



## Pemberdayaan Kader Posyandu dalam Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia

Asni Hasanuddin<sup>1\*</sup>, La Ode Asrianto<sup>2</sup>, Amrun<sup>3</sup>, Teti Susliyanti Hasiu<sup>4</sup>

Kesehatan Masyarakat, STIKES IST Buton

[asnihasanuddin87@gmail.com](mailto:asnihasanuddin87@gmail.com)

### ABSTRAK

Peningkatan proporsi penduduk lansia serta kecendrungan jumlah penduduk lansia terhadap total penduduk yang mengalami peningkatan setiap tahunnya membutuhkan perhatian besar seiring dengan meningkatnya penyakit non communicable diseases di usia lanjut. Sehingga masalah ini perlu diimbangi dengan jaminan kualitas yang memadai. Data proyeksi penduduk penduduk lansia, tahun 2020 sebanyak 27,08 juta, tahun 2025 sebanyak 33,69 juta, tahun 2030 sebanyak 40,95 juta tahun dan 2035 sebanyak 48,19 juta. Hal ini akan membawa dampak positif dan dampak negatif dimasa depan. Peningkatan jumlah populasi lansia dimana akan menurunkan fungsi organ yang akan menjadi penyebab terjadinya berbagai penyakit tidak menular. Apabila tidak mendapatkan penanganan secara komprehensif, maka akan menambah beban keuangan negara yang tidak sedikit, dan akan menurunkan kualitas hidup lansia, karena akan meningkatkan angka tingkat kesakitan yang menyebabkan kematian. Kegiatan ini dilaksanakan di Takalar bertujuan untuk memberikan pengetahuan bagi kader posyandu dalam meningkatkan wawasannya tentang penyakit lansia dan pelayanan kesehatan lansia, meningkatkan keterampilan kader posyandu tentang cara pemeriksaan kesehatan lansia secara berkala serta keterampilan kader Posyandu tentang senam. Tehnik yang digunakan adalah wawancara diskusi serta praktek. Adapun luaran dari kegiatan pengabdian ini adalah Lansia mampu menjaga Kesehatan secara optimal dengan menerapkan hidup sehat dengan melakukan senam lansia secara mandiri dan mengkonsumsi makanan sehat seimbang.

**Kata Kunci:** *Kader Posyandu; Lansia Produktif; Pemberdayaan*

### ABSTRACT

The increase in the proportion of the elderly population and the tendency of the number of elderly people to the total population which increases yearly requires great attention along with the increase in non-communicable diseases in old age this problem needs to be balanced with adequate quality assurance. The projection data for the elderly population, in 2020 as many as 27.08 million, in 2025 as many as 33.69 million, in 2030 as many as 40.95 million years and in 2035 as many as 48.19 million. This will have positive and negative impacts in the future. The increase in the elderly population will reduce organ function which will cause various non-communicable diseases. If it does not get comprehensive treatment, it will add to the state's financial burden which is not small, and will reduce the quality of life of the elderly, because it will increase the morbidity rate which causes death. This activity was carried out in Takalar to provide knowledge for posyandu cadres in increasing their insight into elderly diseases and elderly health services, improve the skills of posyandu cadres on how to check the health of the elderly regularly and the skills of Posyandu cadres about gymnastics. The techniques used are interviews, discussions, and practices. The output of this community service activity is that the elderly can maintain optimal health by implementing a healthy life by doing elderly gymnastics independently and consuming a balanced nutritious diet.

**Keywords:** *Empowerment; Posyandu Cadres; Productive Elderly;*

**DOI:** <https://doi.org/10.54832/judimas.v3i2.543>

## Pendahuluan

### 1. Analisis Situasi

Proporsi lansia terhadap total penduduk terus meningkat dari tahun ke tahun, dan di Indonesia terdapat 4.444 jiwa yang memerlukan perhatian. (Rakhmadani et al., 2019) Meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia akan memberikan dampak positif dan negatif di masa depan. Dampak positifnya adalah lansia menjadi sehat, aktif, dan produktif. Namun ketika lansia menjadi beban, timbul dampak negatif seperti kurangnya dukungan sosial dan lingkungan yang tidak adil bagi lansia. Hal ini dapat mengubah struktur seluruh populasi, mengganggu fungsi organ, dan memicu berbagai penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif ini jika tidak ditangani dengan baik akan menambah beban keuangan negara secara signifikan, meningkatkan angka kesakitan, dan dapat menyebabkan kematian sehingga mempengaruhi kualitas hidup lansia (Hasanuddin, 2019a). Oleh karena itu, dukungan keluarga sangat membantu karena berdampak positif terhadap kesejahteraan lansia. Oleh karena itu, lansia membutuhkan perhatian, kenyamanan, dan kasih sayang dari keluarganya. Kurangnya perhatian dari anggota keluarga dapat menyebabkan lansia menjadi menarik diri dan merasa tidak dihargai (Gebretatyos et al., 2020).

Program ASLUT yang dicanangkan melalui Kemensos membantu pemenuhan sebagian kebutuhan hidup dasar lansia terlantar untuk meningkatkan taraf kesejahteraan sosial melalui Kementerian Sosial pemerintah. Mereka adalah lansia terlantar dan tidak mampu yang tidak memiliki dana pensiun, aset dan tabungan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan dasar hidup. Kegiatan tersebut dilaksanakan di Yepupa Pekanbaru untuk meningkatkan pengetahuan pelajar tentang kesehatan lansia premenopause. Sebelum konsultasi, dari 30 ibu, hanya siswa yang mampu menjawab pertanyaan tentang menjaga dan meningkatkan kesehatan lansia pramenopause selama pandemi COVID-19. Setelah konsultasi, hampir semua (90%) siswa menyatakan demikian. Kita sudah mengetahui cara meningkatkan dan menjaga kesehatan lansia pramenopause selama pandemi COVID-19. (Meningkatkan Kesehatan Lansia Premenopause Pada Masa Pandemi Covid 19 Di RT 02 Perum Yepupa Kota Pekanbaru - Penelusuran Google, 2020.)

Adapun Permasalahan Kader Posyand Kader posyandu sangat diharapkan dapat membantu lansia meningkatkan kualitas kesehatannya, mampu mandiri dan produktif. Berdasarkan observasi dan diskusi yang dilakukan dengan mitra kader posyandu dan

aparatus desa, ada beberapa permasalahan yang dihadapi saat ini adalah kurangnya jumlah kader posyandu dan minimnya pengetahuan kader tentang penyakit lansia dan pelayanan kesehatan pada lansia. Akibat kurangnya jumlah kader posyandu dan minimnya pengetahuan kader tentang penyakit lansia dan pelayanan kesehatan lansia, menyebabkan pelayanan kesehatan pada lansia menjadi belum maksimal, selain itu masih banyak masyarakat merasa kurang percaya diri dan merasa tidak mempunyai kemampuan dalam memberikan pelayanan kesehatan kepada lansia, sehingga diharapkan pada program kemitraan masyarakat ini, permasalahan tersebut akan mendapatkan solusi yang tepat, sehingga pelayanan kesehatan pada lansia dapat ditingkatkan lebih maksimal. (Samsi, 2020), frekuensi kunjungan lansia ke Puskesmas masih kurang. Kurangnya frekuensi kunjungan lansia ke Puskesmas terjadi karena masih kurangnya motivasi dari kader posyandu kepada lansia untuk memeriksakan kesehatannya secara berkala, selain itu jarak tempuh ke Puskesmas juga masih menjadi kendala bagi lansia, sehingga diharapkan dengan program kemitraan ini dapat menambah keterampilan kader posyandu dalam pemeriksaan kesehatan lansia secara berkala, sehingga nantinya lansia dapat ke posyandu untuk memeriksakan kesehatannya dengan kondisi yang belum memerlukan penanganan serius dari Puskesmas, (De Medeiros et al., 2020), minimnya keterampilan kader posyandu untuk memberikan kegiatan aktif dan produktif kepada lansia di dalam aktivitas sehari-hari. Keterampilan kader posyandu untuk memberikan kegiatan aktif dan produktif kepada lansia di dalam aktivitasnya sehari-hari masih kurang, sehingga perlu dilakukan pelatihan yang dapat memotivasi lansia untuk lebih aktif dan produktif dalam melakukan aktivitas sehari-hari, contohnya melakukan olah raga ringan, seperti jalan pagi dan senam lansia, selain itu juga agar lansia lebih produktif diberikan pelatihan cara membuat infused Water dari buah-buahan, sayuran dan rempah segar yang terdapat di Desa Tarawang. (Angulo et al., 2020), pengabdian ini diharapkan dapat meningkatnya pengetahuan kader posyandu tentang kesehatan lansia, mensosialisasikan kepada lansia tentang pentingnya menjaga kesehatan agar terhindar dari penyakit degeneratif, memotivasikan lansia untuk hidup sehat secara jasmani dengan melakukan senam lansia.

## Metode Pelaksanaan

Metode pendekatan yang digunakan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi kelompok Kader Posyandu di Desa Tarawang adalah dengan cara pendekatan partisipatif aktif

secara berkelanjutan. Pendekatan partisipatif aktif dilakukan agar seluruh kader dapat berpartisipasi aktif dalam semua kegiatan, antara lain, Pelatihan Kader Posyandu, dengan memberikan materi pelatihan diantaranya adalah mengenal penyakit lansia, upaya pencegahan dan pelayanan kesehatan lansia, pemeriksaan kesehatan berkala pada lansia, berupa pengukuran Tekanan Darah, Pengecekan Gula Darah, Asam Urat, dan Kolesterol, pelaksanaan senam lansia,

Teknis Pelaksanaan Kegiatan diantaranya, Tahap Persiapan Pada tahap ini, tim pengusul melakukan persiapan dengan melengkapi persuratan perizinan dari Pemerintah Desa Tarowang dan Puskesmas Bontokassi, serta menyiapkan materi-materi penyuluhan tentang penyakit lansia dan upaya pencegahannya serta pelayanan kesehatan lansia yang akan diberikan kepada mitra. Mitra juga melakukan persiapan yang berhubungan dengan pelaksanaan program. Tahap Pelaksanaan Pelaksanaan program sesuai dengan kesepakatan bersama antara tim pengusul dan mitra, yaitu Pelatihan kader posyandu, Pemeriksaan kesehatan lansia berkala, Pelaksanaan senam lansia. Rencana Tindak lanjut yang akan dilakukan diantaranya dilakukan pembinaan dimasing masing posyandu oleh petugas posyandu setempat, melakukan penyegaran kader posyandu dalam meningkatkan pengetahuan, serta kunjungan rumah lansia oleh kader. (Badan Pusat Statistik Provinsi Sulawesi Selatan, 2021)

## Hasil dan Pembahasan

Pelatihan kader merupakan penyampaian materi tentang penyakit lansia, upaya pencegahan penyakit dan pelayanan kesehatan pada lansia. (Hasanuddin, 2019b) (Hasanuddin et al., 2019.) Pelatihan yang diberikan tidak hanya pada penyampaian materi, tetapi juga melatih keterampilan kader dalam pemeriksaan kesehatan lansia, seperti melakukan pemeriksaan tekanan darah, cek gula darah, asam urat dan kolesterol. Bentuk kegiatan pengabdian adalah penyuluhan, Pendidikan Kesehatan dan senam lansia yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh lansia. Evaluasi dilakukan sebanyak 3 kali selama pelaksanaan program baik secara lisan maupun tertulis. Dengan melakukan kunjungan rumah lansia, penyegaran kader dan pembentukan Posyandu Kesehatan Desa (Poskesdes) yang terletak berdekatan dengan Kantor Desa Tarowang.

Berdasarkan Usia Tarowang Bontoreya Madallo Uweya Hasil observasi dan wawancara dengan kader Posyandu dan aparat pemerintah desa, dimana Desa Tarowang

hanya memiliki 4 orang kader, setiap kader menangani satu dusun (ada 4 dusun) sebagai wilayah kerjanya. Adapun yang menjadi kendala dan tantangan adalah kurangnya jumlah kader serta masih banyak masyarakat yang kurang percaya diri dan merasa tidak mempunyai kemampuan dalam memberikan pelayanan kesehatan kepada lansia di Posyandu. Selain itu juga masih minimnya pengetahuan serta keterampilan kader dalam memberikan pelayanan kesehatan pada lansia, sehingga menyebabkan kurang maksimalnya pelayanan kesehatan yang diberikan kepada lansia. Setiap kader hanya menangani masalah kesehatan secara umum di wilayah kerja masing-masing.

Pemeriksaan kesehatan lansia secara berkala setiap bulannya dilakukan langsung di Puskesmas Bontokassi yang berjarak sekitar 4 km dari Kantor Desa Tarowang. Namun demikian, frekuensi berkunjung lansia ke Puskesmas masih kurang, karena banyak lansia yang malas untuk pergi memeriksakan kesehatannya, hal ini disebabkan masih kurangnya kesadaran dari lansia itu sendiri dan edukasi kepada para lansia untuk memeriksakan kesehatannya secara berkala. Jarak tempuh ke Puskesmas juga masih menjadi kendala. Aktivitas produktif lansia juga sudah dilakukan, yaitu senam lansia, tapi masih berpusat di Puskesmas dan dilaksanakan sekali dalam sebulan, sehingga perlu untuk memberikan keterampilan kepada kader agar pelaksanaan senam lansia dapat dilakukan di wilayah kerja masing-masing atau di sekitar Posyandu. (Jurnal Syarif & Hasanuddin, 2022)

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 28 Desember 2024 pukul 9.00 WITA sampai selesai yang diikuti oleh 10 kader Posyandu dan 22 orang ibu ibu lansia, pelaksanaan dilakukan dengan tatap muka dan bina suasana sebelum diberikan materi setelah itu dilakukan praktek senam lansia.



**Gambar 1.** *Penyampaian Materi Kader Posyandu*



**Gambar 2.** Foto Kegiatan Senam Kader Posyandu

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan di Kelurahan Galesong Selatan Desa Tarowang maka dapat disimpulkan bahwa kader Posyandu mendapatkan materi pelatihan tentang penyakit lansia, upaya pencegahan penyakit dan pelayanan kesehatan pada lansia, serta pemeriksaan kesehatan lansia dan senam lansia. Setelah dilakukan evaluasi dengan kunjungan serta penyegaran pada kader dibawah pengawasan posyandu setempat lansia telah menerapkan hidup sehat dengan melakukan senam lansia secara mandiri dan mengkonsumsi makanan sehat seimbang. Diharapkan dengan kegiatan ini maka pemerintah setempat dapat melanjutkan kegiatan semacam ini, serta aktif melakukan kunjungan ke rumah lansia melakukan pemeriksaan Kesehatan secara berkala.

## Ucapan Terima Kasih

Terimah Kasih Kepada Tim Dosen STIKES IST Buton, Puskesmas Bontokassi dan Pemerintah Kabupaten Takalar khususnya Kelurahan Galesong Selatan Desa Tarowang serta seluruh tokoh masyarakat dan kader puskesmas yang terlibat hingga terlaksananya kegiatan pengabdian ini.





## Daftar Pustaka

- Angulo, J., El Assar, M., Álvarez-Bustos, A., & Rodríguez-Mañas, L. (2020). Physical activity and exercise: Strategies to manage frailty. *Redox Biology*, 35, 101513. <https://doi.org/10.1016/j.redox.2020.101513>
- Badan Pusat Statistik Provinsi Sulawesi Selatan. (n.d.). Retrieved August 17, 2024, from <https://sulsel.bps.go.id/publication/2021/02/26/0747cef62696e4a91bf5224c/provinsi-sulawesi-selatan-dalam-angka-2021.html>
- De Medeiros, M. M. D., Carletti, T. M., Magno, M. B., Maia, L. C., Cavalcanti, Y. W., & Rodrigues-Garcia, R. C. M. (2020). Does the institutionalization influence elderly's quality of life? A systematic review and meta-analysis. *BMC Geriatrics*, 20(1), 44. <https://doi.org/10.1186/s12877-020-1452-0>
- Gebretatynos, H., Amanuel, S., Ghirmai, L., Gebreyohannes, G., & Tesfamariam, E. H. (2020). Effect of Health Education on Healthy Nutrition and Physical Activity among Female Teachers Aged 40–60 Years in Asmara, Eritrea: A Quasiexperimental Study. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2020, 1–7. <https://doi.org/10.1155/2020/5721053>
- Hasanuddin, A. (2019a). *Analisis Masalah Kesehatan Di Kabupaten Sukoharjo*.
- Hasanuddin, A. (2019b). *Analisis Masalah Kesehatan Di Kabupaten Sukoharjo*.
- Hasanuddin, A., Djais, A. I., Dwiningsih, A., & Yuswatiningsih, E. (n.d.). *Malnutrition Screening in Pangkep District, South Sulawesi, Indonesia*.
- Jurnal Syarif, & Hasanuddin, A. (2022). Correlation of Maternal Knowledge and Attitudes Towards Serology Screening Management for Pregnant Women at the Wisata Hospital of the Indonesia Timur University. *International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)*, 2(1), 279–284. <https://doi.org/10.55299/ijphe.v2i1.226>
- Meningkatkan Kesehatan Lansia Premenopause Pada Masa Pandemi Covid 19 Di RT 02 Perum Yepupa Kota Pekanbaru—Penelusuran Google. (n.d.). Retrieved January 4, 2025, from [https://www.google.com/search?q=Meningkatkan+Kesehatan+Lansia+Pre-Menopause+Pada+Masa+Pandemi+Covid+19+Di+RT+02+Perum+Yepupa+Kota+Pekanbaru&oq=Meningkatkan+Kesehatan+Lansia+Pre-Menopause+Pada+Masa+Pandemi+Covid+19+Di+RT+02+Perum+Yepupa+Kota+Pekanbaru&gs\\_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOdIBCTQ0NTJqMGoxNagCCLACAQ&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=Meningkatkan+Kesehatan+Lansia+Pre-Menopause+Pada+Masa+Pandemi+Covid+19+Di+RT+02+Perum+Yepupa+Kota+Pekanbaru&oq=Meningkatkan+Kesehatan+Lansia+Pre-Menopause+Pada+Masa+Pandemi+Covid+19+Di+RT+02+Perum+Yepupa+Kota+Pekanbaru&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOdIBCTQ0NTJqMGoxNagCCLACAQ&sourceid=chrome&ie=UTF-8)
- Rakhmadani, N. A., Sutria, E., & Hafid, M. A. (2019). ANALISIS TINGKAT KEBAHAGIAAN PADA LANSIA PENERIMA MANFAAT DAN BUKAN PENERIMA MANFAAT PROGRAM DAY CARE SERVICE. *Journal of Islamic Nursing*, 4(1), 46. <https://doi.org/10.24252/join.v4i1.7716>
- Samsi, A. S. (2020). *TINGKAT KEMANDIRIAN LANJUT USIA DALAM MEMENUHI KEBUTUHAN AKTIVITAS SEHARI-HARI DIPUSKESMAS ANTANG PERUMNAS*.