



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA

SERVITIA HUMANICA

FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA

2018

3

PENINGKATAN PERAN SERTA MASYARAKAT WARGA GERJA DALAM PENGUATAN PERAN DAN FUNGSI LANSIA

Forman Erwin Siagian

Dept. Parasitologi, Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia, Jakarta-Indonesia

Abstrak

Menua adalah konsekuensi dalam kehidupan. Kesehatan lansia menjadi kunci dan penting untuk dapat merawat dan mengurus dirinya sendiri. Prinsipnya, berbagai cara perlu dilakukan untuk menjaga kesehatan lansia. Tujuannya agar proses penuaan tetap berjalan dengan baik dan sehat serta tidak menyebabkan keterbatasan bahkan gangguan yang menyulitkan. Pengabdian kepada masyarakat staf pendidik Fakultas kedokteran Universitas Kristen Indonesia mengambil peran serta aktif dalam memperkuat pemahaman lansia mengenai proses menua bagi warga lansia jemaat gereja.

Pendahuluan

Generasi lanjut usia merupakan bagian dari populasi. Jumlahnya meningkat dari tahun ke tahun, seiring dengan makin membaiknya tarfa perekonomian dan fasilitas pelayanan kesehatan. Kesehatan lansia merupakan bagian penting dari kesehatan seluruh populasi. Lansia memiliki karakter tersendiri, terkait perubahan-perubahan dalam organ-organnya sehingga tidak dapat disamakan dengan kelompok lain. Perlakuan terhadap lansia seharusnya memprioritaskan agar lansia tersebut dapat tetap sehat, berdaya dan bermartabat.

Gereja juga merupakan bagian dari warga masyarakat. Gereja memiliki peran penting dalam turut mrenjaga warga, terutama melalui peran melayani gereja baik bagi jemaat secara khusus maupun masyarakat secara umum. Ini merupakan bagian dari amanat agung Tuhan Yesus yang menjadi tanggungjawab gereja, baik secara organisasi maupun secara individual. Gereja memiliki banyak program bagi jemaat dan masyarakat, termasuk didalamnya kelompok lansia, salah satunya adalah Gereja Baptis Indonesia Kebayoran yang berlokasi di Jalan Tirtayasa Raya No. 1, Kebayoran Baru, Jakarta, Indonesia.

Gereja ini membina puluhan jemaat yang sudah memasuki masa lansia. Bekerja sama dengan FKUKI, gereja mengadakan kegiatan bertajuk "Healthy Ageing" bagi para jemaat lansia dan menjelang lansia (diatas 55 tahun). Acara diadakan di gedung pertemuan Serua Green Village, hari Sabtu Tanggal 15 September 2018 mulai pukul 10-12. Jumlah peserta yang hadir mencapai 120 orang peserta.

Menjadi tua adalah kepastian, dan tidak dapat dihindarkan. Permasalahannya dalah apakah saat menjadi tua, seseorang masih dapat mengurus dirinya sendiri, atau justru menjadi tergantung kepada orang lain. Hal itu bisa terjadi jika ada penyakit berat atau gangguan lain. Hal seperti ini lah yang tidak diharapkan terjadi saat seseorang menjadi tua. Seiring

bertambahnya usia, fisik pun akan ikut menua. Sebuah adagium dalam bidang kedokteran bahkan menyatakan bahwa “ seseorang mulai menua sesaat dia dilahirkan”. Artinya menua adalah proses yang terjadi dengan pasti. Meski begitu, perubahan tubuh lansia tidak hanya sekedar kulit yang mengeriput dan tubuh yang makin membungkuk. Agar seseorang bisa menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan ini dan menjadi lansia yang sehat, mengenali tanda-tanda perubahan tubuh lansia menjadi sesuatu yang penting. Edukasi dan promosi memegang peran penting agar lansia siap memasuki fase usianya.

Caranya adalah dengan mempersiapkan lansia untuk menghadapi perubahan-perubahan yang dialaminya sebagai bagian dari proses fisiologi menua. Perubahan terjadi dari mulai ujung rambut/kepala hingga ke kaki, baik di luar maupun didalam. Perubahan tersebut diantaranya berkurangnya volume otak dan kemampuan sinaptik saraf, menurunnya massa otot, menurunnya kemampuan pernafasan, fungsi jantung dan pembuluh darah, ginjal bahkan tulang. Penurunan fungsi dan kemampuan ini juga membawa konsekuensi yang harus dihadapi. Konsekuensi tersebut terkadang tidak terlalu menonjol sehingga kurang disadari dan diwaspadai. Misalnya, saat seseorang menua, volume tulangnya akan berkurang. Jika yang bersangkutan memiliki bobot tubuh yang sangat berat maka resiko fraktur patologis mungkin terjadi; atau paling tidak meningkatkan resiko bagi si individu tersebut jika terjatuh maka resiko nya mengalami patah tulang mungkin akan lebih besar jika dibanding orang muda yang tidak kegemukan.

Selain faktor fisik, lansia yang belum siap juga diperhadapkan dengan permasalahan psikis. Cirinya beragam dari mulai sekedar mood yang kurang baik, rendah diri, putus asa, bahkan hingga amat sensitif; ini merupakan bagian dari gangguan mental pada lansia. Berdasarkan data World Health Organization (WHO), hasil telaah menunjukkan bahwa 20 persen lansia di dunia diketahui memiliki gangguan mental. Seseorang masuk kategori lansia jika sudah berusia 60 tahun ke atas.

Ada berbagai macam bentuk gangguan mental yang menyerang orangtua, khususnya lansia, yaitu mulai dari demensia, depresi bahkan hingga gangguan kecemasan. Menurut WHO, demensia merupakan sindrom yang terjadi karena penurunan memori, pikiran, perilaku, serta kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Saat ini, diperkirakan lebih dari 50 juta orang di seluruh dunia mengalami demensia. Estimasi prediksi pada tahun 2030 mendatang, jumlah pengidap demensia di seluruh dunia diperkirakan bisa mencapai 82 juta jiwa.

Selain demensia, gangguan mental lain yang menyerang lansia adalah depresi. National Health Service (NHS) England (pdf) menyebutkan ada berbagai macam gejala depresi. Gejala depresi pada lansia bisa saja tidak termanifestasi sebagai gejala psikologis semata, akan tetapi juga bisa hingga menimbulkan gejala biologis atau gangguan fisik yang nyata.

Biasanya, lansia yang mengalami depresi akan mengalami gejala gangguan fisik dengan spektrum yang luas dan beragam, seperti berdebar-debar, pingsan, nyeri, badan terasa berat, hingga sembelit. Mereka juga bisa mengalami keringat dingin, gugup, panik, kecemasan yang menonjol, perilaku yang tak wajar, histeria tak wajar pada orang yang lebih tua. Faktor psikotik seperti delusi rasa bersalah, kemiskinan, atau penyakit fisik.

Sampai saat ini memang tidak ada obat yang bisa menghentikan proses penuaan, karena ini adalah hal yang terjadi secara alamiah. Hanya saja, bagaimana agar lansia tetap sehat pada masa tuanya menjadi konsep yang harus dimengerti. Beberapa cara di antaranya yaitu mengkonsumsi makanan yang sehat dalam jumlah dan kualitas yang cukup, berolahraga rutin, beristirahat cukup, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Penyediaan bentuk layanan kesehatan komprehensif bagi lansia memang dibutuhkan. Layanan hendaknya bersifat menyeluruh/komprehensif dan ber mutu/kualitas tinggi. Bentuk seperti itu amat membutuhkan pendekatan yang bersifat terpadu dan multisektoral. Selain itu juga dibutuhkan peran serta aktif personel dari berbagai sektor seperti perlindungan, kesehatan, nutrisi, pendidikan, dan layanan masyarakat; semua memainkan peranan penting dalam merencanakan dan memberikan layanan kesehatan produksi bagi masyarakat. Kesadaran semua pemangku kepentingan akan tugas dan tanggungjawabnya akan memastikan keberhasilan upaya ini.

Cara yang terbaik untuk memenuhi kebutuhan seperti yang disebutkan diatas adalah dengan melibatkan masyarakat didalam tiap-tiap fase: mulai dari tahap menilai kebutuhan sampai kemudian hingga merancang program, meluncurkan dan melaksanakan program, dan mengevaluasi keseluruhan dampaknya bagi individual maupun masyarakat.

FKUKI, sebagai institusi kesehatan penghasil dokter di Indonesia juga telah turut ambil peran aktif dalam hal melibatkan warga masyarakat secara aktif melalui edukasi dan promosi kesehatan lansia; khususnya bagi para lansia warga jemaat Gereja baptis.

Komunikasi dan edukasi memegang peran penting, termasuk dalam kesehatan lansia. Pendidikan lansia sesegera mungkin memungkinkan setiap orang menyesuaikan dirinya dengan dinamika kesehatan yang akan dialami oleh dirinya sendiri, dan juga orang lain. Pemahaman yang baik akan hal ini menopang keberhasilan upaya peningkatan taraf kesehatan lansia dikalangan masyarakat.

Lansia sebagai anggota dari masyarakat memiliki karakter tersendiri. Lansia memiliki rasa keingintahuan yang besar namun juga pada saat yang sama memiliki keterbatasan. Seringkali hasrat untuk menjelajahi segala hal ini tidak dibarengi dengan kemampuan fisik yang prima, hingga terkadang tindakan-tindakannya berisiko tinggi baik bagi diri sendiri, orang lain, dan lingkungan di sekitarnya. Apabila tidak diberi perhatian dan dibiarkan tanpa pengawasan, perbuatan berisiko ini dapat memunculkan berbagai masalah.

Keluarga dan pasangan hidup memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan lansia, sehingga orang disekitar lansia perlu lebih intensif dalam menjaga dan mengawasi. Kerugian materiil dan moril bisa saja terjadi jika lansia tidak diawasi dengan baik. Konsekuensi dari ketidaksiapan fisik dan mental dalam memasuki masa lansia bisa membuat hal-hal yang tidak terencana terjadi. Pendidikan kesehatan lansia ber basis individual dan keluarga hendaknya diberikan dengan prinsip kasih sayang dan keterbukaan, sehingga lansia akan dapat lebih nyaman dan membuka dirinya dalam membicarakan masalahnya terkait kesehatannya.

Untuk dapat memberikan informasi mengenai kesehatan lansia dengan efektif, keluarga perlu menyaring sumber informasi agar pengetahuan yang diberikan kepada lansia akurat dan tidak menimbulkan kekhawatiran berlebihan.

Penutup

Telah dilakukan ceramah dan diskusi tentang kesehatan lansia dikalangan lansia warga jemaat Gereja Baptis Indonesia kabupaten oleh tim staf FKUKI melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Referensi

1. Alvis BD, Hughes CG. Physiology Considerations in the Geriatric Patient. *Anesthesiol Clin*. 2015 Sep; 33(3): 447–456.
2. Boudiny, K. ‘Active Ageing: From Empty Rhetoric to Effective Policy Tool. *Ageing Soc*. 2013; 33(6): 1077–1098.
3. Pranarka K. Penerapan geriatrik kedokteran menuju usia lanjut yang sehat. *Universa Medicina*. 2006; 25(4):187-97
4. Bastian D. The Joy of Aging. Diunduh dari <https://www.christianitytoday.com/ct/2006/january/22.52.html>
5. Zimmer Z, Jagger C, Chiu CT, Ofstedal MB, Rojo F, Saito Y. Spirituality, religiosity, aging and health in global perspective: A review. *SSM Popul Health*. 2016;2:373-381. doi: 10.1016/j.ssmph.2016.04.009. PMID: 29349154; PMCID: PMC5758000.
6. Goodrich T. Older People Who Feel Close to God Have a Sense of Well-being — and the More They Pray, the Better They Feel. Diunduh dari <https://www.baylor.edu/mediacommunications/news.php?action=story&story=182556>