

**PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT TENTANG PELATIHAN KADER  
POSYANDU LANSIA DI WILAYAH BETOKAN, TIRTOADI, GODEAN, SLEMAN**

***COMMUNITY EMPOWERMENT PROGRAM POSYANDU  
LANSIA KADER TRAINING IN BETOKAN AREA,  
TIRTOADI, GODEAN, SLEMAN***

**Eddy Fitriahadi<sup>1</sup>, Luluk Khusnul<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program studi kebidanan program sarjana terapan, Fakultas ilmu kesehatan, Universitas 'aisyiyah Yogyakarta

<sup>2</sup>Program studi kebidanan program sarjana terapan, Fakultas ilmu kesehatan, Universitas 'aisyiyah Yogyakarta

Email : (ennyfitriahadi@rocketmail.com)

**ABSTRAK**

*Posyandu lansia merupakan langkah yang cukup strategis dalam rangka pengembangan kualitas sumber daya manusia bangsa Indonesia agar dapat membantu dan menolong dirinya sendiri, sehingga perlu ditingkatkan pembinaannya. Posyandu lansia merupakan salah satu upaya pelayanan kesehatan yang dikelola oleh masyarakat dengan dukungan teknis petugas Puskesmas. Posyandu lansia juga merupakan pengembangan dari kebijakan pemerintah melalui pelayanan kesehatan bagi lansia yang penyelenggaraannya melalui program Puskesmas dengan melibatkan peran serta para lansia, keluarga, tokoh masyarakat dan organisasi sosial dalam penyelenggaraannya (Sari,2011). Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesehatan lansia. Metode pelaksanaan kegiatan menjelaskan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan yang dilakukan adalah rekrutmen, pelatihan, pendampingan dan memberikan pendidikan untuk kader dan mitra. Dengan adanya edukasi dan pemberdayaan kepada kader posyandu lansia di wilayah Betokan Tirtoadi Godean tentang pemeriksaan kesehatan lansia sebagai upaya untuk meningkatkan ketrampilan kader posyandu lansia dalam hal pemeriksaan kesehatan lansia sehingga diharapkan dapat menghasilkan luaran yang positif. Hasil : kegiatan pelatihan kader lansia berjalan dengan lancar dan baik, evaluasi dan monitoring dilakukann 1 bulan setelah pelatihan dan hasilnya kegiatan posyandu lansia dilakukan secara rutin setiap bulan. Luaran tersebut berupa tekad yang kuat dan kesadaran dari kader posyandu lansia untuk bersama-sama meningkatkan derajat kesehatan lansia melalui pemeriksaan kesehatan secara rutin minimal 1 bulan sekali. Sehingga terciptanya peningkatan derajat kesehatan lansia, meningkatnya pengetahuan kader posyandu lansia, dan meminimalisir angka kejadian kesakitan dan kematian pada lansia.*

*Kata kunci : pelatihan kader posyandu; lansia.*

**ABSTRACT**

*Elderly Posyandu is a fairly strategic step in the framework of developing the quality of the human resources of the Indonesian people so that they can help and help themselves, so their coaching needs to be improved. Elderly Posyandu is one of the health service efforts managed by the community with technical support from Puskesmas officers. Elderly Posyandu is also a development of government policy through health services for the elderly who implement it through the Puskesmas program by involving the participation of the elderly, families, community leaders and social organizations in its implementation (Sari, 2011). The purpose of community service is to improve the health of the elderly. The method of implementing the activity explains the solutions offered to overcome the problems that are done are recruitment, training, mentoring and providing education for cadres and partners. With the education and empowerment of elderly Posyandu cadres in the Betokan Tirtoadi Godean area about elderly health checks as an effort to improve the skills of elderly Posyandu cadres in terms of elderly health checks so that they are expected to produce positive outcomes. Results: training of elderly cadres is running smoothly and well, evaluation and monitoring are carried out 1 month after training and the results of the elderly posyandu activities are carried out regularly every month. The output is in the form of strong determination and awareness of the elderly Posyandu cadres to jointly improve the health status of the elderly through routine health checks at least once a month. So as to create an increase in the health status of the elderly, increase the knowledge of elderly Posyandu cadres, and minimize the incidence of morbidity and mortality in the elderly.*

*Keywords: training of posyandu cadres; the elderly.*

## **PENDAHULUAN**

Warga daerah Sleman masih banyak masyarakat yang usia harapan hidupnya panjang (Gusti, 2012). Sekitar 45 % masyarakat di daerah Betokan ini mempunyai usia diatas 55 tahun keatas. Artinya masyarakat di daerah Betokan masih banyak yang usia lanjut usia. Pada usia ini masyarakat di daerah tersebut masih jarang yang mendatangi posyandu lansia untuk memeriksakan diri akan kesehatannya. Dari segi derajat kesehatan masyarakat dengan usia lansia ini masih kompleks. Berdasarkan hasil wawancara dari 4 kader posyandu lansia yang ada di wilayah Betokan, Tirtoadi, Godean, Sleman menyatakan bahwa posyandu lansia sudah terbentuk sejak lama tetapi pemanfaatannya masih kurang, dimana masyarakat masih jarang yang mengunjungi posyandu untuk memeriksakan kesehatannya.

Permasalahan penelitian masalah yang ditemukan di Dusun Betokan Tirtoadi Godean Sleman sebagai berikut sebagian besar masyarakat dusun Betokan umur harapan hidup masih cukup tinggi yaitu usia 45 sampai diatas 70 tahun, Program posyandu lansia sudah terbentuk lama tetapi masih ada lansia yang tidak pernah mengikuti posyandu lansia, Masyarakat kurang antusias untuk datang ke posyandu lansia dikarenakan kurangnya informasi, Pekerjaan masyarakat dan pendidikan lansia mayoritas berpendidikan SD, Sebagian besar kader posyandu lansia yang kurang aktif, Sebagian besar kader posyandu lansia kurang mendapatkan *update* dalam ilmu maupun kegiatan posyandu lansia.

Tujuan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dalam upaya untuk meningkatkan kesehatan pada lansia dengan melakukan pemeriksaan kesehatan dan pendampingan senam lansia ini tujuannya dapat memantau kondisi fisik mau mental lansia serta

meminimalisasikan keluhan-keluhan yang dirasakan oleh lansia. Selain itu dapat menghasilkan luaran yang positif dan manfaat rangkuman kajian teoritik yang relevan.

Di Kabupaten Sleman Umur Harapan Hidup (UHH) rata-rata dari penduduknya tertinggi di Indonesia. Menurut BPS 2015 UHH penduduk di Kabupaten Sleman mencapai 75,1 tahun, sedangkan UHH di tingkat Provinsi DIY adalah 73,2 tahun. Adapun jumlah penduduk pra usia lanjut (45-59 tahun) sejumlah 53.146 jiwa dan penduduk lansia (> 60 tahun) ada 55.967 jiwa, dari total penduduk 1.090.567 jiwa. Jumlah penduduk lansia yang banyak ini perlu perhatian serius di bidang kesehatan agar tidak menjadi beban dengan program promotif preventif (Dinas Kesehatan Sleman, 2015).

Salah satu upaya kesehatan untuk menurunkan angka kesakitan pada lansia adalah upaya preventif dan promotif yaitu menggairahkan semangat hidup bagi usia lanjut agar mereka tetap dihargai dan tetap berguna baik bagi dirinya sendiri, keluarga maupun masyarakat. Upaya promotif dapat berupa kegiatan penyuluhan, senam lansia dan pemeriksaan kesehatan (Jasmika, 2012). Tingkat keberhasilan pelatihan posyandu terlihat dari peningkatan pengetahuan yang signifikan antara sebelum dan setelah pelatihan (Salamah, 2018). Dengan pelaksanaan pelatihan kader posyandu lansia mampu secara minimal melaksanakan konseling edukasi, kader posyandu lansia mampu menggunakan teknologi alat bantu kesehatan (Maryatun dan Indarwati, 2017).

Pemeriksaan medis dengan pasien lanjut usia pada dasarnya adalah mendeteksi dini penyakit atau berusaha untuk mencegah penyakit dari terjadi. Banyak masalah medis seperti diabetes, tekanan darah, kolesterol secara rutin terdeteksi selama pemeriksaan medis. Sebuah

pemeriksaan medis dengan pasien tua adalah waktu terbaik untuk memberikan nasihat pada pengelolaan stres, berhenti merokok dan berat badan (Angga, 2010).

Posyandu lansia merupakan pengembangan dari kebijakan pemerintah melalui pelayanan kesehatan bagi lansia yang penyelenggaraannya melalui program Puskesmas dengan melibatkan peran serta para lansia, keluarga, tokoh masyarakat dan organisasi sosial dalam penyelenggaraannya (Sari, 2011).

Tujuan pembentukan posyandu lansia secara garis besar antara lain Meningkatkan jangkauan pelayanan kesehatan lansia di masyarakat, sehingga terbentuk pelayanan kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan lansia, Mendekatkan pelayanan dan meningkatkan peran serta masyarakat dan swasta dalam pelayanan kesehatan disamping meningkatkan komunikasi antara masyarakat usia lanjut.

Dalam pemeriksaan kesehatan pada orang lanjut usia ini biasa berupa pengecekan tekanan darah, pemeriksaan laboratorium gula darah, asam urat dan kolesterol. Akupresur juga dapat menurunkan tekanan darah (Lin *et al*, 2016). Pemeriksaan ini dilakukan secara rutin apabila lansia telah terdeteksi penyakit tertentu. Kegiatan lain yang dapat dilakukan sesuai 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 (Angga, 2010). Latihan atau exercise sangat penting untuk menghindari perubahan yang tiba-tiba dan gaya hidup aktif ke gaya hidup sederhana. Menurut Scotch yang dikutip oleh Darmojo dan Martono (2006), kaum lansia akan mengalami stres karena perubahan secara drastis dan kesedihan yang

sangat, serta kehinaan dari akibat perubahan pola hidup tersebut.

Gerakan dalam senam lansia mengandung gerakan-gerakan yang diharapkan dapat meningkatkan komponen kebugaran kardio-respirasi, kekuatan dan ketahanan otot, kelenturan dan komposisi badan yang seimbang (Suhardo, 2004). Selain senam lansia menurut Sari (2018) Kegiatan pengabdian kepada masyarakat juga dapat meningkatkan pengetahuan kader dan lansia terhadap pengoperasian alat tensimeter dan alat ukur gula darah, asam urat, dan kolesterol, meningkatkan pengetahuan lansia dan kader terhadap manajemen hipertensi dan manajemen diit hipertensi, meningkatkan pengetahuan kader terhadap senam lansia dan terapi mandiri untuk menurunkan hipertensi.

## **METODE**

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan menjelaskan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan yang dilakukan adalah rekrutmen dengan cara mencari dan merekrut kader posyandu lansia, pelatihan terkait pemeriksaan lansia secara umum, pendidikan kesehatan lansia dan senam lansia, pendampingan dan memberikan pendidikan untuk kader posyandu lansia. Langkah-langkah yang dilakukan adalah bekerjasama dengan Ibu RT, RW dan dukuh untuk mengadakan pertemuan dengan kader posyandu setempat untuk melihat gambaran konkret, melakukan pendampingan secara langsung dengan ibu-ibu kader posyandu lansia, rekrutmen kader posyandu untuk mendapatkan pelatihan posyandu lansia di dusun Betokan. Minimal kader yang diikuti ada 2 kader setiap RT, pelaksanaan kegiatan pelatihan kader posyandu lansia yang meliputi penyuluhan, pendampingan pemeriksaan kesehatan, pendampingan

pemberian makanan tambahan dan pendampingan senam lansia, mengoptimalkan kader posyandu lansia untuk memberikan informasi kepada warganya agar mengunjungi posyandu lansia untuk memantau kesehatan lansia, mengadakan penyuluhan secara menyeluruh berkaitan dengan kesehatan lansia dan pentingnya program posyandu lansia sebagai penutup.



Gambar 1 Kegiatan Pelatihan Kader Lansia

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil dan pembahasan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Rapat Koordinasi dengan Ketua RW 06 dan koordinator kader posyandu

Rapat dilakukan sebanyak 2 kali yaitu tanggal 27 Maret 2016 dan 28 Maret 2016 membicarakan tentang perekrutan kader posyandu dan jumlah lansia di RW 06.

- b. Rekrutmen ibu kader lansia

Rekrutmen ibu kader lansia dilakukan selama 1 hari yaitu tanggal 28 Maret 2015 dan jumlah peserta 20 orang kader lansia. Dengan cara memberikan soal pre dan post, yang nilainya baik 20 peserta dipilih menjadi kader lansia.

- c. Pelatihan kader lansia

Pelatihan kader lansia tentang kesehatan lansia selama 1 hari pada hari Selasa 29 Maret 2016, bertempat di rumah ibu Sungkem. Yaitu dengan melakukan pelatihan dan pemberdayaan kader melalui pemeriksaan lansia secara umum, pendidikan kesehatan lansia dan senam lansia.

- d. Penyuluhan

Penyuluhan bersama dengan tokoh masyarakat untuk meningkatkan kemampuan kader lansia dalam melakukan pemeriksaan kesehatan pada lansia. Tema penyuluhan lansia adalah perilaku sehat pada lansia. Penyuluhan dilakukan pada Selasa, tanggal 29 Maret 2016 pukul 14.00, bertempat di rumah Ibu Sungkem.



Gambar 2 Pemeriksaan dan Penyuluhan Kesehatan Lansia

- e. Monitoring dan peresmian kader lansia

Kegiatan monitoring dan peresmian kader lansia dilakukan pada hari Sabtu tanggal 2 April 2016, di resmikan oleh koordinator kader lansia yaitu ibu Ari Sujarwati dinyatakan resmi dan aktif menjadi kader lansia sejumlah 20 kader.



Gambar 3 Kegiatan Deteksi Dini Penyakit pada Lansia

f. Evaluasi

Evaluasi dilakukan pada hari minggu tanggal 3 April 2016 dengan melakukan kunjungan ke 5 lansia yang pada saat pemeriksaan kesehatan mengalami keluhan sering kencing, banyak minum dan sering mengeluh lemes. Hasil pemeriksaan gula darah sebesar 324 yang dinyatakan bahwa pemeriksaan gula darahnya tinggi. Setelah dilakukan kunjungan dan pemeriksaan gula darah lagi dengan hasil 184.

### KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode ceramah, tanya jawab dan diskusi yang dapat meningkatkan kemampuan kader dalam mengoptimalkan program posyandu lansia untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia di wilayah Betokan. Setelah dilakukan pelatihan kader memahami pemeriksaan dan deteksi dini penyakit pada lansia, penatalaksanaan DM dan pencegahan komplikasi DM sehingga kader mampu melakukan penyuluhan sendiri kepada lansia dan keluarga lansia untuk meningkatkan dukungan keluarga dalam memberikan perawatan lansia sehingga derajat kesehatan lansia meningkat dan menurunkan angka kematian.

### DAFTAR PUSTAKA

- Angga. (2010). Pemeriksaan Kesehatan Untuk Lansia. <https://anggaway89.wordpress.com/2010/04/01/pemeriksaan-kesehatan-untuk-lansia/>. Diakses 23 Oktober 2015.
- Darmojo, B dan Martono, H. (2006). Olahraga dan Kebugaran pada Lanjut Usia. Buku Ajar Geriatri. Jakarta : Balai Penerbit Universitas Indonesia.
- Dinas Kesehatan Sleman. (2017). Kesehatan Usia Lanjut. <http://dinkes.slemankab.go.id/kesehatan-usia-lanjut>. Diakses 24 Oktober 2015
- Effectiveness of Acupressure on the Taichong Acupoint in Lowering Blood Pressure in Patients with Hypertension: A Randomized Clinical Trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2016(1549658), 1-9. doi: 10.1155/2016/1549658.
- Gusti. (2012). Usia Harapan Hidup Masyarakat Sleman Tertinggi di Indonesia.
- Jasmika, S. (2012). Kebijakan Pemerintah Dalam Upaya Kesehatan Lansia. <http://erni-jasmita.blogspot.co.id/2012/12/kebijakan-pemerintah-dalam-pelayanan.html>. Diakses 24 Oktober 2015.
- Lin, G. H., Chang, W. C., Chen, K. J., Tsai, C. C., Hu, S. Y., & Chen, L. L. (2016).
- Maryatun dan Indarwati. (2017). Pemberdayaan Kader Posyandu dalam Pengelolaan Posyandu Lansia Aktif di Desa Jetis Sukoharjo. *Warta LPM*, Vol. 20, No. 1, Maret 2017.
- Salamah, N dan Sulistyani, N. (2018). Pelatihan Peran Serta Kader Posyandu dalam Pemberian Edukasi Kepada Masyarakat. *Jurnal Pemberdayaan : Publikasi Hasil Pengabdian kepada Masyarakat*. Vol.2, No.2, Agustus 2018.
- Sari, Y. (2011). Posyandu Lansia. <http://posyandu.org/posyandu/pos>

yandu-lansia/525-pengertian-  
posyandu-lansia.html. Diakses  
24 Oktober 2015.

Sari,Y; Sumarwati,M; Sutrisna,E.  
(2018). Pemberdayaan Kader  
Posyandu Lansia Untuk  
Pencegahan Hipertensi dan  
Komplikasinya di Purwokerto.

Jurnal Pengabdian Masyarakat,  
2018, Vol.3, No.1.

Suhardo, M. (2004). Senam Bugar  
Lansia Perwosi DIY (SBL-  
2000). Provinsi DIY : Perwosi.