



Elderly healthy class: Health education program recognizing cardiorespiratory problems

Alinda Nur Ramadhani✉, Dea Linia Romadhoni

Universitas Aisyiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

✉ alinda.ramadhani@aiska-university.ac.id

 <https://doi.org/10.31603/ce.7760>

Abstract

The elderly experience a decrease in body systems, one of which is a decrease in the function of the cardiorespiratory system. There are three important things in the changes that occur in the aging process, namely the gradual increase in the size of the alveoli, the disintegration of the supporting structures of the lungs, and the weakening of respiratory muscles that occur in the aging process. The Elderly Healthy Class aims to develop, maintain and know the movements and functions of the body in the elderly, as well as the prevention of advanced disease in the elderly. The Elderly Healthy Class provides counseling on cases of cardiorespiratory, demonstration, exercises and checkup for the elderly. The results of the evaluation showed an increase in the knowledge of the elderly after attending the Elderly Healthy Class.

Keywords: *Elderly healthy class; Health education; Cardiorespiratory disease*

Kelas sehat lansia: Edukasi kesehatan mengenal permasalahan kardiorespirasi

Abstrak

Lansia mengalami penurunan sistem tubuh, salah satunya penurunan fungsi sistem kardiorespirasi. Terdapat tiga hal penting dalam perubahan yang terjadi pada proses penuaan yaitu peningkatan secara bertahap ukuran alveoli, disintegrasi struktur pendukung paru-paru, dan melemahnya otot pernapasan serta otot bantu pernapasan. Hal mengakibatkan munculnya berbagai permasalahan kardiorespirasi pada lansia. Kelas Sehat Lansia bertujuan untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh pada lansia, serta pencegahan ke arah lansia sakit. Kelas Sehat Lansia meliputi penyuluhan mengenai kasus-kasus kardiorespirasi, demonstrasi, latihan, dan pemeriksaan pada lansia. Hasil evaluasi menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan lansia setelah mengikuti Kelas Sehat Lansia.

Kata Kunci: Kelas sehat lansia; Edukasi kesehatan lansia; Penyakit kardiorespirasi

1. Pendahuluan

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Sedangkan geriatrik adalah manusia lanjut usia yang menderita atau mengalami sakit lebih dari 2 penyakit, dimana dapat disebabkan oleh faktor biopsikososial sehingga dalam melakukan asesmen juga harus ditinjau dari segi holistik (biopsikososial) yang meliputi aspek muskuloskeletal, neuromuskular, kardiovaskuler, respirasi dan integumen.

Data dari *World Population Prospects* tahun 2015 menjelaskan ada 901 juta orang berusia 60 tahun atau lebih atau 12% dari jumlah populasi dunia. Pada tahun 2015 dan 2020, jumlah orang berusia 60 tahun atau lebih diproyeksikan akan tumbuh sekitar 56% menjadi 1,4 milyar dan pada tahun 2050 diproyeksikan 2 kali lipat lebih dari tahun 2015, yaitu mencapai 2,1 milyar ([World Bank, 2019](#)). Berdasarkan data Kementerian Kesehatan dan Badan Pusat Statistik tahun 2019, diperkirakan tahun 2017 terdapat 9,03% atau 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia. Pada tahun 2019, persentase lansia mencapai 25,64 juta orang (9,60%). Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 sebanyak 27,08 juta jiwa, tahun 2025 sebanyak 33,69 juta jiwa, tahun 2030 sebanyak 40,95 juta jiwa dan tahun 2050 sebanyak 48,19 juta. Peningkatan jumlah penduduk lansia menjadi beban jika lansia memiliki permasalahan yang berkaitan dengan penurunan kesehatan, yang dapat berakibat pada peningkatan biaya pelayanan kesehatan ([Kemenkes RI, 2017](#)). Hal ini juga mengakibatkan angka kejadian kondisi kronik non-menular yang lain mengarah ke peningkatan morbiditas dan kecacatan ([Fejer & Ruhe, 2012](#)).

Lansia merupakan kelompok umur yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya dan mengalami proses penuaan. Proses penuaan merupakan proses kompleks biologis yang ditandai dengan perubahan pada anatomi dan fungsional tubuh, serta berkaitan dengan perubahan patologis yang berkembang menjadi penyakit. Proses penuaan yang terjadi pada lansia juga berhubungan dengan berbagai permasalahan, salah satunya pada sistem kardiorespirasi. Perubahan pada kekuatan dinding dada dan penurunan kontraktilitas otot-otot intercostal dan diafragma menyebabkan penurunan kapasitas inspirasi dan ekspirasi. Seiring bertambahnya usia, terjadi perubahan pada jaringan kolagen pada saluran udara proksimal dan distal yang menyebabkan pembesaran *ductus alveolaris*, sehingga banyak udara yang terperangkap dan hilangnya area pertukaran gas. Penurunan elastisitas dan kepatuhan pada lansia berkontribusi terhadap terjadinya penurunan cadangan pernafasan, yang dapat menyebabkan kondisi akut seperti edema paru, pneumonia dan bronkospasme.

Penurunan fungsi sistem kardiorespirasi berpengaruh terhadap munculnya gejala seperti batuk, rhinitis dan dyspnea. Kondisi ini menjadi tantangan bagi semua pihak berkaitan dengan kebutuhan rehabilitasi, konsekuensi ekonomi dan kebutuhan dukungan sosial. Perlunya kontribusi dari berbagai pihak untuk lebih memahami dan membantu menyusun strategi pencegahan agar tidak menjadi kondisi lansia sakit ([Dumurgier & Tzourio, 2020](#)). Hasil wawancara awal dengan pengurus dan beberapa lansia anggota posyandu lansia Sehat Sejahtera didapatkan permasalahan mitra, yaitu: 1) Belum ada program Kelas Sehat Lansia sebagai sarana edukasi dan promosi kesehatan bagi lansia, dan 2) beberapa lansia mengalami gangguan kardiovaskuler seperti hipertensi dan gangguan respirasi seperti asma dan penyakit paru obstruksi kronis.

Kelas sehat lansia merupakan program fisioterapi yang dirancang dalam sebuah kegiatan yang disusun secara sistematis untuk mencapai suatu tujuan fisioterapi berupa preventif, promotif, kuratif dan rehabilitatif pada lansia. Sekolah lansia bertujuan mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh pada lansia, sehingga lansia dapat beraktivitas mandiri dan meningkatkan kualitas hidup lansia dalam pencegahannya ke arah geriatrik ([Romadhoni et al., 2021](#)). Melalui program ini tim pengabdian masyarakat berusaha memberikan solusi terhadap permasalahan kesehatan yang ada. Program Kelas Sehat Lansia merupakan serangkaian kegiatan penyuluhan kesehatan, deteksi dini kasus kardiorespirasi, intervensi dan aktivitas fungsional rekreasi bagi lansia.

2. Metode

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada bulan Juni 2022 bertempat di Posyandu Lansia Sehat Sejahtera, Jebres, Surakarta. Kegiatan Kelas Sehat Lansia diawali dengan survei dan observasi permasalahan lansia di Posyandu Lansia Sehat Sejahtera, khususnya yang berkaitan dengan permasalahan kardiorespirasi. Hasil survei awal menunjukkan bahwa lansia belum pernah mendapatkan penyuluhan terkait permasalahan kardiorespirasi. Pelaksanaan kegiatan Kelas Sehat Lansia meliputi pemeriksaan faktor risiko penyakit kardiorespirasi, penyuluhan tentang kasus kardiorespirasi dan praktik tentang upaya pencegahan dan penanganan pada kasus kardiorespirasi.

Kegiatan diawali dengan senam sehat lansia kemudian dilanjutkan dengan edukasi kesehatan tentang permasalahan kardiorespirasi. Penyampaian edukasi menggunakan metode ceramah dan demonstrasi. Media informasi yang digunakan yaitu *booklet* yang berisi penjelasan kasus kardiorespirasi seperti penyakit paru-paru obstruksi kronis dan hipertensi, langkah pencegahan, *exercise* yang sesuai bagi lansia, dosis latihan dan gizi seimbang bagi lansia. Kegiatan Kelas Sehat Lansia diakhiri dengan pemeriksaan faktor risiko penyakit kardiorespirasi seperti pemeriksaan tekanan darah, wawancara riwayat penyakit dahulu dan riwayat penyakit penyerta dan evaluasi kegiatan. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan pengisian kuesioner *post-test* untuk mengukur pemahaman dan perbedaan pengetahuan lansia sebelum dan setelah mendapatkan edukasi.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian Kelas Sehat Lansia dilaksanakan pada tanggal 18 Juni 2022 bertempat di Posyandu Lansia Sehat Sejahtera, Jebres, Surakarta. Peserta kegiatan kelas sehat lansia sebanyak 94 orang. Edukasi kesehatan dilakukan dengan metode ceramah dan demonstrasi seperti terlihat pada [Gambar 1](#). Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan pemeriksaan faktor risiko penyakit kardiorespirasi pada lansia melalui pemeriksaan tekanan darah, anamnesis riwayat penyakit dahulu dan riwayat penyakit penyerta seperti terlihat pada [Gambar 2](#).



Gambar 1. Presentasi dan demonstrasi



Gambar 2. Pemeriksaan pada lansia

3.1. Distribusi jenis kelamin dan umur

Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan sebanyak 94 orang dengan dominasi lansia berjenis kelamin perempuan sebanyak 59,6% dan rentang usia 60-69 tahun dengan frekuensi tertinggi. Distribusi frekuensi jenis kelamin dan umur lansia dijelaskan pada [Tabel 1](#).

Tabel 1. Distribusi frekuensi peserta kelas sehat lansia

Deskripsi	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	56	59,6%
Laki-laki	38	40,4%
Usia		
50-59 tahun	25	25,6%
60-69 tahun	46	48,9%
70-79 tahun	23	24,5%
Total	94	100%

3.2. Prevalensi penyakit tidak menular pada lansia

Pemeriksaan dilakukan pada 94 peserta Kelas Sehat Lansia untuk mengetahui prevalensi penyakit tidak menular yang dialami lansia. Pemeriksaan dilakukan melalui pengambilan data riwayat penyakit penyerta dan keluhan yang dialami lansia. Didapatkan prevalensi kasus kardiorespirasi yang ditemukan pada peserta kelas lansia yaitu Penyakit Paru Obstruksi Kronis (PPOK) sebanyak 3%. Berdasarkan hasil pemeriksaan didapatkan jumlah penyakit penyerta yang paling banyak ditemukan yaitu hipertensi. Persentase kasus lain yang ditemukan dijabarkan dalam Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi penyakit tidak menular pada lansia

Keterangan	Frekuensi	Persentase (%)
PPOK	3	3%
Osteoarthritis Knee	9	10%
<i>Ischialgia</i>	8	9%
Hipertensi	69	75%
Diabetes Mellitus	3	3%
Total	94	100%

3.3. Pengetahuan lansia

Evaluasi dilakukan setelah penyuluhan diberikan melalui pengukuran tingkat pengetahuan lansia menggunakan kuesioner. Tabel 3 menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan pengetahuan lansia setelah diberikan penyuluhan melalui program Kelas Sehat Lansia. Hal ini sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan tim sebelumnya bahwa pemberian penyuluhan dan edukasi kesehatan melalui Kelas Sehat Lansia dapat menghasilkan perubahan peningkatan pengetahuan dan kesadaran hidup sehat pada lansia (Romadhoni et al., 2021). Hal ini juga sejalan dengan hasil edukasi yang dilakukan oleh Sofiana & Khusna (2019), bahwa edukasi kesehatan yang dilakukan melalui media *leaflet* dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran hidup sehat lansia. Semakin meningkatnya pengetahuan lansia maka akan mendorong perubahan perilaku kesehatan yang lebih baik untuk mewujudkan kondisi lansia sehat.

Program edukasi kesehatan dapat diberikan dengan memanfaatkan kegiatan komunitas melalui penyuluhan, pelatihan dan program khusus untuk lansia. Program kelas sehat lansia merupakan salah satu bentuk program edukasi sebagai intervensi untuk meningkatkan kesadaran perilaku promosi kesehatan pada lansia (Chang et al., 2017; Romadhoni et al., 2021). Penggunaan media edukasi seperti *booklet* dan *leaflet* juga dapat membantu meningkatkan pemahaman lansia terhadap materi edukasi yang diberikan.

Pemberian informasi kesehatan melalui edukasi dapat meningkatkan pemahaman dan merubah perilaku khususnya dalam pencegahan penyakit degeneratif seperti hipertensi (Hafsah et al., 2022; Sofiana & Khusna, 2019; Subrata et al., 2020).

Tabel 3. Tingkat pengetahuan lansia

Pengetahuan	Sebelum		Setelah	
	N	Persentase (%)	N	Persentase (%)
Kurang	28	30%	20	21%
Cukup	39	41%	41	44%
Baik	27	29%	33	35%
Total	94	100%	94	100%

4. Kesimpulan

Program Kelas Sehat Lansia meliputi penyuluhan mengenai kasus-kasus kardiorespirasi, demonstrasi *exercise* dan pemeriksaan pada lansia. Hasil evaluasi *posttest* menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan lansia setelah mengikuti Kelas Sehat Lansia.

Daftar Pustaka

- Chang, K. S., Tsai, W. H., Tsai, C. H., Yeh, H. I., Chiu, P. H., Chang, Y. W., Chen, H. Y., Tsai, J. M., & Lee, S. C. (2017). Effects of Health Education Programs for the Elders in Community Care Centers – Evaluated by Health Promotion Behaviors. *International Journal of Gerontology*, 11(2), 109–113. <https://doi.org/10.1016/j.ijge.2017.03.009>
- Dumurgier, J., & Tzourio, C. (2020). Epidemiology of neurological diseases in older adults. *Revue Neurologique*, 176(9), 642–648. <https://doi.org/10.1016/j.neurol.2020.01.356>
- Fejer, R., & Ruhe, A. (2012). What is the prevalence of musculoskeletal problems in the elderly population in developed countries? A systematic critical literature review. *Chiropractic & Manual Therapies*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/2045-709X-20-31>
- Hafsah, Alang, H., Hastuti, & Yusal, M. S. (2022). Peningkatan Pengetahuan Tentang Penyakit Degeneratif Pada Masyarakat Petani Desa Laliko Sulawesi. *Community Empowerment*, 1(2), 63–71.
- Kemendes RI. (2017). Analisis Lansia di Indonesia. *Pusat data dan informasi Kementerian Kesehatan RI*, 1–2.
- Romadhoni, D. L., Ramadhani, A. N., & Pudjianto, M. (2021). Kelas sehat lansia dalam mengenal permasalahan pada kasus muskuloskeletal. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 57–66.
- Sofiana, L., & Khusna, A. fiani N. (2019). Peningkatan Edukasi bagi Lansia Sehat dan Produktif. *Jurnal BERDIKARI*, 7(2), 148–153.
- Subrata, S. A., Suryaningtyas, Y. E., Loblobly, E. M., Ashlih, E. A. S., & Haryanti, E. S. (2020). Optimalisasi Peran Kader Posyandu Lansia dalam Mencegah Non Communicable Diseases pada Lansia di Masa Pandemi Covid-19 di Dusun Telukan, Desa Danurejo, Kecamatan Mertoyudan, Kabupaten Magelang.

Community Empowerment, 5(3), 164–167. <https://doi.org/10.31603/ce.4262>
World Bank. (2019). World Population Ageing 2019. In *World Population Ageing 2019*.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial
4.0 International License
