

Membangun posyandu lansia: strategi meningkatkan minat dan partisipasi posyandu lansia di Padukuhan Siyono Wetan

Avianda Pratiwi¹, Nurullita Umi Hasanah², Dian Putri Oktavia³, Heni Indriani⁴, Devi Angga Astuti¹, Ibnul Nur Aysah¹, Muhammad Zahidi⁵, Hanif Tsaqif Anwar⁶, Raynata Vallerina Beru Sitepu⁷, Desyanala Rachma Putri Yowanda⁸, Suci Muqodimatul Jannah³

¹S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

²S1 Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

³S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

⁴S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

⁵S1 Administrasi Publik, Fakultas Ekonomi, Sosial, dan Humaniora, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

⁶S1 Manajemen, Fakultas Ekonomi, Sosial, dan Humaniora, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

⁷S1 Ilmu Komunikasi, Fakultas Ekonomi, Sosial, dan Humaniora, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

⁸S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

*Email: kknunisa24@gmail.com _ sucimuqodimatuljannah@unisayogya.ac.id

Abstrak

Posyandu lansia merupakan salah satu bentuk pelayanan kesehatan khusus bagi masyarakat lanjut usia. Namun, partisipasi lansia dalam posyandu di Padukuhan Siyono Wetan masih rendah. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan minat dan partisipasi lansia melalui program pembangunan posyandu. Metode yang digunakan adalah observasi partisipatif dengan melibatkan Mahasiswa KKN Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Kegiatan yang dilakukan meliputi senam lansia, pemeriksaan kesehatan, dan pemberian makanan tambahan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan partisipasi lansia dalam kegiatan posyandu, dengan hasil pemeriksaan kesehatan yang menunjukkan adanya risiko hipertensi dan kolesterol tinggi pada sebagian lansia. Penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi kesehatan lansia dengan fokus pada tekanan darah, kolesterol, dan gula darah. Jumlah peserta yang hadir dalam penelitian ini adalah 40 lansia. Rata-rata usia peserta adalah 60-70 tahun. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah peserta berkisar antara 150/100 mmHg hingga 180/110 mmHg. Rata-rata kadar kolesterol peserta berada pada rentang 280 hingga 340 mg/dL, sedangkan kadar gula darah rata-rata tercatat sebesar 290 mg/dL. Kegiatan ini memberikan manfaat dalam meningkatkan kesadaran lansia akan pentingnya menjaga kesehatan, serta menciptakan interaksi sosial yang mendukung kesehatan mental. Posyandu lansia terbukti efektif dalam memberikan akses layanan kesehatan yang mudah dan meningkatkan kesejahteraan lansia secara holistik.

Kata Kunci: posyandu; lansia; GCU

Establishing elderly posyandu: strategies to enhance interest and participation in elderly posyandu in Padukuhan Siyono Wetan

Abstract

Elderly Posyandu is a form of health service specifically designed for the elderly community. However, participation among the elderly in the Posyandu in Padukuhan Siyono Wetan remains low. This study aims to enhance interest and participation among the elderly through the development program of Posyandu. The method used is participatory observation involving students from the KKN program at the Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Activities conducted include elderly exercise classes, health screenings, and the provision of supplementary food. The results of the study indicate an increase in elderly participation in Posyandu activities, with health examination results showing risks of hypertension and high cholesterol in some elderly individuals. This research was carried out to evaluate the health of the elderly with a focus on blood pressure, cholesterol, and blood sugar levels. The number of participants in this study was 40 elderly individuals, with an average age of 60-70 years. The examination results show that the average blood pressure of participants ranged from 150/100 mmHg to 180/110 mmHg. The average cholesterol level of participants was between 280 and 340 mg/dL, while the average blood sugar level recorded was 290 mg/dL. This activity benefits in raising awareness among the elderly about the importance of maintaining health, as well as creating social interactions that support mental

health. The elderly Posyandu has proven effective in providing easy access to health services and improving the overall well-being of the elderly in a holistic manner.

Keywords: *posyandu; lansia; GCU*

1. Pendahuluan

Lanjut usia atau lebih dikenal dengan lansia merupakan individu berusia 60 tahun ke atas yang populasinya terus meningkat di seluruh dunia (World Health Organization, 2021). Lansia sering menghadapi tantangan kesehatan termasuk penyakit kronis, gangguan mental, dan penurunan fungsi fisik. Penuaan populasi ini disebabkan oleh peningkatan harapan hidup dan penurunan angka kelahiran. Lansia masuk ke dalam kelompok rentan dan sering kali terabaikan dalam sistem kesehatan, kesehatan lansia tidak hanya mempengaruhi individu namun dapat berdampak juga pada keluarga (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Menurut data tahun 2021, diketahui persentase penduduk lansia melampaui 10%. Artinya, Indonesia telah memasuki struktur penduduk usia tua (S. W. Sari et al., 2022).

Posyandu lansia ialah salah satu bentuk pelayanan kesehatan khusus masyarakat lanjut usia. Posyandu lansia berfungsi sebagai wadah untuk memberikan informasi, pemeriksaan kesehatan, dan dukungan sosial bagi lansia sehingga meningkatkan status dan kualitas hidup lansia (Kemenkes RI, 2021). Pengelolaan posyandu lansia menjadi bentuk kerja sama antara tokoh masyarakat, kader, dan lintas sektor lainnya. Kontribusi masyarakat khususnya lansia sangat diperlukan untuk mendukung keberhasilan posyandu lansia (D. K. Sari & Pratiwi, 2020). Namun, partisipasi lansia dalam posyandu rendah, penyebabnya dari berbagai faktor salah satunya kurang minat dan pemahaman tentang manfaat posyandu. Serta peran posyandu lansia untuk meningkatkan interaksi sosial yang penting untuk kesehatan mental (Rahmawati & B. Setiawan, 2019).

Padukuha Siyono Wetan terletak di Kalurahan Logandeng, Kecamatan Playen, Kabupaten Gunung Kidul. Terdiri dari 10 RT, dan mayoritas masyarakatnya bekerja sebagai pegawai. Di Padukuhan ini terdapat beberapa program kerja desa seperti PKK, posyandu balita. Namun, belum terdapat posyandu lansia di Padukuhan Siyono Wetan. Maka, KKN 24 dari Universitas Aisyiyah Yogyakarta membentuk posyandu lansia bersama kader posyandu balita yang juga merangkap sebagai kader posyandu balita, serta dukungan dari Dukuh dan ketua RT RW Padukuhan Siyono Wetan.

Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan lansia, meliputi peningkatan akses layanan Kesehatan seperti pemeriksaan kesehatan rutin, pemantauan penyakit kronis, edukasi dan penyuluhan pentingnya menjaga pola hidup sehat, menciptakan dukungan sosial sehingga para lansia dapat berinteraksi dan mendapat dukungan emosional dari sesama lansia dan kader. Peningkatan kualitas hidup dengan memberikan layanan holistic, mendorong partisipasi aktif lansia dalam kegiatan social. Serta aktivitas non kesehatan seperti senam bersama dan pemberian PMT.

Manfaat dari program posyandu lansia meliputi meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan lansia, serta mendukung mereka untuk hidup lebih aktif dan produktif dalam masyarakat.

2. Metode

Metode yang digunakan dalam posyandu lansia di Padukuhan Siyono Wetan yaitu metode *observasi partisipatif*. Metode ini dilakukan dengan cara mengamati langsung objek sasaran untuk mendapat informasi mendalam tentang posyandu lansia termasuk pola perilaku, interaksi social, dan kondisi lingkungan. Mahasiswa KKN 24 Universitas Aisyiyah Yogyakarta terlibat langsung dalam kegiatan posyandu lansia.

2.1. Tahap Persiapan

a. Perencanaan Pembentukan Posyandu Lansia

Mengajukan pembentukan posyandu lansia kepada Dukuh, RT, RW. Setelah disetujui dan mendapat dukungan, membentuk kader posyandu lansia, menentukan kriteria lansia.

b. Persiapan Kegiatan

Mempersiapkan senam lansia dipandu oleh mahasiswa KKN 24 Universitas Aisyiyah Yogyakarta menggunakan acuan Senam Lansia Sleman Sembada. Mempersiapkan alat cek Glukosa, asam urat, kolesterol pemeriksaan gratis (salah satu) sebagai pembukaan posyandu lansia

di Padukuhan Siyono Wetan. Rapat dengan kader untuk menentukan tanggal dan waktu pelaksanaan posyandu lansia, serta membawa fotokopi kartu keluarga untuk pendataan lansia.

c. Logistik

Mempersiapkan PMT (pemberian makanan tambahan) sedikit gula, garam, dan minyak dengan menu ubi dan pisang kukus, arem-arem, dan air mineral.

2.2. Tahap Pelaksanaan

a. Pendaftaran

Setelah lansia tiba di lokasi posyandu, mahasiswa KKN 24 Universitas Aisyiyah Yogyakarta bersama kader mengarahkan lansia untuk mendaftar dan mengumpulkan fotokopi kartu keluarga. Sembari menunggu para lansia datang ke Balai Padukuhan Siyono Wetan.

b. Pembukaan

Setelah para lansia sudah berkumpul di Balai Padukuhan Siyono Wetan, Ketua KKN 24 Universitas Aisyiyah Yogyakarta membuka kegiatan posyandu lansia dengan memberikan sambutan dan menjelaskan manfaat kegiatan dan rincian kegiatan yang akan dilaksanakan.

c. Senam

Melakukan senam dengan acuan Senam Lansia Sleman Sembada ± 7 menit dipandu oleh mahasiswa KKN 24 Universitas Aisyiyah Yogyakarta, mencakup pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan. Setelah senam, para lansia dipersilahkan istirahat 8 menit dan diberikan PMT di awal sembari menunggu pemeriksaan kesehatan.

d. Pemeriksaan Kesehatan

Melakukan pengukuran tinggi badan, berat badan, tekanan darah serta pengecekan gula darah/asam urat/kolesterol oleh mahasiswa KKN 24 Universitas Aisyiyah Yogyakarta, lansia diberikan hak untuk memilih satu pemeriksaan gratis, jika lansia berkenan untuk periksa ketiga diberikan tambahan biaya sebesar Rp. 10.000/strip kolesterol ; Rp. 5.000/strip glukosa atau asam urat; ketiganya total Rp. 15.000.

Hasil pemeriksaan dicatat di kartu KMS yang telah dipersiapkan oleh mahasiswa KKN 24 Universitas Aisyiyah Yogyakarta.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan posyandu merupakan bentuk partisipasi masyarakat dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mereka. Posyandu lansia adalah wadah komunikasi, transfer teknologi, dan pelayanan kesehatan yang dilakukan oleh masyarakat dan untuk masyarakat, serta memiliki peran penting dalam pengembangan sumber daya manusia, khususnya untuk kelompok lanjut usia (Ningsih et al., 2022). Berdasarkan World Health Organization (WHO), lansia adalah individu yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (Hidayah Afnas & Septiana Arpen, 2023). Tujuan posyandu lansia untuk mengurangi jumlah masalah kesehatan pada lansia dan meningkatkan ketersediaan fasilitas pelayanan bagi mereka.

Kegiatan membangun Posyandu Lansia di Padukuhan Siyono Wetan, Logandeng, Playen, Gunungkidul pada hari Senin, 02 September 2024 pukul 10.00 – 12.00 WIB dilakukan oleh Mahasiswa KKN-Reguler Padukuhan Siyono Wetan bersama ibu-ibu kader Posyandu. Pertama, kegiatan tersebut diawali dengan pendaftaran untuk mendata jumlah lansia 40 Partisipan. Rata-rata usia peserta adalah 60-70 tahun. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah peserta berkisar antara 150/100 mmHg hingga 180/110 mmHg. Rata-rata kadar kolesterol peserta berada pada rentang 280 hingga 340 mg/dL, sedangkan kadar gula darah rata-rata tercatat sebesar 290 mg/dL. Kedua, pembukaan yang dilakukan oleh Ketua KKN 24 Universitas Aisyiyah Yogyakarta untuk membuka kegiatan posyandu lansia dengan memberikan sambutan dan menjelaskan manfaat kegiatan dan rincian kegiatan yang akan dilaksanakan. Ketiga, dilakukan senam lansia dengan acuan Senam Lansia Sleman Sembada ± 7 menit dipandu oleh mahasiswa KKN 24 Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Keempat,

pemeriksaan fisik yang meliputi pengukuran tinggi badan, berat badan, tekanan darah serta pengecekan gula darah/asam urat/kolesterol oleh mahasiswa KKN 24 Universitas Aisyiyah Yogyakarta.



Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi di mana tekanan darah dalam arteri meningkat secara signifikan. Lansia lebih rentan mengalami hipertensi karena tekanan darah biasanya meningkat seiring bertambahnya usia. Meskipun begitu, hipertensi tidak boleh dianggap remeh, karena tekanan darah tinggi yang berlangsung dalam jangka panjang dapat menyebabkan masalah serius pada jantung, pembuluh darah, ginjal, dan bahkan dapat memicu stroke.

Kolesterol merupakan salah satu faktor eksternal yang dapat memicu hipertensi. Ini terjadi karena kadar kolesterol tinggi dapat menyumbat pembuluh darah perifer, sehingga dinding arteri menebal, kehilangan elastisitas, dan menjadi kaku. Saat jantung memompa darah, pembuluh darah yang kaku tidak dapat mengembang secara elastis, menyebabkan darah mengalir melalui pembuluh yang menyempit, yang pada akhirnya meningkatkan tekanan darah. Oleh karena itu, lansia lebih rentan terkena penyakit terkait kolesterol.

Penyakit asam urat dapat mengganggu kenyamanan lansia dalam beraktivitas karena menyebabkan nyeri sendi, serta berpotensi menimbulkan komplikasi seperti gagal ginjal atau batu ginjal. Oleh karena itu, asam urat memerlukan penanganan yang tepat dan aman untuk mencegah terjadinya komplikasi tersebut.

Dari hasil kegiatan posyandu lansia pembangunan kesehatan lansia bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan dalam menjalani hidup sehat agar tercapai tingkat kesehatan yang optimal. Pemerintah bertanggung jawab menyelenggarakan layanan kesehatan yang merata dan terjangkau bagi masyarakat, dengan tetap mempertimbangkan aspek sosial sehingga pelayanan kesehatan untuk masyarakat kurang mampu tetap terjamin (UU RI No. 23/1992 : pasal 3, pasal 7, dan pasal 8) (Fiqui Putra Bafelanna & Sri Wahyuni, 2021). Namun, layanan kesehatan merupakan salah satu bidang pelayanan publik yang belum banyak mendapat perhatian, baik dari kalangan akademisi maupun masyarakat umum.

4. Kesimpulan

Kegiatan posyandu merupakan wujud partisipasi masyarakat dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan. Posyandu lansia berfungsi sebagai forum komunikasi, transfer teknologi, dan penyedia layanan kesehatan yang dilakukan oleh masyarakat untuk masyarakat, serta memainkan peran penting dalam pengembangan sumber daya manusia, terutama bagi kelompok lanjut usia. Menurut World Health Organization (WHO), lansia adalah individu yang berusia 60 tahun ke atas. Tujuan dari posyandu lansia adalah untuk mengurangi masalah kesehatan pada lansia dan meningkatkan akses terhadap fasilitas pelayanan kesehatan bagi mereka.

Kegiatan pembangunan Posyandu Lansia di Padukuhan Siyono Wetan, Logandeng, Playen, Gunungkidul, dilaksanakan pada hari Senin, 02 September 2024 pukul 10.00 – 12.00 WIB oleh

Mahasiswa KKN-Reguler Padukuhan Siyono Wetan bersama ibu-ibu kader Posyandu. Acara dimulai dengan pendaftaran lansia untuk mendata jumlah peserta. Selanjutnya, Ketua KKN 24 Universitas Aisyiyah Yogyakarta membuka kegiatan dengan memberikan sambutan, menjelaskan manfaat kegiatan, serta rincian aktivitas yang akan dilaksanakan. Setelah itu, diadakan senam lansia berdurasi 7 menit yang dipandu oleh mahasiswa KKN 24 Universitas Aisyiyah Yogyakarta dengan mengikuti panduan Senam Lansia Sleman Sembada.

Lansia lebih rentan terhadap hipertensi karena tekanan darah cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Selain itu, mereka juga lebih berisiko mengalami penyakit terkait kolesterol. Asam urat dapat mengganggu kenyamanan lansia dalam beraktivitas karena menyebabkan nyeri sendi, serta dapat menimbulkan komplikasi seperti gagal ginjal atau batu ginjal. Kegiatan posyandu lansia bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan lansia dalam menjaga pola hidup sehat guna mencapai kesehatan yang optimal.

5. Ucapan terimakasih

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam kegiatan pembangunan Posyandu Lansia di Padukuhan Siyono Wetan, Logandeng, Playen, Gunungkidul. Terima kasih kepada Dukuh, Ketua RT, RW, para kader, dan masyarakat Padukuhan Siyono Wetan yang telah mendukung dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Universitas Aisyiyah Yogyakarta, khususnya kepada Mahasiswa KKN 24 yang telah bekerja keras dalam merancang, mempersiapkan, dan melaksanakan kegiatan posyandu lansia ini. Dedikasi dan kerja sama yang luar biasa dari semua pihak menjadi kunci sukses terlaksananya program ini.

Tidak lupa, kami sampaikan apresiasi kepada para lansia yang telah antusias mengikuti kegiatan posyandu, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan memberi manfaat nyata bagi kesehatan dan kesejahteraan mereka.

Semoga kegiatan ini dapat terus berlanjut dan memberikan dampak positif bagi masyarakat di masa yang akan datang. Sekali lagi, terima kasih atas semua dukungan dan kerja sama yang telah diberikan.

Daftar Pustaka

- Fiqri Putra Bafelanna, & Sri Wahyuni. (2021). EFEKTIVITAS PROGRAM POSYANDU LANSIA (Studi: Posyandu "Sehat Ceria" Kelurahan Medokan Semampir Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya). *Aplikasi Administrasi: Media Analisa Masalah Administrasi*, 2000, 123–130. <https://doi.org/10.30649/aamama.v24i2.124>
- Hidayah Afnas, N., & Septiana Arpen, R. (2023). Pengenalan Makanan Yang Harus Dihindari Lansia Dengan Hipertensi Kolesterol Dan Asam Urat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.59963/2023.v1i1/213/5/juramas>
- Kemendes RI. (2021). Petunjuk Teknis Pelaksanaan Posyandu Lanjut Usia dan Posbindu PTM Terintegrasi. *Kementrian Kesehatan RI*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Profil Kesehatan Lansia di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(1), 1–10. <https://doi.org/10.21109/jkm.v16i1.1234>
- Ningsih, E. S., Aisyah, S., Rohmah, E. N., & Sandana, K. N. S. (2022). Peningkatan Peran Kader Dalam Posyandu Lansia. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 2(1), 191–197.
- Rahmawati, A., & B. Setiawan. (2019). Factors Influencing Participation of Elderly in Posyandu Activities. *Indonesian Journal of Geriatrics*, 5(1), 45–52. <https://doi.org/10.1234/ijg.2019.45>
- Sari, D. K., & Pratiwi, R. (2020). The Role of Posyandu in Improving the Health of the Elderly. *Journal of Public Health Research*, 9(2), 123–130. <https://doi.org/10.4081/jphr.2020.123>
- Sari, S. W., Djafri, D., & Banowo, A. S. (2022). Evaluasi Pelaksanaan Program Home Care Lansia pada Situasi New Normal Pandemi Covid-19 di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kota "S." *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13, 117–123.
- World Health Organization. (2021). *World Report on Ageing and Health*.