

Penyuluhan Kesehatan Lansia “Pola Hidup Sehat Bagi Lansia” Di Kelurahan Parapat, Sumatera Utara

Zihan Amira Shandra¹, Fajar Utama Ritonga²

¹Universitas Sumatera Utara; Jalan Dr. T Mansur No 9, Padang Bulan, kec. Medan Baru, Kota Medan, Sumatera Utara

Email :Jashandra57@gmail.com¹,fajar.Utama@usu.ac.id²

Kilas Artikel

Abstrak

Volume 4 Nomor 1

Februari 2024

DOI:<https://doi.org/10.58466/literasi>

Article History

Submission: 30-11-2023

Revised: 25-01-2024

Accepted: 25-01-2024

Published: 05-02-2024

Kata Kunci:

Praktik, Kesehatan, Lansia

Keywords:

practice, health, elderly

Korespondensi:

(Zihan Amira Shandra)

(Jashandra57@gmail.com)

Kegiatan praktikum merupakan salah satu mata kuliah wajib yang harus dilakukan para mahasiswa Calon Pekerja sosial di Program Studi Kesejahteraan Sosial FISIP USU. Kegiatan Praktikum menjadi penting dikarenakan mahasiswa mengimplementasikan teori-teori yang dipelajari selama mengikuti perkuliahan. Kegiatan mini proyek ini dilaksanakan di kelurahan Parapat, Sumatera Utara. Manusia yang telah memasuki usia 60 tahun keatas dapat dikatakan sebagai lansia. Hal yang perlu diperhatikan ketika seseorang telah dikatakan kan lansia adalah kesehatan fisik dan mentalnya. Upaya yang harus dilakukan adalah pemahaman tentang kesehatan seperti fisioterapi, psikoterapi dan pemberian obat-obatan. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan mini proyek ini adlah menggunakan metode Groupwork melalui tahap intervensi secara umum yang terdiri dari Engagement, Intake, Contrack, Assesment, Planning/Perencanaan, Intervensi, Evaluasi dan Terminasi. Hasil dari Kegiatan mini proyek ini lansia di kelurahan Parapat sudah mengerti akan pentingnya kesehatan bagi lansia sehingga dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari.

Abstract

Practicum activities are one of the mandatory courses that prospective social worker students in the USU FISIP Social Welfare Study Program must complete. Practicum activities are important because students implement the theories learned during lectures. This mini project activity was carried out in Parapat sub-district, North Sumatra. Humans who have entered the age of 60 years and over can be said to be elderly. Things that need to be considered when someone is considered an elderly person is their physical and mental health. Efforts that must be made are understanding health issues such as physiotherapy, psychotherapy and administering medication. The method used in implementing this mini project is using the Groupwork method through general intervention stages consisting of Engagement, Intake, Contract, Assessment, Planning, Intervention, Evaluation and Termination. The results of this mini project activity are that elderly people in Parapat sub-district already understand the importance of health for the elderly so that it can be applied in everyday life.

1. PENDAHULUAN

Kegiatan praktikum merupakan salah satu mata kuliah wajib yang harus dilakukan para mahasiswa Calon Pekerja sosial di Program Studi Kesejahteraan Sosial FISIP USU. Kegiatan Praktikum menjadi penting dikarenakan mahasiswa mengimplementasikan teori-teori yang dipelajari selama mengikuti perkuliahan. Selanjutnya mahasiswa menggunakan metode utama (Casework, Groupwork, dan Community Organization and Community Development



(COCD) dalam kegiatan praktikum di layanan kesejahteraan sosial (panti dan non panti), Organisasi maupun masyarakat. Berdasarkan cakupan ruang lingkup Mezzo dengan menggunakan metode Groupwork.

Praktik ini dilakukan di Kelurahan Parapat yang menjadi lokasi sasaran dari kegiatan praktikum 2 ini. Pada kegiatan ini mahasiswa diberi kesempatan untuk menyusun program yang dilakukan atau dijalankan di Kelurahan Parapat untuk menyelesaikan beberapa masalah. Proses kegiatan ini dilakukan bersama para lansia di kelurahan Parapat. Untuk sasaran dan kriteria yang dituju adalah lansia yang berusia 60 keatas yang belum memahami pentingnya hidup sehat dan menjaga pola hidup sehat. Untuk materi yang harus mahasiswa siapkan antara lain : Pemahaman penting Hidup Sehat dan Pola hidup sehat yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan lansia baik secara fisik maupun mental pada Lansia.

Diawal pertemuan sebelum dimulainya Mini Project yang akan dilaksanakan, saya terlebih dahulu melakukan survey lapangan dan observasi ke Kelurahan Parapat. Proses pendekatan yang mahasiswa lakukan adalah perekanaan diri dan kemudian berbincang apa yang menjadi masalah pada Lansia di Kelurahan Parapat. mahasiswa mendapatkan informasi bahwa lansia di Kelurahan Parapat kurang paham dengan pentingnya hidup sehat dan menjaga pola hidup sehat seperti masih banyak lansia yang tidak menjaga makan dan minuman yang sehat, tidak mau berolahraga dan setelah lansia mereka menjadi pribadi yang tertutup tidak mau bertemu dengan orang lain. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pemahaman lansia terhadap pentingnya hidup sehat dan menjaga pola hidup sehat.

Setelah melakukan pendekatan dengan lansia di Kelurahan Parapat, mahasiswa langsung menjalankan Mini Project yang telah saya susun. Dalam merealisasikan program ini saya mengkolaborasikannya dengan metode penyelesaian masalah yang sesuai dengan Metode-metode Pekerjaan sosial dengan menggunakan metode intervensi level makro (Group Work). Dalam penyelesaian mini project ini mahasiswa diharap mampu mengaplikasikan groupwork dalam menyelesaikan masalah pada klien, Yang mana seperti meningkatkan pemahaman tentang pentingnya hidup sehat dan menjaga pola hidup sehat pada lansia di Kelurahan Parapat.

2. METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif yaitu penelitian yang hasilnya berupa data deskriptif dan data sekunder melalui fakta-fakta dari kondisi alami sebagai sumber secara langsung dengan instrument dari peneliti sendiri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hasil praktikum di kelurahan Parapat. Mini projek yang dilaksanakan yaitu dengan menggunakan metode intervensi level makro *Groupwork*. Dalam pelaksanaannya mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan metode ini dalam membantu klien dalam mengatasi masalahnya.

Selanjutnya gagasan desain akan dikaitkan dengan tahapan pekerjaan sosial *Groupwork* yaitu :

- a. Engagement, intake dan contract; suatu tahap awal dalam praktek pertolongan; yaitu kontrak awal antara pekerja sosial dengan kelayan yang berakhir pada kesepakatan untuk terlibat dalam keseluruhan proses.
- b. assessment; merupakan suatu tahap untuk mempelajari masalah-masalah yang dihadapi kelayan. Tahap ini berisi: pernyataan masalah, assessment kepribadian, analisis situasional, perumusan secara integrative dan evaluasi.
- c. Perencanaan (planning); merupakan suatu pemilihan strategi, teknik dan metode yang didasarkan pada proses assessment masalah.
- d. Intervensi; merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk menghasilkan perubahan berencana dalam diri kelayan dan situasinya.



- e. Evaluasi; merupakan suatu penilaian terhadap pencapaian tujuan yang telah ditetapkan dalam *planning*, serta melihat kembali kemajuan-kemajuan yang telah dicapai sehubungan dengan tujuan.
- f. terminasi : merupakan tahap hubungan kontrak antar pekerja sosial dengan klien di berhentikan karena telah mencapai tujuan tertentu.

3. HASIL & PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan mini proyek yang mahasiswa lakukan yaitu lansia di Kelurahan Parapat sudah mengerti dengan materi yang telah mahasiswa jelaskan. Untuk mendapatkan wawasan mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan menjaga pola hidup sehat bagi lansia. Tujuan dari penyuluhan kesehatan lansia adalah sebagai berikut :

- a. Meningkatkan pemahaman tentang pentingnya hidup sehat bagi lansia
- b. Mendorong dan memotivasi lansia untuk tetap menjaga kesehatan nya di usia lanjut.
- c. Meningkatkan kesadaran pentingnya perawatan kesehatan yang tepat.

Adapun beberapa proses pelaksanaan kegiatan mini proyek yang dilakukan adalah :

1) Tahap EIC (Engagement Intake Kontrak)

Merupakan tahap awal dalam praktek pertolongan yaitu kontrak awal antara pekerja sosial dengan klien yang berakhir dengan kesepakatan untuk terlibat dalam keseluruhan proses. Pada tahapan ini mahasiswa melakukan pendekatan awal dengan klien yaitu para lansia untuk menentukan masa kontrak praktek pertolongan.



Gambar 1. Foto bersama dengan Lansia di kediaman Lansia

2) Tahap Assessment:

Untuk mempelajari masalah-masalah yang dihadapi klien. Tahap ini berisi pernyataan masalah yang dihadapi, *assessment* kepribadian, analisis situasional, perumusan secara integrative dan evaluatif. Pada tahapan ini mahasiswa mempelajari masalah yang dihadapi klien dengan melakukan sesi tanya jawab dengan klien yaitu lansia. Lansia akan menjelaskan apa yang menjadi masalah sehingga keberfungsian sosial nya tidak berjalan dengan baik. Mahasiswa mengumpulkan data dengan mencatat hasil wawancara dengan klien. Dapat diketahui masalah umum yang dialami oleh lansia adalah kurang memperhatikan pola hidup sehat sehingga



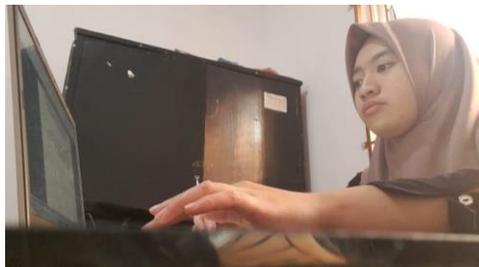
sering mengalami berbagai penyakit ringan dan kambuhnya penyakit di usia tua seperti asam urat, kolestrol, rematik dan lain lain.



Gambar 2. Dokumentasi tahap Assesment

3) Planning/Perencanaan

Planning/perencanaan adalah kegiatan yang dilakukan untuk mempermudah pengurusan masalah dalam merencanakan dan melaksanakan penanganan. Pada tahapan ini mahasiswa menentukan rencana strategi program yang akan dilaksanakan kepada para lansia untuk meningkatkan keberfungsian sosial lansia yaitu dengan menyusun program : Sosialisasi Lansia, Hidup Sehat Penting, dan “Ayo Bergerak”



Gambar 3. Dokumentasi tahap Planning/Perencanaan

4) Intervensi

Intervensi merupakan proses pelaksanaan program yang mana pekerja sosial diarahkan pada beberapa bagian sistem sosial atau proses dengan tujuan memberikan perubahan. Dalam tahapan ini mahasiswa memberikan pemahaman kepada para lansia tentang pentingnya kesehatan sehingga lansia dapat paham dengan adanya program mini proyek yang mahasiswa susun.

Adapun program yang mahasiswa jalankan untuk meningkatkan keberfungsian sosial lansia yakni sebagai berikut :

a. Perencanaan Kegiatan

Perencanaan program ini berkaitan dengan komunikasi bersama pihak lembaga yang nantinya program akan di jalankan agar tidak terjadi salah komunikasi dan kegiatan yang dilakukan akan berjalan sesuai yang diharapkan.

b. Sosialisasi Lansia

Kegiatan ini merupakan upaya pertama untuk meningkatkan keberfungsian sosial pada lansia. Bersosialisasi dan menjalin hubungan yang baik dengan orang lain dapat membantu lansia jika merasa kesepian sehingga dapat membantu



mengatasi berbagai gangguan mental dan kesulitan yang terjadi seiring penambahan usia. Pada kegiatan ini mahasiswa mengumpulkan lansia dan memberi kesempatan lansia untuk berkomunikasi dengan sesama lansia lainnya dengan membahas topik yang bermanfaat.

c. Hidup Sehat Itu Penting

Pada kegiatan ini mahasiswa memberikan pemahaman tentang pentingnya hidup sehat dan menjaga pola hidup sehat di usia lanjut atau lansia. Mahasiswa akan menjelaskan pola hidup untuk lansia seperti tetap aktif, istirahat yang cukup, mengkonsumsi makanan dan minuman yang sehat, mengkonsumsi obat dari anjuran dokter dan lain-lain. Mahasiswa juga melakukan sesi tanya jawab dengan lansia kemudian akan didiskusikan bersama-sama dengan lansia lainnya.

d. "Ayo Bergerak"

Pada kegiatan ini mahasiswa mengarahkan lansia untuk melakukan kegiatan peregangan otot untuk meningkatkan kebugaran. Intensitas aktivitas atau olahraga yang dilakukan menyesuaikan dengan kemampuan lansia. Kegiatan ini dilakukan dengan mengikuti iringan music tertentu sehingga membawa suasana yang ceria sehingga lansia mau mengikuti instruksi dari mahasiswa.

5) Evaluasi

Evaluasi adalah salah satu cara untuk menentukan apakah sasaran dan tujuan dari upaya pekerja sosial tercapai atau tidak. Pada tahapan ini mahasiswa melakukan evaluasi terhadap program yang telah dijalankan. Dalam pelaksanaan kegiatan situasi dan kondisi terpantau cukup aman dan tertib hingga kegiatan selesai. Mahasiswa melakukan wawancara ulang dengan lansia mengentai pemahaman tentang penting hidup sehat dan mereka menyampaikan bahwa lansia telah paham dan senang mendapatkan ilmu pengetahuan yang baru dan dapat menjalin komunikasi dengan lansia lainnya.

6) Terminasi

Terminasi merupakan tahap dimana relasi antar pekerja sosial dan klien akan diberhentikan. Pada tahapan ini mahasiswa menghentikan proses program penyuluhan kesehatan lansia di Kecamatan Girsang Sipangan Bolon karena sudah dapat memberikan pengetahuan dan manfaat melalui pelaksanaan program.



Gambar 4. Foto bersama dengan Lansia dan Supervisor lembaga TSKS Girsang Sipangan Bolon

4. KESIMPULAN

Untuk dapat menghadapi lanjut usia yang dapat menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kesehatan maupun kebugarannya maka lansia harus melakukan aktivitas olahraga yang teratur, melakukan pola hidup yang sehat, istirahat, tidak merokok dan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Salah satu usaha untuk mencapai kesehatan dengan berolahraga



Literasi: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License. All Rights Reserved e-ISSN 2775-3301

sehingga bagi lanjut usia untuk dapat memperoleh tubuh yang sehat salah satunya harus rutin melakukan aktivitas olahraga. Dengan berolahraga secara teratur merupakan satu alternatif yang efektif dan aman untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran dan kesehatan jika dikerjakan secara benar. Adapun hasil yang didapat dari dilakukannya mini project pada pelaksanaan praktikum 2 yang saya lakukan adalah lansia di Kelurahan Parapat sudah mengerti akan pentingnya Hidup sehat dan menjaga pola hidup sehat sehingga dapat di terapkan di kehidupan sehari hari.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Saya selaku mahasiswa Ilmu Kesejahteraan Sosial FISIP USU mengucapkan banyak terima kasih kepada bapak Sutresno selaku Tenaga Kerja Sosial Kecamatan (TKSK) selaku supervisor lembaga yang telah membimbing saya untuk melaksanakan kegiatan praktikum 2 di kelurahan Parapat. Kepada lansia yang telah antusias mengikuti kegiatan penyuluhan bersama mahasiswa. Dan kepada Bapak Fajar Utama Ritonga selaku Supervisor sekolah dan dosen pengampu mata kuliah Praktikum 2 yang telah mengarahkan mahasiswa dalam pelaksanaan praktikum 2.

DAFTAR PUSTAKA

- C. Fajar Sriwahyuniati .(____). Menjaga Kesehatan dan Kebugaran bagi Lansia melalui Berolahraga. jurnal. FIK UNY
- Chiquita, D.D. (2017).Aktivitas fisik, status kesehatan, dukungan sosial, dan kualitas hidup lansia laki-laki dan perempuan.
- Herselowati, L. T. A. (2019). Perbedaan Tingkat Pengetahuan, Perilaku Kesehatan Dan Pemeriksaan Pada Masalah Kesehatan Lansia. Jurnal Kesehatan Dan Kebidanan (Journal Of Health And Midwifery), 8(1), 1-9
- Kemendes RI. (2013).Keputusan Menteri Kesehatan No.80 Tahun 2013.(1536),1-13
- M, A. R., & Erwanti, E. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Desa Tlogosari Pati Tahun 2017. Prosiding University Research Colloquium, 1(1), 519-526.
- Rachmah Laksmi Ambardini .(____). Aktivitas Fisik Pada Usia Lanjut. jurnal. FIK UNY
- Suryanto(1998)Sehat di Usia Lanjut , Yogyakarta: Majora Edisi 3 Th.IV, Desember
- Yuliati, dkk .(2014). Perbedaan Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal di Komunitas dengan di Pelayanan Sosial Lanjut Usia. Jurnal: e-Jurnal Pustaka Kesehatan, vol. 2 (no 1) Januari 2014

