

Edukasi Kualitas Hidup Bagi Lansia

Sumardiyono¹, Istar Yuliadi¹, Mujahidatul Musfiroh¹, Retno Setyowati¹, Sri Kusumo Habsari¹, Guntur Riyanto¹, Trisni Utami¹, Tri Mulyaningsih¹, Desiderius Priyo Sudibyo¹

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret

¹Pusat Penelitian Kependudukan dan Gender, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat, Universitas Sebelas Maret

Corresponding author: sumardiyono@staff.uns.ac.id

Abstrak. Menjadi tua adalah proses alami yang dialami oleh setiap manusia yang menyebabkan ketidakseimbangan secara biologis, sosial, lingkungan, dan gaya hidup. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini untuk memberikan motivasi pada lansia agar dapat mempertahankan kualitas hidupnya. Metode kegiatan menggunakan ceramah dan pemeriksaan kesehatan. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa pada lansia, peningkatan kadar gula darah secara signifikan dapat menurunkan kualitas hidup, namun kualitas hidup yang menurun dapat dipertahankan dengan selalu melakukan praktik hidup sehat. Hasil diskusi dengan peserta pengabdian, para lansia menyatakan ada peningkatan motivasi hidup sehat untuk menjaga kualitas hidupnya melalui Praktik hidup sehat.

1. Pendahuluan

Proses menjadi tua merupakan sesuatu yang alami pada setiap insan di dunia ini. Dalam proses ini, secara perlahan-lahan kemampuan untuk memperbaiki jaringan tubuh semakin berkurang dibanding fungsi normalnya. Setelah menjadi tua inilah yang disebut dengan lansia yang ditandai dengan kegagalan dalam hal mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis [1]. Berdasarkan batasan usia, *World Health Organization* mengelompokkan batasan lanjut usia (lansia) adalah kelompok penduduk dengan usia 60 tahun atau lebih [2]. Penurunan fungsi tubuh pada lansia menyebabkan perubahan kecil pada fisik, mental, dan psikososial yang berdampak kemunduran kepercayaan diri lansia dalam hal peran sosial. Status kesehatan lansia menurun seiring bertambahnya usia yang akan berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia. Bertambahnya usia akan disertai dengan risiko meningkatnya berbagai penyakit, penurunan fungsi tubuh, keseimbangan tubuh, dan risiko jatuh. Menurut [3] lansia merupakan populasi berisiko kesehatan yaitu risiko biologis, sosial, dan lingkungan serta gaya hidup. Selain hal tersebut, depresi merupakan faktor terbesar yang mempengaruhi kualitas hidup lansia [4].

Untuk membantu lansia mempertahankan kualitas hidup dengan menghindari kejadian kecemasan atau depresi yang dapat menurunkan kualitas hidupnya, maka tim pengabdian Pusat Penelitian Kependudukan dan Gender (PPKG) LPPM UNS mengadakan edukasi berupa ceramah pemberian motivasi kepada lansia untuk mempertahankan kualitas hidup. Salah satu luaran pengabdian ini berupa publikasi pada media online pada Website Tribun Jateng pada tanggal 20 Oktober 2020[5] dan sebuah buku teks berjudul Bunga Rampai Lansia Sehat Lansia Bahagia.[6]

2. Metode Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat

2.1. Tempat kegiatan dan waktu kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Panti Wredha *Nursing Home* Aisyiyah Jl. Pajajaran Utara III No. 7, Sumber, Banjarsari, Surakarta. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 29 dan 30 September 2020.

2.2. Materi Edukasi

Materi edukasi ini berjudul: Peningkatan kualitas hidup untuk menghambat proses penuaan, yang menjelaskan tentang pengertian lansia, 4 aspek kesehatan mental lansia, 5 tipe lansia, ciri kejiwaan lansia, masalah kehidupan pada lansia, lansia dengan religiusitas, dan hal-hal yang perlu diperhatikan agar lansia sehat. Pemberi materi adalah dr. Istar Yuliadi, M.Si, FIAS., seorang dokter seksologi dan konsultan perkawinan [7] sekaligus anggota PPKG LPPM UNS yang salah satunya berfokus pada kesehatan lansia [8].

2.3. Metode pengabdian masyarakat dan variabel pengukuran

Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa ceramah dan pengukuran variabel yang berhubungan dengan kualitas hidup, yaitu usia, tekanan darah sistolik, tekanan darah diastolik, kadar gula darah, dan perilaku hidup sehat.

2.4. Instrumen pengukuran

Variabel bebas, yaitu usia diketahui berdasarkan Kartu Tanda Penduduk (satuan tahun), tekanan darah sistolik dan diastolik diukur menggunakan tensimeter (satuan mmHg), kadar gula darah diukur menggunakan glucometer (satuan mg/dL), dan perilaku hidup sehat diukur menggunakan kuesioner perilaku hidup sehat skala likert 4 pilihan jawaban (0) tidak pernah (1) jarang (2) kadang-kadang (3) sering. Sebagai variabel terikat, yaitu kualitas hidup diukur menggunakan kuesioner *Euro QoL five dimensions (EQ-5D)* yang menilai kualitas hidup dari mobilitas (kemampuan berjalan/bergerak), perawatan diri, aktivitas sehari-hari, rasa nyeri atau ketidaknyamanan, dan kecemasan atau depresi; dalam analisis ini digunakan skoring skala 0 – 100%, 0% berarti kesehatan sangat tidak baik dan 100% berarti kesehatan sangat baik.

2.5. Peserta pengabdian kepada masyarakat

Peserta pengabdian kepada masyarakat adalah lansia berjumlah 33 orang, usia terendah 60 tahun, usia tertinggi 93 tahun, semuanya perempuan.

2.6. Teknik pengabdian kepada masyarakat

Hari pertama (tanggal 29 September 2020), peserta pengabdian diminta menjawab/mengisi kuesioner. Bagi peserta yang kurang lancar memahami cara menjawab kuesioner didampingi oleh perawat panti wredha *Nursing Home Aisyiyah Surakarta*. Hari kedua, dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan kadar gula darah (malam sebelumnya peserta puasa), sesudahnya dilakukan edukasi melalui ceramah (tanggal 30 September 2020). Ceramah dan tanya jawab dimulai dari jam 09.30 s.d 11.00 WIB.

2.7. Analisis data

Analisis terhadap hasil ceramah dalam bentuk narasi, sedangkan data hasil pengukuran dianalisis menggunakan regresi linear berganda. Interpretasi statistik menggunakan $\alpha = 0,05$.

3. Hasil dan Diskusi

3.1. Deskripsi hubungan antar variabel pemeriksaan kesehatan

Hubungan antar variabel pemeriksaan kesehatan dianalisis menggunakan uji regresi linear berganda seperti tersaji pada tabel 1.

Variabel	Koefisien regresi	t_{hitung}	p
Konstanta	119,260		
Usia (tahun)	-0,194	-1,264	0,223
Tekanan darah sistolik (mmHg)	-0,135	-1,110	0,277
Tekanan darah diastolik (mmHg)	-0,269	-1,414	0,169
Kadar gula darah (mg/dL)	-0,089	-2,736	0,011*

Praktik hidup sehat (Σ skor)	1,464	2,208	0,036*
F_{hitung}	= 7,826 (p = 0,000)		
<i>Adjusted R Square</i>	= 0,516		

Tabel 1. Hasil uji regresi linear berganda (n = 33)

- * Variabel terikat: kualitas hidup
- *Signifikan (p < 0,05)

Secara umum, hasil analisis regresi berganda memberikan informasi meningkatnya kadar gula darah dapat menurunkan kualitas hidup (p = 0,011), akan tetapi praktik hidup sehat dapat meningkatkan kualitas hidup (p = 0,036), sedangkan =n variabel lain tidak berpengaruh secara signifikan.

Hasil analisis statistik tersebut di atas, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zurdyanis dan E. Marfianti [9] yang menyatakan ada hubungan antara kadar gula darah dengan kualitas hidup dengan rentang nilai kadar gula darah antara 99 s.d 308 mg/dL dengan nilai rerata 184,03±52,445 mg/dL pada responden berusia 40 s.d 60 tahun (p = 0,000). Hal yang sama juga disampaikan oleh [10] yang menyatakan juga ada hubungan antara kadar gula darah dengan kualitas hidup dengan rentang nilai kadar gula darah antara 83 s.d 427 mg/dL dengan nilai rerata 164,89±54,825 mg/dL pada responden berusia 30 s.d 50 tahun (p = 0,000). Pendapat yang sama juga disampaikan oleh [11] yang juga menyatakan ada hubungan antara kadar gula darah dengan kualitas hidup pada responden dengan rentang nilai kadar gula darah antara 83 s.d 407 mg/dL pada responden yang berusia 40 s.d 75 tahun (p = 0,000).

Di lain pihak, menurunnya kualitas hidup ini dapat dipertahankan dengan praktik hidup sehat yang akan sangat baik jika dilakukan sejak usia muda, dalam analisis ini dan analisis penelitian sebelumnya, maka sejak usia 30 tahun (atau sebaiknya sebelumnya) semua masyarakat harus berhati-hati terhadap peningkatan kadar gula dalam darahnya agar kualitas hidup tidak menurun.[11].

Dalam ceramah tentang kualitas hidup lansia, semua peserta mengikuti dari awal sampai selesai. Peserta juga mendapatkan informasi tentang hasil analisis statistik sehingga mengetahui faktor risiko menurunnya kualitas hidup. Pada akhir ceramah beberapa pertanyaan yang diajukan oleh peserta antara lain, bagaimana meningkatkan kualitas hidup lansia? bagaimana cara menghindari stress pada lansia? mengapa terkadang lansia susah tidur? olahraga apa yang baik dilakukan oleh lansia? makanan apa yang sehat untuk lansia? dan juga ada sharing dari peserta bahwa dalam kehidupannya lebih banyak diisi dengan beribadah. Menurut peserta, tim pengabdian telah memberikan jawaban pertanyaan peserta dengan sangat memuaskan. Dari pertanyaan-pertanyaan tersebut menggambarkan bahwa lansia di panti wredha *Nursing Home* Aisyiyah Surakarta memiliki semangat untuk melakukan praktik hidup sehat. Dokumentasi pengabdian seperti tersaji pada gambar 1 dan gambar 2.



Gambar 1. Edukasi kualitas hidup



Gambar 2. Foto bersama tim pengabdian dengan peserta pengabdian

Di akhir acara, peserta diberikan kesempatan untuk merefleksikan kehidupannya dalam mempertahankan kualitas hidup dan mereka menyampaikan bahwa dengan adanya edukasi ini yang didukung dengan informasi hasil analisis data statistik semakin percaya dan termotivasi untuk selalu berperilaku hidup sehat guna mempertahankan dan meningkatkan kualitas hidup.

4. Kesimpulan

Para lansia peserta pengabdian masyarakat memiliki motivasi yang meningkat sesudah mengikuti pengabdian masyarakat ini, selanjutnya akan meningkatkan perilaku hidup sehat dalam rangka mempertahankan dan meningkatkan kualitas hidup.

5. Referensi

- [1] A. Muhith and S. Siyoto, *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Andi, 2016.
- [2] World Health Organization, "World health statistics 2015," Geneva, 2015. [Online]. Available: <https://www.who.int/docs/default-source/gho-documents/world-health-statistic-reports/world-health-statistics-2015.pdf>.
- [3] J. A. Allender, C. Rector, and K. D. Warner, *Community Health Nursing Promoting & Protecting the Public's Health*, 7th Ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2010.
- [4] C. E. Brett, A. J. Gow, J. Corley, A. Pattie, J. M. Starr, and I. J. Deary, "Psychosocial factors and health as determinants of quality of life in community-dwelling older adults," *Qual. Life Res.*, vol. 21, no. 3, pp. 505–516, 2012, doi: 10.1007/s11136-011-9951-2.
- [5] Tribun Jateng, "Tim PPKG UNS Surakarta Lakukan Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Panti Wredha Aisyiyah Solo Artikel ini telah tayang di Tribunjateng.com dengan judul Tim PPKG UNS Surakarta Lakukan Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Panti Wredha Aisyiyah Solo," 2020.
- [6] Sumardiyono *et al.*, *Bunga Rampai Lansia Sehat, Lansia Bahagia*, 1st ed. Surakarta: UNS Press, 2020.
- [7] B. E. Wicaksono, "Ingin Tunda Momongan? Bicarakan Dengan Pasangan," 2017. <https://www.solopos.com/ingin-tunda-momongan-bicarakan-dengan-pasangan-837050> (accessed Jul. 31, 2017).
- [8] Pusat Penelitian Kependudukan dan Gender, "dr. Istar Yuliadi, M.Si (Peer Group PPKG) menjadi narasumber dalam Kegiatan Talkshow Healthy Life di Solo Paragon," 2019. <https://ppkg.lppm.uns.ac.id/2019/12/11/dr-istar-yuliadi-m-si-peer-group-ppkg-menjadi-narasumber-dalam-kegiatan-talkshow-healthy-life-di-solo-paragon/> (accessed Dec. 11, 2019).
- [9] Zurdayanis and E. Marfianti, "Hubungan Kadar Glukosa Darah dengan Kualitas Hidup pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II di RSUD Sleman Yogyakarta," *J. Kedokt. dan Kesehat. Indones.*, vol. 2, no. 6, pp. 31–35, 2010.
- [10] N. A. Rumana¹, L. Sitoayu, and M. Sa'pang, "Korelasi Kadar Gula Darah Puasa Terhadap Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Type 2 di Puskesmas Jakarta Barat Tahun 2018," *Heal. Inf. Manag. J.*, vol. 6, no. 2, pp. 41–45, 2018.
- [11] M. K. Nissa, "Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kota Cilegon Periode Januari – Mei 2013," UIN Syarif Hidayatullah, 2013.