

## IMPLEMENTASI PERILAKU HIDUP SEHAT PADA LANSIA DI PANTI WERDA WELAS ASIH SINGAPARNA

Aida Sri Rachmawati<sup>\*</sup>, Heri Budiawan<sup>1</sup>, Nina Pamela Sari<sup>1</sup>, Lilis Lismayanti<sup>1</sup>, Hani Handayani<sup>1</sup>, Fitri Nurlina<sup>1</sup>, Ratni N<sup>1</sup>, Sri Mulyanti<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Departemen Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

### Informasi Artikel

Diterima: 05 November 2023  
Direvisi: 10 Desember 2023  
Terbit Online: 31 Desember  
2023

### Kata Kunci

Hidup Sehat, Lansia, Perilaku

### Penanggung Jawab

Phone: (+62)82118075000  
E-mail:  
[aidadadang@gmail.com](mailto:aidadadang@gmail.com)

### ABSTRAK

Lansia merupakan fase usia akhir dari seorang individu. Usia lansia merupakan usia dimana terjadi perubahan fisik yang bersifat kemunduran baik dari segi fisik, psikologis, yang seringkali menimbulkan dampak pada penurunan kualitas hidup. Faktor lingkungan, perilaku hidup sehat, dan kematangan spiritual, dan mampu menerima terhadap perubahan yang dialaminya mempengaruhi seorang lansia menjalani fase akhir hidupnya agar tetap bahagia. Panti Werdha Welas Asih Singaparna merupakan tempat yang disediakan bagi para lansia yang keluarganya tidak mampu untuk mengurus atau para lansia yang sudah tidak mempunyai tempat tinggal, yang berasal dari daerah dalam dan luar Kabupaten Tasikmalaya. Permasalahan Lansia yang tinggal di Panti Werdha Welas Asih pada umumnya lansia merasakan kebosanan, dan kurangnya daya dukung keluarga, dan juga keterbatasan dari nutrisi yang kaya akan zat gizi. Tujuan pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan dan memberikan kenyamanan pada lansia. Metode yang digunakan berupa edukasi tentang perilaku hidup sehat, senam lansia dan hiburan pada seluruh penghuni Panti Werdha Welas Asih Singaparna yang berjumlah 40 orang, Evaluasi berupa diskusi dan tanya jawab. Hasil didapatkan respon lansia sangat antusias dan merasa senang dengan kegiatan yang sudah dilakukan. Edukasi pada lansia diharapkan dilakukan secara rutin.

### PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang dengan Batasan usia 60 tahun ke atas (UU No. 13 Tahun 1998). Lansia merupakan fase usia akhir dari seorang individu. Usia lansia merupakan usia dimana terjadi perubahan fisik yang bersifat kemunduran baik dari segi fisik, psikologis,

yang seringkali menimbulkan dampak pada penurunan kualitas hidup. Faktor lingkungan, perilaku hidup sehat, dan kematangan spiritual, dan mampu menerima terhadap perubahan yang dialaminya mempengaruhi seorang lansia menjalani fase akhir hidupnya agar tetap bahagia.

Panti Werdha Welas Asih Singaparna merupakan tempat yang disediakan bagi para lansia yang keluarganya tidak mampu untuk mengurus atau para lansia yang sudah tidak mempunyai tempat tinggal, yang berasal dari daerah dalam dan luar Kabupaten Tasikmalaya. Pada awal pendiriannya terdapat 3-4 lansia yang tinggal, hingga sampai saat ini terdapat hampir 40 lansia yang menghabiskan masa tuanya di panti tersebut (Oktaria, M., Hardono, H., Wijayanto, W. P., & Amiruddin, I., 2023; Faatihani Suryana, 2019).

Lansia yang tinggal di panti werda welas asih singaparna, pada umumnya mengeluhkan perasaan bosan, dan kurangnya daya dukung keluarga, dan juga keterbatasan dari nutrisi yang kaya akan zat gizi. Keluhan yang dilaporkan oleh para lansia yaitu berupa keluhan nyeri pada area kaki, kesulitan tidur akibat keluhan fisik yang dirasakan dan kebosanan. Solusi yang ditawarkan adalah melalui edukasi tentang perilaku hidup sehat pada lansia, dengan memberikan leaflet materi penyuluhan, melakukan senam lansia, dan menghibur lansia dengan karaoke bersama. Manfaat yang diharapkan berupa peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang perilaku hidup sehat, lansia menjadi bugar dan kebosanan yang dirasakan di Panti dapat terhibur dengan adanya kegiatan karaoke bersama.

#### **METODE**

Metode yang digunakan berupa edukasi tentang perilaku hidup sehat, senam lansia dan hiburan pada seluruh penghuni Panti Werdha

Welas Asih Singaparna yang berjumlah 40 orang, Evaluasi berupa diskusi dan tanya jawab.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Permasalahan fisik dan psikologis yang terjadi pada lansia yang tinggal di panti werdha terjadi karena proses degeneratif dan kemunduran pada fase usia tersebut. Dengan pemberian edukasi tentang perilaku hidup sehat, senam lansia dan hiburan berupa karaoke bersama dapat membuat lansia lebih sehat, bugar, dan bahagia sehingga kualitas hidup lansia dapat lebih optimal (Fajaruddin Natsir, M., 2019).

Edukasi perilaku sehat meliputi : nutrisi yang cukup, istirahat yang cukup, dan internalisasi nilai-nilai spiritual dalam jiwa dan perilaku hidup sehari-hari. Perilaku sehat adalah perilaku yang dilakukan seorang individu dengan tujuan untuk mencapai status Kesehatan optimal. Perilaku sehat dapat meningkatkan status Kesehatan lansia yang dicapai melalui keseimbangan dari factor fisik, psikologis, emosional (jiwa) dan spiritual (Setiawan, H., Roslianti, E., Firmansyah, A., & Fitriani, A., 2018).



Gambar 1

## Edukasi Kesehatan pada Lansia

Senam lansia yang dilakukan berupa kegiatan olah gerak tubuh, yang di khususkan untuk usia lansia. Senam lansia dapat meningkatkan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan sirkulasi darah dan kekuatan tahanan otot (Faatihani Suryana, 2019; Indriawati, R., Usman, S., & Yogyakarta, U. M., 2018).

Terapi music, dalam hal ini kegiatan karaoke bersama merupakan suatu terapi dengan pemberian stimulasi sensorik terutama pendengaran yang di transmisikan melalui syaraf ke otak dengan tujuan menghasilkan suatu zat endorphen yang dapat menimbulkan sensasi relaks dan bahagia. Terapi Musik dapat digunakan dalam mengatasi gangguan tidur (insomnia), nyeri akibat keluhan fisik (Kemenkes RI, 2023)

### KESIMPULAN

Kegiatan program kemitraan ini dapat terus berjalan dan ditingkatkan, yang dapat menguntungkan kedua belah pihak, dan secara mandiri dapat dilakukan sebagai suatu kegiatan yang berjalan secara berkesinambungan.

### REFERENSI

Faatihani Suryana, 2019. Peran Panti Jompo Werda Dalam Mengurus Usia Lanjut (Studi

di Panti Jompo Welas Asih Desa Cikadongdong Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya)

Kemenkes RI, 2023. Terapi Musik. Perpustakaan Kementrian Kesehatan RI

Fajaruddin Natsir, M. (2019). *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Desa Parang Baddo Clean And Healthy Life Behavior At Household On Parang Baddo Village* (Vol. 1).

Indriawati, R., Usman, S., & Yogyakarta, U. M. (2018). *Pemberdayaan Masyarakat Sebagai Upaya Deteksi Dini Faktor Risiko Hipertensi*. 1(1), 59–63.

Oktaria, M., Hardono, H., Wijayanto, W. P., & Amiruddin, I. (2023). *Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Diet Hipertensi Pada Lansia ( Correlation Between Knowledge With Attitude Towards Hypertension Dietary On The Elderly )*. 2(2), 69–75.

Setiawan, H., Roslianti, E., Firmansyah, A., & Fitriani, A. (2018). *Promosi Kesehatan Pencegahan Hipertensi Sejak Dini*. 41–45