

Optimalisasi Peran Kader Kesehatan dalam Edukasi dan Implementasi Gaya Hidup Sehat Lansia

Sundari Indah Wiyasihati*, Hayuris Kinandita Setiawan, Purwo Sri Rejeki, Lilik Herawati

Departemen Ilmu Faal dan Biokimia Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Airlangga, Surabaya

Email : sundari-i-w@fk.unair.ac.id

Article Info

Submitted: 3 January 2023

Revised: 3 February 2023

Accepted: 31 March 2023

Published: 5 April 2023

Keywords: chronic degenerative diseases, health cadres, healthy lifestyle, older adults (elderly)

Abstract

The health problems of the elderly in the Puskesmas Industri, Gresik work area align with the Indonesian health phenomenon where the number of elderly and degenerative diseases is high. Health cadres training in the work area of the Puskesmas Industri is needed to optimize the role of cadres in educating and implementing a healthy lifestyle in older adults. The Community Partnership Program, focusing on health as part of goal 3 of The Sustainable Development Goals (SDGs), was carried out on September 1, 2022, and was attended by 57 cadres from 6 villages. Health information was provided as a provision for cadres to provide education to the public about the healthy lifestyle of the elderly. The results showed that there was an increase of 17,26 points (34,76%) after training. The lowest post-test results were on the topic of BMI and its interpretation, as well as physical activity in the elderly, so further action is needed. During FGD, the Elderly Health Book from the Ministry of Health of the Republic of Indonesia was introduced. The results of the FGD showed that the introduction of the Elderly Health Book should be continued so that health cadres can consistently use it. Health cadres have a significant role in realizing the elderly health program from the Indonesian Ministry of Health. This health cadre training has proven to be very necessary because it can increase understanding as a provision for cadres in providing education to the public regarding the healthy lifestyle of the elderly..

Abstrak

Permasalahan kesehatan lansia di wilayah kerja Puskesmas Industri, Kabupaten Gresik selaras dengan fenomena kesehatan Indonesia di mana baik jumlah penduduk lansia maupun angka penyakit degeneratifnya tinggi. Pelatihan kader kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Industri diperlukan untuk mengoptimalkan peran kader dalam edukasi dan implementasi gaya hidup sehat lansia. Program Kemitraan Masyarakat (PKM) dengan bidang fokus kesehatan sebagai bagian dari tujuan ke-3 dari The Sustainable Development Goals (SDGs) dilaksanakan pada 1 September 2022 dan diikuti oleh 57 kader dari 6 kelurahan. Pada kegiatan ini diberikan informasi kesehatan sebagai bekal para kader dalam memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai gaya hidup sehat lansia. Hasil menunjukkan terdapat peningkatan pemahaman sebesar 17,26 poin (34,76%) setelah diberikan pelatihan. Selain itu, hasil post-test terendah pada topik IMT dan interpretasinya, serta aktivitas fisik pada lansia sehingga diperlukan tindakan lanjutan. Pada FGD dikenalkan Buku Kesehatan Lanjut Usia dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Hasil FGD menunjukkan pengenalan Buku Kesehatan Lanjut Usia perlu dilanjutkan agar para kader kesehatan dapat secara konsisten menggunakannya. Kader kesehatan memiliki peran besar dalam mewujudkan program kesehatan lansia dari Kementerian Kesehatan RI. Pelatihan kader kesehatan ini terbukti sangat diperlukan karena

dapat meningkatkan pemahaman, sebagai bekal para kader dalam memberikan edukasi atau penyuluhan kepada masyarakat mengenai gaya hidup sehat lansia.

1. PENDAHULUAN

Fenomena penuaan penduduk merupakan sebuah fenomena global yang terjadi seiring dengan semakin majunya teknologi kesehatan dan meningkatnya angka harapan hidup manusia. Jumlah orang yang berusia 60 tahun ke atas dan masuk kategori lanjut usia (lansia) pada tahun 2019 di dunia adalah 1 miliar. WHO memprediksi bahwa jumlah ini akan meningkat menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030 dan mencapai 2,1 miliar pada tahun 2050. Peningkatan ini terjadi dengan kecepatan yang luar biasa dan diperkirakan akan terus meningkat dalam tahun-tahun mendatang, terutama di negara-negara berkembang (World Health Organization, 2021).

Fenomena penuaan penduduk juga terjadi di Indonesia akibat adanya transisi demografi, yaitu suatu kondisi di mana umur median penduduk dari suatu wilayah atau negara mengalami peningkatan yang disebabkan menurunnya angka kematian dan angka kelahiran hingga pada kisaran angka yang rendah (Setyonaluri dan Aninditya, 2019). Penuaan penduduk menjadi salah satu isu kependudukan yang penting saat ini, jumlah penduduk Indonesia yang masuk kategori lansia diperkirakan mencapai 28 juta jiwa atau sebanyak 10,7 persen dari total penduduk. Susenas Maret 2021 menunjukkan bahwa terdapat delapan provinsi yang berada dalam kategori struktur penduduk tua karena persentase penduduk lansianya telah melebihi angka 10 persen. Delapan provinsi tersebut antara lain: Daerah Istimewa Yogyakarta, Jawa Timur, Jawa Tengah, Sulawesi Utara, Bali, Sulawesi Selatan, Lampung, dan Jawa Barat. Provinsi Jawa Timur sendiri menduduki peringkat kedua (14,53%). Jumlah lansia ini diprediksi akan terus bertambah setiap tahunnya (Badan Pusat Statistik, 2021).

Meningkatnya kelompok usia lansia sebenarnya berpotensi sebagai bonus demografi penduduk yang membawa keuntungan bagi perekonomian suatu wilayah dan meningkatkan standar hidup penduduk. Namun, hal ini hanya berlaku bila anggota kelompok usia ini dalam kondisi sehat dan produktif (Heryanah, 2015). Pada kenyataannya, mayoritas lansia hidup dalam kondisi ekonomi yang miskin. Sedangkan yang hidup dengan produktif pada usia lanjut hanya berjumlah 20 persen lansia. Lansia memiliki ketergantungan yang sangat besar terhadap kelompok usia produktif. Rasio ketergantungan lansia tercatat sebesar 16,76 pada 2021, naik dari 15,54 pada 2020. Lansia juga merupakan kelompok usia yang rentan terhadap timbulnya berbagai masalah kesehatan yang diakibatkan oleh menurunnya fungsi fisiologis dan kognitif tubuh seiring dengan meningkatnya usia (Badan Pusat Statistik, 2021).

Indikator kesehatan dasar lansia yang dapat digunakan adalah persentase lansia yang memiliki keluhan kesehatan dan angka kesakitan lansia (*morbidity*) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Persentase lansia yang memiliki keluhan kesehatan pada tahun 2021 mencapai 43,22% yang berarti hampir separuh lansia yang ada di Indonesia. Sementara itu, angka kesakitan lansia tahun 2021 mencapai 22,48% yang berarti sekitar satu dari lima orang lansia mengalami sakit. Data menunjukkan bahwa lansia yang tinggal di perkotaan justru memiliki kecenderungan untuk mengalami keluhan kesehatan lebih banyak (45,47%) dibandingkan yang tinggal di pedesaan (40,61%) (Badan Pusat Statistik, 2021).

Penyakit yang umum diderita oleh lansia di Indonesia merupakan penyakit yang tidak menular dan bersifat degeneratif akibat faktor usia, semisal penyakit jantung, stroke, rematik, diabetes melitus, dan cedera. Penyakit degeneratif ini bersifat kronis sehingga menimbulkan biaya besar yang dapat menjadi beban keluarga maupun negara dan bila tidak disembuhkan akan menyebabkan disabilitas bagi lansia. Penyakit degeneratif pada lansia ini pada umumnya merupakan gabungan dari gangguan kesehatan yang timbul akibat gaya hidup yang diadopsi sedari usia muda dan proses penuaan yang alami yang tidak bisa dihindari seiring dengan peningkatan usia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Oleh karena itu, maka diperlukan berbagai tindakan promotif dan preventif untuk memasyarakatkan gaya hidup lansia sehat sebagai strategi untuk menurunkan angka penyakit degeneratif dan mewujudkan lansia sehat dan produktif di Indonesia.

Pemerintah menerbitkan Peraturan Presiden (Perpres) No 88 Tahun 2021 tentang Strategi Nasional Kelanjutusiaan pada September 2021. Terbitnya peraturan tersebut sebagai komitmen nyata pemerintah dalam menjawab kebutuhan dan persiapan terjadinya penuaan penduduk. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) juga mengembangkan berbagai program kesehatan lansia untuk meningkatkan derajat kesehatan mereka. Puskesmas sebagai pusat pelayanan kesehatan memiliki tugas untuk melakukan pelayanan kesehatan secara pro-aktif agar menjangkau sebanyak mungkin warga sasaran (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Pusat Data dan Informasi, 2016). Puskesmas melalui berbagai kegiatan pelayanan terpadu juga dapat meningkatkan peran serta masyarakat untuk mengembangkan kegiatan kesehatan (Koka dkk, 2022). Data di lapangan menunjukkan bahwa tingginya jumlah penduduk lansia dan angka penyakit kronis tidak

sebanding dengan jumlah tenaga kesehatan yang dimiliki oleh Puskesmas Industri sehingga Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) tidak dapat dilaksanakan dengan optimal. Kelompok lansia atau yang dikenal juga sebagai Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) Lanjut Usia atau Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) merupakan wadah dari pelayanan kesehatan yang sangat penting untuk menunjang kinerja puskesmas yang menitikberatkan pada upaya promotif dan preventif. Kelompok lansia ini bersumber daya masyarakat (UKBM), di mana proses pembentukan dan pelaksanaannya dilakukan oleh masyarakat bersama lembaga swadaya masyarakat (LSM), lintas sektor pemerintah dan non-pemerintah, swasta, organisasi sosial dan lain-lain.

Permasalahan kesehatan lansia di wilayah kerja Puskesmas Industri, Kabupaten Gresik, Provinsi Jawa Timur selaras dengan fenomena kesehatan yang ditemukan di Indonesia secara umum (Badan Pusat Statistik, 2021). Data di lapangan menunjukkan bahwa jumlah penduduk lansia yang tinggi dan angka penyakit degeneratif yang tinggi juga ditemukan di 6 kelurahan di bawah wilayah kerja Puskesmas Industri. Namun, keberadaan posyandu lansia dan posbindu di wilayah kerja Puskesmas Industri saat ini dirasakan belum optimal. Jumlah kadernya masih sedikit dan edukasi maupun pelatihan yang selama ini diberikan masih sangat terbatas, di mana hanya diadakan setahun sekali dan jumlah kader yang dapat dikirimkan untuk mengikuti kegiatan pelatihan pun dibatasi (maksimal hanya 2 kader per kelurahan). Oleh karena itu maka diperlukan adanya pelatihan untuk kader posyandu lansia maupun posbindu di wilayah kerja Puskesmas Industri selaku mitra pelaksana. Hal ini bertujuan untuk mengoptimalkan peran kader kesehatan dalam edukasi dan implementasi gaya hidup sehat lansia pada masyarakat umum.

2. METODE

Pemecahan masalah mitra dilaksanakan melalui rangkaian program kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PENGMA) untuk pemberdayaan masyarakat yang bertajuk “Edukasi Gaya Hidup Lansia Sehat dan Deteksi Dini Penyakit Degeneratif sebagai Strategi Mewujudkan Lansia Sehat dan Produktif di 6 Kelurahan Binaan PKM Industri, Kecamatan Gresik, Kabupaten Gresik”. Program ini dibiayai oleh Universitas Airlangga melalui skema Program Kemitraan Masyarakat (PKM) dengan bidang fokus kesehatan, untuk topik Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat sebagai bagian dari upaya untuk mewujudkan tujuan ke-3 dari *The Sustainable Development Goals (SDGs)*. Tim PENGMA yang terlibat adalah staf dan tenaga kependidikan dari Departemen Ilmu Faal dan Biokimia Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Airlangga dan melibatkan mahasiswa S2 Ilmu Kedokteran Dasar minat studi Ilmu Faal.



Gambar 1: Buku Kesehatan Lanjut Usia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, 2016)

Sasaran kegiatan ini adalah para kader kesehatan posyandu lansia dan posbindu yang berada di wilayah kerja Puskesmas Industri, Kecamatan Gresik, Kabupaten Gresik. Sebagai indikator keberhasilan, diharapkan mitra sasaran yang mengikuti pelatihan mencapai 75% dari total kader atau maksimal sebanyak 60 kader kesehatan yang berasal dari enam kelurahan yang meliputi: Kelurahan Sidokumpul, Karangpoh, Sukorame, Trate, Tlogopatur, dan Ngipik.

Kegiatan PENGMA yang dilakukan berupa pelatihan kader kesehatan. Pada kegiatan ini diberikan informasi kesehatan sebagai bekal para kader dalam memberikan edukasi atau penyuluhan kepada masyarakat mengenai gaya hidup sehat lansia. Durasi penyuluhan kesehatan beserta diskusi dan tanya jawab adalah selama

90 menit. Topik yang diangkat antara lain mengenai: 1) fisiologi penuaan, 2) penyakit degeneratif serta cara pencegahannya, dan 3) aktivitas fisik bagi lansia. Pelatihan ini juga bertujuan untuk mengenalkan dan meningkatkan kemampuan kader dalam mengisi Buku Kesehatan Lanjut Usia yang diterbitkan oleh Kemenkes RI melalui *Focus Group Discussion* (FGD) dengan durasi waktu 90 menit.

Tahapan pelaksanaan kegiatan “Edukasi Gaya Hidup Lansia Sehat dan Deteksi Dini Penyakit Degeneratif sebagai Strategi Mewujudkan Lansia Sehat dan Produktif di 6 Kelurahan Binaan PKM Industri, Kecamatan Gresik, Kabupaten Gresik” meliputi:

1. Koordinasi internal tim PENGMAS
2. Koordinasi eksternal dengan mitra pelaksana (Puskesmas Industri) dengan kesepakatan kerja sama
3. Koordinasi eksternal dengan mitra sasaran (kader posyandu lansia dan posbindu di bawah Puskesmas Industri dan Kelurahan Sidokumpul)
4. Penyusunan materi pelatihan dan sosialisasi oleh tim PENGMAS menggunakan media *powerpoint*, video latihan fisik bagi lansia, dan buku Gaya Hidup Sehat Lansia
5. Penyusunan rencana evaluasi pelatihan dan sosialisasi oleh tim PENGMAS
6. Kegiatan pelatihan kader kesehatan pada tanggal 1 September 2022
7. Publikasi media massa elektronik, video kegiatan, dan artikel ilmiah

Partisipasi mitra sasaran (kader kesehatan dan masyarakat sasaran dalam hal ini yaitu Kelurahan Sidokumpul) dalam pelaksanaan program adalah menyediakan sarana, prasarana, dan sumber daya manusia untuk pelaksanaan pelatihan, berpartisipasi aktif dalam kegiatan pelatihan, serta bersedia dievaluasi pasca pelatihan. Partisipasi mitra pelaksana (Puskesmas Industri) dalam pelaksanaan program adalah bekerja sama dengan tim PENGMAS untuk pelaksanaan pelatihan dengan mengiriskan 3 tenaga kesehatan (perawat dan analis) dan 1 tenaga teknis untuk kegiatan pelatihan kader kesehatan, koordinasi dengan mitra sasaran untuk menghadiri kegiatan pelatihan, dan sosialisasi pada masyarakat sasaran.

Luaran yang diharapkan dari kegiatan PENGMAS ini adalah peningkatan pengetahuan kader kesehatan mengenai gaya hidup sehat lansia dan pencegahan penyakit degeneratif kronis. Evaluasi yang dilakukan adalah dengan pemantauan peningkatan pengetahuan para kader menggunakan instrumen kuesioner berupa *pre-test* dan *post-test* sesuai dengan topik yang diberikan pada pelatihan kader.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan kader kesehatan dilaksanakan secara luring/ *offline* pada hari Kamis, 1 September 2022. Pada pelatihan ini tim PENGMAS dan Puskesmas Industri juga bekerja sama dengan Kelurahan Sidokumpul, Kabupaten Gresik, Provinsi Jawa Timur yang telah menyediakan tempat dan fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan pelatihan. Lurah Sidokumpul dan Kepala Puskesmas Industri berkesempatan hadir untuk memberikan sambutan dan membuka kegiatan pelatihan kader secara resmi.

Kegiatan PENGMAS dilaksanakan pada masa pandemi COVID-19 sehingga baik panitia maupun peserta kegiatan seluruhnya diwajibkan untuk tidak dalam keadaan sakit (tidak sedang demam maupun menunjukkan gejala sakit lainnya) dan tetap memberlakukan protokol kesehatan sesuai kebijakan pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM) yang berlaku pada saat tersebut (penggunaan masker yang menutupi hidung dan mulut hingga dagu, membersihkan tangan secara teratur dengan cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau menggunakan cairan antiseptik berbasis alkohol/ *hand sanitizer*, dan penyelenggaraan kegiatan pelatihan di ruangan yang terbuka yaitu pendopo kelurahan).

Mitra sasaran yang hadir dalam pelatihan total sebanyak 57 kader kesehatan yang berasal dari enam kelurahan wilayah kerja Puskesmas Industri yang meliputi: Kelurahan Sidokumpul, Karangpoh, Sukorame, Trate, Tlogopatur, dan Ngipik. Jumlah peserta ini memenuhi 95% dari target 60 orang peserta kegiatan. Kader kesehatan yang hadir pada kegiatan pelatihan seluruhnya adalah perempuan.

Kegiatan diawali dengan *pre-test* berupa kuesioner yang dikerjakan oleh seluruh peserta yang hadir pada pelatihan. Tujuan dari *pre-test* ini adalah untuk mendapatkan data dasar mengenai tingkat pengetahuan dan pemahaman sebagai gambaran awal dari para kader kesehatan mengenai topik gaya hidup sehat lansia yang akan diberikan pada pelatihan. Rerata nilai *pre-test* peserta adalah 49,65. Sebaran hasil *pre-test* peserta kegiatan berdasar topik pertanyaan dapat dilihat pada tabel 1.

Pemberian informasi terkait topik gaya hidup sehat lansia pada pelatihan ini dibagi menjadi dua bagian besar, yaitu: 1) penyakit degeneratif kronis dan pencegahannya, dan 2) aktivitas fisik bagi lansia. Sub topik penyakit degeneratif kronis dan pencegahannya meliputi materi mengenai fisiologi penuaan, macam-macam penyakit degeneratif, demensia, kolesterol dan pola makan yang sehat, serta interpretasi Indeks Massa Tubuh

(IMT). Sedangkan untuk sub topik aktivitas fisik bagi lansia meliputi materi mengenai sarkopenia dan definisinya, faktor-faktor penyebab sarkopenia, manfaat aktivitas fisik atau latihan bagi lansia, rekomendasi latihan bagi lansia, serta aktivitas penguatan otot.

Tabel 1: Persentase responden menjawab benar soal *Pre-test dan Post-test* Mitra Sasaran Peserta Pelatihan “Edukasi Gaya Hidup Lansia Sehat dan Deteksi Dini Penyakit Degeneratif sebagai Strategi Mewujudkan Lansia Sehat dan Produktif di 6 Kelurahan Binaan PKM Industri, Kecamatan Gresik, Kabupaten Gresik”

No	Topik Pertanyaan	<i>Pre-test</i> (n=57)		<i>Post-test</i> (n=55)	
		Responden Benar	Persentase	Responden Benar	Persentase
1	Macam penyakit degeneratif	50	87,72%	52	94,55%
2	Demensia	40	70,18%	41	74,55%
3	Pola makan sehat	36	63,16%	42	76,36%
4	Interpretasi Indeks Massa Tubuh (IMT)	9	15,79%	8	14,55%
5	Kolesterol	18	31,58%	37	67,27%
6	Sarkopenia	42	73,68%	54	98,18%
7	Penyebab sarkopenia	41	71,93%	52	94,55%
8	Manfaat latihan bagi lansia	32	56,14%	35	63,64%
9	Rekomendasi latihan bagi lansia	10	17,54%	33	60%
10	Aktivitas penguatan otot	5	8,77%	9	16,36%

Rerata peserta yang menjawab dengan benar pada *pre-test* untuk sub topik penyakit degeneratif kronis dan pencegahannya adalah sebesar 53,68%. Sedangkan untuk sub topik aktivitas fisik pada lansia, hanya sebesar 45,61% peserta yang dapat menjawab dengan benar. Data dasar ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan dan pemahaman awal dari para kader kesehatan mengenai topik gaya hidup sehat lansia masih belum optimal.

Kegiatan penyuluhan diakhiri dengan *post-test* sebagai bagian dari evaluasi kegiatan PENGMAS. Namun, kali ini hanya sebanyak 55 peserta yang mengikuti karena dua orang peserta tidak menyelesaikan kegiatan sampai akhir. Rerata nilai *post-test* peserta adalah 66,91. Sebaran hasil *post-test* peserta kegiatan berdasar topik pertanyaan dapat dilihat pada tabel 1. Hasil *post-test* peserta tersebut menunjukkan bahwa terdapat adanya margin peningkatan pemahaman sebesar 17,26 (34,76%). Untuk pengetahuan sub topik penyakit degeneratif kronis dan pencegahannya, rerata peserta yang menjawab dengan benar meningkat menjadi 65,45%. Sedangkan untuk sub topik aktivitas fisik pada lansia, rerata peserta yang dapat menjawab dengan benar meningkat menjadi sebesar 66,54%.

Topik interpretasi IMT diidentifikasi sebagai kelemahan terbesar bagi para peserta kegiatan. Walaupun semua kader kesehatan telah memiliki pengetahuan dan ketrampilan untuk pemeriksaan Berat Badan (BB) dan Tinggi Badan (TB), tetapi kader kesehatan tidak menguasai cara dan rumus penghitungan IMT maupun interpretasinya. Padahal, IMT merupakan cara yang paling mudah dan sederhana untuk mengetahui status gizi dan mendeteksi adanya malnutrisi atau gangguan gizi. Malnutrisi pada lansia bisa berupa gizi kurang maupun gizi lebih (*overweight* dan obesitas). Lansia banyak mengalami kehilangan gigi sehingga tidak dapat mengunyah makanan dengan baik. Hal ini menyebabkan asupan gizi mereka menjadi kurang, tidak sesuai dengan angka kecukupan gizi, dan dapat menyebabkan gizi kurang (Gumayesty dan Ayuningsih, 2021). Lansia juga banyak mengalami penurunan aktivitas fisik seiring penuaan, mengakibatkan ketidakseimbangan tubuh dalam menggunakan energi sehingga berpotensi timbulnya gizi lebih (Niswatin dkk, 2021). Malnutrisi bila tidak segera dideteksi dan diterapi dapat menyebabkan meningkatnya risiko insiden penyakit (Murwaningsih dan Wahyuni, 2019). Oleh karena itu, maka tim PENGMAS mengusulkan pada mitra pelaksana Puskesmas Industri untuk membekali kader posyandu lansia dan kader posbindu dengan tabel atau grafik IMT untuk memudahkan penghitungan IMT setelah mengukur BB dan TB. Tim PENGMAS juga mengusulkan perlunya pembekalan ringkasan interpretasi IMT agar para kader juga dapat berperan dalam memberikan informasi kesehatan terkait status gizi dan permasalahannya yang meliputi kekurangan BB maupun kelebihan BB pada masyarakat umum khususnya lansia.

Kelemahan terbesar kedua yang ditemukan dari hasil *post-test* adalah mengenai topik aktivitas penguatan otot yang tidak banyak diketahui oleh para kader kesehatan. Aktivitas fisik atau latihan yang dipahami masih

hanya sebatas latihan aerobik seperti berlari, bersepeda, atau senam aerobik. Padahal, lansia juga memerlukan latihan penguatan otot seperti angkat beban ringan dan latihan yang menggunakan berat tubuh sendiri sebagai resistensi (Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 2022; NIH National Institute on Aging, 2020).

Demikian pula mengenai rekomendasi latihan bagi lansia, hasil *post-test* menunjukkan tidak banyak kader yang memahami bahwa seperti halnya orang dewasa lainnya, lansia juga direkomendasikan oleh WHO untuk melakukan latihan. Salah satu aplikasinya adalah latihan selama 150 menit dengan aktivitas aerobik yang berintensitas sedang dan minimal 2 kali aktivitas penguatan otot per minggu. Lansia yang tidak dapat melakukan aktivitas fisik seperti yang disarankan karena kondisi kesehatan, maka mereka harus aktif secara fisik sesuai kemampuan dan kondisi mereka. Lansia harus bergerak lebih banyak dan duduk lebih sedikit sepanjang hari. Lansia perlu mengimplementasikan bahwa sedikit aktivitas fisik lebih baik daripada tidak sama sekali (World Health Organization, 2020). Aktivitas fisik telah terbukti merupakan salah satu faktor penting untuk pencegahan menurunnya massa otot dan fungsi otot pada lansia, suatu kondisi yang dikenal secara umum sebagai sarkopenia (Cruz-Jentoft, Alfonso J., dan Gulistan Bahat dkk, 2018). Manfaat aktivitas fisik lainnya bagi lansia antara lain yaitu: dapat meningkatkan kebugaran tubuh, meningkatkan kekuatan tulang, meningkatkan fungsi kognitif otak, serta dapat menurunkan risiko jatuh (NIH National Institute on Aging, 2022). Informasi terkait manfaat latihan atau aktivitas fisik bagi lansia ini ternyata juga tidak banyak dipahami oleh peserta bahkan walaupun telah diberikan penyuluhan. Maka, hasil *post-test* ini menunjukkan bahwa diperlukan adanya pelatihan atau penyuluhan khusus yang membahas secara lebih mendalam mengenai topik aktivitas fisik pada lansia di masa mendatang bagi para kader kesehatan.

Peserta yang telah berhasil menyelesaikan kegiatan penyuluhan dan evaluasinya kemudian dibagi secara merata menjadi enam (6) kelompok kecil untuk mengikuti *Focus Group Discussion (FGD)* bersama para fasilitator dari tim PENGMAS dan Puskesmas Industri (Gambar 2). Pada FGD ini para peserta dikenalkan dengan perangkat Buku Kesehatan Lanjut Usia yang diterbitkan oleh Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2016).



Gambar 2. Pelaksanaan evaluasi peserta kegiatan “Edukasi Gaya Hidup Lansia Sehat dan Deteksi Dini Penyakit Degeneratif sebagai Strategi Mewujudkan Lansia Sehat dan Produktif di 6 Kelurahan Binaan PKM Industri, Kecamatan Gresik, Kabupaten Gresik” dengan instrumen kuesioner



Gambar 2. Kegiatan FGD peserta “Edukasi Gaya Hidup Lansia Sehat dan Deteksi Dini Penyakit Degeneratif sebagai Strategi Mewujudkan Lansia Sehat dan Produktif di 6 Kelurahan Binaan PKM Industri, Kecamatan Gresik, Kabupaten Gresik” bersama fasilitator dari tim PENGMAS

Hasil FGD menunjukkan bahwa sebagian besar kader tidak mengetahui adanya Buku Kesehatan Lanjut Usia dari Kemenkes RI yang sesungguhnya merupakan revisi dari Buku Pemantauan Pribadi Kesehatan lansia yang telah dikembangkan sejak tahun 2005. Namun, semua peserta sepakat bahwa buku ini penting dan serupa fungsinya dengan Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) yang selama ini telah lazim digunakan para kader kesehatan di posyandu balita. Para kader juga memahami bahwa buku ini dapat digunakan sebagai catatan untuk pemantauan kesehatan dan deteksi dini adanya gangguan kesehatan pada kalangan pra lansia dan lansia. Substansi dari buku ini telah sesuai dengan program-program dari puskesmas yang meliputi program gizi, pencegahan penyakit tidak menular, kesehatan jiwa dan intelegensia, kesehatan haji serta kesehatan olahraga.

Buku Kesehatan Lanjut Usia juga memuat informasi kesehatan secara ringkas yang menurut para kader sangat bermanfaat tidak hanya bagi para lansia, tetapi juga bagi perawat atau pengasuh lansia dalam kehidupan sehari-hari. Pada bagian akhir dari buku ini juga terdapat Grafik Indeks Massa Tubuh (IMT) yang disimpulkan sebagai solusi sederhana yang dapat memecahkan permasalahan kader yang masih kurang memahami bagaimana rumus ataupun cara penghitungan IMT.

Pemberian informasi tentang gaya hidup sehat lansia dan pengenalan Buku Kesehatan Lansia diharapkan untuk selanjutnya dapat digunakan sebagai bahan edukasi dan skrining berkala oleh para kader pada masyarakat sasaran (pra lansia dan lansia) pada setiap jadwal posyandu dilakukan. Pencatatan dan pelaporan hasil skrining ini kemudian dapat menjadi pertimbangan intervensi dan evaluasi yang akan dilakukan oleh puskesmas maupun dinas kesehatan terkait, sehingga diharapkan akan dapat menunjang pengelolaan kasus-kasus penyakit degeneratif kronis pada masyarakat sasaran di wilayah kerja puskesmas. Dengan demikian, maka tujuan peningkatan derajat kesehatan lansia akan dapat dicapai melalui pemberdayaan masyarakat.

4. SIMPULAN

Kader posyandu lansia dan posbindu memiliki peran besar dalam mewujudkan program kesehatan lansia dari Kementerian Kesehatan RI. Pelatihan kader kesehatan ini terbukti sangat diperlukan karena dapat meningkatkan pemahaman, sebagai bekal para kader dalam memberikan edukasi atau penyuluhan kepada masyarakat mengenai gaya hidup sehat lansia, terutama mengenai IMT dan interpretasinya, serta aktivitas fisik atau latihan pada lansia. Hasil menunjukkan terdapat peningkatan pemahaman sebesar 17,26 poin (34,76%) setelah diberikan pelatihan. Pengenalan Buku Kesehatan Lanjut Usia dari Kemenkes RI perlu dilanjutkan agar dapat secara konsisten digunakan oleh para kader kesehatan yang ada di posyandu lansia dan posbindu.

5. PERSANTUNAN

Tim PENGMAS mengucapkan terima kasih dan apresiasi setinggi-tingginya kepada Universitas Airlangga yang telah memberikan dukungan dana dalam kegiatan PENGMAS melalui skema PKM Tahun 2022 dengan bidang fokus kesehatan sebagai bagian dari tujuan ke-3 dari *The Sustainable Development Goals (SDGs)*. Tim PENGMAS juga mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Industri selaku mitra pelaksana dan kader kesehatan serta Kelurahan Sidokumpul, Kabupaten Gresik selaku mitra sasaran, seluruh tim mahasiswa dan semua pihak yang telah bekerja sama untuk mewujudkan program kegiatan PENGMAS.

REFERENSI

- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*.
- Cruz-Jentoft, Alfonso J., & Gulistan Bahat dkk. (2018). Sarcopenia: Revised European Consensus on Definition and Diagnosis. *Age and Ageing* 48(1): 1-16.
- Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. (3 Juni 2022). *How much physical activity do older adults need?* [online]. Atlanta: The Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Diakses pada 27 Agustus 2022, tersedia di https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/older_adults/index.htm.
- Gumayesty, Y., & Ayuningsih, R. (2021). Hubungan Status Gizi Terhadap Kehilangan Gigi Pada Lansia di Desa Bangun Sari. *JKA*, 05(01).
- Heryanah, H. (2015). Ageing Population dan Bonus Demografi Kedua di Indonesia. *Populasi*, 23(2): 1-16.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. (2016). *Buku Kesehatan Lanjut Usia*.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pusat Data dan Informasi. (2016). *Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia*.
- Koka, M.E., Sudaryati, E., Santosa, H. (2022). Empowerment of Posyandu Cadres in Detecting and Preventing Stunting. *Warta LPM* 25(4): 514-522. Diakses pada 2 Maret 2023, tersedia di <https://journals2.ums.ac.id/index.php/warta/article/view/1095>.
- Murwaningsih, S., & Wahyuni, S. (2019). Hubungan Kehilangan Gigi Anterior dengan Estetika, Gangguan Bicara dan Status Nutrisi Pada Pengunjung Puskesmas di Kota Bandar Lampung. *JIKSB*, 15(1).
- NIH National Institute on Aging (NIA). (3 April 2020). *How Older Adults Can Get Started With Exercise* [online]. Baltimore: National Institute on Aging. Diakses pada 28 Agustus 2022, tersedia di <https://www.nia.nih.gov/health/how-older-adults-can-get-started-exercise>.
- NIH National Institute on Aging (NIA). (23 Februari 2022). *What Do We Know About Healthy Aging?* [online]. Baltimore: National Institute on Aging. Diakses pada 21 Agustus 2022, tersedia di <https://www.nia.nih.gov/health/what-do-we-know-about-healthy-aging>.
- Niswatin, D., Cahyawati, W.A.S.N., Rosida, L. (2021). Literatur Review: Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Massa Otot pada Lansia. *Homeostasis* 4(1):171-180.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016 tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016- 2019.
- Setyonaluri, D. & Aninditya, F. (2019). *Kajian Sektor Kesehatan: Transisi Demografi dan Epidemiologi: Permintaan Pelayanan Kesehatan di Indonesia*. doi: 10.13140/RG.2.2.23355.44325.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance*.
- World Health Organization. (2021). *Ageing and health*. Geneva: World Health Organization. Diakses pada 29 Maret 2022, tersedia di <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.