

PKM Persatuan Wredatama Republik Indonesia (PWRI) Kelurahan Paniki Satu Kecamatan Mapanget Kota Manado

Marsella D. Amisi, Ribka E. Wowor, Yulianty Sanggelorang

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi

Penulis Korespondensi, Marsella D. Amisi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

Email: marsella_amisi@unsrat.ac.id

ABSTRAK

Perubahan komposisi tubuh terjadi pada usia lanjut, karena proses penuaan. Peningkatan massa lemak dan berkurangnya massa otot dapat menurunkan kemampuan lansia untuk beraktivitas sehingga berakibat pada penurunan kapasitas fungsional dan kualitas hidup. Kegiatan PKM dengan sasaran anggota PWRI, dilakukan melalui metode penyuluhan tentang aktivitas fisik di usia lanjut. Melalui kegiatan ini diharapkan ada peningkatan pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik, sehingga lansia dapat menikmati masa tua dengan kualitas hidup yang baik. Kegiatan ini diikuti oleh 75 orang anggota PWRI. Hasil *pretest* menunjukkan 21,3% peserta dengan pengetahuan kurang dan 78,7% berpengetahuan cukup. *Posttest* dilakukan setelah penyuluhan. Hasilnya, terdapat peningkatan pengetahuan, yaitu 92% berpengetahuan baik dan 8% berpengetahuan kurang. Kesimpulan, penyuluhan yang dilakukan memengaruhi tingkat pengetahuan anggota PWRI. Berdasarkan hal ini, maka penyuluhan kesehatan perlu dilakukan supaya lansia dapat memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

Kata kunci: Perubahan Komposisi tubuh, Aktivitas fisik, Penyuluhan, Lansia

PENDAHULUAN**Analisis Situasi**

Menurut Kemenkes RI, usia lanjut dimulai dari umur 60 tahun ke atas. Secara global, populasi lansia diprediksi terus mengalami peningkatan. Tahun 2015, Asia dan Indonesia sudah memasuki era penduduk menua (*ageing population*) karena jumlah penduduk usia 60 tahun keatas sudah melebihi angka 7%. Tahun 2017 terdapat 8,97% (23,4 juta) jiwa penduduk lansia di Indonesia (Subdirektorat Statistik Pendidikan dan Kesejahteraan Sosial, 2018). Jumlah Lansia (≥ 65 tahun) tahun 2017 di Sulawesi Utara berjumlah 20.499 jiwa sedangkan di Manado sebesar 6.352 jiwa (Badan Pusat Statistik Kota Manado, 2018).

Proses penuaan menyebabkan terjadinya perubahan nafsu makan, perubahan pengaturan asupan energi, penurunan fungsi organ, serta perubahan pada komposisi tubuh (Pengurus Besar Perhimpunan Gerontologi Medik Indonesia, 2012). Pada usia 40 tahun, mulai terjadi perubahan komposisi tubuh yaitu penurunan massa bebas lemak, termasuk penurunan massa otot atau sarcopenia dan peningkatan massa lemak, terutama lemak viseral (Brown JE, 2011).

Perubahan pada komposisi tubuh menyebabkan kelemahan otot sehingga lansia cepat merasa lelah, rentan terkena patah tulang, aktivitas fisik menurun yang sering dikaitkan dengan penurunan kapasitas fungsional (Morisawa et al., 2017). Berdasarkan penelitian Westerterp, dkk, ditemukan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan peningkatan massa bebas lemak dan dapat menurunkan lemak subkutan dan lemak viseral serta meningkatkan kepadatan tulang (Westerterp et al., 1992). Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas serta mempertahankan status fungsional (Whittaker et al., 2018).

Upaya promosi kesehatan merupakan bagian yang penting dalam pencegahan masalah kesehatan. Melalui pemberian informasi

kesehatan kepada masyarakat khususnya lansia, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan diikuti dengan tindakan mempraktikkan perilaku yang berkaitan dengan tindakan pencegahan masalah kesehatan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2011).

Persatuan Wredatama Republik Indonesia (PWRI) merupakan salah satu organisasi bagi pegawai negeri sipil yang sudah memasuki usia pensiun dengan usia ≥ 55 tahun. Berkaitan dengan hal ini perlu dilakukan penyuluhan tentang pentingnya aktivitas fisik pada lansia, sehingga lansia dapat mengetahui dan menerapkan perilaku hidup sehat, salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2012)

Tujuan dan Manfaat Kegiatan

Sesuai dengan rencana kegiatan, maka luaran yang dihasilkan atau ditargetkan dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah: Peningkatan pengetahuan tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik untuk mempertahankan status fungsional sehingga kualitas hidup di masa tua dapat terjaga.

METODE PELAKSANAAN**Sasaran kegiatan**

Yang menjadi sasaran pelaksanaan kegiatan ini adalah seluruh lansia dan pra lansia yang tergabung dalam organisasi PWRI di Kelurahan Paniki Satu Kecamatan Mapanget Kota Manado.

Lokasi kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan di Kelurahan Paniki Satu Kecamatan Mapanget.

Metode yang digunakan

Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah:

1. Penyuluhan kepada masyarakat tentang aktivitas fisik pada usia lanjut.

2. Pemeriksaan Kesehatan berupa pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah sesaat, pemeriksaan antropometri untuk menilai status gizi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil kegiatan yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Pelaksanaan kegiatan ini, dilakukan dalam dua tahapan, yaitu penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan dilakukan pada tahap pertama, dan kegiatan evaluasi sebagai kegiatan tahap berikutnya.

Tabel 1. Distribusi anggota PWRI berdasarkan usia, jenis kelamin, status gizi, tekanan darah, dan kadar gula darah

Variabel	Median (Min-Maks)	n (%)
Umur (Tahun)	66 (57-81)	
< 70		59 (78,7)
≥ 70		16 (21,3)
Jenis Kelamin		
Laki-laki		27 (36,0)
Perempuan		48 (64,0)
Tekanan darah (mmHg)		
Sistolik	120 (100-150)	
< 130		40 (53,3)
≥ 130		35 (46,7)
Diastolik	80 (70-90)	
< 90		55 (73,3)
≥ 90		20 (26,7)
Kadar Gula Darah Sesaat (mg/dL)	127 (82-355)	
Normal		56 (74,7)
Tinggi		19 (25,3)
Status Gizi		
Normal		15 (20%)
BB lebih tingkat ringan		23 (30,7)
BB lebih tingkat berat		37 (49,3)

Berdasarkan tabel 1, dapat terlihat bahwa pelaksanaan kegiatan PKM diikuti oleh 75 anggota PWRI, dengan rentang umur 57 sampai

81 tahun, dan 59% berusia < 70 tahun. Peserta yang mengikuti kegiatan ini, didominasi oleh perempuan (64%). Persentase penduduk lansia di Indonesia mengalami peningkatan hampir dua kali lipat dalam waktu hampir lima dekade, dan 5,65% dari jumlah penduduk Indonesia didominasi oleh lansia muda (60-69 tahun). Angka harapan hidup perempuan lebih tinggi dibanding laki-laki. Hal ini terlihat dengan keberadaan penduduk lansia perempuan lebih banyak dibanding laki-laki (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Tekanan darah (sistolik dan diastolik) seluruh peserta memiliki nilai median 120/80 mmHg. Terdapat 19 orang yang memiliki kadar gula darah sesaat lebih dari normal. Berdasarkan data kesehatan lansia di Indonesia, sebanyak 46,17% lansia muda mengalami keluhan kesehatan selama satu bulan terakhir, 53,29% keluhan kesehatan dialami oleh lansia madya, dan lansia tua sebesar 54,50%. Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang paling banyak diderita lansia pada umur 75 tahun keatas (63,8%), dan penyakit diabetes melitus berada di urutan ke lima, yaitu sekitar 67% (Infodatin. Pusat Data dan Informasi, 2014).

Pada kegiatan ini, didapati hanya 15 orang dengan status gizi normal. Selebihnya ada 30,7% yang memiliki kelebihan berat badan tingkat ringan dan 37% dengan kelebihan berat badan tingkat berat. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013 Status gizi pada kelompok dewasa didapati ada sekitar 26,3% yang mengalami kelebihan berat badan dengan 14,8% diantaranya memiliki IMT >27 Kg/m². Sulawesi Utara merupakan provinsi dengan prevalensi gemuk tertinggi di Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013).

Berdasarkan tujuan kegiatan ini yaitu peningkatan pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik, maka dilakukan *pretest* dan *posttest* untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan setelah pelaksanaan penyuluhan. Hasil evaluasi menunjukkan pada saat pretest ada

16 peserta yang memiliki pengetahuan kurang, dan 59 peserta dengan tingkat pengetahuan cukup. Setelah dilakukan penyuluhan, terdapat perubahan pada data peserta. Terdapat peningkatan pada peserta yang memiliki pengetahuan cukup menjadi 62 orang dan peserta dengan pengetahuan kurang menjadi menjadi 6 orang (Tabel 2).

Tabel 2. Distribusi tingkat pengetahuan anggota PWRI tentang pentingnya aktivitas fisik

Pengetahuan	Median (Min-Maks)	n (%)
<i>Pretest</i>	17 (4-21)	
Cukup		59 (78,7)
Kurang		16 (21,3)
<i>Posttest</i>	19 (7-25)	
Cukup		69 (92)
Kurang		6 (8)

Berdasarkan uji Wilcoxon (Tabel 3), diketahui ada 63 peserta yang mengalami peningkatan pengetahuan, dan 12 orang peserta yang tidak mengalami perubahan pengetahuan. Terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan pada anggota PWRI yang mengikuti kegiatan PKM ($p=0,000$).

Tabel 3. Pengaruh penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan anggota PWRI

	n	Median (Min-Maks)	Nilai <i>p</i>
<i>Pretest</i>	75	17 (4-21)	0,000
<i>Posttest</i>	75	19 (7-25)	

Uji Wilcoxon

KESIMPULAN DAN SARAN

Dapat disimpulkan bahwa penyuluhan tentang pentingnya aktivitas fisik pada lansia berpengaruh terhadap terhadap tingkat pengetahuan pada anggota PWRI Kecamatan Paniki Satu Kelurahan Mapanget Kota Manado. Untuk itu perlu dilakukan kegiatan penyuluhan kesehatan, sebagai salah satu tindakan preventif,

sehingga lansia memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statistik Kota Manado, 2018. *Kota Manado dalam Angka 2018*. Badan Pusat Statistik Kota Manado.

Brown JE, 2011. Nutrition and Older Adults, in: *Nutrition Through The Life Cycle*. Wadsworth, USA, pp. 455–484.

Infodatin. Pusat Data dan Informasi, 2014. *Situasi dan Analisis Lanjut Usia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018. *Analisis Lansia di Indonesia 2017*. Kemenkes RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013. Balitbangkes Kemenkes RI, Jakarta.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2012. *Pedoman Layanan Gizi Lanjut Usia*.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2011. *Promosi Kesehatan di Daerah Bermasalah Kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Morisawa, T., Tamaki, A., Nagai, K., Tsukagoshi, R., Nozaki, S., Miyamoto, T., Mori, A., Kaya, M., Fujioka, H., 2017. Effects of increased physical activity on body composition, physical functions, vascular functions, HR-QOL, and self-efficacy in community-dwelling elderly people. *J. Phys. Ther. Sci.* 29, 152–157. <https://doi.org/10.1589/jpts.29.152> (Diakses 18 September 2019)

Pengurus Besar Perhimpunan Gerontologi Medik Indonesia, 2012. *Konsensus Pengelolaan Nutrisi Pada Usia Lanjut*. PB PERGEMI.

Subdirektorat Statistik Pendidikan dan Kesejahteraan Sosial, 2018. *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Badan Pusat Statistik.

Westerterp, K.R., Meijer, G.A.L., Janssen, E.M.E., Saris, W.H.M., Hoor, F.T., 1992. Long-term effect of physical activity on energy balance and body composition. *Br. J. Nutr.* 68, 21–30. <https://doi.org/10.1079/BJN19920063>

Whittaker, A.C., Delledonne, M., Finni, T., Garagnani, P., Greig, C., Kallen, V., Kokko, K., Lord, J., Maier, A.B., Meskers, C.G.M., Santos, N.C., Sipila, S., Thompson, J.L., van Riel, N., 2018. Physical Activity and Nutrition Influences In ageing (PANINI): consortium mission statement. *Aging Clin. Exp. Res.* 30, 685–692. <https://doi.org/10.1007/s40520-017-0823-7>

