

## Penyuluhan Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Dengan Edukasi Terapi Komplementer Herbal Di Lingkungan Akbid Kharisma Husada Binjai Tahun 2024

**Author:**  
Nurhafni<sup>1</sup>

**Affiliation:**  
Akademi Kebidanan  
Kharisma Husada Binjai<sup>1</sup>

**Corresponding email**  
nurhafni.rambe@gmail.com



*This is an Creative Commons License  
This work is licensed under a Creative  
Commons Attribution-NonCommercial  
4.0 International License*

### Abstrak:

**Latar belakang:** Penanganan masalah kesehatan lansia, selama ini lebih banyak menggunakan terapi farmakologi , namun apabila hal tersebut dilakukan dalam jangka panjang bisa memberikan dampak yang buruk bagi lansia seperti ketergantungan obat, mengakibatkan kerusakan pada fungsi kognitif, penurunan metabolisme dan penurunan pada fungsi ginjal hal tersebut tentu akan berpengaruh pada kualitas hidup lansia baik secara fisik maupun psikologis. Terkait dengan dampak tersebut alternatif terapi non-farmakologi atau komplementer menjadi pilihan untuk menangani masalah kesehatan pada lansia.

**Metode pengabdian:** Metode yang digunakan dalam kegiatan adalah dengan memberikan penyuluhan berupa materi dalam bentuk PPT, leaflet dan poster tentang penyuluhan peningkatan kualitas hidup lansia dengan edukasi terapi komplementer herbal.

**Hasil pengabdian:** Setelah dilakukan penyuluhan peningkatan kualitas hidup lansia dengan edukasi terapi komplementer herbal terdapat 10 orang lansia yang berada di lingkungan Akademi kebidanan Kharisma Husada Binjai dan menerangkan terapi komplementer herbal

**Kesimpulan:** Penyuluhan yang telah diberikan dapat memberikan tambahan pengetahuan dan wawasan bagi masyarakat khususnya lansia dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

**Kata kunci:** Lansia, Terapi Herbal, Koplementer

### Pendahuluan

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) akan dampak terhadap sosial ekonomi baik dalam keluarga, masyarakat maupun dalam pemerintah. Implikasi ekonomis yang penting dari peningkatan jumlah penduduk adalah peningkatan dalam ratio ketergantungan jumlah lanjut usia (*Old Age Ratio Depedency* ). Setiap penduduk usia produktif akan menanggung semakin banyak penduduk lanjut usia, ketergantungan ini disebabkan karena kondisi orang lanjut usia banyak mengalami kemunduran fisik maupun psikis (Tira, 2009). Diperkirakan angka ketergantungan lanjut usia pada tahun 2015 sebesar 8,74% yang berarti sebanyak 100 penduduk produktif harus menyokong 9 orang lanjut usia yang berumur 65 tahun keatas.

Penanganan masalah kesehatan lansia, selama ini lebih banyak menggunakan terapi farmakologi , namun apabila hal tersebut dilakukan dalam jangka panjang bisa memberikan dampak yang buruk bagi lansia seperti ketergantungan obat, mengakibatkan kerusakan pada



fungsi kognitif, penurunan metabolisme dan penurunan pada fungsi ginjal (Kemenkes, 2015), hal tersebut tentu akan berpengaruh pada kualitas hidup lansia baik secara fisik maupun psikologis. Terkait dengan dampak tersebut alternatif terapi non-farmakologi atau komplementer menjadi pilihan untuk menangani masalah kesehatan pada lansia.

## Studi Literatur

Menurut World Health Organisation (WHO), lansia merupakan seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahap akhir dari fase kehidupan. Keberadaan usia lanjut ditandai dengan umur harapan hidup yang semakin meningkat dari tahun ke tahun, hal tersebut membutuhkan upaya pemeliharaan serta peningkatan kesehatan untuk dapat mencapai masa tua yang sehat, bahagia, berdaya guna, serta produktif sesuai yang tertuang dalam Pasal 19 UU No. 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan (S. S. Maryam, Ekasari, Rosidawati, Jubaedi, & Batubara, 2008)

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat terdiri dari tiga tahap yaitu: Tahap pertama berupa tahap persiapan, dimana tahap persiapan ini terdiri dari dimulai dengan kegiatan mengurus proses perijinan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, melakukan survey awal, menyusun media penyuluhan, menentukan jumlah sasaran. Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan yang dilaksanakan di Puskesmas Binjai Estate dengan memberikan penyuluhan berupa materi dalam bentuk PPT, leaflet dan poster tentang penyuluhan manopause untuk kesiapan diri menghadapi menopause dan tahap yang terakhir adalah tahap evaluasi.

World Health Organisation (WHO) mendefinisikan hidup sebagai persepsi individu pada kehidupannya dalam konteks budaya dan nilai sistem dimana tinggal dan hubungannya dengan tujuan, harapan, standat, dan kekhawatiran. Kualitas hidup sering di gambarkan sebagai kesejahteraan fisik, fungsional, emosional, dan faktor sosial (Destiwati, 2016).

Kualitas hidup lansia merupakan tingkat kesejahteraan dan kepuasan dengan peristiwa atau kondisi yang dialami lansia, dipengaruhi penyakit atau pengobatan. Kualitas hidup pada lansia ini bisa didapatkan dari kesejahteraan hidup lansia, emosi, fisik, pekerjaan , serta kehidupan sosial. Kualitas merupakan alat ukur untuk menilai keberhasilan tindakan suatu pelayanan kesehatan selain morbiditas, mortalitas, fertisasi, serta kecacatan (Destiwati, 2016). Kualitas hidup ini seharusnya dapat diperhatikan bagi profesional kesehatan agar dapat menjadi acuan keberhasilan dari suatu tindakan intervensi maupun terapi (Khodijah, 2014).

## Terapi Komplementer

Terapi non farmakologis merupakan pilihan yang penting bagi lansia karena dinilai aman dibandingkan dengan medikasi atau terapi farmakologis. Jenis terapi ini meliputi diet, exercise, pengendalian stress serta pemberian terapi komplementer (Upoyo 2018).

Adapun terapi komplementer yang dapat diberikan adalah terapi relaksasi yang dibagi menjadi dua jenis, yaitu relaksasi yang menekankan pada fisik, seperti yoga, relaksasi otot progresif, latihan pernafasan. Dan relaksasi yang menekankan pada mental/psikis seperti autogenic suggestion, imagery, relaxating self talk dan meditasi. Menurut Setyoadi & Kushariyadi (2011) terapi komplementer adalah terapi holistik yang sudah diakui dan digunakan sebagai alternatif penanganan non farmakologi sebagai pendamping terapi medis. Terapi komplementer pada dasarnya bertujuan untuk memperbaiki fungsi dari sistem-sistem tubuh terutama sistem kekebalan dan pertahanan tubuh. (DEPKES RI, 2007).

### Manfaat Terapi Komplementer

Adapun manfaat dari terapi komplementer yaitu peningkatan tekanan darah pada responden umumnya terjadi karena faktor stres yang berlebihan, tidak bisanya mengontrol makanan seperti konsumsi garam dan lemak yang berlebihan, kegemukan dan bahkan karena faktor genetik atau keturunan. Dimana sama-sama kita ketahui penyebab yang tersebut diatas merupakan faktor pencetus yang sangat banyak ditemukan. Terlihat responden yang mengalami hipertensi sulit untuk melakukan aktivitas dengan baik mengatakan biasanya saat mengalami hipertensi nmereka membutuhkan terapi farmakologi dan ada juga terapi non farmakologi yaitu obat penurun tekanan darah, obat sakit kepala, rebusan daun sirsak dan sebagainya/

### Metode Pengabdian

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat terdiri dari tiga tahap yaitu: Tahap pertama berupa tahap persiapan, dimana tahap persiapan ini terdiri dari dimulai dengan kegiatan mengurus proses perijinan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, melakukan survey awal, menyusun media penyuluhan, menentukan jumlah sasaran. Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan yang dilaksanakan di Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai dengan memberikan penyuluhan berupa materi dalam bentuk PPT, leaflet dan poster tentang penyuluhan peningkatan kualitas hidup lansia dengan edukasi terapi komplementer herbal dan tahap yang terakhir adalah tahap evaluasi.

### Hasil

Setelah dilakukan penyuluhan peningkatan kualitas hidup lansia dengan edukasi terapi komplementer herbal di lingkungan Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai dengan jumlah 10 orang responden yang melakukan kunjungan di lingkungan Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai

#### Penyuluhan Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Dengan Edukasi Terapi Komplementer Herbal Di Lingkungan Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai

| No | Kategori | Kesehatan fisik lansia setelah komplementer |      | df | Sig. (2-tailed) |
|----|----------|---|------|----|-----------------|
|    |          | f   | %    |    |                 |
| 1  | Baik     | 7   | 70%  | 1  | 0,000           |
| 2  | Cukup    | 3   | 30%  |    |                 |
|    | Total    | 10  | 100% |    |                 |

Setelah dilakukan penyuluhan dapat dilihat perubahan sesudah terapi komplementer yang mendapatkan hasil baik itu sebanyak 7 orang (70%) dan lansia yang mendapatkan hasil cukup setelah terapi komplementer sebanyak 3 orang (30%).

Berdasarkan hasil uji *chi-square* peningkatan kualitas hidup lansia dengan edukasi terapi komplementer herbal di lingkungan Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai dengan derajat kemaknaan ( $\alpha$ ) = 0,05 dan  $df= 1$  diperoleh hasil perhitungan yaitu  $sig (2-tailed) 0,000 < (\alpha) = 0,05$ ,

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penyuluhan yang telah dilakukan, diketahui bahwa dari 10 lansia yang merasakan peningkatan kualitas hidup menjadi lebih baik sebanyak 7 orang (70 %) dan peningkatan kualitas hidup menjadi cukup baik sebanyak 3 orang (30 %). Setelah dilakukan penyuluhan diketahui bahwa Lansia di lingkungan Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai sudah memahami tentang Terapi komplementer herbal yang meningkatkan kualitas hidup untuk lansia.

## Kesimpulan

Penyuluhan yang telah diberikan dapat memberikan tambahan pengetahuan dan wawasan bagi masyarakat khususnya lansia dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dan adanya peningkatan kualitas hidup lansia dengan edukasi terapi komplementer herbal di lingkungan Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai.

## Referensi

- Andrade, T. U., De, Brasil, G. A., & Endringer, D. C. (2017). Cardiovascular Activity of the Chemical Constituents of Essential Oils. *Molecules*, 22(1539), 1– 18.
- Andria, A. (2014). *Aromaterapi Cara Sehat dengan Wewangian Alami*. Jakarta: Penebar Swadaya
- Aspiani, R, Y. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik jilid 2*. Jakarta:CV TIM.
- Azizah, L. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Edisi Pertama. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Dalimarta, Setiawan. (2008). *Atlas Tumbuhan Obat Indonesia*. Trubus Agriwidya: Jakarta.
- Drajat, R, S., Whardana, E, S., & Rochmah, Y, S. (2017). Perbedaan Pengaruh Musik Instrumental Kitaro dan Musik Langgam Jawa terhadap Tingkat Kecemasan Anak- Anak Sebelum Tindakan Perawatan Gigi. *Odonto Denta Journal*,4(1), 22(2).
- Fathonah, Siti,. & Hernawilly. (2012). Perilaku Pemilihan Obat Tradisional untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia di KoTA Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 8(1), 1-9.
- Haryani, Sri, Umi Romayanti, Dessy Hermawan, Aryanti Wardiyah, Eka Trismiyana, Wahid Tri Wahyudi. (2021). Pemberian Terapi Klenengan Gending Jawa pada Penderita Stroke di Desa Bandar Agung Bandar Sribawono Lampung Timur. *Jurnal*

*Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(1), 31-36.

- Husna, Elfira., Setiawan., Tarigan, Rosina. (2016). Pengalaman Perawat Dalam Menerapkan Terapi Complomentary Alternative Medicine pada Pasien Stroke di Sumatera Barat. *Ners Jurnal Keperawatan*, 12(1), 15-23.
- Indahsari, Putri Nur., Fery, Agusman., & Sri, Indah Ekowati. (2013). Hubungan Perubahan Fungsi Fisik Terhadap Kebutuhan Aktifitas Hidup Sehari-hari (AHS) pada Lansia dengan Stroke (Studi pada UnIT Rehabilitasi Sosial Kota Semarang). *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 1(1), 24-32.
- Indarto, Agus Kirwanto. (2018). Exporasi Metode pengobatan Tradisional Oleh Para Pengobat Tradisional di Wilayah Karesidenan Surakarta. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 7(1), 01-100.
- Iswanti, Sri, Kartika Nur Fathiyah.,Prasetyo, Eko Budi. (2011). Studi Pengetahuan Indigenous Lansia dalam Mengobati dan Menjaga Kesehatan Anak. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 16(1), 116-130.