

PENYULUHAN PENCEGAHAN TRAUMA JATUH DAN EDUKASI DIET PADA LANSIA DI PANTI JOMPO AN-NUR KOTA LHAOKSEUMAWE

Yuziani, Mulyati Sri Rahayu

Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh

yuziani@unimal.ac.id

ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok umur yang sangat perlu diperhatikan terutama masalah kesehatannya. Lansia sering mengalami trauma jatuh yang diakibatkan oleh beberapa faktor. Sangat penting melakukan pencegahan trauma jatuh pada lansia. Selain dari trauma jatuh diet juga masalah terpenting bagi kesehatan lansia. Panti Jompo An-Nur yang menjadi mitra kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yang menghadapi kendala dalam program pelayanan kesehatan terutama masalah trauma jatuh dan diet. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan tujuan penyuluhan pencegahan trauma jatuh edukasi diet lansia di Panti Jompo An-Nur meningkatkan pelayanan kesehatan lansia dan ada pelayanan diet sehat yang sesuai dengan kebutuhan lansia sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan lansia. Metode penyelesaian dilakukan dengan penyuluhan tentang trauma jatuh, sosialisasi tentang pentingnya pencegahan trauma pada pimpinan yayasan, membentuknya atau tersedianya suasana panti jompo yang aman untuk lansia sehingga bisa melindungi lansia dari jatuh. Edukasi diet sehat serta praktek penentuan menu sehat untuk lansia, penyediaan makanan sehat untuk pelaksanaan kegiatan penunjang kesehatan lansia. Target dan luaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat dari aspek program pelayanan kesehatan adalah adanya penyuluhan, sosialisasi dan terbentuknya suasana aman untuk pencegahan trauma jatuh pada lansia, edukasi diet sehat dan praktek penentuan menu sehat.

Kata Kunci: *Penyuluhan, Pencegahan Trauma Jatuh, Edukasi, Diet, Lansia, Panti Jompo An-Nur.*

PENDAHULUAN

Jatuh dapat mengakibatkan berbagai jenis cedera, kerusakan fisik dan psikologis. Kerusakan fisik yang paling ditakuti dari kejadian jatuh adalah patah tulang panggul. Jenis fraktur lain yang sering terjadi akibat jatuh adalah fraktur pergelangan tangan, lengan atas dan pelvis serta kerusakan jaringan lunak. Dampak psikologis adalah walaupun cedera fisik tidak terjadi, syok setelah jatuh dan rasa takut akan jatuh lagi dapat memiliki banyak konsekuensi termasuk ansietas, hilangnya rasa percaya diri, penbatasan dalam aktivitas sehari-hari, fobia atau fobia jatuh. Pencegahan dapat dilakukan dan yang tidak boleh dilupakan adalah memperbaiki lingkungan rumah/tempat kegiatan lanjut usia seperti tersebut dipencegahan jatuh.

Pengaturan diet juga sangat penting bagi lansia. Perilaku diet diantaranya adalah diet rendah garam, diet rendah kolesterol dan lemak jenuh, diet rendah kalori, meningkatkan makanan yang mengandung serat dan tinggi kalium, mengurangi berat badan jika obesitas, tidak merokok, mengurangi minuman yang mengandung alkohol, dan melakukan aktifitas fisik.

Pemberian penyuluhan sangat mempengaruhi menurunkan angka AKL. Hal ini sesuai dengan teori Pender yang mempromosikan gaya hidup sehat melalui *Health Promotion Model* (HPM) atau model promosi kesehatan (MPK). Promosi kesehatan merupakan upaya yang dilakukan terhadap masyarakat sehingga masyarakat mau dan mampu untuk memelihara serta meningkatkan kesehatan diri sendiri.

Masalah kesehatan yang sering dialami lansia di panti jompo ini antara lain gangguan akibat jatuh dan diet yang tidak sesuai. Untuk mencegah meningkatnya AKL, perlu dilakukan sosialisasi terkait penyakit keadaan tersebut, serta pencegahan dan penatalaksanaan agar lansia dapat mencegah kondisi tersebut.

Panti Jompo An-Nur yang berdiri sejak tahun 2004 berlokasi di Desa Ulee Blang Mane Kecamatan Blang Mangat Kota Lhokseumawe berjarak sekitar 9 Km dari kampus Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh. Penghuni panti jompo berjumlah 30 lansia, yang terdiri dari 2 lansia laki-laki dan 28 lansia wanita. Sebagian besar lansia berpendidikan rendah (tamatan sekolah rakyat), tidak mempunyai keluarga dan berasal dari keluarga tidak mampu.

Panti Jompo tersebut belum pernah mendapatkan penyuluhan terkait trauma jatuh serta bagaimana menu yang sehat pada penghuni panti jompo. Menurut Kandzani (1981), yang dikutip oleh Friedman (1998), salah satu bidang kajian yang paling berharga, yang berhubungan dengan rumah adalah pengkajian terhadap kondisi keamanan dan bahaya-bahaya potensial dan aktual, baik di dalam maupun di luar rumah. Khususnya yang ada di dalam rumah, kecelakaan merupakan satu ancaman utama terhadap status kesehatan keluarga. Setiap anggota keluarga terbuka terhadap ancaman kecelakaan yang berhubungan dengan tahap perkembangannya. Meningkatnya kesadaran keluarga akan masalah-masalah kecelakaan utama, dimana hal ini memberikan informasi faktual, dan cara-cara keluarga memperbaiki tingkat-tingkat keamanan yang sehat adalah tujuan bagi perawatan.

METODE PENELITIAN

Persiapan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam waktu 3 minggu.

Berdasarkan permasalahan yang ada di Panti Jompo Annur terkait penyuluhan berupa pengetahuan trauma jatuh serta pencegahan trauma jatuh pada lansia, edukasi diet lansia di Panti Jompo An-Nur sehingga meningkatkan pelayanan kesehatan lansia dan ada pelayanan diet sehat yang sesuai dengan kebutuhan lansia sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan lansia.

Metode pendekatan yang ditawarkan untuk menyelesaikan persoalan antara lain:

1. Pendidikan kesehatan terkait trauma jatuh melalui penyuluhan
2. Demonstrasi teknik penyegahan jatuh
3. Pengatuhan diet pada lansia melalui edukasi diet

HASIL DAN PEMBAHASAN

Telah dilaksanakan kegiatan pengabdian di Panti Jompo Annur pada hari Sabtu, 14 September 2019 pada 15 orang lansia. Kegiatan dimulai dengan teknik ceramah tentang pencegahan jatuh pada lansia, dengan memberikan salam, memperkenalkan diri saya, serta penjelasan isi materi.

Setelah itu, lansia mendengarkan materi yang disampaikan oleh pemateri terkait diet, lalu dilakukan tanya jawab. Kemudian, dilanjutkan dengan materi praktek pencegahan dan lansia diminta untuk mempraktekkan secara langsung teknik tersebut. Setelah itu, dilakukan evaluasi pemahaman materi dengan teknik tanya jawab oleh pemateri, dan semua lansia bisa menjawab pertanyaan dari pemateri.

Secara keseluruhan, kegiatan berjalan dengan lancar serta antusiasme dari lansia juga sangat baik. Pada saat penyampaian materi, lansia sudah paham terkait dengan pencegahan jatuh dan diet yang tepat. Hal ini juga dapat dilihat dari jawaban dari pertanyaan evaluasi yang diberikan moderator kepada lansia. Kegiatan semacam ini masih dibutuhkan oleh lansia dengan materi yang menyesuaikan dengan permasalahan yang dialami lansia di Panti Jompo Annur.

SIMPULAN

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan pada bab sebelumnya dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Melalui program pengabdian bagi masyarakat ini diharapkan adanya peningkatan kesadaran, pengetahuan, maupun perilaku lansia dalam pencegah trauma dan diet yang tepat sehingga lasia bisa hidup sehat.
2. Melalui program ini juga sudah terlatihnya lansia dan pengurus panti dalam melakukan pencegahan trauma jatuh serta pola diet yang benar untuk lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Junaidi, I. 2010. *Hipertensi*. Buana Ilmu Popular. Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta.
- Price SA, Wilson LM. 2012. *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*, edisi ke-6. Jakarta: EGC
- Purwanto, B. 2012. *Hipertensi (Patogenesis, Kerusakan Target Organ dan Penatalaksanaan)*. Edisi Pertama. Cetakan Pertama. UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS press). Jawa Tengah.
- Riset Kesehatan Dasar (RisKesDas). 2013. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta
- Setiati, S, Dinda, Rose. 2011. *Malnutrisi di Rumah Sakit*. Dalam Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid 1, Edisi V. Jakarta: Interna Publishing.
- Soeryoko, H. 2010. *20 Tanaman Obat Terpopuler Penurun Hipertensi*. Yogyakarta: Andi Off set.
- Wahdah, N. 2011. *Menaklukan Hipertensi dan Diabetes: Mendeteksi, Mencegah dan Mengobati dengan Cara Medis dan Herbal*. Yogyakarta: Multipress.
- Alexander et al, 2014. Patient Knowledge and Awareness of Hypertension Is Suboptimal: Results From a Large Health Maintenance Organization. *The Journal of Clinical Hypertension*. 5. 254-260.
- Mamitoho, R. F., Sapulete, I. M., & Pangemanan, D. H. Pengaruh senam lansia terhadap kadar kolesterol total pada lansia di BPLU Senja Cerah Manado. *Jurnal e-Biomedik*, 2016. 4(1).
- Moniaga, V. Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di BPLU Senja Cerah Paniki Bawah. *Jurnal e-Biomedik*, 2013. 1(2).
- Badan Pusat Statistik. 2011. Statistik penduduk lanjut usia 2011. Diunduh 11 April 2016 dari: http://www.bps.go.id/hasil_publicasi/stat_lansia_2011/files/search/searchtext.xml
- Badan Pusat Statistik. 2014. Statistik penduduk lanjut usia 2014. Diunduh 30 Maret 2015 dari: <http://www.bps.go.id>
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Gambaran kesehatan lanjut usia di Indonesia. Jakarta: *Departemen Kesehatan Republik Indonesia*. 2013.
- Departemen Sosial Republik Indonesia. Dukungan kelembagaan dalam kerangka peningkatan kesejahteraan lansia. Jakarta: *Kantor Urusan Pemberdayaan Lansia Departemen Sosial Republik Indonesia*. 2009.
- National Institute for Health and Clinical Excellence. Hypertension: clinical management of primary hypertension in adults. *National Institute for Health and Clinical Excellence*. 2011.
- World Health Organization (WHO). A global brief on hypertension: silent killer, global public health crisis. *World Health Organization*. 2013.