia**
Waktu : 30 menit

Analisis Situasi:

1. Tujuan Umum

Lansia dapat hidup sehat dan sukses diusia lanjut.

2. Tujuan Khusus

Setelah diberikan penjelasan tentang hidup sehat dan sukses lansia, maka lansia mampu :

- a) Menjelaskan perubahan diusia lanjut.
- b) Menjelaskan kiat mempertahankan sehat fisik, psikologi, sosial dan spiritual.
- c) Menjelaskan pentingnya hidup sehat dan sukses di usia lanjut.

3. Materi

- a) Perubahan penuaan pada lansia
- b) Pentingnya memperthankan sehat fisik,psikologi,sosial dan spiritual di usia lanjut.
- c) Cara tetap sehat dan sukses diusia lanjut.

4. Metode

Ceramah dan Tanya jawab

5. Alat Bantu/media

Leaflet

Flipchart

Mikrophone

LCD

Poster

Proses Penyuluhan/(proses belajar mengajar)

No	Fase	Kegiatan	Waktu/Kegiatan
1.	Pra Interaksi	1. Menyiapkan satuan acara penyuluhan dan leaflet. 2. pre test	5-7 menit Audien: mendengarkan Penyuluh: menjelaskan
2.	Kerja	1. Memperkenalkan diri 2. Menentukan kontrak waktu dengan lansia 3. Petugas memberikan salam pembuka 4. Petugas menjelaskan materi 5. Petugas memberikan kesempatan kepada ibu-ibu untuk mengajukan pertanyaan 6. Petugas memberikan kesempatan kepada lansia untuk mengajukan pertanyaan. 7. Petugas menyimpulkan kembali penjelasan yang telah diberikan	15-25 menit
3.	Terminasi	1. Mengucapkan terima kasih dan memberikan salam 2. Post test	5Menit

6. *Evaluasi*

a. *Evalusi Struktur*

Kesiapan Media meliputi :

Leaflet, Flipchart, Microphone.

Penentuan waktu

Penentuan tempat

Pemberitahuan kepada warga

Pengorganisasian panitia kecil dari masyarakat

b. *Evaluasi Proses*

Warga datang tepat waktu
Kegiatan penyuluhan berjalan tertib.
Warga mengajukan pertanyaan
Warga mengikuti kegiatan sampai selesai

c. *Evaluasi Hasil*

Warga dapat menjawab dengan benar 75% dari pertanyaan penyuluh.

MATERI PENYULUHAN

a) Perubahan menjadi tua,

Adanya perubahan baik fisik, psikologi dan sosial, setelah manusia berumur 60 tahun keatas (DepKes.1996).

Kenapa menjadi tua :

- a. Teori Wear and Tear ; organ sudah aus karena dipakai terus menerus.
- b. Metabolisme menurun karena fungsi organ menurun sehingga sel-sel banyak yang mati (termasuk otak).
- c. Beban psikologis.

Perubahan umum manula.

a. Kemunduran fisik

- a) Secara umum : jantung, paru-paru, otot
- b) Fleksibilitas menurun.
- c) Daya tahan stress fisik menurun
- d) Seksualitas menurun.

b. Kemunduran Patologis

- a) Intelegensia menurun (abstrak, problem solving, daya ingat dan konsentrasi
- b) Perubahan aspek kepribadian (ego, perilaku, harga diri).
- c) Emosi (curiga, depresi, takut, bingung).
- d) Produktifitas menurun, kreatifitas menurun.
- e) Sukar tidur, bicara ngelantur.

c. Kemunduran sosial

- a) Kehilangan kedudukan, kekuasaan, penghasilan sehingga bisa menimbulkan harga diri menurun.
- b) Kehilangan teman, pasangan hidup
- c) Sulit terima gagasanbaru.

- b) Tua yang bagaimana.
- a. Datang dengan sendirinya.
 - b. Merupakan karunia.
 - c. Tidak bisa menghindar atau menolak
 - d. Usia lanjut yang berguna, bahagia dan sejahtera.
- c) Usaha yang dilakukan
- a. Harus terus aktif
 - a) Hidup sederhana, santai, aktif (organisasi, social, berkarya, hobi, olah raga) Jalan-jalan minimal 1-2 kali /minggu, selama ½ - 1 jam.
 - b) Sesuai dengan kemampuan.
 - c) Teratur dan terus menerus.
 - b. Makanan/Gizi
 - a) Untuk mempertahankan kesehatan dan menunda kemunduran fungsi organ tubuh.
 - b) Yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan tubuh.
 - c) Kebiasaan makan
 - d) Kebutuhan makanan :
 - Lemak : 1 gr/hari
 - Protein : 1 gr/hari
 - Mineral, Kalsium, Zat besi, Vitamin D.
 - Air : 5 – 8 gelas perhari.
 - e) Merencanakan makanan
 - Jadwal waktu makan dibuat sering dengan porsi kecil, mudah dicerna dan jangan makan terlalu kenyang.
 - Minum secukupnya dan konsumsi garam dikurangi.
 - Batasi minum kopi atau teh
 - Hindari BENJOL (Bayam, Emping, Nanas, Jerohan, Otak, Lemak
 - f) Peningkatan spiritual
Perlu persiapan fisik dan mental.

DOKUMENTASI

