

PENDIDIKAN KESEHATAN MENGENAL KONSEP MENUA PADA LANSIA*HEALTH EDUCATION: UNDERSTANDING THE CONCEPT OF AGING IN THE ELDERLY***Yuan Elfaria^{1*} Caecilia Titin Retnani²**^{1,2}STIKES Bethesda Yakkum Kampus Temanggung***Email:** putrielfaria@gmail.com**Abstract**

The elderly are a population component experiencing an increase in population. The process of becoming elderly needs to be understood by those facing it. The purpose of this health education activity is to increase the elderly's knowledge of the concept of aging so they can accept the changes of aging. The health education activity uses lecture methods and puzzle games with activity stages, namely preparation, orientation, work and termination phases. The results of the activity show that the elderly can assemble a 10-puzzle puzzle and can describe the physical changes that occur during aging, such as dementia, rapid fatigue, wrinkled skin, and hearing loss. The activity is that health education about the concept of aging is important, especially given to people experiencing the aging process. Sufficient knowledge about the aging process can prevent mental problems in the elderly.

Keywords: elderly, concept of aging, puzzle

Abstrak

Jumlah penduduk Lanjut usia (Lansia) mengalami kenaikan. Proses menjadi lansia perlu diketahui oleh orang yang menghadapinya. Tujuan kegiatan pendidikan kesehatan ini untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang konsep menua agar dapat menerima perubahan menua. Kegiatan pendidikan kesehatan menggunakan metode ceramah dan permainan *puzzle* dengan tahap kegiatan yaitu fase persiapan, orientasi, kerja dan terminasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa lansia dapat menyusun 10 *puzzle* dan dapat menceritakan perubahan fisik yang terjadi saat menua seperti pikun, cepat mengalami kelelahan, kulit keriput, pendengaran berkurang. Kesimpulan kegiatan dalam pendidikan kesehatan tentang konsep menua penting diberikan pada orang yang mengalami proses menua. Pengetahuan yang cukup tentang proses menua dapat mencegah terjadinya masalah mental pada lansia.

Kata Kunci: Lansia, Konsep Menua, Puzzle

LATAR BELAKANG

Menua ialah proses alamiah yang dialami seseorang seiring dengan tiga tahap kehidupan: anak, dewasa dan tua. Menua atau menjadi tua merupakan proses degeneratif jaringan untuk mempertahankan struktur dan fungsi normalnya, sehingga menyebabkan berkurangnya kemampuan adaptasi terhadap lingkungan untuk dapat bertahan. Perubahan yang terjadi akibat proses menua antara lain: perubahan fisik dan fungsi tubuh, perubahan mental dan perubahan psikososial (Nugroho, 2017).

Jumlah lansia semakin meningkat. Menurut data *World Health Organization* (WHO), antara tahun 2015 dan 2050 proporsi populasi di dunia dengan usia diatas 60 tahun sebesar 12% sampai 22%. Kondisi peningkatan populasi lansia di tahun 2050 nanti akan terjadi pada negara sedang berkembang (WHO, 2024). Wakil Menteri Kesehatan Republik Indonesia tahun 2025 menyatakan bahwa jumlah lansia di Indonesia akan terus mengalami kenaikan hingga tahun 2045. Adanya peningkatan jumlah populasi lansia tersebut memerlukan

upaya menjaga kesehatan lansia agar tetap aktif, salah satunya dengan skrining kesehatan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia telah menjadi bukti bahwa pemerintah memberi perhatian khusus terhadap kesejahteraan lansia.

Peningkatan jumlah penduduk lansia memiliki beberapa dampak pada berbagai sektor. Pada sektor ekonomi, meningkatnya beban ekonomi dikarenakan pemerintah harus menyediakan anggaran lebih untuk program pensiun, jaminan sosial dan layanan kesehatan. Hal ini meningkatkan beban fiskal dan menurunkan rasio ketergantungan kondisi ekonomi (Aisyiah et al., 2022).

Berkurangnya tenaga kerja produktif, dengan meningkatnya populasi lansia dan rendahnya tingkat kelahiran, jumlah tenaga kerja usia produktif akan menurun. Hal ini akan berdampak pada stagnasi produktivitas dan pertumbuhan ekonomi (*World Health Organization*, 2019). Perubahan struktur sosial, keluarga dan masyarakat memerlukan adaptasi dengan kebutuhan perawatan lansia. Peningkatan populasi lansia menyebabkan munculnya tantangan baru seperti kesenjangan antar generasi (*World Health Organization*, 2015).

Penurunan produktifitas kehidupan karena perubahan usia perlu disadari oleh seorang yang menua. Kesadaran akan perubahan yang terjadi baik fisik, psikologis pada lansia akan membantu lansia tetap produktif walaupun tidak sama ketika masih usia dewasa. Berdasarkan penelitian perubahan lansia secara fisik akibat dari penyakit yang berdampak pada kualitas hidup lansia, lansia yang tidak mandiri akan memiliki produktifitas yang rendah (Aisyiah et al., 2022).

Berdasarkan data wawancara dengan pihak pengelola prolanis di klinik St. Maria Rowoseneng didapatkan data bahwa lansia di daerah ini belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang konsep menu. Pendidikan kesehatan tentang konsep menu perlu dilakukan agar terjadi peningkatan pengetahuan lansia bahwa menu adalah proses alami.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di klinik pengobatan St. Maria, Rowoseneng, Kabupaten Temanggung. Kegiatan dilakukan dalam waktu satu hari selama kurang lebih 120 menit. Metode pemberian edukasi dengan ceramah, tanya jawab dan bermain *puzzle*. Proses kegiatan pemberian edukasi, yaitu:

- a. Fase persiapan
Pada fase persiapan pemateri melakukan kegiatan persiapan alat dan bahan seperti materi untuk ceramah, kertas kosong, lem kertas, bahan *puzzle* tentang tanda penuaan pada lansia, *clipboard*. Selain persiapan alat dan bahan, dilakukan kontrak waktu dengan pihak klinik dan lansia pada beberapa bulan sebelumnya.
- b. Fase orientasi
Pada fase orientasi, pemateri melakukan pemberian salam pembuka dengan yel-yel untuk membangun semangat peserta. Pemateri mengenalkan anggota tim yang akan menjadi fasilitator selama kegiatan berlangsung. Selanjutnya, pemateri melakukan kontrak waktu dengan lansia selama kurang lebih 120 menit, dan dilanjutkan dengan menyampaikan tujuan kegiatan edukasi yang akan dilakukan.
- c. Fase kerja
Pemateri menyampaikan materi tentang pengenalan gangguan kognitif dengan teknik ceramah dan diskusi bersama lansia. Kegiatan diikuti dengan antusias oleh para lansia di klinik tersebut.
- d. Fase terminasi
Pemateri melakukan evaluasi perasaan para lansia setelah dilakukan pendidikan kesehatan. Pemateri melakukan evaluasi kegiatan dengan memberikan permainan *puzzle* untuk mengingat materi yang diterima oleh lansia. Pada kegiatan evaluasi lansia dibagi menjadi lima kelompok, setiap kelompok akan mendapatkan pecahan *puzzle* sebanyak 10 tanda menu. Lansia menyusun bersama-sama dalam satu kelompok, selanjutnya lansia menyampaikan hasil dari *puzzle* yang sudah disusun serta menceritakan tanda tersebut terhadap dirinya sendiri. Pemateri menyimpulkan

hasil kegiatan, serta rencana tindak lanjut dan mengucapkan salam penutup.

HASIL

Pendidikan kesehatan pada lansia di klinik Santa Maria Rowoseneng dilakukan dengan kolaborasi tim fasilitator dan mahasiswa. Lansia mengikuti kegiatan dengan antusias. Materi pendidikan kesehatan disampaikan dengan ceramah dan diskusi interaktif terkait konsep penuaan. Materi konsep penuaan diberikan karena berbagai perubahan dirasakan oleh lansia baik fisik, psikologis dan sosial. Saat diskusi lansia menyampaikan bahwa banyak hal yang dirasakan berubah terutama fisik, seperti keriput, sakit pinggang, lutut, cepat lelah. Evaluasi lansia pada pengetahuan tentang konsep penuaan dilakukan dengan menyusun *puzzle*. *Puzzle* yang disusun disetiap kelompok berjumlah 10 *puzzle*. Kegiatan penyusunan *puzzle* dapat dilihat pada Gambar 1. Lansia Menyusun *Puzzle*.



Gambar 1. Lansia Menyusun *Puzzle*
Sumber: Data Primer

Setiap kelompok mampu menyusun semua *puzzle* dengan benar. Perwakilan kelompok diminta menceritakan hasil kerja penugasan ke depan dan menyebutkan setiap tanda dari penuaan sesuai *puzzle* yang disusun. Hasilnya lansia secara antusias menyampaikan bahwa 2-3 tanda pada *puzzle* dialami oleh lansia.

PEMBAHASAN

Berdasarkan teori biologis, perubahan seseorang menjadi lansia dapat terjadi karena hasil akumulasi kesalahan sintesis dari sel tubuh. Perubahan kesalahan sintesis dipicu oleh beberapa teori seperti *Wear and Tear Theory* yang menjelaskan bahwa kesalahan sintesis karena usia sel telah usang karena penggunaan secara terus menerus dan sel mengalami trauma (Nita & Attar, 2024). Selain teori *Wear and Tear*, seseorang menjadi lansia didukung oleh teori perubahan hormonal dan imunitas. Berdasarkan teori hormonal perubahan menua merupakan kondisi yang dikarena perubahan penurunan hormon. Karena hipotalamus sebagai pengontrol hormon mengalami penurunan keefektifan dalam mengatur hormon kortisol. Hormon kortisol pada usia lansia mengalami kenaikan yang memicu masalah kesehatan seperti diabetes (Nita & Attar, 2024).

Perubahan kondisi yang dipicu oleh berbagai teori menyebabkan tanda yang muncul yang menjadi tanda lansia. Tanda lansia seperti kerutan, garis halus, bintik penuaan (*ageing spot*), penurunan kelastisan kulit (Gomez et al., 2024). Selain tanda menua muncul pada kulit, tanda menua karena perubahan sel terjadi pada saraf yang dapat menyebabkan dementia, parkinson dan lainnya (Hasibuan & Raafidianti, 2021). Perubahan pada sistem pencernaan yaitu anoreksia dan penurunan aktivitas motilitas usus. Perubahan terjadi diberbagai sistem tubuh di perkemihan, kardiovaskuler (Flint & Tadi, 2023; Miller, 2012).

Pemahaman tentang tanda menua dilakukan dengan teknik menyusun *puzzle*. Kegiatan penyusunan *puzzle* merupakan salah satu cara dalam membantu lansia meningkatkan daya ingat. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan terkait permainan *puzzle* untuk lansia yaitu didapatkan hasil bahwa ada peningkatan fungsi kognitif lansia dari 21 menjadi 27 dengan diukur menggunakan instrumen MMSE (*Mini Mental Scale Examination*). *Puzzle* merupakan salah satu pengobatan non farmakologi yang berupa teka-teki yang harus dipecahkan membantu meningkatkan

kecepatan mental dan memori jangka pendek dengan mengingat warna, bentuk dan detailnya (Wahyuningsih & Aryanti, 2024).

Pada kegiatan pendidikan kesehatan evaluasi yang dilakukan pada lansia, yaitu menyampaikan hasil penyusunan *puzzle* dan melakukan refleksi diri dengan menceritakan kondisi menua yang dirasakan saat ini. Lansia diharapkan dapat menerima perubahan yang terjadi pada diri masing-masing akibat dari proses penuaan. Perubahan diri akibat proses menua pada lansia jika tidak diterima akan menjadi beban lansia atau stresor lansia menghadapi kehidupan sehari-hari. Menurut WHO permasalahan mental pada lansia dapat terjadi karena faktor risiko karena perubahan fisik dan psikologis akibat dari proses penuaan (WHO, 2023).

KESIMPULAN

Konsep menua menjadi bahan penting untuk dapat diketahui oleh lansia, sebagai seseorang yang mengami proses tersebut. Proses menua menjadi hal yang natural sesuai teori biologis yang terjadi pada seseorang. Rekomendasi pendidikan kesehatan tentang konsep menua perlu mulai diberikan sejak usia sebelum lansia agar proses perubahan pada tubuh dapat diterima tanpa masalah psikologis.

ACKNOWLEDGEMENTS

Kegiatan pemberian edukasi tentang konsep menua didukung oleh Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Kampus Temanggung serta peserta lansia dari klinik St. Maria Rowoseneng.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyiah, Wowor, T., & Wahyuningsih, S. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup Lansia di Kelurahan Pasar Minggu Jakarta Selatan. *Suara Forikes*, 13.
- B P S. (2021). Catalog : 1101001. *Statistik Indonesia 2020*, 1101001, 790.
- Flint, B., & Tadi, P. (2023). Physiology Aging. In *National Library of Medicine*. TatPearls Publishing LLC.
- Gomez, F. F. V., Gracia, A. S., & Cabrera-Rios, K. V. (2024). Signs of Skin Aging:

a review. *International Journal of Research in Medical Science*, 12(7), 26742679.

- Hasibuan, R. K., & Raafidianti, R. S. (2021). Gambaran Gangguan Kognitif pada Lansia dan Faktor-Faktor yang mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan Kabupaten Lombok Utara Nusa Tenggara Barat Tahun 2018. *Tarumanegara Medical Journal*, 3(2).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Indonesia Siapkan Lansia Aktif dan Produktif*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://kemkes.go.id/id/indonesia-siapkan-lansia-aktif-dan-produktif>
- Miller, C. A. (2012). *Nursing for Wellness in Older Adults* (6th ed.). Wolters Kluwer.
- Nita, R., & Attar. (2024). A Comprehensive Review on Ageing and Longevity. *International Journal of Research and Reviews*, 5(12), 1290–1294.
- Nugroho, W. (2017). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik* (M. Ester & E. Tiar, Eds.; 3rd ed.). EGC.
- Wahyuningsih, T., & Aryanti, D. (2024). Terapi Bermain Puzzle untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif Lansia. *Suara Forikes*, 15(3).
- WHO. (2023, October 20). *Mental Health of Older Adults*. Who.Int.
- WHO. (2024, October 1). *Ageing and Health*. Who.Int.
- World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. Who. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042>
- World Health Organization. (2019). World Population Ageing 2019. In *World Population Ageing 2019: Vol. Highlights*.