

**MENELAAH KEAKTIFAN WANITA LANSIA DALAM MENGIKUTI POSYANDU  
LANSIA DI DESA SEKAR BIRU KECAMATAN PARIT TIGA**

Fatma Sylvana Dewi Harahap, Nilam Sari, Rifa Amanda, Syafira Agus Nuraini, Yulita  
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Email : fatmaharahap80@gmail.com ; nilamsarigirl777@gmail.com ; rivaamanda30@gmail.com ;  
syafiraagusnuraini@gmail.com ; yulitalitajuni16@gmail.com

**ABSTRACT**

*The approach used in this study is qualitative with observation and interview methods which aim to be able to follow and understand what the life of an elderly person is like in their old age through activities held through the Elderly Posyandu. The research location is determined in an area where the number of elderly people is quite active. Based on the results of interviews and observations that have been made, that in Sekar Biru Village, Parit Tiga District, West Bangka Regency, elderly women were found whose old age was used by participating in physical activities such as elderly gymnastics. These activities can make the elderly healthier and less lonely when they gather with the elderly. This makes their life meaningful. It is hoped that this can be applied by the elderly in other places as well so that they can avoid disease and the loneliness of old age.*

**Key Word:** Aktif, Posyandu Lansia, Wanita

**1. Pendahuluan**

Manusia dalam hidupnya melalui beberapa tahap, dimulai dari ia masih dalam kandungan, bayi, remaja, dewasa, lansia, barulah kemudian meninggal dan memasuki alam barzah (Jannah et, al, 2017). Di Indonesia berdasarkan data yang didapat dari Kemenkes RI pada tahun 2021 jumlah lansia mencapai 27,1 juta orang atau hal ini mengungkapkan bahwa 10% hampir mencapai dari jumlah total penduduk. Diperkirakan jumlah lansia akan meningkat 11,8% pada tahun 2025 dengan jumlah lansia mencapai 33,7 juta jiwa (Kemkes, 2021). Maka dari itu lansia juga memerlukan perhatian yang khusus dan diberikan solusi agar dapat menghadapi dan menjalani masa tuanya dengan baik, aktif dan tetap bisa produktif sehingga tidak memberikan beban kepada keluarga, masyarakat bahkan negara.

Tidak semua lansia di dunia ini mengalami kejadian buruk diakhir hidupnya. Kondisi lansia bisa dibagi menjadi dua yaitu lansia yang lemah, ia yang membutuhkan perawatan dan penyembuhan dalam kesehariannya, sementara lansia yang aktif dalam masyarakat dapat menikmati masa pensiun, hidup yang sehat bahkan dapat merawat cucu maupun kerabat yang cacat atau membutuhkan. Lansia yang aktif adalah yang tidak memiliki riwayat penyakit yang jelas dan serius sehingga mereka dapat hidup mandiri sampai mereka mengalami kematian yang tiba-tiba dan terlihat alami. Berbeda dengan lansia yang menderita penyakit tertentu sehingga membuat mereka menjadi lemah dan ketergantungan sesuatu (Washio dan Kiyohara, 2019).

Masyarakat mengira ketika seseorang memasuki usia lanjut tidak dapat melakukan hal produktif. Hal ini dinilai berdasarkan kondisi fisik yang terlihat dari tubuh lansia yang sudah menurun sehingga penyakit apapun akan mudah menghampiri dan menyusahkan orang-orang terdekat untuk merawatnya.

Lansia juga berhak merasakan kehidupan yang tenang dan bahagia apalagi ini

merupakan tahap terakhir fase kehidupan di dunia. Pada masa-masa tersebut lansia dapat memiliki waktu luang yang cukup banyak dibandingkan dalam kehidupan sebelumnya, yang mana tidak terpaksa pada suatu pekerjaan yang akan menguras waktu tenaga dan tentunya dilakukan dengan tanggung jawab. Dalam hal ini peran keluarga, masyarakat dan pemerintah sebagai media yang mendukung dan menemani lansia untuk mengisi kegiatan sehari-hari sangat dibutuhkan. Perubahan yang terjadi di dalam diri lansia dapat berisiko menyebabkan gangguan fungsional bahkan depresi akibat lansia yang sulit menerima dan menyesuaikan perubahan yang terjadi didalam hidupnya dengan baik (Afrizal, 2018).

Fokus penelitian ini untuk melihat dan mengetahui kegiatan yang dilakukan oleh wanita lansia di Desa Sekar Biru Kecamatan Parit Tiga dalam menghadapi dan menjalani hari-hari agar tetap aktif dan produktif di usia yang jauh dari kata muda tersebut.

## **2. Tinjauan Pustaka**

### **2.1. Posyandu Lansia**

Lansia di tengah-tengah masyarakat juga berhak menerima layanan yang baik terutama dalam bidang kesehatan. Posyandu lansia menjadi solusi dalam mewujudkan lansia yang sehat dan sejahtera. Dengan begitu, lansia dalam hidupnya tetap bisa melakukan sesuatu yang produktif.

Posyandu lansia merupakan badan pelayanan yang diberikan kepada warga yang sudah lanjut usia. Posyandu lansia dibentuk dan dilaksanakan berdasarkan gagasan masyarakat itu sendiri. Dalam penyusunan program dan layanan yang disiapkan bisa disesuaikan dengan status kebutuhan masyarakat di daerah tersebut. Namun tetap di fokuskan pada upaya penyuluhan dan tindakan preventif (Purba, 2020).

Ada beberapa program yang dijalankan dalam memberikan layanan posyandu lansia. Pemeriksaan kesehatan penyakit degeneratif merupakan salah satu program posyandu lansia. Hal ini bertujuan untuk menjaga dan mengetahui kondisi kesehatan lansia setiap bulannya. Selanjutnya berolahraga, karena olahraga sangatlah penting bagi lansia. Senam adalah olahraga yang dapat dilakukan oleh lansia. Senam lansia merupakan sekumpulan gerakan selaras dan berurutan yang dilakukan oleh lansia dengan tujuan menjaga kebugaran dan menangkal radikal bebas didalam tubuhnya (Sri dkk, 2020)

### **2.2. Faktor yang Mendukung Wanita Lansia Mengikuti Posyandu Lansia**

Proses menua yang akan dialami wanita umumnya akan muncul tanda-tanda seperti perubahan warna rambut asli yang kemudian perlahan memutih, munculnya kerutan-kerutan di kulit, berkurangnya fungsi pendengaran, kurang jelasnya penglihatan, tidak jarang mengeluh tubuh yang kian melemah bahkan terdapat lansia yang mengalami penurunan terhadap kemauan untuk beraktivitas seperti biasa (Hendriani, 2021).

Wanita ketika memasuki usia lanjut akan mengalami fase menopause. Hal ini dapat terjadi karena menurunnya hormon salah satunya esterogen. Penurunan hormon tersebut akan memberi dampak terhadap wanita pada kondisi fisik maupun psikis seperti perubahan bentuk tubuh sehingga memicu perasaan tidak percaya diri hingga depresi (Nourma dkk, 2019).

Teori *Nature* menyebutkan bahwa masyarakat menilai wanita berperan sebagai makhluk yang berada dibawah kekuasaan laki-laki dengan alasan ada batasan secara biologis dalam lingkup gerakanya seperti mengalami kehamilan kemudian melahirkan dan menyusui sehingga hal ini menjadi penyebab jika wanita dinilai kurang produktif

(Utaminingsih, 2017).

Wanita disibukkan dengan berbagai kegiatan didalam rumah dan bertanggung jawab dalam urusan pengelolaan rumah tangganya. Dimulai ketika ia menikah, memiliki anak hingga dipanggil nenek oleh cucu-cucunya. Namun, wanita tetaplah manusia, mereka juga memiliki perasaan walaupun sudah memasuki usia lanjut. Maka dari itu wanita begitu peka dan cepat merasa bosan terhadap situasi dan kondisi yang dialami sehari-hari jika hanya dirumah saja meskipun ia tinggal bersama keluarga, akan tetapi tidak sepanjang hari anggota keluarga lainnya akan tetap berada dirumah, karena masing-masing memiliki aktivitas yang akan dilakukan diluar rumah seperti bersekolah atau bekerja.

Hadirnya posyandu lansia dapat menjadi wadah bagi wanita untuk tetap bersosialisasi dengan masyarakat seusia lainnya, menambah pengetahuan dan menjaga kesehatan. Wanita memberikan perhatian yang lebih terhadap kesehatan tubuhnya walau semakin menua, mereka sering mencari informasi-informasi mengenai kesehatan, salah satunya melalui posyandu lansia (Anggraini dkk, 2015). Inilah penyebab wanita lansia elbih rajin untuk datang setiap bulannya untuk mengikuti berbagai program posyandu lansia karena memberikan manfaat bagi mereka.

### **3. Metode Penelitian**

Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Menurut Erickson (1968) menjelaskan penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bertujuan mengungkapkan secara naratif dalam suatu kegiatan yang telah dilakukan dan melihat dampak yang didapatkan dari kegiatan tersebut terhadap kehidupan yang bersangkutan atau yang menjadi objek penelitian (Anggito dan Setiawan, 2018). Untuk mengumpulkan data, peneliti menggunakan teknik wawancara secara langsung terhadap beberapa wanita lansia yang mengikuti kegiatan yang diadakan posyandu lansia Desa Sekar Biru.

### **4. Hasil dan Pembahasan**

Posyandu lansia di Desa Sekar Biru Kecamatan Parit Tiga sudah berdiri kurang lebih 5 tahun. Beberapa kegiatan yang rutin dilaksanakan di posyandu lansia berupa senam lansia, kemudian, pemeriksaan kondisi tubuh atau penyakit dilakukan oleh petugas dari pihak puskesmas Desa Sekar Biru yang sudah bekerjasama dengan kader posyandu lansia seperti menimbang berat badan, tekanan darah, cek kadar gula darah, cek kolesterol, selain itu juga diberikan penyuluhan terkait kesehatan.

Jumlah wanita lansia yang hadir saat kegiatan posyandu lansia yang diadakan setiap satu bulan dua kali tidak tetap, selalu berubah. Hal ini tergantung dengan kesempatan yang dimiliki oleh masing-masing lansia. Berdasarkan informasi dari ketua kader posyandu lansia yaitu Ibu Runi, jumlah wanita lansia yang hadir saat ini justru berkurang dari jumlah sebelumnya. Hal ini disebabkan karena tidak adanya lagi pemberian obat gratis terhadap lansia yang hadir sehingga menurunkan minat mereka untuk mengikuti kegiatan rutin di posyandu lansia.

".... Dulu, waktu awal didirikannya posyandu lansia ini, para ibu-ibu lansia disini begitu antusias untuk mengikuti kegiatan yang kami adakan di setiap bulannya. Tetapi ketika tidak ada lagi pemberian obat gratis dari pemerintah membuat mereka menjadi tidak terlalu minat untuk mengikuti posyandu lansia. Kalau hanya di cek saja penyakitnya tapi tidak dikasih obat mereka tidak mau..." (Ibu Runi)

Tetapi tidak semua yang berpikiran seperti itu, masih ada wanita-wanita lansia yang mereka begitu antusias mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Bahkan dari sebelum kader posyandu dan petugas puskesmas Desa Sekar Biru datang, wanita lansia sudah menunggu ditempat dilaksanakannya kegiatan posyandu lebih dulu.

"...walaupun sekarang tidak dapat obat gratis lagi, yang penting bisa cek kondisi di tubuh kita. Kalau obat kan nanti bisa beli di apotik disesuaikan dengan hasil pemeriksaan oleh petugas puskesmas. Selain itu disini kita bisa kumpul sesama teman wanita seusia jadi bisa ngobrol sama-sama, berbagi cerita. Selain senam lansia disini, dirumah saya juga suka terapi sendiri, karena kesehatan tubuh kita, kita yang jaga..." (Nenek Yul).

Adapun untuk penyuluhan kesehatan, pihak posyandu lansia menggunakan media *leaflet* atau pun secara langsung disampaikan melalui lisan. Kader posyandu lansia bersemangat untuk mengajak wanita-wanita lansia untuk rutin mengikuti kegiatan posyandu mengingat kegiatan ini hanya dilakukan satu bulan sekali bukan setiap hari. Hal ini tentu membuat para lansia wanita menjadi ikut bersemangat mengikuti kegiatan karena termotivasi untuk bisa hidup sehat di masa tuanya. Dengan mengikuti senam lansia, mereka yang tadinya malas melakukan olahraga tapi di posyandu lansia mereka mau karena dilakukan bersama dengan teman lansia lainnya.

Penelitian ini juga sejalan dengan hasil yang diperoleh Sri Hidayati (2018) yaitu dukungan yang diberikan kader posyandu lansia memberikan pengaruh yang cukup kuat terhadap lansia untuk aktif mengikuti berbagai kegiatan dalam posyandu lansia. Bisa disimpulkan bahwa kurangnya dukungan kader terhadap lansia dapat mengakibatkan tingkat keaktifan lansia untuk mengikuti kegiatan posyandu lansia menjadi berkurang dan tidak semangat (Hidayati, 2018).

Keikutsertaan para wanita lansia di Desa Sekar Biru mengikuti kegiatan posyandu lansia juga sama dengan hasil yang Dian (2018) dapatkan bahwa motivasi lansia di Perumahan Bina Griya Indah Kota Pekalongan yang aktif selain dari pihak kader namun juga berasal dari diri mereka pribadi untuk lebih peka menjaga kesehatan fisik maupun psikologis (Kusumawardani dan Andanawarih, 2018).

## **5. Kesimpulan**

Wanita lansia di Desa Sekar Biru Kecamatan Parittiga terlihat aktif dalam mengikuti program yang dilaksanakan oleh pihak Posyandu Lansia. Mereka begitu antusias mengikuti kegiatan senam lansia dan pemeriksaan penyakit yang dilakukan oleh petugas Puskesmas Desa Sekar Biru yang telah bekerja sama dengan posyandu. Layanan ini merupakan wadah bagi mereka untuk tetap bersosialisasi, mendapatkan ilmu dari penyuluhan tentang kesehatan agar mereka bisa merawat diri dengan baik di usia tuanya.

**Daftar Pustaka**

- Afrizal. 2018. "Permasalahan yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya". *ISLAMIC COUNSELING: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol.2, No.2.
- Anggito, Albi, dan Johan Setiawan. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jawa Barat: CV Jejak.
- Anggraini, Dita, dkk, "Faktor Dominan Lansia Aktif Mengikuti Kegiatan Posyandu di Dusun Ngentak" *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, Vol.3, No.3, 2015.
- Handayani, Sri puzzy, dkk. 2020. " Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia", *Jurnal BIMIKI*, Vol.8, No.2.
- Hendriani, Wiwin. 2021. *Memahami Lanjut Usia Dari Proses Penuaan Hingga Pendampingan Psikologisnya*. Yogyakarta: Bintang Pustaka Madani.
- Hidayati, Sri, dkk, 2018. "Analisis Determinan Yang Mempengaruhi Keaktifan Lanjut Usia Pada Pelaksanaan Posyandu Lansia, *Jurnal Litbang Kota Pekalongan* Vol.14.
- Jannah, Miftahul, dkk. 2017. "Rentang Kehidupan Manusia (*Life Span Development*) Dalam Islam." Vol. 3, No. 1.
- Kemkes.go.id .2021. diakses pada tanggal 1 Februari 2020.
- Kusumawardani, Dian, dan Putri Andanawarih. 2018. "Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesehatan Lansia Di Perumahan Bina Griya Indah Kota Pekalongan", *Jurnal SIKLUS*, Vol.7, No.1.
- Purba, Oktalina. 2020. "Posyandu Lansia", Artikel online Available: <https://www.puskpnf.dinkes-kotakupang.web.id/artikel/info-kesehatan/posyandu-penfui-lansia.html#:~:text=Posyandu%20lansia%20adalah%20wadah%20pelayanan,kebutuhan%20masyarakat%20di%20daerah%20tersebut>, diakses pada tanggal 3 Februari 2020.
- Washio, Masakazu dan Chikako Kiyohara. 2019. *Health Issues and Care System for the Elderly*. Singapore: Springer Nature Singapore Pte Ltd.
- Yunita, Nourma, dkk. 2019. *Psikologi Daur Hidup Wanita*. Malang: Literasi Nusantara.
- Utaminingsih, Alifiulahtin. 2017. *Gender dan Wanita Karir*. Malang: UB Press.