

**PKM PENDAMPINGAN POSYANDU LANSIA DI RW I KELURAHAN  
TAMBAKHARJO KECAMATAN SEMARANG BARAT KOTA SEMARANG**

**Oktaviani Cahyaningsih<sup>1</sup>, Indah Sulistyowati<sup>1</sup>, Novita Alfiani<sup>1</sup>**

**Email : oqt4\_viani@yahoo.co.id, indahs\_17610@yahoo.com, novitaalfians29@yahoo.co.id**

**<sup>1</sup>STIKES Widya Husada Semarang**

**Abstak**

Pertambahan usia dan peningkatan prevalensi penyakit tidak menular, merupakan faktor utama penyebab penurunan fungsi kognitif yang kelak akan meningkatkan penyakit pada kelompok Lansia. Berbagai upaya kesehatan yang komprehensif harus dilaksanakan yang tujuan untuk menurunkan angka kesakitan pada lansia. Di wilayah Kelurahan Tambakharjo Wilayah Kerja Puskesmas Lebdosari terutama diwilayah RW I terdapat berbagai penyakit yang rata-rata diderita oleh para lansia seperti Jantung, Hipertensi, Diabetes Militus, Stroke bahkan ada beberapa diantaranya meninggal mendadak tanpa mengetahui penyakit yang ternyata sudah diderita. Maka perlu dilakukan deteksi dini untuk menyiapkan para lansia terhadap keluhan atau penyakit yang sudah mulai muncul maupun yang belum muncul melalui kegiatan yang bisa dilakukan dan dilaksanakan secara mandiri dimasyarakat melalui kegiatan posyandu lansia.

Upaya pembentukan posyandu lansia yaitu terdiri dari pelaksana kegiatan dan pengelola Posyandu. Dalam merealisasikan pembentukan posyandu lansia diperlukan langka-langkah yaitu : Ceramah yang terkait dengan konsep dan teori posyandu lansia, Praktek yang terkait dengan peningkatan ketrampilan kader, Vidio dan Foto untuk menggambarkan keadaan kesehatan lansia, Role Play yaitu latihan bergantian diantara peserta pelatihan, Studi Kasus dan diskusi yang terkait kesehatan lansia, evaluasi untuk memahami pemahaman peserta pelatihan mengenai materi pelatihan, serta Pendampingan pelaksanaan posyandu lansia.

Terbentuknya kader kesehatan dari masing-masing RT di RW I yang ditunjuk oleh masyarakat dimana kader yang sudah dibentuk akan dapat mengaktifkan kegiatan lansia, terutama dalam melakukan deteksi dini status kesehatan lansia. Terbentuknya kader posyandu lansia dan meningkatnya ketrampilan kader dalam melakukan deteksi kesehatan pada lansia. Harapannya setelah terbentuknya kader posyandu lansia terjadi peningkatan keperdulian dan partisipasi dari para masyarakat lansia setiap bulannya pada saat penyelenggaraan kegiatan posyandu lansia.

Kata Kunci : Kader, Lansia, Posyandu Lansia

**Abstract**

Age and increase in the prevalence of non-communicable diseases, are the main factors causing a decrease in cognitive function which will increase the disease in the elderly group. Various comprehensive health efforts must be carried out with the aim of reducing morbidity in the elderly. In the Tambakharjo sub-district, the Lebdosari Community Health Center, especially in the RW I area, has a variety of diseases that are mostly suffered by the elderly, such as heart disease, hypertension, diabetes mellitus, stroke, and even some of them died suddenly without knowing the disease that was already suffered. So early detection to prepare the elderly for complaints or diseases that have started to emerge or those that have not yet emerged through activities that can be carried out and carried out independently in the community through the activities of the elderly posyandu.

Efforts to establish an elderly Posyandu, which consists of implementing activities and managers of Posyandu. In realizing the formation of the elderly posyandu required rare steps, namely: Lectures related to the concepts and theories of the elderly posyandu, practices related to improving cadre skills, video and photos to describe the health condition of elderly health, Role Play is alternating training among trainees, Case Studies and discussions related to elderly health, evaluations to understand trainees, understanding of the training material, as well as the assistance of the implementation of the elderly posyandu.

The formation of health cadres from each RT in RW I appointed by the community where cadres that have been formed will be able to activate the activities of the elderly, especially in conducting early detection of the health status of the elderly. The formation of elderly posyandu cadres and the increased cadre skills in conducting health detection in the elderly. It is hoped that after the formation of the elderly Posyandu cadres there will be an increase in the care and participation of the elderly community each month during the holding of the elderly Posyandu activities.

Keywords: Cadre, Elderly, Elderly Posyandu

## Pendahuluan

Indonesia merupakan negara berkembang dengan jumlah penduduk terbanyak ke-4 di dunia, dan berbagai upaya program kesehatan yang sudah banyak dilakukan pemerintah sedikit banyak sudah menunjukkan peningkatan khususnya dibidang kesehatan. Dampak keberhasilan pembangunan kesehatan antara lain terjadinya penurunan angka kelahiran, angka kesakitan dan angka kematian serta peningkatan angka harapan hidup penduduk Indonesia. Di Indonesia, usia harapan hidup meningkat dari 68,6 tahun (2004) meningkat menjadi 72 tahun (2015). Usia harapan hidup penduduk Indonesia diproyeksikan akan terus meningkat, sehingga persentase penduduk Lansia terhadap total penduduk diproyeksikan terus meningkat.

Berbagai upaya kesehatan yang komprehensif harus dilaksanakan yang tujuan untuk menurunkan angka kesakitan pada lansia. Penurunan fungsi kognitif pada Lansia berdampak pada menurunnya aktifitas sosial sehari-hari, menjadi tidak produktif sehingga memunculkan problem dalam kesehatan masyarakat dan tentunya berdampak pada bertambahnya pembiayaan keluarga, masyarakat dan pemerintah. Dengan bertambahnya usia, wajar saja bila kondisi dan fungsi tubuh pun makin menurun. Tidak heran apabila pada usia lanjut, semakin banyak keluhan yang dilontarkan karena tubuh tidak lagi mau bekerja sama dengan baik seperti saat muda dahulu.

Penyakit utama yang menyerang lansia ialah hipertensi, gagal jantung dan infark serta gangguan ritme jantung, diabetes mellitus, gangguan fungsi ginjal dan hati. Juga terdapat berbagai keadaan yang khas dan sering mengganggu lansia seperti gangguan fungsi kognitif, keseimbangan badan, penglihatan dan pendengaran. Secara umum, menjadi tua ditandai oleh kemunduran biologis yang terlihat sebagai gejala-gejala kemunduran fisik, antara lain kulit mulai mengem-

dur dan wajah mulai keriput serta garis-garis yang menetap, rambut kepala mulai memutih atau beruban, Gigi mulai lepas (ompong), penglihatan dan pendengaran berkurang, mudah lelah dan mudah jatuh, gerakan menjadi lamban dan kurang lincah. Disamping itu, juga menjadi tua juga akan terjadi kemunduran kognitif antara lain : Suka lupa, ingatan tidak berfungsi dengan baik, ingatan terhadap hal-hal di masa muda lebih baik daripada hal-hal yang baru saja terjadi, sering adanya disorientasi terhadap waktu, tempat dan orang, serta sulit menerima ide-ide baru.

Dengan melihat kenyataan tersebut maka perlu dilakukan deteksi dini untuk menyiapkan para lansia terhadap keluhan atau penyakit yang sudah mulai muncul maupun yang belum muncul melalui kegiatan yang bisa dilakukan dan dilaksanakan secara mandiri dimasyarakat melalui kegiatan posyandu lansia. Berdasarkan Departemen Kesehatan adapun tujuan posyandu lansia sendiri adalah meningkatkan dan menjangkau dengan pelayanan kesehatan dimasyarakat khususnya kesehatan lansia dengan melibatkan peran masyarakat dan swasta serta menjalin komunikasi antara masyarakat usia lanjut.

Pengertian dari Posyandu Lansia sendiri adalah merupakan pusat kegiatan masyarakat dalam upaya pelayanan kesehatan khususnya pelayanan kesehatan masyarakat usia lanjut. Posyandu adalah pusat pelayanan keluarga berencana dan kesehatan yang dikelola dan diselenggarakan untuk dan oleh masyarakat dengan dukungan teknis dari petugas kesehatan dalam rangka pencapaian Norma Keluarga Kecil Bahagia Sejahtera (NKKBS).

Terdapat beberapa kategori pada penyelenggara posyandu lansia, yaitu terdiri dari pelaksana kegiatan dan pengelola Posyandu. Pelaksana kegiatan merupakan anggota masyarakat yang telah dilatih menjadi kader kesehatan setempat dibawah bimbingan Pusk-

esmas. Sedangkan pengelola posyandu, adalah pengurus yang dibentuk oleh ketua RW yang berasal dari kader PKK, tokoh masyarakat formal dan informal serta kader kesehatan yang ada di wilayah tersebut.

Secara umum bentuk Pelayanan Posyandu Lansia, antara lain meliputi pemeriksaan Kesehatan fisik dan mental emosional yang dicatat dan dipantau dengan Kartu Menuju Sehat (KMS) untuk mengetahui lebih awal penyakit yang diderita (deteksi dini) atau ancaman masalah kesehatan yang dihadapi. Sedangkan jenis Pelayanan Kesehatan yang diberikan kepada usia lanjut di Posyandu Lansia seperti pemeriksaan aktivitas kegiatan sehari-hari meliputi kegiatan dasar dalam kehidupan, seperti makan/minum, berjalan, mandi, berpakaian, naik turun tempat tidur, buang air besar/kecil dan sebagainya. Kegiatan lain yang dapat dilakukan pada posyandu lansia dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi setempat seperti Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dengan memperhatikan aspek kesehatan dan gizi lanjut usia dan kegiatan olah raga seperti senam lanjut usia, gerak jalan santai untuk meningkatkan kebugaran.

Berdasarkan hasil survey di wilayah Kelurahan Tambakharjo Wilayah Kerja Puskesmas Lebdosari terutama diwilayah RW I terdapat sekitar 60 masyarakat usia lanjut dengan berbagai penyakit yang rata-rata sudah banyak diderita oleh para lansia seperti Jantung, Hipertensi, Diabetes Militus, Stroke bahkan ada beberapa diantaranya meninggal mendadak tanpa mengetahui penyakit yang ternyata sudah diderita. Melihat hal ini maka perlu sekali dilakukan deteksi dini untuk menyiapkan masyarakat usia lanjut dalam menghadapi keluhan atau penyakit yang sudah mulai muncul pada usia lanjut.

Kegiatan posyandu lansia merupakan salah satu program dari Departemen Kesehatan yang bertujuan untuk menurunkan angka kesakitan dan meningkatkan

produktivitas para masyarakat usia lanjut yang sangat memerlukan partisipasi dari masyarakat. Berdasarkan hasil survey juga ternyata di wilayah Kelurahan Tambakharjo Wilayah Kerja Puskesmas Lebdosari terutama diwilayah RW I belum terbentuk posyandu lansia. Hasil dari wawancara yang sudah dilakukan dengan tokoh masyarakat setempat rata-rata mereka menyatakan antusias dan mendukung jika dibentuk posyandu lansia di wilayah mereka. Melihat dari tujuan dan manfaat yang akan mereka terima jika posyandu lansia benar-benar terealisasi.

Untuk kelancaran dalam upaya pembentukan posyandu lansia terdapat beberapa kategori pada penyelenggara posyandu lansia, yaitu terdiri dari pelaksana kegiatan dan pengelola Posyandu. Pelaksana kegiatan merupakan anggota masyarakat yang telah dilatih menjadi kader kesehatan setempat dibawah bimbingan Puskesmas. Sedangkan pengelola posyandu, adalah pengurus yang dibentuk oleh ketua RW yang berasal dari kader PKK, tokoh masyarakat formal dan informal serta kader kesehatan yang ada di wilayah tersebut. Melihat persyaratan yang dibutuhkan berdasarkan hasil wawancara pula yang sudah dilakukan dengan masyarakat setempat mereka menyatakan siap membantu dan diantaranya bersedia ditunjuk sebagai pengurus posyandu lansia.

Melihat hal tersebut maka dalam merealisasikan upaya pembentukan posyandu di wilayah Kelurahan Tambakharjo Wilayah Kerja Puskesmas Lebdosari terutama diwilayah RW I diperlukan dukungan dalam sarana dan prasarana penunjang, yaitu: tempat kegiatan (gedung, ruangan, bisa salah satu rumah warga yang ditunjuk atau tempat terbuka), meja dan kursi, alat tulis, buku pencatatan kegiatan, timbangan dewasa, meteran pengukuran tinggi badan, stetoskop, tensi meter, peralatan laboratorium sederhana, thermometer, Kartu Menuju Sehat (KMS) lansia. Jika hanya mengandalkan dana swadaya dari masyarakat

sendiri maka akan terkendala dari segi dana sehingga sangat perlu didukung dana dari luar untuk benar-benar terealisasi kegiatan posyandu lansia di wilayah mereka.

Dengan dibentuknya posyandu lansia di wilayah mereka maka akan membantu meningkatkan produktivitas masyarakat lansia dan meningkatkan kesadaran pentingnya menjaga kesehatan pada usia dini untuk mencegah penyakit yang belum muncul atau menurunkan resiko terjadinya komplikasi pada mereka yang sudah menderita penyakit yang sudah mulai muncul pada masyarakat usia lanjut.

### **Metode**

Adapun metode yang digunakan untuk membentuk posyandu lansia adalah menetapkan kader kesehatan pada posyandu lansia yang kemudian dilatih dengan langkah-langkah sebagai berikut sebagai berikut :

#### **1. Ceramah**

Metode ini digunakan untuk menjelaskan teori dan konsep yang harus dikuasai oleh peserta pelatihan yaitu para kader kesehatan posyandu lansia berupa materi :

##### **a. Promosi Kesehatan**

- 1) Mengetahui Masalah Kesehatan di Masyarakat
- 2) Promotif, Preventif, Kuratif dan Rehabilitatif
- 3) Penyakit Umum pada lansia
- 4) Deteksi dini, pencegahan penyakit pada lansia
- 5) Upaya pencegahan komplikasi penyakit pada lansia

Pemberian materi mengenai promosi kesehatan perlu diberikan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman pada kader posyandu bahwa secara fisiologis ada penurunan fungsi tubuh sehingga perlu dilakukan deteksi untuk menekan angka kesakitan pada lansia

##### **b. Pengorganisasian pembentukan posyandu lansia**

- 1) Latar Belakang dan Konsep Posyandu lansia

- 2) Langkah-langkah pembentukan posyandu lansia

- 3) Karakter Kader Posyandu lansia

- 4) Pembentukan Kader Posyandu lansia

- 5) Tugas dan Tanggung Jawab kader lansia

Pada tahap ini kader akan dikenalkan konsep posyandu lansia, pengorganisasian kader posyandu lansia serta tugas dan tanggung jawab masing-masing kader.

#### **2. Praktek**

Metode ini digunakan untuk melatih ketrampilan para yang harus dikuasai oleh peserta pelatihan yaitu para calon kader kesehatan posyandu lansia berupa materi :

Pemeriksaan Fisik (Tekanan Darah) dan Pemeriksaan Laboratorium Sederhana pada Lansia dengan menggunakan Stik lab yaitu: Pemeriksaan Gula Darah. Dengan melatih kader dalam memeriksa tekanan darah pada lansia serta pemeriksaan gula darah diharapkan bisa mendeteksi kondisi kesehatan lansia sejak awal serta mengontrol status kesehatan lansia.

#### **3. Video dan Foto**

Metode ini dipilih untuk menampilkan kondisi kesehatan yang sering terjadi pada masyarakat lanjut usia. Dengan menggunakan metode ini para peserta yaitu para kader kesehatan posyandu lansia akan mendapatkan gambaran melalui pengamatan mengenai kondisi kesehatan masyarakat lanjut usia.

#### **4. Role Play**

Peserta pelatihan yaitu para kader kesehatan posyandu lansia secara bergantian diminta untuk mempraktekkan cara Pemeriksaan Tekanan Darah dan Pemeriksaan Gula Darah.

#### **5. Studi Kasus dan diskusi**

Pada metode ini peserta pelatihan yaitu kader kesehatan posyandu lansia akan mengkaji dan

berdiskusi kemungkinan masalah-masalah kesehatan yang bisa terjadi pada masyarakat lanjut usia.

6. Evaluasi

Pada akhir pelatihan para peserta pelatihan yaitu para kader kesehatan posyandu lansia akan dievaluasi terkait materi pelatihan yang sudah diberikan, dengan adanya evaluasi ini diharapkan para calon kader akan terampil dan memiliki bekal yang cukup untuk menjadi pelaksana pada posyandu lansia.

7. Metode Pendampingan

Metode ini dilakukan mulai dari pemilihan calon kader kesehatan posyandu lansia, mengisian kegiatan saat pelaksanaan kegiatan posyandu lansia, pendampingan saat kader kesehatan melaksanakan tugas dalam kegiatan posyandu lansia, pendampingan ini dilaksanakan selama 6 bulan. Harapannya setelah selesai pelatihan dan sudah terbentuknya posyandu lansia masyarakat dapat melakukan kegiatan sendiri tanpa pendampingan Tim pelaksana.

**Hasil Dan Pembahasan**

a. Terbentuknya kader kesehatan posyandu lansia dari masing-masing RT di RW I yang ditunjuk oleh masyarakat dan disahkan oleh Kelurahan

Tambakharjo. Kader Posyandu lansia dipilih dari salah satu anggota masyarakat yang bersedia dengan sukarela, sehingga dalam pelaksanaan kegiatan posyandu lansia dapat berjalan sesuai yang diharapkan karena tidak ada unsure keterpaksaan dari kader.

- b. Sertifikat bagi para kader kesehatan posyandu lansia yang sudah aktif mengikuti pelatihan dan dinyatakan mampu dan memahami tugasnya sebagai kader kesehatan posyandu lansia. Sertifikat ini sebagai bentuk penghargaan yang diberikan untuk kader yang sudah mau berpartisipasi dalam kegiatan posyandu lansia.
- c. Terbentuknya posyandu lansia yang merupakan wadah untuk mendeteksi dini kesehatan masyarakat lanjut usia. Posyandu lansia sudah dapat dibentuk dan sudah ada kegiatan rutin.
- d. Menurunnya angka kesakitan pada masyarakat usia lanjut dengan adanya deteksi kesehatan bagi para lansia
- e. Meningkatnya kepedulian dan partisipasi dari para masyarakat lansia setiap bulannya pada saat penyelenggaraan kegiatan posyandu lansia.
- f. Meningkatnya ketrampilan kader posyandu dalam melakukan pemeriksaan tekanan darah dan pemeriksaan kadar gula darah

Tabel 1. Pengetahuan Kader Sebelum dan Sesudah Kegiatan PKM

No	Kegiatan PKM	Pengetahuan Kader		
		Baik	Cukup	Kurang
1.	Setelah Kegiatan PKM	30 %	40%	30%
2.	Sesudah Kegiatan PkM	70%	30%	0%

**Simpulan**

- a. Terbentuknya posyandu lansia dan terdapat kegiatan rutin posyandu pada tersebut yang diperuntukkan lansia
- b. Kegiatan yang sudah berjalan adalah adanya senam lansia, pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan kadar gula.

- c. Adanya peningkatan partisipasi
- d. kepedulian terhadap lansia oleh para lansia itu sendiri, keluarga ataupun orang yang berada di sekitar lansia.
- e. Menambah ketrampilan kader posyandu lansia terutama dalam melakukan pemeriksaan tensi dan kadar gula darah

## Daftar Pustaka

- Darmojo, Boedhi, et al. 2000. Beberapa masalah penyakit pada Usia Lanjut. Jakarta: Balai Penerbit FKUI. Lueckenotte. 1997.
- Departemen Sosial RI. Badan Pelatihan dan Pengembangan Sosial, Pusat Penelitian Permasalahan Kesejahteraan Sosial. Pelayanan Sosial Lanjut Usia di Indonesia, 2005.
- Depkes RI. 2006. Pedoman pelatihan kader kelompok usia lanjut bagi petugas kesehatan. Direktorat kesehatan keluarga.
- Effendi, Nasrul, 1998. Dasar-Dasar Perawatan Kesehatan Masyarakat, Jakart. EGC.
- Efendi dan Makhfudli. Perawatan Kesehatan Komunitas dan Praktik dalam Keperawatan. Jakarta : Salemba, 2009
- Soeweno, Inten. Pedoman pelaksanaan posyandu lanjut usia, Komisi Nasional Lanjut Usia, 2010
- Maryam, Siti dkk. Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya, Jakarta: Salemba Medika, 2008
- Santoso, Hanna dan Ismail, Andar. Memahami Krisis Lanjut Usia, Jakarta: Gunung Mulia, 2009
- Pengkajian Gerontologi edisi 2. EGC: Jakarta [www.google.com](http://www.google.com).
- Tamher.S, Kesehatan dan Noorkasiani. Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan, Jakarta: Salemba, 2009