



Edukasi Perawatan Diri Secara Mandiri Pada Lansia

Education About Self-Care In The Elderly

Fany Lairin Djala

STIKES Husada Mandiri Poso

*Email korespondensi: fanylairin@gmail.com

Article History:

Received : 8-9-2022

Accepted : 27-12-2-22

Published : 31-12-2022

Kata Kunci:

Pengetahuan;
Kemandirian Lansia;
Aktivitas sehari-hari;

Keywords:

Knowledge; Elderly
Independence;
Daily activities;

ABSTRAK

Desa Silanca, yang terletak di Kabupaten Poso, memiliki jumlah lansia yang cukup signifikan, yaitu sekitar 70 orang. Berdasarkan data, terdapat beberapa lansia yang terlihat sehat dan bugar, namun masih bergantung pada bantuan keluarga dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Ketergantungan ini disebabkan oleh kebiasaan lansia yang selalu bergantung pada keluarga dan kurangnya pengetahuan tentang cara merawat diri secara mandiri. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan kepada lansia mengenai aktivitas mandiri yang dapat mereka lakukan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan dilaksanakan di Desa Silanca, Kecamatan Lage, Kabupaten Poso, dengan sasaran 50 lansia. Program ini dilakukan melalui penyuluhan kesehatan yang berfokus pada peningkatan kemandirian lansia dalam beraktivitas sehari-hari. Metode yang digunakan meliputi presentasi, diskusi, dan sesi tanya jawab untuk meningkatkan partisipasi peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan, para lansia dapat memahami aktivitas-aktivitas apa saja yang mereka masih dapat lakukan secara mandiri tanpa harus selalu bergantung pada keluarganya. Pemahaman tersebut ditunjukkan melalui jawaban dari pertanyaan yang diajukan oleh penyuluh. Penyuluhan tentang Kemandirian Lansia dalam beraktivitas sehari-hari dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia tentang kemandirian dalam beraktivitas sehari-hari. Melalui Kegiatan Penyuluhan ini diharapkan Lansia yang ada di Desa Silanca dapat meningkatkan kemandirian mereka dalam hal melakukan aktivitas sehari-hari.

ABSTRACT

Silanca Village, located in Poso Regency, has a significant elderly population of approximately 70 individuals. Data shows that while some elderly people appear healthy and fit, they still rely on family assistance to carry out daily activities. This dependency is due to the elderly's habitual reliance on their families and a lack of knowledge about independent self-care practices. This community service activity aimed to provide health education to the elderly regarding independent activities they can perform in their daily lives. The activity was conducted in Silanca Village, Lage Subdistrict, Poso Regency, targeting 50 elderly individuals. The program was implemented through health education sessions focusing on enhancing the independence of the elderly in daily activities. Methods used included presentations, discussions, and Q&A sessions to increase participant engagement. The results showed that after the health education sessions, the elderly were able to understand which activities they could still perform independently without constantly depending on their families. This understanding was reflected in their responses to questions posed by the facilitators. Health education on the independence of the elderly in daily

activities effectively increased their knowledge and understanding of independent living. Through this program, it is hoped that the elderly in Silanca Village will enhance their independence in managing their daily activities



©2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) adalah pria dan wanita yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih, lansia sendiri merupakan proses menyeluruh yang terjadi pada saat ketika seseorang lahir ke dunia (Darmawati & Dulgani, 2019). Lansia adalah orang yang sistem-sistem biologisnya mengalami perubahan struktur dan fungsi yang dikarenakan usianya yang sudah lanjut (Tani et al., 2017). Usia lanjut merupakan usia yang cenderung lebih banyak mengalami berbagai perubahan, perubahan yang terjadi pada lansia antara lain perubahan-perubahan fisik dan fungsi, perubahan mental, perubahan psikososial dan perubahan spiritual (Wahyuningsih & Priscila, 2016). Sejumlah masalah kesehatan menjadi lebih umum seiring bertambahnya usia (Suwarni et al., 2017). Penyakit-penyakit tersebut dapat mempengaruhi derajat kesehatan lansia yang nantinya akan berdampak pada perubahan umur harapan hidup lansia.

Lansia mengalami kemunduran fisik dan perubahan sosial yang menyebabkan ketergantungan pada kemandirian. Lansia yang terbiasa memiliki aktivitas akan lebih mandiri dibandingkan dengan lansia yang ketergantungan (Arini & Kartika, 2019). Dengan perubahan fisik lansia mengalami penurunan pendengaran dan penglihatan, lansia yang sehat secara mental yaitu lansia yang menyenangkan aktivitas sehari-hari. Perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diramalkan dapat terjadi pada semua orang pada semua orang pada saat mereka mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu (Stanley, 2007).

Peningkatan penduduk lansia pada dasarnya merupakan dampak positif dari pembangunan (Herwin et al., 2017). Berdasarkan data WHO pada tahun 2012, dalam empat decade mendatang, proporsi jumlah penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih dalam populasi dunia diperkirakan meningkat dari 800 juta penduduk menjadi 2 miliar penduduk lansia atau mengalami lonjakan dari 10% menjadi 22%. Di Indonesia diperkirakan pada tahun 2020 jumlah penduduk lansia sekitar 12% dan tahun 2050 sekitar 28%. Pertambahan usia pada lansia akan berbanding lurus dengan tingkat ketergantungannya. Menurut WHO, ketergantungan lansia disebabkan oleh kondisi lansia yang mengalami kemunduran fisik maupun psikis. Di Indonesia sendiri nilai rasio ketergantungan lansia sebanyak 12,71 % (Statistik, 2015)

Perawatan diri adalah salah satu kemampuan dasar manusia dalam memenuhi kebutuhannya guna mempertahankan kehidupannya (Evi Royani & M. Ravi, 2022). Beberapa lansia di Desa Silanca masih terlihat sehat dan bugar namun dalam pemenuhan aktivitasnya selalu dibantu oleh keluarga. Hal ini disebabkan karena lansia selalu

dibiasakan untuk tergantung pada keluarganya dan kurangnya pengetahuan lansia mengenai cara perawatan dirinya secara mandiri. Adapun lansia dalam melakukan aktivitas sehari – hari yang adaptif yaitu olahraga secara teratur sesuai , memelihara penampilan diri yang bersih dan rapi, makan teratur, mandi, berjalan, interaksi social, menghindari kebiasaan buruk yang berdampak bagi kesehatan dan kondisi fisik. Seperti aktivitas yang mal adaptif bagi lansia yaitu : Malas olahraga, malas makan, makan yang berlebihan, tidur tidak teratur, malas mandi, minum obat tidak sesuai anjuran. Maka dari itu tetap melakukan aktivitas sesuai kemampuan kondisi fisik agar peredaran lancar, jika lancar dapat mengurangi penurunan kondisi fisik dalam memenuhi kebutuhan dasar manusia (Rekawati, 2014). Lansia akan mengalami kemunduran fisik, mental, dan sosial. Salah satu kemunduran fisik yang dialami oleh lansia adalah rentan terhadap penyakit, khususnya penyakit degeneratif (Sinaga et al., 2022). Lansia mengalami masalah kesehatan yang meliputi kemunduran dan kelemahan baik kemunduran fisik, kognitif, perasaan, mental, dan sosial. (Juli Andry, 2019).

Selain itu kemandirian lansia tersebut dapat dilihat dari seberapa sering lansia datang ke institusi layanan kesehatan (posyandu lansia) yang ada di KMS. Pengkategorian terhadap kemandirian lansia terbagi menjadi kategori A (lansia mampu hidup/melakukan aktivitas mandiri tanpa bantuan orang lain), kategori B (lansia hidup/melakukan aktivitas sebagian dibantu oleh orang lain), dan kategori C (lansia dalam tidak mampu beraktivitas/total dibantu orang lain) (Saputra et al., 2020)

Pengetahuan sangat penting dalam mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang. Pengetahuan yang dimiliki lansia tentang hidup sehat akan mendorong lansia untuk memenuhi aktivitas fisik lansia yang lebih baik (Lopesi et al., 2018). Pengetahuan bisa juga dapat diperoleh dari pengalaman serta informasi yang diperoleh dari media dan orang-orang terdekat. Sehingga lansia akan mampu memenuhi kebutuhan fisiknya secara mandiri karena sudah memiliki informasi pengetahuan tentang manfaat dari melakukan aktivitas fisik yang dapat mengakibatkan kekuatan dan kepadatan otot dan tulang lansia serta membuat tubuh lansia terasa sehat (Wibowo & Zen, 2018).

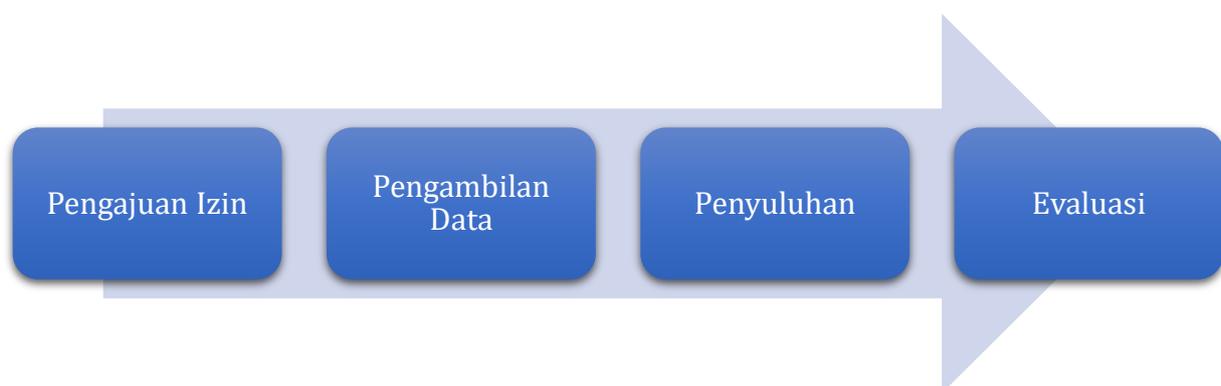
Desa Silanca merupakan salah satu desa yang terletak di kabupaten Poso yang memiliki lansia dalam jumlah yang cukup banyak yaitu sekitar 70 orang. Berdasarkan data yang diperoleh terdapat beberapa lansia yang melakukan aktivitas Sehari-hari dengan bantuan dari keluarga walaupun jika dilihat dari kemampuan masih mampu untuk melakukan secara mandiri. Beberapa Lansia sesuai hasil pengamatan masih dibantu oleh keluarganya dalam hal makan masih disuapi oleh anggota keluarganya, ada juga lansia yang malas untuk mandi sesuai dengan keterangan dari keluarganya, kemudian ada lansia yang harus selalu diingatkan untuk minum obat, ada juga lansia yang malas berkunjung ke posyandu kalau tidak diantar oleh anggota keluarganya walaupun jarak tempat posyandu berdekatan dengan rumah tempat tinggal lansia tersebut. Dari hasil wawancara dengan beberapa lansia mengatakan belum memahami tentang beraktivitas secara mandiri dalam usia lanjut, manfaat dari aktivitas mandiri tersebut, apa saja aktivitas yang dapat dilakukan secara mandiri sesuai dengan tingkatan usia lanjut.

Terdapat juga lansia yang mengatakan takut beraktivitas seperti ke posyandu secara sendiri karena takut jatuh di tengah jalan. Hal ini disebabkan karena lansia selalu dibiasakan untuk tergantung pada keluarganya dan kurangnya pengetahuan lansia mengenai cara perawatan dirinya secara mandiri.

Berdasarkan permasalahan tersebut maka dosen STIKES Husada Mandiri Poso sebagai penyuluhbermaksud untuk melakukan penyuluhan dengan topic edukasi tentang perawatan diri pada lansia untuk meningkatkan kemandirian lansia dlm aktivitas sehari-hari

METODE PELAKSANAAN

Penyuluhan ini dilakukan untuk memberikan pengetahuan kepada lansia dalam melakukan perawatan diri untuk memenuhi aktivitas sehari-hari. Dalam pelaksanaan penyuluhan ini, penyuluh melaksanakan beberapa langkah antara lain mengajukan izin pelaksanaan penyuluhan. Penyuluh juga mengajukan permohonan pengambilan data jumlah Lansia yang ada di Desa Silanca. Setelah diberikan izin oleh kepala Desa, maka dilaksanakan penyuluhan pada Tanggal 20 Januari 2022 di ruangan Pertemuan kantor desa Silanca bersama dengan para Lansia yang berjumlah 50 orang. Penyuluhan diberikan melalui metode ceramah dengan menggunakan media Infocus dan leaflet tentang perawatan diri lansia dalam beraktivitas sehari hari. Sebelum dilakukan penyuluhan, penyuluh melakukan pengukuran tentang pengetahuan lansia melalui kuesioner pengetahuan perawatan diri dalam beraktivitas sehari-hari. Kemudian setelah diberikan penyuluhan, penyuluh mengukur kembali tingkat pengetahuan lansia melalui kuesioner yang sama berisi tentang pengetahuan perawatan diri dalam beraktivitas sehari-hari Sebelum diberikan test dalam bentuk pengisian kuesioner lansia diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan kepada penyuluh. Hasil test tersebut merupakan hasil evaluasi yang akan digunakan oleh penyuluh dalam mengukur pengetahuan lansia setelah diberikan penyuluhan



Gambar 1 Bagan Alir kegiatan PKM

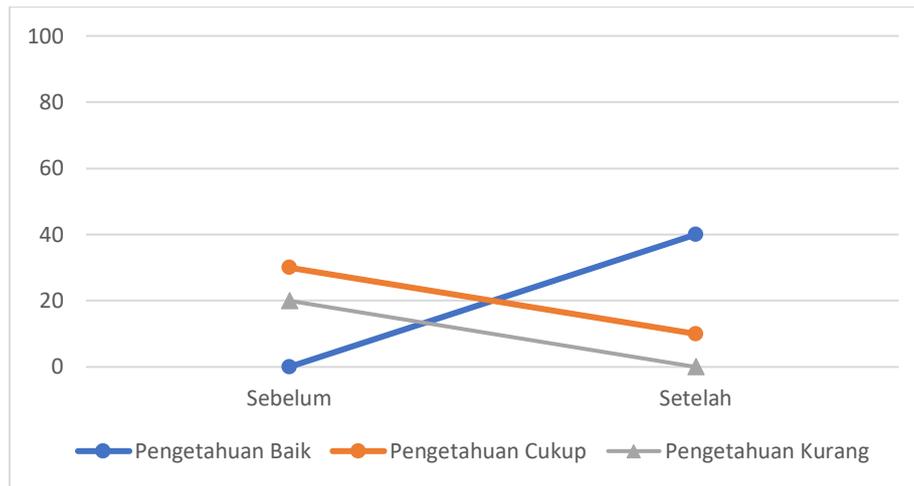
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian berupa pemberian edukasi melalui media LCD dan telah dilaksanakan pada tanggal 20 Januari 2022 di Ruang pertemuan Kantor Desa Silanca. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia berkaitan dengan kemandirian dalam beraktivitas sehari-hari. Kegiatan ini diterima dengan baik oleh Perangkat desa Silanca. Para Lansia menyambut dengan antusias kegiatan ini dengan banyak pertanyaan yang diajukan tentang kemandirian lansia dan menjawab setiap pertanyaan yang diajukan penyuluh.

Kegiatan edukasi melalui media leaflet dan pemaparan lewat slide powerpoint. Media leaflet adalah bentuk penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui lembaran-lembaran yang dilipat. Isi informasi dapat dalam bentuk kalimat maupun gambar atau kombinasi (Rekawati, 2014). Media leaflet yang disampaikan memuat informasi tentang kemandirian lansia dalam beraktivitas, aktivitas apa saja yang bisa dilakukan dalam usia lanjut.. Aktivitas yang biasanya terganggu pada lansia antara lain makan, berpakaian, Mandi, BAK dan BAB. Aktivitas aktivitas ini yang biasanya mengalami gangguan pada lansia sehingga membuat lansia tidak mandiri dalam melakukannya.

Lansia yang memiliki pengetahuan baik tentang perawatan diri merupakan lansia yang sebagian besar memiliki tingkat pendidikan yaitu SMA dan Pendidikan tinggi. Hal ini didukung oleh pendapat dari Darmojo, 2010 yang mengatakan bahwa Semakin tinggi tingkat pendidikan yang dimiliki lansia maka semakin tinggi juga pengetahuan lansia tentang hidup sehat sehingga mendorong lansia untuk memenuhi aktivitas fisik lansia yang lebih baik. Berdasarkan wawancara singkat penyuluh dengan beberapa lansia yang memiliki pengetahuan baik namun masih memiliki ketergantungan dengan orang lain dalam hal perawatan diri seperti pada data awal yang ditemukan oleh penyuluh mengatakan bahwa mereka juga sangat membutuhkan dukungan dari keluarga dalam beraktivitas antara lain dalam hal pemenuhan status kesehatan.

Kemandirian dalam melakukan ADL pada lansia dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Lebih lanjut dikatakan bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka seseorang akan mampu mempertahankan hidupnya lebih lama dan bersamaan dengan itu dapat mempertahankan kemandiriannya juga lebih lama karena cenderung melakukan pemeliharaan kesehatannya (Safitri et al., 2019).



Grafik peningkatan pengetahuan

Berdasarkan Hasil penyuluhan yang telah dilakukan bahwa dari 50 Lansia terdapat 40 Lansia yang memiliki pengetahuan baik dan 10 lansia yang memiliki pengetahuan cukup dalam melakukan perawatan diri untuk meningkatkan kemandirian dalam beraktivitas sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan dilakukan dimana sebelum dilakukan penyuluhan, terdapat 30 lansia yang memiliki pengetahuan cukup dan 20 lansia memiliki pengetahuan kurang.

Dari hasil Kegiatan penyuluhan ini juga ditemukan dari 50 lansia terdapat 10 Lansia yang aktif mengajukan pertanyaan terkait dengan materi yang telah disampaikan seperti kegiatan perawatan diri apa saja yang dapat dilakukan dan dibatasi pada usia lanjut. Dokumentasi pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada gambar di bawah ini. :



Gambar 2 Edukasi Perawatan diri Lansia



Gambar 3 Diskusi & Tanya Jawab

Lansia sering menghadapi berbagai tantangan dalam melakukan perawatan diri, seperti keterbatasan fisik, penurunan fungsi kognitif, serta kurangnya pemahaman tentang cara menjaga kesehatan di usia lanjut. Peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan dalam hasil kegiatan ini memberikan solusi atas permasalahan tersebut, karena pemahaman yang lebih baik dapat memotivasi lansia untuk lebih mandiri dan proaktif dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Ditemukan bahwa 10 lansia aktif mengajukan pertanyaan selama penyuluhan. Hal ini menunjukkan ketertarikan mereka terhadap materi yang disampaikan dan kebutuhan mereka untuk mendapatkan informasi yang relevan dengan kondisi mereka. Pertanyaan yang diajukan, seperti aktivitas perawatan diri yang sesuai untuk usia lanjut, mencerminkan kekhawatiran lansia terhadap batasan fisik dan cara beradaptasi dengan kondisi tersebut. Ini menunjukkan pentingnya penyuluhan yang responsif terhadap kebutuhan audiens. Menurut *Teori Self-Care Deficit Nursing* oleh Dorothea Orem menyatakan bahwa lansia membutuhkan dukungan dalam perawatan diri saat mengalami keterbatasan fisik, psikologis, atau kognitif. Hasil edukasi menunjukkan peningkatan pengetahuan lansia tentang perawatan diri sesuai dengan teori ini, di mana edukasi menjadi salah satu intervensi untuk mengurangi defisit perawatan diri. Dengan pengetahuan yang meningkat, lansia mampu memahami dan melakukan aktivitas perawatan diri yang sesuai dengan kondisi, sehingga kemandirian dapat terwujud.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan ini maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada lansia tentang perawatan diri dalam beraktivitas sehari-hari. Saran dari pengabdian agar pengabdian kepada lansia ini bisa berkembang

kedepanya dengan membuat penyuluhan tentang cara meningkatkan produktivitas di usia lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Arini, T., & Kartika. (2019). Aktifitas Perawatan Diri Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 2(1), 1–6. <http://ejournal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/view/44/38>
- Darmawati, I., & Dulgani, D. (2019). Perawatan Diri Lansia Hipertensi Di Kelurahan Cirejag Karawang. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.33755/jkk.v5i1.157>
- Evi Royani, & M. Ravi. (2022). Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Perawatan Diri pada LANSIA di Puskesmas Kenten Palembang Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 12(24), 23–29. <https://doi.org/10.52047/jkp.v12i24.190>
- Herwin, Wiyono, J., & Ardiyani, V. M. (2017). Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Perawatan Diri pada Lansia di Tlogomas Kota Malang. *Nursing News*, 2(2), 43–52. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/450/368>
- Juli Andry. (2019). Terapi Aktivitas Senam Ergonomis Terhadap Peningkatan Kemampuan Fungsional Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(2), 304–313. <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JUK/article/view/8809>
- Lopesi, O. R. D. F., Mudayati, S., & Candrawati, E. (2018). Hubungan Pengetahuan Tentang Kebersihan Diri Dengan Tingkat Kemandirian Melakukan Aktivitas Personal Hygiene Lansia. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1), 844–852. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/875>
- Rekawati, E. (2014). Gambaran Kemampuan (Pengetahuan, Sikap, dan Praktik) Lanjut Usia dalam Pemenuhan Perawatan Diri di Panti Tresna Wredha Budi Mulya Jakarta Timur. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 6(1), 16–20. <https://doi.org/10.7454/jki.v6i1.112>
- Safitri, F., Marjulita, A., & Andika, F. (2019). Hubungan pengetahuan, Dukungan Keluarga dan Kondisi Fisik dengan Personal Hygiene pada Lansia Di UPTD Rumoh Sejahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 2(2), 162. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v2i2.249>
- Saputra, M. G., Ummah, F., & Rateh, N. (2020). Manajemen Pelayanan Kesehatan Lansia dengan Pengetahuan Keluarga Tentang Perawatan Diri Lansia. *Journal Of Health Care*, 1(1), 1–6. <http://jurnal.umla.ac.id/index.php/JOHC/article/view/190>
- Sinaga, C. Y., Sudirman, & Prihandana, S. (2022). Hubungan Efikasi Diri dengan Manajemen Perawatan Diri pada LANSIA Hipertensi di Puskesmas Sayung 1 Demak. *Jurnal Update Keperawatan*, 2(1), 1–6. <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JUK/article/view/8809>
- Statistik, B. P. (2015). *Statistik Penduduk Usia Lanjut*. Badan Pusat Statistik.
- Suwarni, S., Setiawan, S., & Syatibi, M. M. (2017). Hubungan Usia Demensia Dan Kemampuan Fungsional Pada Lansia. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 2(1), 34–41. <https://doi.org/10.37341/jkf.v2i1.77>
- Tani, V. A., Siwu, J., & Rompas, S. (2017). Hubungan Konsep Diri Dengan Perawatan Diri Pada Lansia Di Bplu Senja Cerah Propinsi Sulawesi Utara. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(2), 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.35790/jkp.v5i2.16848>
- Wahyuningsih, A., & Priscila, E. (2016). Gambaran Tingkat Kemandirian Perawatan Diri Dalam Hal Makan Dan Berpindah Pada Lansia. *Jurnal Stikes*, 9(1), 1–6.

<http://jurnalbaptis.hezekiahteam.com/jurnal/index.php/STIKES/article/view/268>
Wibowo, D. A., & Zen, D. N. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Sikap Keluarga Tentang Perawatan Arthritis Rheumatoid Pada Lansia Di Desa Pamalayan Kecamatan Cijeungjing Kabupaten Ciamis. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan dan Farmasi*, 17(2), 339. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v17i2.261>