

## IMPLEMENTASI PROGRAM POSYANDU LANSIA UNTUK MENJAGA KESEHATAN LANJUT USIA

Darmin Tuwu<sup>1</sup>, La Tarifu<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Halu Oleo

Correspondent author: [darmintuwu@uho.ac.id](mailto:darmintuwu@uho.ac.id)

Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia

### Abstract

*Elderly people are people who fall into the category of the age group sixty years and over. This old age group is increasing day by day. They are vulnerable to mental and spiritual health problems, so it is necessary to make a Posyandu program for the elderly. This qualitative research with a case study approach is about the Integrated Service Post Program (Posyandu) which is given to the elderly age group to maintain the health and quality of life of the elderly. The object of study is the elderly who can still walk to the local Posyandu. Methods of collecting data through observation, interviews, and documentation. The main source of reference was obtained through literature studies related to the Posyandu program for the elderly. The results of the study found that the Elderly Posyandu program was carried out once a month, which was located at the local village head office or at a place determined by the residents. The service programs provided by the Posyandu for the elderly to the elderly are such as: health services, providing additional food, sports activities, and non-health activities such as spiritual activities, social gathering, productive economic activities, distribution of hobbies, and social interaction with fellow elderly. Through this activity, the elderly receive health and social benefits, so that the health and quality of life of the elderly can be well maintained.*

**Keywords:** *Elderly; Health; Posyandu program for the elderly*

### Abstrak

Lanjut usia adalah orang yang masuk dalam kategori kelompok umur 60 tahun ke atas. Kelompok umur tua ini semakin hari semakin bertambah jumlahnya. Mereka ini rentan terhadap gangguan kesehatan, dan mental spiritual, sehingga perlu dibuatkan program Posyandu lansia. Penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus ini tentang Program Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) yang diberikan kepada kelompok umur lanjut usia untuk menjaga kesehatan dan kualitas hidup Lanjut usia. Obyek kajian adalah para lansia yang masih bisa berjalan mendatangi Posyandu setempat. Metode pengumpulan data melalui observasi, interview, dan dokumentasi. Sumber utama referensi diperoleh melalui studi literature terkait program posyandu lansia. Hasil penelitian menemukan bahwa program Posyandu Lansia dilaksanakan setiap satu kali dalam satu bulan, yang bertempat di kantor lurah setempat atau di tempat yang telah ditentukan oleh warga. Program pelayanan yang diberikan oleh Posyandu lansia kepada para lansia adalah seperti: pelayanan kesehatan, pemberian makanan tambahan, kegiatan olahraga, dan kegiatan non kesehatan seperti kegiatan spiritual, arisan, kegiatan ekonomi produktif, penyaluran hobi, dan interaksi social dengan sesama lansia. Melalui kegiatan ini para lansia memperoleh manfaat kesehatan dan manfaat sosial, sehingga kesehatan dan kualitas hidup lansia bisa terjaga dengan baik.

**Keywords:** *Kesehatan; Lanjut usia; Program posyandu lansia;*

## PENDAHULUAN

Penduduk dunia mengalami peningkatan jumlah setiap hari. Bertambahnya populasi manusia dipengaruhi oleh pertumbuhan penduduk yang diperkirakan sampai 1 miliar selama 300 tahun terakhir. Saat ini, jumlah penduduk dunia diperkirakan menyentuh angka 8 miliar dengan rata-rata pertumbuhan sebesar 1,05 persen setiap tahunnya. Artinya, akan ada kelahiran sekitar 81 juta anak per tahun ([www.tempo.co.id](http://www.tempo.co.id)). Lima besar negara dengan jumlah penduduk terbesar tahun 2022 adalah China menjadi negara dengan penduduk terbanyak di dunia tahun 2022. Dilansir dari laporan World Population Prospects 2022, jumlah populasi di Negeri Tirai Bambu mencapai 1.439.323.776 jiwa, disusul India 1.380.004.385 jiwa, Amerika Serikat 332,8 juta jiwa, Indonesia 275 juta jiwa, dan Pakistan 234 juta jiwa.

Indonesia kini menjadi negara nomor empat terbesar penduduknya di dunia, dimana menurut Dirjen Dukcapil Zudan Arif Fakrulloh menyebutkan, pada 30 Juni 2022 atau Semester I 2022 jumlah penduduk Indonesia tercatat sebanyak 275.361.267 jiwa. Jumlah itu terdiri 138.999.996 penduduk laki-laki atau 54,48 persen, dan 136.361.271 penduduk perempuan atau 49,52 persen. Apabila dibandingkan dengan data Semester II 30 Desember tahun 2021 yang berjumlah 273.879.750, maka selama 6 bulan ini terdapat kenaikan jumlah penduduk sebanyak 1.481.517 jiwa (0,54%).

Menyandang predikat sebagai negara dengan penduduk terbanyak nomor empat di dunia tidak hanya menguntungkan bagi Indonesia, tetapi juga merugikan. Sisi positifnya berupa melimpahnya tenaga kerja usia produktif. Tetapi sisi negatifnya antara lain akan ada masalah-masalah besar seperti akses pendidikan dan kesehatan kurang memadai, banyaknya pengangguran, lapangan kerja terbatas, munculnya konflik dan tindakan kriminal, serta melahirkan persoalan sosial lainnya. Pada tulisan ini saya akan fokus pada kelompok umur lanjut usia.

Proporsi penduduk dunia yang memasuki usia lanjut semakin lama semakin bertambah jumlahnya. Kelompok umur lanjut usia ini sudah menjadi isu dunia. Di negara-negara sedang berkembang, isu ini memang belum terlalu banyak dibahas seperti di negara-negara maju. Namun, tidak berarti tidak penting untuk diperbincangkan, karena isu ini berkaitan erat dengan berbagai isu sosial, ekonomi, dan politik yang menentukan.

Menurut Thomas R Dye (dalam Wayne Parsons, 2005: xi) dalam (Elwan, L.O.M, 2011:15). "*public policy is whatever governments choose to do or not to do*" kebijakan publik sebagai "apapun pilihan pemerintah untuk melakukan atau tidak melakukan. Dalam upaya mencapai tujuan negara, pemerintah perlu mengambil pilihan tindakan yang dapat berupa melakukan sesuatu atau tidak melakukan sesuatu. Keduanya, menurut definisi Dye,

merupakan kebijakan publik karena merupakan upaya mencapai tujuan tertentu dan keduanya memiliki dampak terhadap masyarakat (Supriadin, Alam, & Elwan, 2020)

Demikian halnya menurut Jones (1991) dalam La Ode Muhammad Elwan, (2011: 18) menjelaskan bahwa Implementasi kebijakan mudah dimengerti secara teoritik dan konseptual, namun tidak senantiasa demikian dalam bentuknya yang kongkrit, karena pelaksanaannya secara nyata bukanlah sesuatu yang mudah (Supriadin et al., 2020)

Seperti halnya, banyak negara sudah aktif membuat dan melaksanakan kebijakan yang berkaitan dengan penuaan penduduk. Program-program pembangunan mereka selalu dikaitkan dengan isu-isu penuaan penduduk. Boleh dikatakan, penuaan penduduk merupakan suatu indikator dari keberhasilan pembangunan kesejahteraan sosial suatu negara. Orang hidup lebih lama karena adanya peningkatan gizi, sanitasi, kemajuan dalam bidang medis, pelayanan kesehatan, pendidikan, dan kesejahteraan ekonomi. Dalam hal ini penuaan penduduk dilihat sebagai aset, bukan sebagai beban (Topatimasang, 2013).

Lanjut usia atau Lansia adalah golongan masyarakat yang telah memasuki usia senja atau tua. Dalam usia ini, manusia tidak lagi dalam usia produktif untuk menghasilkan sesuatu. Orang yang memasuki usia ini biasanya lebih rentan terhadap gangguan kesehatan. Oleh karena itu, perlu diadakan suatu program atau kegiatan yang dapat memantau keadaan kesehatan para lansia. Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia pada bab 1 pasal 1 ayat 2, yang dimaksud lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun keatas.

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2022, telah terjadi peningkatan jumlah penduduk lansia yang tadinya berjumlah 18 juta jiwa di tahun 2010, sudah bertambah menjadi 25,9 juta jiwa pada tahun 2019. Jumlah warga lansia pun diperkirakan akan terus meningkat hingga mencapai 48,2 juta jiwa di tahun 2035. Jumlah penduduk lansia yang besar ini memerlukan pelayanan sosial, program, kebutuhan dan perlakuan yang khusus. Salah satu kebutuhan dan pelayanan lansia yang dibahas dalam tulisan ini adalah program pelayanan sosial Posyandu Lansia.

Posyandu lansia adalah wadah pelayanan untuk warga lanjut usia. Pembentukan dan pelaksanaan posyandu lansia dilakukan berdasarkan kebutuhan dan inisiatif masyarakat. Program dan pelayanan social yang diberikan kepada laansia berbeda-beda di setiap tempat sesuai dengan kondisi dan kebutuhan masyarakat. Meskipun demikian ada pula persamaan dari adanya posyandu lansia. Posyandu lansia memiliki peran penting untuk menjaga kesehatan dan kualitas hidup lansia di masyarakat. Selain memberikan pelayanan kesehatan, unit pelayanan terkecil ini juga akan memfasilitasi berbagai kegiatan non-medis agar lansia memiliki wadah untuk berkarya dan berkegiatan.

Pelayanan sosial terhadap lansia sudah banyak dilakukan orang, baik dilakukan oleh individu, keluarga, maupun lembaga yang dilakukan di dalam panti maupun di luar panti.

Pelayanan sosial dalam bidang kesehatan antara lain seperti mencuci tangan dengan sabun, menjaga jarak, dan menggunakan masker saat berinteraksi dengan orang lain (Tuwu, 2022). Model pelayanan dilayani melalui model layanan *home care* maupun *community care*. Pelayanan dalam panti untuk lansia yang sudah tidak memiliki kemandirian yang tidak dapat ditangani oleh model pelayanan lain. Sementara pelayanan luar panti diperuntukkan untuk lansia yang masih memiliki kemandirian, namun sudah berkurang diakibatkan oleh penambahan usia. Semua bentuk layanan tersebut dimaksudkan untuk mengurangi depresi lansia (Saputri & Indrawati, 2011), untuk mengurangi rasa nyeri lutut pada lansia (Pangaribuan & Olivia, 2020), mencegah demensia pada lansia (Gultom et al., 2021), memperoleh pelayanan dalam panti (Andriani et al., 2020), meningkatkan kualitas hidup lansia (Kiik et al., 2018).

Pelayanan sosial lansia melalui Posyandu Lansia dilakukan oleh kader Posyandu (Akbar et al., 2021), (Metkono, 2017). Pelaksanaan Posyandu Lansia dilaksanakan di setiap wilayah puskesmas, di RT/RW yang telah ditentukan, atau di kantor Lurah setempat (Karoma, dkk 2017) (Ainiah, dkk 2021) .

Berdasarkan uraian di atas, maka tulisan tentang posyandu lansia yang bertujuan untuk mengetahui pelayanan social pada posyandu lansia dalam menjaga kesehatan tubuh dan mental lansia serta meningkatkan kualitas hidup lansia perlu dilakukan.

## METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus (Leavy, 2017) (Yin, 2008). Pendekatan studi kasus cocok untuk mendeskripsi, mengeksplorasi dan menjelaskan kasus-kasus dan fakta-fakta actual yang terjadi dalam masyarakat seperti posyandu lansia. Logika studi kasus adalah untuk menunjukkan argumen kausal tentang bagaimana kekuatan sosial umum membentuk dan menghasilkan hasil dalam pengaturan tertentu (Neuman, 2014).

Unit analisis adalah 10 orang para lanjut usia yang mengakses Posyandu Lansia. Teknik penentuan informan secara *purposive sampling*, yakni teknik penentuan informan berdasarkan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2007). Teknik pengumpulan data berdasarkan wawancara mendalam (*indepth interview*), observasi partisipasi, dan studi dokumentasi. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis secara kualitatif dengan model interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai datanya jenuh, dimulai dari pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan kesimpulan Miles, Huberman & Saldaña (2014) dalam (Elwan et al., 2022). Kondensasi data merujuk pada proses seleksi, fokus studi, penyederhanaan, ringkasan dan transformasi data untuk mengetahui bagaimana Implementasi Program Posyandu Lansia Untuk Menjaga Kesehatan Lanjut Usia.

---

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Grindle (1980) dalam (Elwan, L.O.M, 2011:15) dijelaskan bahwa mendekati implementasi kebijakan sebagai suatu proses tindakan-tindakan administratif umum yang perlu diperiksa sampai level program yang spesifik. Keberhasilan atau kegagalan dari suatu kebijakan dapat dilihat dari kapasitasnya untuk menjalankan program sesuai dengan desain semula. Karena itu, implementasi kebijakan secara keseluruhan perlu dilihat dengan mempertanyakan apakah pelaksanaan kebijakan sesuai dengan yang ditentukan. Pengukuran kesesuaian ini dapat dilihat dari dua hal, yaitu: a) Dilihat dari prosesnya, yakni yang dapat diperiksa pada tingkat program yang spesifik dan dana yang dialokasikan, serta b) Dilihat dari hasil yang dicapai oleh implementasinya kebijakan tersebut. Dimensi ini diukur dengan melihat dua faktor, yaitu: a) Dampak atau efeknya pada masyarakat secara individu dan kelompok; dan b) Tingkat perubahan yang terjadi serta penerimaan kelompok sasaran terhadap perubahan yang terjadi. Lebih lanjut, menurut argumen Grindle (dalam Elwan.L.O.M, 2011: 22) bahwa keberhasilan suatu implementasi kebijakan publik amat ditentukan oleh derajat dapat tidaknya kebijakan itu diterapkan atau implementasikan (*implementability*). Implementabilitas ini dapat dilihat dari aspek isi kebijakan (*content of policy*) dan aspek konteks implementasi kebijakan (*contexs of policy implementation*)(Supriadin et al., 2020).

Olehnya itu, dalam mengkaji Implementasi program posyandu lansia untuk menjaga kesehatan lanjut usia perlu melihat sejauhmana program itu ditarget dan sejauhmana program tersebut terlaksana termasuk dukungan sumberdaya yang dipersiapkan dan manfaat yang diberikan kepada warga lanjut usia. Contoh kongkritnya dalam kajian ini bahwa Pos pelayanan terpadu atau Posyandu tidak hanya berkaitan dengan bayi dan ibu hamil, tetapi juga diperuntukan untuk kelompok umur lanjut usia (Lansia). Dilaksanakan satu kali satu bulan, bertempat di kantor lurah, puskesmas, atau tempat yang sudah ditentukan warga. Posyandu lansia bisa dibentuk terutama jika di wilayah tersebut banyak terdapat warga kategori umur lanjut usia. Posyandu lansia adalah wadah pelayanan untuk warga lanjut usia. Pembentukan dan pelaksanaannya dilakukan berdasarkan inisiatif masyarakat. Hal ini membuat program dan layanan yang tersedia pada Posyandu Lansia bisa disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan masyarakat di daerah tersebut.

Jadi Posyandu lansia merupakan pos pelayanan terpadu untuk masyarakat usia lanjut di suatu wilayah tertentu yang sudah disepakati, yang digerakkan oleh masyarakat dimana mereka bisa mendapatkan pelayanan kesehatan. Posyandu lansia merupakan pengembangan dari kebijakan pemerintah melalui pelayanan kesehatan bagi lansia yang penyelenggaraannya melalui program Puskesmas dengan melibatkan peran serta para lansia, keluarga, tokoh masyarakat dan organisasi sosial dalam penyelenggaraannya.

Di Posyandu lansia, ada susunan kepengurusan yang akan menjalankan program-program yang telah dirancang. Program-program tersebut umumnya dititikberatkan pada upaya penyuluhan dan pencegahan penyakit serta kesehatan para lansia. Secara umum, Posyandu khusus lansia menasar masyarakat dengan kriteria sebagai berikut: Pertama, Sasaran langsung Posyandu untuk lansia meliputi: Para usia lanjut umur 45-59 tahun, usia lanjut umur 60 tahun ke atas, dan usia lanjut dengan risiko tinggi umur 70 tahun ke atas. Kedua, sasaran tidak langsung Posyandu khusus lansia meliputi: Keluarga lansia, organisasi sosial di bidang pembinaan orang lanjut usia, dan masyarakat luas. Tujuan didirikannya Posyandu lansia tak lepas dari semangat untuk memberikan pelayanan kesehatan kepada lansia sebaik mungkin agar kelompok usia ini bisa mencapai derajat kesehatan, baik secara fisik maupun psikis. Tujuan Posyandu lansia adalah meningkatkan derajat kesehatan lansia untuk mencapai masa tua yang bahagia dan berdaya guna dalam kehidupan keluarga dan masyarakat. Secara khusus, tujuan Posyandu lansia sebagaimana dilansir dari laman Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) adalah 1) Meningkatkan jangkauan pelayanan kesehatan lansia di masyarakat, sehingga terbentuk layanan kesehatan yang dapat mengakomodir kebutuhan lansia; 2) Mendekatkan pelayanan dan meningkatkan peran masyarakat maupun pihak lainnya; 3) Meningkatkan komunikasi antar masyarakat usia lanjut. Para lansia yang mengakses Posyandu Lansia berbeda dengan lansia yang tidak berkunjung ke Posyandu. Perbedaan tersebut terutama berkaitan dengan manfaat yang diperoleh jika menghadiri Posyandu Lansia. Ada sejumlah manfaat yang bisa didapat oleh lansia dan pihak terkait dari kehadiran Posyandu Lansia ini, yaitu 1) Membantu lansia agar tetap sehat dan bugar, baik secara fisik maupun psikis; 2) Membantu deteksi dini terhadap penyakit pada lansia dan gangguan kesehatan lainnya; 3) Sarana lansia untuk bisa lebih meningkatkan interaksi sosial dengan sesamanya yang diharapkan dapat memperbaiki kondisi psikologisnya. Tujuan dan manfaat program posyandu lanjut usia dijelaskan pada tabel 1.

**Tabel 1.** Tujuan dan manfaat Program Posyandu Lansia

Tujuan Program Posyandu Lansia	Manfaat Program Posyandu Lansia
1. Meningkatkan kesadaran lansia untuk menjaga sendiri kesehatannya.	1. Membantu lansia agar tetap sehat dan bugar, baik secara fisik maupun psikis.
2. Meningkatkan peran serta masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatan lansia secara optimal.	2. Membantu deteksi dini terhadap penyakit pada lansia dan gangguan kesehatan lainnya.
3. Meningkatkan jangkauan pelayanan kesehatan lansia.	3. Sarana lansia untuk bisa lebih meningkatkan interaksi sosial dengan sesamanya yang diharapkan dapat memperbaiki kondisi psikologisnya.
4. Meningkatkan jenis dan mutu pelayanan kesehatan lansia	

Sumber: Data olahan 2022.



---

## Jenis program pelayanan yang diberikan di Posyandu lansia

Program pelayanan yang diberikan oleh Posyandu lansia melalui program dan kadernya pada dasarnya bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup para orang tua yang lebih rentan terhadap penyakit. Di daerah yang memiliki Posyandu lansia, kadernya akan memantau kesehatan lansia yang ada di daerah itu secara individual dan detail. Umumnya, akan ada kartu atau buku yang digunakan untuk mencatat status kesehatan dan pola hidup para lansia.

Secara umum, ada empat jenis pelayanan yang diberikan pada Posyandu lansia yaitu:

### 1. Pelayanan Kesehatan

Pelayanan kesehatan yang diberikan tidak hanya mencakup sesuatu yang berhubungan dengan penyakit. Pada Posyandu lansia, kader juga akan melakukan pemeriksaan aktivitas sehari-hari seperti:

- a) Mencatat pola makan
- b) Cara mandi
- c) Rutinitas buang air
- d) Kemampuan untuk berjalan dan berpakaian
- e) Kemampuan untuk turun atau naik tempat tidur
- f) Kemandirian lansia secara umum.

Selain itu, lansia juga akan menerima pemeriksaan berupa:

- a) Pemeriksaan kondisi mental
- b) Pemeriksaan status gizi
- c) Pengukuran tekanan darah
- d) Pemeriksaan laboratorium sederhana, seperti tes kadar asam urat dan gula darah.

Posyandu lansia juga bisa memberikan rujukan ke Puskesmas apabila ada kondisi yang memerlukan pemeriksaan lanjutan. Pelaksanaan pemeriksaan kesehatan untuk lansia bisa dilaksanakan di balai warga seperti layaknya Posyandu balita dan ibu hamil. Namun, bagi lansia yang kesulitan untuk keluar rumah, akan ada kader yang mengunjunginya secara langsung.

### 2. Pemberian makanan tambahan

Para kader Posyandu lansia akan memberikan penyuluhan kepada para lansia mengenai makanan yang sehat dan bergizi yang perlu mereka konsumsi setiap hari. Untuk memudahkan, para lansia akan mendapatkan contoh menu makanan dengan memperhatikan aspek kesehatan dan gizi yang dibutuhkan, dengan menggunakan bahan makanan yang berasal dari daerah tersebut.

### 3. Kegiatan olahraga

Di Posyandu, lansia juga akan diajak untuk melakukan kegiatan sehat, salah satunya dengan berolahraga. Olahraga untuk lansia juga penting dilakukan demi menjaga kebugaran tubuh

para lansia. Para kader akan menuntun kakek dan nenek untuk mengikuti gerakan senam lansia, gerak jalan santai, maupun aktivitas lain yang aman untuk usia lanjut.

Manfaat dari olahraga bagi lanjut usia antara lain :

1. Memperlancar proses degenerasi karena perubahan usia.
2. Mempermudah untuk menyesuaikan kesehatan jasmani dalam kehidupan (adaptasi).
3. Fungsi melindungi, yaitu memperbaiki tenaga cadangan dalam fungsinya terhadap bertambahnya tuntutan, misalnya sakit. Sebagai rehabilitas pada lanjut usia terjadi penurunan masa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, toleransi latihan, kapasitas aerobik dan terjadinya peningkatan lemak tubuh. Dengan melakukan olahraga seperti senam lansia dapat mencegah atau melambatkan kehilangan fungsional tersebut. Bahkan dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan/olah raga seperti senam lansia dapat mengeliminasi berbagai resiko penyakit seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit arteri koroner dan kecelakaan. Senam lansia dilaksanakan setiap satu bulan sekali pada saat dilakukan kegiatan posyandu lansia yang dilaksanakan di tempat posyandu lansia yang ada.

#### **4. Kegiatan non kesehatan**

Di Posyandu lansia, juga sering dilakukan kegiatan non kesehatan untuk meningkatkan interaksi sosial dan menjadikan Posyandu sebagai wadah bagi lansia untuk berkegiatan.

Jenis kegiatan yang sering dilakukan di Posyandu Lansia di antaranya adalah:

- 1) Kegiatan kerohanian
- 2) Arisan
- 3) Kegiatan ekonomi produktif seperti berjualan
- 4) Berkebun
- 5) Forum diskusi penyaluran hobi dan lain-lain.

Meski Posyandu bisa memfasilitasi berbagai kegiatan dan program untuk menjaga kesehatan para lansia, tapi tetap saja diperlukan kesadaran sendiri dari para lansia dalam menjaga kondisi badan agar hasil yang dicapai bisa maksimal. Beberapa hal yang perlu diperhatikan para lansia agar kesehatannya bisa terjaga antara lain: Pertama, mengenali perubahan tubuh. Seiring bertambahnya usia, maka tubuh pun akan mengalami banyak perubahan. Dengan mengenali perubahan yang dapat terjadi, lansia dapat melakukan usaha-usaha untuk mengantisipasinya. Beberapa perubahan yang sering terjadi antara lain: kekuatan tubuh menurun, sehingga mudah lelah, gigi goyang, mulut kering; penurunan daya ingat; pendengaran dan penglihatan berkurang; mudah jatuh karena fisik semakin lemah; kekebalan tubuh menurun; dan rentan mengalami gangguan pencernaan.

Kedua, lansia menjalani perilaku hidup bersih dan sehat. Menjadi tua bukan berarti lansia hanya bisa pasrah dengan keadaan. Tubuh lansia memang lebih rentan terhadap penyakit.



Namun penyakit pun tidak akan muncul jika lansia terus berusaha untuk mencegahnya. Salah satu cara mencegah terjadinya penyakit yang paling efektif adalah dengan menjalani perilaku hidup bersih dan sehat. Contohnya seperti: mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang; minum air putih minimal 2 liter per hari; memeriksakan kesehatan secara rutin ke dokter atau Puskesmas minimal satu kali setahun; minum obat secara teratur dan hindari pantangan yang diberikan oleh dokter- jika punya riwayat penyakit; mandi dua kali sehari; menjaga kesehatan gigi dengan menyikat gigi minimal dua kali sehari yaitu setelah sarapan dan sebelum tidur di malam hari. Jika memakai gigi palsu lepasan, maka gigi palsu tersebut harus dilepas saat tidur dan dibersihkan setiap hari. Melakukan aktivitas fisik secara rutin seperti jalan santai; tidak merokok; beristirahat dengan cukup; melakukan hobi agar pikiran tenang dan rileks; serta terus mengasah otak agar tidak pikun, misalnya dengan bermain catur, rajin membaca, mengisi teka-teki silang, bercerita, bermain musik, dan lain-lain.

## KESIMPULAN

Kelompok umur lanjut usia adalah orang-orang yang telah berumur 60 tahun ke atas. Mereka ini telah mengalami penurunan produktivitas dan penurunan keadaan kesehatan secara drastis. Pemerintah telah membuat program posyandu lansia untuk melindungi dan menjaga kesehatan lansia agar mereka tetap sehat. Program posyandu lansia dilaksanakan satu kali dalam satu bulan, yang bertempat di puskesmas atau di kantor lurah setempat. Posyandu digerakan oleh tenaga kesehatan dan kader posyandu lansia. Program ini sangat penting bagi lansia. Namun masih ada lansia yang tidak hadir di Posyandu lansia. Karena itu, penyuluhan kepada lansia dan keluarga untuk meningkatkan kesadaran lansia ke Posyandu sangat penting dilakukan. Posyandu lansia bisa menyediakan layanan kesehatan dasar, terutama yang bersifat preventif dan promotif untuk warga berusia lanjut. Dengan adanya Program Posyandu Lansia, kualitas hidup lansia di daerah tersebut diharapkan bisa meningkat dan risiko terjadinya keparahan penyakit akan berkurang. Lansia pun bisa hidup lebih sehat, tenang dan bahagia.

## REFERENSI

- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidias*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdidias.v2i2.282>
- Ainiah, Siti Nur, dkk (2021). Implementasi program posyandu lanjut usia (lansia) di RW 1 Kelurahan Polowijen (Studi Kasus Pada Pos Pelayanan Terpadu Lansia Kelurahan Polowijen Kecamatan Blimbing Kota Malang). *Jurnal Inovasi Penelitian*. 1(12), 2861-2868.
- Andriani, N., Tuwu, D., & Tanzil, T. (2020). Peran Pekerja Sosial Dalam Memberikan Pelayanan Sosial Kepada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari. *Jurnal*

- Kesejahteraan Dan Pelayanan Sosial*, 1(1), 81. <https://doi.org/10.52423/jkps.v1i1.10875>
- Gultom, R., Martina, S. E., & Harianja, E. S. (2021). Penerapan Terapi Reminiscence Dalam Upaya Pencegahan Demensia Pada Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dinas Sosial Binjai. *MONSU'ANI TANO Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 122. <https://doi.org/10.32529/tano.v4i2.1006>
- Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 109–116. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>
- La Ode Muhammad Elwan, Muhammad Yusuf, & La Ode Herman Halika. (2022). MINING POLICY CONFLICT: Recruitment of Local Workers in Morosi Industrial Estate, Konawe Regency, Southeast Sulawesi. *Journal Publicuho*, 5(3), 626–642. <https://doi.org/10.35817/publicuho.v5i3.18>
- Leavy, P. (2017). *Quantitative, Qualitative, Mixed Methods, Arts-Based, and Community-Based Participatory Research Approaches*.
- Metkono, Y. S. (2017). Strategi Intervensi Kesehatan Lansia Di Posyandu. *Ikesma*, 13(1), 59–67. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v13i1.7026>
- Neuman, W. L. (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches; Seventh Edition*. In *United States of America*. Allyn & Bacon. <https://doi.org/10.2307/3211488>
- Pangaribuan, R., & Olivia, N. (2020). Senam Lansia Pada Reumatoid Arthritis Dengan Nyeri Lutut Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. *Indonesian Trust Health Journal*, 3(1), 272–277. <https://doi.org/10.37104/ithj.v3i1.46>
- Saputri, M. A. W., & Indrawati, E. S. (2011). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Depresi pada Lanjut Usia yang Tinggal di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 9(1), 65–72.
- Supriadin, R., Alam, S., & Elwan, L. O. M. (2020). IMPLEMENTASI PERATURAN WALIKOTA KENDARI NOMOR 13 TAHUN 2008 TENTANG PENATAAN PEDAGANG KAKI LIMA DI KOTA KENDARI. *Journal Publicuho*. <https://doi.org/10.35817/jpu.v3i1.11506>
- Topatimasang, Roem, (2013). *Memanusiation Lanjut Usia. Penuaan Penduduk dan Pembangunan di Indonesia*. Yogyakarta: SurveyMeter.
- Tuwu, D. (2022). Social Services for the Elderly in the Era of the Covid-19 Pandemic. *Indonesian Journal of Social Work*, 5(2), 102–110. <https://jurnal.poltekesos.ac.id/index.php/ijsw/article/view/468/353>
- Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia. <https://www.sehatq.com/artikel/peran-posyandu-lansia-dalam-menjaga-kualitas-hidup-para-senior>. Diakses tanggal 2 Oktober 2022 pukul 07.32 wita.
- <http://kekeran-buleleng.desa.id/index.php/first/artikel/49-Kegiatan-Pelaksanaan-Posyandu-Lansia-Bersama-Kader-Dan-Bidan-Desa>. Diakses tanggal 2 Oktober 2022 pukul 09.45 wita.
- <https://dukcapil.kemendagri.go.id/berita/baca/1396/dukcapil-kemendagri-rilis-data-penduduk-semester-i-tahun-2022-naik-054-dalam-waktu-6-bulan#:~:text=Jakarta%20%2D%20Ditjen%20Dukcapil%20Kementerian%20Dalam,tercatat%20sebanyak%20275.361.267%20jiwa>. Diakses tanggal 4 Oktober 2022 pukul 17.37 wita.
- <https://dunia.tempo.co/read/1616830/daftar-10-besar-negara-dengan-penduduk-terbanyak-di-dunia-2022>. Diakses tanggal 7 Oktober 2022 pukul 21.17 wita.