

Optimalisasi Keberadaan Balai Pintar Lansia Tolitokun (Tolak Linu Tolak Pikun) Sebagai Pelopor Kawasan Kelurahan Ramah Lansia

Sulistyorini ^{a*}, Iis Noventi ^b, Siti Noersiyah ^c, Ana Fajarini ^d

^{a,b,c,d} Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya Indonesia

*corresponding author: sulistyorini@unusa.ac.id

Abstract

Seseorang memasuki usia lanjut terjadi beberapa perubahan baik perubahan secara fisik, seperti gangguan gerak (imobilisasi), timbul ketidakstabilan sehingga mudah untuk jatuh, gangguan mental, pikun (intelektual impairment), nyeri area sendi (arthritis), fungsi indra menurun (impairment). Masalah-masalah tersebut merupakan beban bagi keluarga, masyarakat, maupun Negara. Penanganan nyeri pada sendi dan pikun secara komprehensif dapat dilakukan dengan manajemen melalui pembentukan kelompok lansia Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dengan pembentukan Balai Pintar Lansia TOLITOKUN (Tolak Linu Tolak Pikun) sebagai upaya pelopor kawasan kelurahan ramah lansia di RT 06 RW 01 Karang Rejo Dua Kelurahan Wonokromo Surabaya. Balai Pintar Lansia TOLITOKUN adalah upaya tindakan pada lansia yang memerlukan dukungan lingkungan dan support sosial sehingga dapat meningkatkan motivasi, merubah persepsi dan perubahan perilaku. Adapun bentuk nyata dari BALAI PINTAR LANSIA TOLITOKUN adalah dengan memanfaatkan balai RT sebagai balai pintar (pojok literasi) balai konseling, balai kebugaran dan taman Toga dan terapi lansia yang dilengkapi dengan batu terapi penyediaan perpustakaan mini TOLITOKUN, serta kegiatan keagamaan. Kegiatan ini dilakukan dalam jangka waktu 3 bulan (Juni - Agustus 2021). Pelaksanaan kegiatan ini dengan metode Edukasi, olah raga, terapi modalitas dan pemeriksaan kesehatan. Dari kegiatan ini didapatkan perbandingan tingkat pengetahuan sebelum dilakukan kegiatan Balai Pintar Lansia dan setelahnya. Terjadi kenaikan signifikan peningkatan pengetahuan tentang manajemen nyeri sendi dan pencegahan demensia hasil *pre test* peserta berpengetahuan baik sebesar 12(23%) dan setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi responden berpengetahuan baik menjadi 49(94%). Pembentukan Balai Pintar Tolitokun untuk meningkatkan motivasi lansia untuk peduli terhadap kesehatannya yang biasa dikeluhkan oleh lansia yaitu linu (keluhan nyeri pada persendiaan) dan pikun (dimensia).

Keywords: Balai pintar, TOLITOKUN, Lansia

1. Pendahuluan

Menjadi tua adalah proses alami setiap manusia yang sering kali ditandai dengan kemunduran fisik, mental dan sosial. Oleh karena itu lansia membutuhkan perhatian dan dukungan dari berbagai pihak untuk menyediakan lingkungan fisik dan sosial yang sehat, nyaman, dan aman. Dengan segala keterbatasan yang dimiliki, secara spasial lansia memiliki pilihan ruang yang lebih sempit, dimana lansia lebih nyaman berada di

tengah komunitas dengan kultur dan kondisi yang relatif sama, serta membutuhkan tempat dan lingkungan yang memberikan rasa aman dan nyaman, baik secara fisik maupun psikologis (Hermawati, 2015). Permasalahan-permasalahan yang perlu perhatian khusus untuk lansia berkaitan dengan berlangsungnya proses menjadi tua, yang berakibat timbulnya perubahan fisik, kognitif, perasaan, sosial, dan seksual (Agustina, 2014)

Rukun Tetangga 06 terletak di Kelurahan Wonokromo Surabaya dengan jumlah lansia sebanyak 55 lansia. Meskipun tingkat keparahan dan kecacatan relatif rendah pada lansia di RT 06 semua tindakan pencegahan dan manajemen nyeri dan demensia serta pengendalian sama pentingnya bagi peningkatan kualitas hidup lansia.

Budaya masyarakat menganggap bahwa lansia menikmati masa tua di rumah bersama cucu dan anaknya, melakukan pemeriksaan kesehatan bila sakit, banyaknya lansia yang sudah menurun daya ingatnya, lansia yang depresi karena kesepian dan kesehatan yang menurun karena kurang pengetahuan tentang hidup sehat. Selain itu, masyarakat juga masih beranggapan bahwa lansia menjadi beban keluarga karena sudah tidak produktif, sakit-sakitan, pikun dan menunggu di sisa akhir hidupnya. Sedangkan bagi lingkungan di kawasan lansia tinggal tidak ada fasilitas untuk sosialisasi antar lansia, tempat untuk berkumpul dan belajar. Upaya yang dilakukan saat ini dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan kesehatan lansia adalah posyandu lansia oleh Puskesmas setempat, pembentukan kader lansia dan senam lansia. Namun, upaya tersebut masih belum menggugah paradigma masyarakat yang mal adaptif karena program tersebut belum menyentuh ranah dukungan lingkungan dan support sosial dalam meningkatkan tercapainya lansia sehat, produktif dan mandiri.

Dengan dukungan lingkungan dan support sosial akan meningkatkan pemahaman tentang pola hidup sehat, perhatian terhadap lansia (ramah lansia), dan pemberdayaan lansia yang mandiri dan produktif. Sehingga pendirian Balai Pintar Lansia difasilitasi dan didukung oleh pemerintahan setempat dengan pendampingan pihak puskesmas dan masyarakat sekitar. Adapun bentuk dukungan lingkungan dan support sosial diwujudkan dalam pembentukan Balai Pintar Lansia TOLITOKUN dibalai RT, dengan melibatkan kader, professional lain, lintas sektor dan pemerhati lansia.

2. Metode

Metode yang akan diterapkan dalam pengabdian masyarakat ini adalah pembentukan Balai Pintar Lansia TOLITOKUN melalui edukasi dan pendampingan pada lansia serta memfasilitasi komunitas lansia dengan penjabaran sebagai berikut :

1. Waktu dan tempat pelaksanaan

Program pengabdian masyarakat ini akan dilakukan melalui kegiatan pertemuan lansia setiap seminggu sekali di RT 06 Wonokromo Surabaya selama 3 bulan (Juni-Agustus 2021) setiap hari minggu dengan waktu 60 menit- 2 jam.

2. Sasaran peserta

Sasaran peserta pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah semua lansia di RT 06 RW 03 Karang Rejo dua kelurahan Wonokromo

3. Tahap pelaksanaan

- a. Ketua pengusul meminta izin kepada RT setempat
- b. Pengambilan data awal lansia dengan mewawancarai lansia tentang keluhan saat ini
- c. Dilakukan penyuluhan atau pendidikan kesehatan tentang nyeri sendi dan demensia serta sosialisasi kegiatan Balai Pintar Lansia TOLITOKUN beserta penjelasan manfaat mengikuti kegiatan tersebut.

Dilakukan penilaian tingkat pengetahuan tentang nyeri sendi dan demensia sebelum dilakukan kegiatan dan setelah 3 bulan lansia akan dipantau dan diukur kembali tingkat pengetahuan setelah bergabung dengan Balai Pintar Lansia TOLITOKUN.

3. Hasil dan Diskusi

Hasil yang dicapai dari pelaksanaan kegiatan program pengabdian masyarakat berupa manajemen kualitas hidup lansia terutama kesehatan sendi dan psikologis (Demensia) dengan Pembentukan Balai Pintar Lansia TOLITOKUN di RT.06 Wonokromo Surabaya adalah sebagai berikut :

3.1 Tabel Distribusi Lansia Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin

Variabel	Kategori	N	%
Umur	45-59	32	62 %
	60-74	17	33 %
	75-90	3	5 %
	> 90		
Jenis Kelamin	Laki-laki	24	46 %
	Perempuan	28	54 %

Sumber: data primer penulis (2021)

Berdasarkan Tabel 1 3.1 umur lansia terbanyak adalah 45-59 tahun (62 %)

3.2. Tabel 2 Distribusi Lansia berdasarkan pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah mengikuti Balai Pintar Lansia

Pre Test				Post Test			
Pengetahuan Baik		Pengetahuan Kurang		Pengetahuan Baik		Pengetahuan Kurang	
Frekuensi	%	Frekuensi	%	Frekuensi	%	Frekuensi	%
12	23 %	40	77 %	49	94 %	3	6 %

Sumber: data primer penulis (2021)

Berdasarkan tabel 2.3.2 dapat dinyatakan bahwa hasil *pre test* lansia berpengetahuan baik sebesar 12 (23%) dan setelah mengikuti Balai Pintar Lansia TOLITOKUN dengan berbagai kegiatan lansia berpengetahuan baik menjadi 49 (94%). Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa lansia yang mengikuti Balai Pintar Lansia adalah pada kelompok usia 45-59 tahun, dengan presentase 62%. Dalam data ini juga ditemukan bahwa dari 52 subjek, jumlah wanita lebih dari laki-laki (54%), ini menunjukkan bahwa harapan hidup yang paling tinggi adalah perempuan. Perubahan muskuloskeletal sering terjadi pada wanita pasca menopause yang dapat mengalami kehilangan densitas tulang yang masif dapat mengakibatkan osteoporosis, terjadi bungkung (kifosis), persendian membesar dan menjadi kaku (atrofi otot), kram, tremor, tendon mengerut dan mengalami sklerosis.

3.3 Gambar

Setelah seminggu sekalil dilakukan kegiatan di Balai Pintar lansian TOLITOKUN selama 3 bulan, diemukan adanya peningkatan pengetahuan tentang gaya hidup sehat untuk lansia terutama penanganan masalah persendian dan pencegahan demensia sejak dini. Bisa dikatakan sebelum adanya Balai Pintar Lansia TOLITOKUN, lansia memiliki

pengetahuan yang baik hanya 23% dan setelahnya mengikuti Balai Pintar Lansia selama 3 bulan meningkat pengetahuannya menjadi 94%. Artinya bahwa kegiatan Balai Pintar Lansia selama 3 bulan memiliki dampak yang bagus pada perubahan perilaku lansia dalam menjaga kesehatan fisik dan psikologisnya.

Cara menurunkan resiko sebagai tindakan pencegahan demensia dikemudian hari tetap dengan menjaga pikiran aktif, seperti membaca, memecahkan teka-teki, atau mengikuti permainan tebak kata atau mengasah memori. pencegahan selanjutnya adalah Aktif baik secara fisik, maupun sosial, yakni dengan menjalankan olahraga secara rutin dan berinteraksi dengan orang-orang di sekeliling, seperti mengikuti komunitas (Robinson, 2020). Pada kegiatan Balai Pintar Lansia TOLITOKUN sudah melaksanakan kegiatan tersebut yaitu adanya perpustakaan mini untuk lansia yang tersedia kantong informasi berisi leaflet tentang pola hidup sehat pada lansia dan juga edukasi yang dilakukan setiap minggu pertama setiap bulannya. kegiatan lain yaitu olahraga bersama setiap hari minggu pagi disertai permainan – permainan untuk meningkatkan memori dan menimbulkan perasaan bahagia dengan terapi modalitas bernyanyi bersama, bermain bola lempar dan rekreasi setiap 3 bulan sekali outdoor di dalam kota maupun luar kota. Di balai pintar lansia juga di sediakan fasilitas taman terapi.

Demensia (kepikunan) adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami penurunan kemampuan daya ingat dan daya pikir (kognitif), dan pada penurunan tersebut menimbulkan gangguan terhadap fungsi kehidupan sehari-hari (Aspiarni, 2014). Salah satu upaya dalam menghambat kemunduran kognitif ini adalah dengan melakukan gerakan olahraga atau latihan fisik. Latihan yang dapat meningkatkan potensi kinerja otak yaitu dengan meningkatkan kebugaran fisik secara umum dalam bentuk melakukan senam otak (brain gym) yakni kegiatan yang merangsang intelektual yang bertujuan untuk mempertahankan kesehatan otak dengan melakukan gerakan badan (Santoso, 2013). Oleh karena itu lansia membutuhkan perhatian dan dukungan dari berbagai pihak untuk menyediakan lingkungan fisik dan sosial yang sehat, nyaman, dan aman. Dengan segala keterbatasan yang dimiliki, secara spasial lansia memiliki pilihan ruang yang lebih sempit, dimana lansia lebih nyaman berada di tengah komunitas dengan kultur dan kondisi yang relatif sama, serta membutuhkan tempat dan lingkungan yang memberikan rasa aman dan nyaman, baik secara fisik maupun

psikologis (Hermawati, 2015). Pembentukan Balai Pintar Lansia TOLITOKUN Di RT 06 RW 03 di kelurahan Wonokromo sebagai upaya pemberdayaan masyarakat untuk menyetatkan lansia secara fisik dan psikologis.

A



B



C



D



Gambar. 1 (a)Edukasi (b) terapi kaki (c) pemeriksaan kesehatan (d) terapi modalitas

Sumber: data primer (2021)

4. Kesimpulan

Pembentukan Balai Pintar Lansia TOLITOKUN untuk lansia dengan resiko penyakit

persendian dan pikun telah membantu untuk lansia dalam meningkatkan kualitas hidup dengan mengubah gaya hidup yang sehat. Diharapkan lansia di RT 06 kelurahan Wonokromo dapat aktif mengikuti setiap kegiatan Balai Pintar TOLITOKUN sehingga bisa meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku hidup yang lebih sehat.

UcapanTerima Kasih

Penulis dan Tim mengucapkan terima kasih kepada para pihak terkait dalam melakukan pengabdian masyarakat ini terutama kepada Allah SWT, sivitas akademik Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya atas dukungan dan pembiayaannya, pihak RT, kader-kader kesehatan, Lansia di RT. 06 dan keluarga lansia Kelurahan Wonokromo yang sangat kooperatif dalam menerima ilmu baru dan bersedia mengikuti kegiatan Balai Pintar TOLITOKUN secara aktif.

Referensi

- Agustina S., dkk. (2014). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi Pada Lansia di Atas Umur 65 Tahun. *Jurnal Kesehatan Komunitas*. Vol. 2, No. 4, Mei 2014
- Aspiani, R. Y. 2014. Buku ajar asuhan keperawatan gerontik Jilid 2. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Hermawati, I. 2015. Kajian tentang kota ramah lanjut usia. Kementrian Sosial RI. Badan Pendidikan dan Penelitian Kesejahteraan Sosial Balai Besar 55 Penelitian dan Pengembangan Pelayanan Kesejahteraan Sosial (B2P3KS). Yogyakarta
- Robinson, L. *Tips for Alzheimer's and dementia caregivers*. HelpGuide.org. <https://www.helpguide.org/articles/alzheimers-dementia-aging/tips-for-alzheimers-caregivers.htm> [Accessed on November 11th, 2020]
- Santoso H. Memahami Krisis Lanjut Usia. Jakarta: PT.Gunung Mulia; 2009.