

Penyuluhan Kesehatan Tentang Pola Hidup Sehat Pada Lansia Di Desa Setiarejo

¹⁾Nirwan*, ²⁾Rafika Sari*, ³⁾Nuraeni Semmagga, ⁴⁾Suyati, ⁵⁾Sri Rahayu

^{1,2,3)}Program Studi Ner, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo

⁴⁾Program Studi Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo,

Jl. Andi Pangeran No.27 Palopo, Sulawesi Selatan, Indonesia

Email: nirwanpandawa5@gmail.com

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Edukasi Pola Hidup sehat Pada Lansia Di Desa Setiarejo	Pola hidup sehat adalah upaya setiap orang yang ingin selalu sehat, yaitu dengan memperhatikan gaya hidup sehat agar tubuh selalu terhindar dari berbagai macam penyakit. Tetapi juga harus mempraktikkannya. Dengan pola hidup sehat, tubuh anda akan selalu sehat dan tampak segar serta bugar. Dewasa ini, pola hidup sehat sudah tidak dilakukan lagi karena berbagai aktivitas kita yang banyak, sehingga kita tidak sempat melakukannya. Tetapi seharusnya melakukan pola hidup sehat itu penting untuk kita semua. Menyempatkan waktu luang untuk berolah raga adalah salah satu cara melakukan pola hidup sehat yang baik. Selain itu pola hidup sehat juga harus mengatur pola makan kita sehari-hari. Sebagian masyarakat menganggap enteng masalah menerapkan pola hidup sehat. Bila kita ketahui banyak sekali dampak negatif dari tidak melakukan hidup sehat tersebut. Maka dari itu kita ingin sekali mengajak para pembaca semua untuk membiasakan diri menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
Keywords: Education PHBS In the Elderly In Setiarejo Village	ABSTRACT A healthy lifestyle is the effort of every person who wants to always be healthy, namely by paying attention to a healthy lifestyle so that the body is always protected from various diseases. But you also have to practice it. With a healthy lifestyle, your body will always be healthy and look fresh and fit. Nowadays, a healthy lifestyle is no longer practiced because we have so many activities that we don't have time to do it. But having a healthy lifestyle is important for all of us. Making free time for exercise is one way to have a good healthy lifestyle. Apart from that, a healthy lifestyle must also regulate our daily eating patterns. Some people take the issue of adopting a healthy lifestyle lightly. If we know there are many negative impacts of not living a healthy life. Therefore, we really want to invite all readers to get used to implementing a healthy lifestyle in their daily lives. This is an open access article under the CC-BY-SA license.



I. PENDAHULUAN

Lansia rentan terhadap berbagai penyakit, seperti infeksi, diabetes, hipertensi, dan penyakit kronis lainnya. Pola hidup sehat membantu lansia tetap aktif, mandiri, dan memiliki kesejahteraan fisik maupun mental yang lebih baik. Dengan menerapkan PHBS, risiko penyakit ini bisa dikurangi. Tak hanya soal makanan, tapi juga kebiasaan orang itu dalam menjalani gaya hidup. Kesehatan adalah hal penting yang mendukung semua kegiatan dan aktivitas yang dilakukan. Pola hidup sehat merupakan aspek krusial dalam mempertahankan kesejahteraan fisik dan mental. Dengan memberikan edukasi kepada lansia, diharapkan keluarga dan masyarakat juga menjadi lebih peduli dan mendukung gaya hidup sehat lansia. PHBS tidak hanya mencakup kebersihan fisik, tetapi juga kesehatan mental. Penyuluhan tentang pola makan sehat juga membantu lansia memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi dan cukup cairan untuk menjaga daya tahan tubuh. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat. (Agnia.2023)

Pola hidup sehat adalah upaya setiap orang yang ingin selalu sehat, yaitu dengan memperhatikan gaya hidup sehat agar tubuh selalu terhindar dari berbagai macampenyakit. Tetapi juga harus mempraktikkannya. Dengan pola hidup sehat, tubuh anda akan selalu sehat dan tampak segar serta bugar. Dewasa ini, pola hidup sehat sudah tidak dilakukan lagi karena berbagai aktivitas kita yang banyak, sehingga kita tidak sempat melakukannya. Tetapi seharusnya melakukan pola hidup sehat itu penting untuk kita semua. Menyempatkan waktu luang untuk berolah raga adalah salah satu cara melakukan pola hidup sehat yang baik. Selain itu pola hidup sehat juga harus mengatur pola makan kita sehari-hari. Sebagian masyarakat menganggap enteng masalah menerapkan pola hidup sehat. Bila kita ketahui banyak sekali dampak negatif dari tidak melakukan hidup sehat tersebut. Maka dari itu kita ingin sekali mengajak para pembaca semua untuk membiasakan diri menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari (Rotua sumihar 2020).

Status kesehatan masyarakat merupakan salah satu faktor penting yang dapat berpengaruh terhadap kualitas sumber daya manusia dalam mendukung pembangunan di suatu negara. Negara akan berjalan secara optimal apabila penduduk memiliki status kesehatan masyarakat yang baik. Adanya peningkatan status kesehatan masyarakat tentu bukan hanya tugas dari institusi kesehatan, tetapi juga integrasi dari berbagai pihak dan tidak lepas dari dukungan masyarakat sendiri. Jadi, seorang manusia mempunyai tanggung jawab untuk menjaga status kesehatan pada dirinya. Karena sumbangsih individu akan mempengaruhi tinggi rendahnya status kesehatan masyarakat sebagai pondasi kesejahteraan. terdapat empat faktor utama yang mempengaruhi status kesehatan seseorang atau suatu komunitas masyarakat. Beberapa faktor ini meliputi genetik dari keluarga, lingkungan sekitar seperti sosial masyarakat, ekonomi yang berkembang, politik dan budaya setempat, perilaku termasuk gaya hidup individu, dan fasilitas pelayanan kesehatan (jenis cakupan dan kualitas). Status kesehatan akan tercapai bila keempat faktor tersebut berada dalam kondisi yang optimal. Sedangkan, determinan yang paling besar mempengaruhi tinggi rendahnya status kesehatan adalah faktor lingkungan dan perilaku. Oleh karenanya, perlu diupayakan lingkungan yang sehat dan perilaku hidup sehat(Sulistriani,2019).

Oleh karena itu dianggap penting untuk memberikan penyuluhan PHBS terhadap Lansia, PHBS dengan tidak hanya mencakup kebersihan fisik, tetapi juga kesehatan mental. Lansia yang menjalani pola hidup sehat cenderung lebih aktif secara sosial dan mental.

II. BAHAN DAN METODE

Sasaran dalam kegiatan ini adalah lansia sebanyak 13 orang. Sehubungan dilakukannya kegiatan penyuluhan/edukasi kesehatan pada lansia Di Desa Setiarejo, maka dilakukan kegiatan edukasi PHBS kepada lansia.

Berikut ini akan diuraikan metode pelaksanaannya : a) Tahap persiapan : (1) Melakukan sosialisasi kegiatan kepada pihak desa, (2) Menyepakati jadwal penyuluhan yang dilakukan, (3) Menyiapkan materi, media, alat sarana dan prasarana antara lain leaflet. b) Tahap pelaksanaan : (1) Memberikan penyuluhan pada lansia dengan topik Menjaga pola hidup sehat dengan metode ceramah (door to door) (2) Menyebarkan leaflet kepada lansia, (3) Melakukan pendokumentasian setiap kegiatan melalui foto dan video. c) Tahap Evaluasi : (1) Melakukan evaluasi terhadap pengetahuan dan keterampilan lansia dengan cara Melakukan pre dan post test dan (2) Proses pengumpulan data dalam kegiatan dilakukan dengan wawancara dan observasi, pada kegiatan dilakukan untuk pengukuran hasil yang dilakukan setelah penyuluhan menggunakan pertanyaan wawancara. Data yang didapatkan selanjutnya diolah dengan untuk mengetahui persentase berkaitan pengetahuan dan keterampilan lansia.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan di DESA SETIAREJO ini telah dilakukan pada tanggal 28 Januari 2025 pada 13 orang lansia. Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan oleh Kelompok pelaksana yang sesuai dengan kepakaran yang dibutuhkan serta dibantu mahasiswa KKN yang dibutuhkan dalam program pengabdian kepada masyarakat ini meliputi bidang kesehatan masyarakat. Program pengabdian ini berkaitan erat dengan konsep sehat-sakit dalam ilmu keperawatan, Farmasi dan Gizi.

Tahap awal kegiatan telah dimulai dengan adanya persiapan untuk pelaksanaan kegiatan seperti sosialisasi kegiatan, menyepakati jadwal kegiatan, menyiapkan materi, melakukan koordinasi dengan pihak desa.

Menjaga kesehatan bagi lansia merupakan hal yang penting untuk dilakukan, karena selain bermanfaat dalam meningkatkan kekebalan tubuh, menjaga kesehatan lansia juga baik bagi meningkatkan produktivitas dan kesehatan mental lansia..

Gaya hidup sehat antara orang berusia lanjut dengan kelompok usia lainnya tidak berbeda jauh. Akan tetapi, ada beberapa hal yang perlu perhatian mengingat kondisi fisik lansia yang tidak sekuat dan sesehat saat masih muda.

Beberapa tips dalam menerapkan gaya hidup sehat yang sesuai untuk lansia berikut ini :

1. Tidur adalah waktu bagi tubuh untuk beristirahat sehingga memungkinkan sel, jaringan, dan organ bekerja lebih baik keesokkan harinya. Nah, menjaga kualitas tidur masuk dalam daftar pola hidup sehat yang perlu lansia terapkan. Tidur adalah waktu bagi tubuh untuk beristirahat sehingga memungkinkan sel, jaringan, dan organ bekerja lebih baik keesokkan harinya. Nah, menjaga kualitas tidur masuk dalam daftar pola hidup sehat yang perlu lansia terapkan.
2. Mengatur pola makan sehat untuk lansia juga termasuk dalam pola hidup sehat untuk segala usia. Pilihlah makanan yang bergizi untuk dapat memenuhi kebutuhan nutrisi dan terhindar dari penyakit. Tingkatkan asupan sayur dan buah-buahan, makanan sumber protein, vitamin B12, asam folat, zinc, dan kalsium. Ganti asupan lemak jenuh Anda dengan jenis lemak sehat, seperti lemak tak jenuh dari alpukat, minyak zaitun, minyak kanola, dan kacang-kacangan. Kurangi juga kebiasaan makan yang buruk, seperti kurangi konsumsi makanan manis, makanan padat energi, dan minuman ringan. Makanan dan minuman tersebut hanya akan menambah asupan kalori tanpa memberi banyak nutrisi penting yang dibutuhkan tubuh lansia. Kebiasaan buruk lainnya, seperti merokok dan minum minuman beralkohol juga harus Anda hindari. Lansia dengan hipertensi juga perlu mengurangi makanan yang tinggi garam karena jenis makanan ini bisa meningkatkan tekanan darah.
3. Seiring bertambahnya usia, akan semakin mudah untuk tidak merasa haus, sehingga orang lanjut usia cenderung lebih berisiko untuk mengalami dehidrasi. Karena itu, memperbanyak konsumsi air termasuk dalam penerapan pola hidup yang sehat untuk lansia agar cairan tubuh tetap seimbang. Minum air putih juga penting agar asupan oksigen dalam darah, yang kemudian dialirkan ke otak, tetap terjaga. Dengan begitu, konsentrasi dan fungsi kognitif otak Anda pun akan tetap terjaga selama Anda berkegiatan. Meski minum air putih itu penting, lansia hindari minum air terlalu banyak. Apalagi jika ia punya masalah ginjal atau penyakit jantung.
4. Olahraga dapat meningkat sistem kekebalan tubuh, proses metabolisme yang terjadi dalam tubuh semakin baik, serta mencegah terjadinya berbagai penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus, penyakit jantung koroner, stroke, hipertensi, obesitas, dan berbagai kemungkinan penyakit lainnya yang umum dimiliki oleh lansia. Olahraga untuk lansia juga dapat membantu untuk menjaga kebugaran, memperkuat otot, sendi, dan tendon, serta menurunkan risiko terkena cedera. Beberapa contoh jenis olahraga yang aman adalah jalan kaki di pagi hari, yoga untuk lansia dan bersepeda untuk lansia.
5. Berat badan berkaitan erat dengan pola makan dan aktivitas fisik. Untuk itu Anda perlu memerhatikan kedua hal tersebut. Lansia tidak harus menurunkan berat badannya, namun sebaiknya lebih fokus untuk mengendalikan berat badan pada lansia agar tidak terus bertambah. Jadi, kunci untuk menjaga berat badan tetap dalam angka yang sehat, lansia perlu menjalani pola makan yang sehat dan melakukan aktivitas untuk lansia yang membuat tubuhnya bergerak. Jangan biarkan lansia menghabiskan harinya dengan duduk atau berbaring saja.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Lansia Sebelum dan Sesudah Edukasi PHBS di Desa Setiarejo Tahun 2025

Pengetahuan	Sebelum Edukasi		Sesudah Edukasi	
	F	%	F	%
Baik	10	77	13	100
Kurang	3	23	0	0
Jumlah	13	100	13	100

Berdasarkan tabel 1.1 diatas menunjukkan bahwa dari 13 lansia sebelum edukasi terdapat 10 (77%) responden yang baik pengetahuannya tentang PHBS dan terdapat 3 (23%) responden yang kurang pengetahuan tentang PHBS.

Terdapat peningkatan setelah dilakukan edukasi tentang PHBS yaitu menjadi 13 (100%) responden yang sudah baik pengetahuannya tentang PHBS khususnya pada 13 lansia yang ada di desa Setiारेjo.



Gambar 1. Leaflet tentang Pola Hidup Sehat DI DESA SETIAREJO



Gambar 2. Edukasi PHBS tentang Pola Hidup Sehat DI DESA SETIAREJO

Melalui edukasi kesehatan lansia di desa setiारेjo dapat mengetahui, menyikapi dan melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat. Perubahan perilaku tersebut dapat berupa pengetahuan, sikap maupun tindakan atau kombinasi dari ketiga komponen tersebut.

IV. KESIMPULAN

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memerhatikan semua aspek kondisi kesehatan seseorang. Tak hanya soal makanan, tapi juga kebiasaan orang itu dalam menjalani gaya hidup. Kesehatan adalah hal penting yang mendukung semua kegiatan dan aktivitas yang Anda lakukan. Pola hidup sehat merupakan aspek krusial dalam mempertahankan kesejahteraan fisik dan mental. Mahasiswa perantau terutama yang tinggal jauh dari rumah seringkali menghadapi tantangan unik dalam memelihara gaya hidup sehat. Mereka harus beradaptasi dengan lingkungan baru, jauh dari dukungan keluarga, dan terkadang terbatasnya akses terhadap fasilitas kesehatan. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang memengaruhi pola hidup sehat mahasiswa perantauan memiliki implikasi penting terhadap kesejahteraan mereka selama masa studi. Pola hidup sehat menjadi isu yang sangat relevan bagi mahasiswa perantauan karena sebagian besar mahasiswa perantau jarang untuk melakukan rutinitas fisik, pola makan, dan istirahat tidur yang teratur. Kebugaran jasmani merupakan potensi yang sangat penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan bahkan mampu melakukan aktivitas setelahnya. Melalui kegiatan fisik yang terarah dan dilakukan dengan kontinyu, maka akan menghasilkan dampak kebugaran jasmanian kesehatan. Kebugaran jasmani merupakan hasil dari kerja dari fungsi sistem tubuh yang mewujudkan peningkatan kualitas kehidupan dalam setiap aktivitas yang melibatkan fisik. Apabila kebugaran jasmani seorang rendah, maka akan sangat mudah kelelahan, sehingga tidak memaksimalkan fungsi otak dalam berpikir.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Ketua STIKes BPLR Palopo, Tim Dosen, dan PJ Kepala Desa Setiarejo yang telah memberikan dukungan dan kerjasama dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnia Prananda 2023, *Pola Hidup Sehat Dan Faktor – Faktor Yang Memengaruhi Mahasiswa Perantau* Djurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Issn 2962-0015 2023, Vol. 2, No. 1 100-109i Lingkungan Kampus.
- Rotua Sumihar 2020, *Penyuluhan Tentang Pola Hidup Sehat Di Kelurahan Tanjung Gusta*. Jurnal Mitra Keperawatan Dan Kebidanan Prima Vol. 1 No. 2 2020 Issn 2722-1083
- Sulistiarini 2020, *Hubungan Perilaku Hidup Sehat Dengan Status Kesehatan Masyarakat Kelurahan Ujung*. Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Volume 5, Nomor 3 2020
- Farida Mulyaningsih 2023, *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Pola Hidup Sehat Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di Smp Negeri 2 Mlati*. Majalah Ilmiah Olahraga (Majora), Vol 29 (1), 2023, 15-21