

Edukasi Proses Menua dan Perubahan Pada Lansia

Rahmat Rizki Siregar

Institut Teknologi dan Kesehatan Sumatera Utara

siregarrizki01@gmail.com

Histori Naskah:

Diajukan: 7-11-2023

Disetujui: 7-11-2023

Publikasi: 7-11-2023

Abstrak

Penuaan merupakan proses kehidupan yang tidak dapat dihindari. Menua atau menjadi tua adalah suatu fase menghilangnya kemampuan jaringan secara perlahan untuk dapat memperbaiki, mengganti, dan atau mempertahankan fungsi normalnya (Wisodhanie Widi A, 2021). Populasi lansia terjadi peningkatan dari tahun ke tahun. Angka lansia di dunia meningkat dari tahun 2015 yang mencapai 9,1 juta jiwa menuju tahun 2030 yang di proyeksi meningkat sekitar 56% menjadi 1,4 milyar. Menurut WHO (2016) populasi lansia di Asia Tenggara pada tahun 2050 sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa, diperkirakan populasi lansia akan terus meningkat hingga 3 kali lipat. Memasuki lanjut usia ada beberapa masalah yang dialami oleh para lansia, diantaranya adalah masalah kognitif. Fungsi kognitif pada lansia dapat diukur dengan menggunakan Skor Mini Mental State Examination (MMSE). Lanjut usia juga akan mengalami perubahan pada segi fisik, kognitif, dan psikososialnya (Putri, 2021). Kegiatan ini dilaksanakan dengan tiga tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan dan pembuatan laporan. Lokasi pelaksanaan di Desa Silandit Prumahan Sidimpunan Baru pada hari Selasa tanggal 03 Oktober 2023 pukul 16.00 s.d 17.30 WIB. Kegiatan dilaksanakan dengan pemberian edukasi tentang proses penuaan dan perubahan pada lansia dengan metode ceramah dan menggunakan leaflet sebagai media. Kegiatan berjalan dengan baik dan lancar.

Kata Kunci : *Edukasi, Menua, Perubahan, Lansia*

Pendahuluan

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, dalam Nugroho, 2000) menetapkan batasan lanjut usia, meliputi usia pertengahan (middle age) yaitu kelompok usia 45 - 59 tahun; lanjut usia (elderly) yakni usia 60 - 74 tahun; lanjut usia tua (old) yaitu usia 75 - 90 tahun; dan usia sangat tua (very old) yaitu usia di atas 90 tahun. Undang-Undang RI nomor 13 tahun 1998 dan Peraturan Pemerintah RI nomor 43 tahun 2004 mencantumkan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas (Masithoh, n.d.).

Penuaan merupakan proses kehidupan yang tidak dapat dihindari. Menua atau menjadi tua adalah suatu fase menghilangnya kemampuan jaringan secara perlahan untuk dapat memperbaiki, mengganti, dan atau mempertahankan fungsi normalnya (Wisodhanie Widi A, 2021).

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia menjadi sesuatu yang tidak dapat dihindari. Populasi lansia terjadi peningkatan dari tahun ke tahun. Angka lansia di dunia meningkat dari tahun 2015 yang mencapai 9,1 juta jiwa menuju tahun 2030 yang di proyeksi meningkat sekitar 56% menjadi 1,4 milyar. Menurut WHO (2016) populasi lansia di Asia Tenggara pada tahun 2050 sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa, diperkirakan populasi lansia akan terus meningkat hingga 3 kali lipat. Pada tahun 2000 jumlah lansia sebanyak 7,4%, tahun 2010 jumlah lansia sebanyak 9,77 % dan 2020 meningkat menjadi 11,34% (Yaslina et al., 2021).

Seperti halnya yang terjadi di dunia, Indonesia juga mengalami penuaan penduduk Tahun 2019, jumlah lansia Indonesia meningkat menjadi 27,5 juta atau 10,3% dan 57,0 juta jiwa atau 17,9% pada tahun 2045. Memasuki lanjut usia ada beberapa masalah yang dialami oleh para lansia, diantaranya adalah masalah kognitif. Fungsi kognitif pada lansia dapat diukur dengan menggunakan Skor Mini Mental State Examination (MMSE). Lanjut usia juga akan mengalami perubahan pada segi fisik, kognitif, dan psikososialnya (Putri, 2021).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan lansia antara lain yaitu 1) faktor ekonomi, lansia dengan kondisi ekonomi rendah akan berpengaruh pada kemampuannya untuk rutin pemeriksaan kesehatan. 2) faktor keluarga, keluarga yang tinggal atau hidup dengan keluarga yang lebih muda dan memperhatikan kesehatannya akan lebih terjaga kondisi kesehatan dan psikologi lansia tersebut. 3) faktor nutrisi, asupan nutrisi lansia akan berpengaruh pada proses metabolisme tubuh yang nantinya juga berpengaruh pada kesehatan. 4) faktor pengetahuan, lansia yang memiliki pengetahuan baik mengenai pentingnya menjaga kesehatan akan berupaya untuk terus menjaga kesehatannya walaupun sudah tua (Kusumawardani & Andanawarih, 2018).

Menghadapai masalah dan mengendalikan perubahan yang terjadi sehingga mengantarkan lansia menjadi sejahtera secara psikologis (Utomo et al., 2002).

Dalam 20 tahun terakhir ini menua (aging) dan ilmu yang berhubungan dengan orangtua (gerontology) makin luas menjadi pusat perhatian dalam pertemuan-pertemuan baik diantara ilmuwan maupun awam. Hal tersebut disebabkan karena saat ini dunia kita dihuni oleh demikian banyak penduduk dengan usia lanjut dari berbagai Negara. Kita sekarang ini dapat dikatakan hidup dalam “dunia kelabu” (Graying World) (Rochmah & Aswin, 2021).

Lingkungan tempat tinggal yang berbeda mengakibatkan perubahan peran lansia dalam menyesuaikan diri. Bagi lansia, perubahan peran dalam keluarga, sosial ekonomi, dan sosial masyarakat tersebut mengakibatkan kemunduran dalam beradaptasi dengan lingkungan baru dan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Berbeda dengan lansia yang tinggal bersama keluarga, lansia yang tinggal di panti werdha akan mengalami paparan terhadap lingkungan dan teman baru yang mengharuskan lansia beradaptasi secara positif ataupun negatif. Perbedaan tempat tinggal dapat menyebabkan munculnya perbedaan lingkungan fisik, sosial, ekonomi, psikologis dan spiritual religius lansia yang dapat berpengaruh terhadap status kesehatan penduduk usia lanjut yang tinggal didalamnya. (Mendoko et al., 2017).

Namun yang menjadi persoalan adalah bagaimana seorang lansia mampu melakukan aktivitas sosialnya dengan segala kondisi kekurangannya? Kondisi inilah yang akan membuat lansia semakin buruk, satu sisi lansia menginginkan untuk tetap aktif namun pada sisi yang lain kondisi tubuh, panca indera dan kondisi fisik lainnya tidak memungkinkan untuk melakukan hal tersebut (Fatmawati & Imron, 2017).

Berdasarkan hal ini edukasi proses penuaan sangat penting agar manusia Indonesia mengerti dan memahami perjalanan hidup yang akan mengalami perubahan baik secara fisik, mental dan social. Sehingga lansia diharapkan tidak mengalami penyakit degeneratif baik secara fisik, mental dan social.

Tujuan Dan Manfaat

Tujuan

Tujuan kegiatan ini untuk memberikan informasi kepada lansia tentang proses penuaan dan perubahan pada lansia.

Manfaat

Diharapkan kegiatan ini bermanfaat bagi lansia agar dapat mencegah penyakit pada masa lansia dan dapat meningkatkan pengetahuan tentang proses penuaan dan perubahan pada lansia.

Pelaksanaan Kegiatan

Pemecahan masalah yang dapat di berikan yaitu Persiapan Program yang merupakan langkah awal yang dilakukan sebelum pelaksanaan program secara langsung. Adapun persiapan yang dilakukan yaitu persiapan segala keperluan yang akan digunakan seperti penentuan lokasi yang akan digunakan, perizinan

dan persiapan administrasi. Kedua Pelaksanaan kegiatan edukasi tentang proses penuaan dan perubahan yang terjadi pada lansia. Kemudian yang terakhir adalah pembuatan laporan yang merupakan proses terakhir setelah program kegiatan ini telah selesai di laksanakan. Pembuatan laporan dilakukan sebagai pertanggung jawaban segala kegiatan yang telah dilakukan.

Hasil Kegiatan

Kegiatan edukasi proses penuaan dan perubahan pada lansia dilaksanakan di Perumahan Sidimpuan Baru. pelaksanaan ini dilakukan dengan administrasi surat menyurat dari Insititut Teknologi dan Kesehatan Sumatera Utara kepada Kepala Desa Silandit Perumahan Sidimpuan Baru. Berdasarkan surat tersebut, Kepala Desa memberikan ijin untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di sekolah tersebut pada tanggal 03 Oktober 2023. Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini telah dilaksanakan pada hari Selasa, 03 Oktober 2023 Pukul 16.00 s.d 17.30 WIB. Kegiatan ini diikuti oleh 17 orang Lansia. Secara umum kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dengan metode ceramah tentang proses penuaan dan perubahan pada lansia dengan menggunakan leaflet.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang kanker dapat disimpulkan :

1. Kegiatan berlangsung secara lancar dengan sambutan antusiasme para lansia
2. Adanya dukungan dari kepala desa dan kepala dusun dengan ikut serta mengajak dan mendukung kegiatan tersebut

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih penulis ucapka kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan dan penyusunan laporan pengabdian kepada Masyarakat ini. Semoga laporan ini bermanfaat bagi sleuruh pembaca.

Referensi

- Fatmawati, V., & Imron, M. A. (2017). Perilaku Koping Pada Lansia Yang Mengalami Penurunan Gerak Dan Fungsi. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(1), 26–38. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v9i1.9569>
- Kusumawardani, D., & Andanawarih, P. (2018). Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesehatan Lansia Di Perumahan Bina Griya Indah Kota Pekalongan. *Siklus : Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 7(1), 273–277. <https://doi.org/10.30591/siklus.v7i1.748>
- Masithoh, A. R. (n.d.). *Terapi Pelatihan Keterampilan Sosial Untuk Mengatasi Kesepian Pada Lansia*.
- Mendoko, F., Katuuk, M., & Rompas, S. (2017). Perbedaan Status Psikososial Lanjut Usia Yang Tinggal Di Panti Werdha Dengan lansia Yang Tinggal di Keluarga di Minahasa Utara. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 5(1), 6–9.
- Putri, D. E. (2021). HUBUNGAN FUNGSI KOGNITIF DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA. *Industry and Higher Education*, 3(1), 1689–1699. <http://journal.unilak.ac.id/index.php/JIEB/article/view/3845%0Ahttp://dspace.uc.ac.id/handle/123456789/1288>
- Rochmah, W., & Aswin, S. (2021). Tua dan proses menua. In *Berkala Ilmu Kedokteran* (Vol. 33, Issue 4, pp. 221–227).
- Utomo, S. F. P., Siswadi, A. G. P., & Sriati, A. (2002). KONTRIBUSI KUALITAS HIDUP TERHADAP SUCCESSFULL AGING LANSIA. *The American Journal of Nursing*, 102(8), 11. <https://doi.org/10.1097/00000446-200208000-00002>
- Wisoehdhanie Widi A. (2021). *Buku Ajar Depresi Pada Lansia di masa pandemi COVID-19*. https://www.google.co.id/books/edition/Depresi_Pada_Lansia_di_Masa_Pandemi_Covi/VqtVEAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Yaslina, Y., Moidaliza, M., & Srimutia, R. (2021). Aspek Fisik dan Psikososial terhadap Status Fungsional

pada Lansia. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 4(2), 68–73.
<https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/PSKP/article/view/724>