

ISBN: 978-623-389-172-1

MENJAGA KESEHATAN LANSIA

Untuk Mendukung

PEMBANGUNAN BERKELANJUTAN



Editor:
Nur Indrianti

Nur Indrianti
Humaera Elphananing Tyas
Yusmiati
Djoko Santosa
Sari Bahagiarti K.

Penerbit
LPPM UPN "Veteran" Yogyakarta

**MENJAGA
KESEHATAN LANSIA**
Untuk Mendukung
**PEMBANGUNAN
BERKELANJUTAN**



Editor:
Nur Indrianti

Nur Indrianti
Humaera Elphananing Tyas
Yusmiati
Djoko Santosa
Sari Bahagiarti K.

Penerbit
LPPM UPN “Veteran” Yogyakarta

**HALAMAN
KOSONG**

MENJAGA KESEHATAN LANSIA UNTUK MENDUKUNG PEMBANGUNAN BERKELANJUTAN

Nur Indrianti
Humaera Elphananing Tyas
Yusmiati
Djoko Santosa
Sari Bahagiarti K.

Hak cipta dilindungi oleh Undang-undang

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektronik maupun mekanis, termasuk memfotocopy, merekam, atau dengan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penulis

Desain Sampul : Darwanto
Fotografer : Harno Dwi Pranowo
Model Cover : Mbah Ngadimin, Mbah Tinah, dan Mbah Yatinah
Wredha Utama Kadisono, Brebah, Sleman - DIY

Cetakan Pertama, 2022
x + 86h; 14 x 21cm
ISBN: 978-623 389-172-1

Diterbitkan oleh:
Penerbit LPPM UPN Veteran Yogyakarta
Jl. SWK 104 (Lingkar Utara), Condongcatur, Yogyakarta, 55283
Telp. (0274) 486188,486733, Fax. (0274) 486400

Dicetak oleh:
Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
UPN Veteran Yogyakarta
Jl. SWK 104 (Lingkar Utara), Condongcatur, Yogyakarta, 55283
Telp. (0274) 486188,486733, Fax. (0274) 486400

HALAMAN KOSONG

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamualaikum Warrohmatullahi Wabarrokatur

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT, Tuhan Yang Maha Kuasa, bahwa atas rahmat dan hidayah-Nya kami dapat menyelesaikan buku “Menjaga Kesehatan Lansia untuk Mendukung Pembangunan Berkelanjutan” ini. Buku ini merupakan salah satu luaran dari Program Pengabdian bagi Masyarakat (PbM) Tahun 2022 dengan tema “Membangun Lansia Wredha Utama yang Tangguh Menuju Pembangunan Berkelanjutan” yang didanai oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Yogyakarta dan dilaksanakan di Dusun Kadisono, Desa Tegaltirto, Kapanewon Berbah, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Buku ini memuat beberapa tip untuk menjaga kesehatan lansia yang diawali dengan uraian tentang Pembangunan Berkelanjutan. Sebagaimana diketahui kesehatan lanjut usia (lansia) menjadi salah satu sasaran dari Tujuan Pembangunan Berkelanjutan atau *Sustainable Development Goals* (SDGs). SDG ketiga berbunyi “*Good Health and Well-Being*”, bertujuan untuk menjamin hidup sehat dan meningkatkan kesejahteraan bagi semua orang di segala usia, termasuk lansia. Tip yang diberikan dalam buku ini mencakup pola hidup sehat, gizi, dan herbal untuk lansia. Selain itu, juga disajikan tip kesiagaan lansia dalam menghadapi bencana.

Buku ini bermanfaat bagi akademisi dan nonakademisi baik negeri maupun swasta. Secara khusus buku ini diharapkan dapat menjadi pedoman tidak saja bagi para lansia dan keluarganya,

namun juga bagi kader organisasi pembina atau pemerhati lansia. Semakin banyak yang memberi perhatian kepada lansia, lansia akan semakin sehat dan sejahtera. Menjaga kesehatan lansia berarti mendukung Agenda 2030 untuk Pembangunan Berkelanjutan yang merupakan agenda global Persatuan Bangsa-Bangsa.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang tinggi atas dukungan yang diberikan, khususnya kepada jajaran Pimpinan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Yogyakarta, Rumah Sakit Akademik Universitas Gadjah Mada, Fakultas Farmasi Universitas Gadjah Mada, dan Pengurus Wreda Utama Kadisono. Penulis memohon maaf atas segala kekurangan dalam buku ini. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca. Semoga buku ini bermanfaat bagi yang membutuhkan.

Wassalamualaikum Warrohmatullahi Wabarrokaturh

Yogyakarta, Desember 2022
Editor

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	x
BAB 1	
PEMBANGUNAN BERKELANJUTAN	1
1.1 Sejarah Pembangunan Berkelanjutan.....	1
1.2 Tujuan Pembangunan Berkelanjutan.....	6
1.3 Pembangunan Berkelanjutan di Indonesia.....	7
1.4 Penutup.....	9
1.5 Daftar Pustaka.....	9
BAB 2	
STRATEGI KELANJUTUSIAAN	11
2.1 Lanjut Usia.....	11
2.2 Lansia dalam Pembangunan Berkelanjutan	12
2.3 Strategi Kelanjutusiaan di Indonesia.....	14
2.4 Penutup.....	16
2.5 Daftar Pustaka	16
BAB 3	
KESEHATAN LANSIA	19
3.1 Kondisi Kesehatan Lansia	19
3.2 Tindakan Pencegahan	21
3.3 Penutup.....	21
3.4 Daftar Pustaka.....	27
BAB 4	
POLA HIDUP SEHAT LANSIA	29
4.1 Menjaga Kesehatan	29
4.2 Aktivitas Fisik.....	30

4.3	Latihan Fisik.....	32
4.4	Memilih Makanan Sehat.....	34
4.5	Tidur Cukup	36
4.6	Berhenti Merokok.....	37
4.7	Alkohol dan Zat Lainnya	38
4.8	Rutin Memeriksa Diri	39
4.9	Isolasi Sosial dan Kesepian.....	40
4.10	Stres.....	41
4.11	Depresi dan Suasana Hati Secara Keseluruhan.....	42
4.12	Kegiatan Rekreasi dan Hobi	43
4.13	Merawat Kesehatan Kognitif.....	44
4.14	Pengaruh Pelatihan Kognitif Terhadap Kesehatan.....	45
4.15	Penutup.....	46
4.16	Daftar Pustaka.....	46
 BAB 5		
	GIZI LANSIA	47
5.1	Gizi pada Lansia.....	47
5.2	Jenis-jenis Sumber Gizi.....	48
5.3	Masalah Gizi pada Lansia.....	52
5.4	Perencanaan Makanan	54
5.5	Resep Makanan Sehat Lansia.....	56
5.6	Penutup.....	60
5.7	Daftar Pustaka.....	60
 BAB 6		
	HERBAL UNTUK LANSIA.....	63
6.1	Latar belakang	63
6.2	Pemanfaatan	64
6.3	Penutup.....	64
6.4	Daftar Pustaka.....	66
 BAB 7		
	SIAGA BENCANA BAGI LANSIA.....	67
7.1	Kondisi Geologis Indonesia	67
7.2	Bencana.....	68
7.3	Kerentanan Lansia	70

7.4 Pemberdayaan Lansia untuk Siaga Bencana.....	71
7.5 Penutup.....	77
7.6 Daftar Pustaka.....	78
BIODATA PENULIS.....	81

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Tujuh dimensi lansia tangguh	15
Tabel 3.1	Pencegahan masalah kesehatan lansia.....	22
Tabel 6.1	Jenis TOGA dan pemanfaatannya.....	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 7. 1	Kesiapsiagaan menghadapi gempa bumi bagi lansia.....	75
-------------	--	----

BAB 2

STRATEGI KELANJUTUSIAAN

Oleh: Nur Indrianti

2.1 Lanjut Usia

Lanjut usia atau lansia merupakan tahap akhir dari siklus hidup manusia yang diawali sejak masa kandungan, balita, anak-anak, remaja, hingga dewasa. Organisasi Kesehatan Dunia atau *World Health Organisation* (WHO) menggolongkan lanjut usia menjadi empat, yaitu (1) usia pertengahan (*middle age*), dengan umur 45-59 tahun, (2) lanjut usia (*elderly*), dengan umur 60-74 tahun, (3) lanjut usia tua (*old*), dengan umur 75-90 tahun, dan usia sangat tua (*very old*), dengan umur diatas 90 tahun. Sementara itu, Departemen Kesehatan Republik Indonesia menggolongkan lanjut usia menjadi tiga kelompok, yaitu (1) kelompok lansia dini (55-64 tahun), merupakan kelompok yang baru memasuki lansia, (2) kelompok lansia (65 tahun ke atas), dan (3) kelompok lansia risiko tinggi yaitu lansia yang berusia lebih dari 70 tahun.

Di dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia disebutkan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Menurut Undang-Undang tersebut, lansia digolongkan menjadi dua, yaitu lanjut usia potensial dan lanjut usia tidak potensial. Lanjut usia potensial adalah lanjut usia yang masih mampu melakukan pekerjaan dan atau kegiatan yang dapat menghasilkan barang dan/atau jasa, sedangkan lanjut usia tidak potensial adalah lanjut usia yang tidak berdaya mencari nafkah sehingga hidupnya bergantung pada bantuan orang lain.

Pada tahun 2021 sekitar 761,27 juta atau 10% populasi dunia berusia 65 tahun ke atas (Statista, 2022; Ritchie & Roser, 2019). Proporsi tersebut diperkirakan meningkat menjadi 12%

pada tahun 2030 (Ritchie & Roser, 2019), dan 16% pada tahun 2050 (Ritchie & Roser, 2019; United Nations, 2019). Sedangkan di Indonesia populasi lansia pada tahun 2021 adalah 10,82% dari 29,3 juta jumlah penduduk. Angka tersebut diproyeksikan akan terus mengalami peningkatan hingga mencapai 19,9% pada tahun 2045 (Badan Pusat Statistik, 2021).

Dalam mendefinisikan batasan penduduk lansia, Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mempertimbangkan tiga aspek, yaitu aspek biologis, aspek ekonomi, dan aspek sosial. Secara fisik, lansia akan mengalami proses menua secara terus-menerus yang ditandai dengan penurunan daya tahan fisik, ekonomi, psikologis, dan sosial budaya. Secara ekonomi, umumnya lansia lebih dipandang sebagai beban daripada sumber daya. Secara sosial psikologis, kehidupan lansia memiliki stigma negatif, dianggap merepotkan dan tidak dapat memberikan manfaat bagi keluarga dan masyarakat. Sedangkan secara sosial budaya, lansia banyak kehilangan peran diri, kedudukan sosial, serta perpisahan dengan orang-orang yang dicintai.

2.2 Lansia dalam Pembangunan Berkelanjutan

Tren populasi lansia membawa implikasi penting terhadap kesepakatan internasional yang tertuang dalam Agenda 2030 Pembangunan Berkelanjutan, khususnya Tujuan Pembangunan Berkelanjutan ketiga (SDG 3). SDG 3 adalah "*Good Health and Well-Being*" yang bertujuan untuk menjamin hidup sehat dan meningkatkan kesejahteraan bagi semua usia. SDG 3 memastikan kehidupan yang sehat dan meningkatkan kesejahteraan bagi semua orang di segala usia, termasuk lansia. Target 3.4 dari SDG 3 adalah mengurangi sepertiga kematian dini atau meninggal sebelum usia 70 tahun akibat penyakit tidak menular melalui pencegahan dan pengobatan serta meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mental pada tahun 2030.

Pada tahun 2014, Majelis Kesehatan Dunia ke-67 menca-
nangkan strategi global yang komprehensif dan rencana aksi

tentang penuaan dan kesehatan. Strategi dan rencana aksi global tersebut juga merupakan serangkaian prioritas global yang terintegrasi dan tak terpisahkan dari Tujuan Pembangunan Berkelanjutan, khususnya SDG 1, 2, 3, 4, 5, 8, 10, 11, dan 16.

SDG 2 adalah tanpa kelaparan. Negara harus menjamin para lansia untuk tidak kelaparan, agar tetap sehat (SDG 3). Lansia yang sehat akan memberikan perhatian dan dukungan yang baik terhadap pendidikan putra-putrinya (SDG 4). Lansia yang sehat dan aktif akan tetap produktif, tanpa pandang bulu, dapat berpartisipasi dalam semua kegiatan sosial dan ekonomi (SDG 5) sehingga dapat berkontribusi terhadap pertumbuhan ekonomi (SDG 8). Dengan tetap aktif dan produktif, lansia akan dapat mendukung berkurangnya kesenjangan (SDG 10). Lansia yang sehat dan peduli kepada kebersihan dan kelestarian lingkungan dapat mendukung tercapainya SDG 11. Pada sisi lain, penguatan lembaga atau organisasi bina lansia akan memperkuat perdamaian, keadilan, dan kelembagaan yang tangguh (SDG 16).

Perhatian Pemerintah Indonesia terhadap lansia dituangkan dalam Agenda Pembangunan Indonesia 2020-2024 yang ketiga, yaitu “Meningkatkan Sumber Daya Manusia yang Berkualitas dan Berdaya Saing”. Agenda tersebut ditujukan untuk membentuk sumber daya manusia yang berkualitas dan berdaya saing, yaitu sumber daya manusia yang sehat dan cerdas, adaptif, inovatif, terampil, dan berkarakter. Tujuan tersebut dicapai dengan dukungan kebijakan Pemerintah yang disusun berdasarkan pendekatan siklus hidup dan inklusif termasuk memperhatikan kebutuhan penduduk usia lanjut maupun penduduk penyandang disabilitas dan pengelolaan SDM bertalenta.

Kesejahteraan lansia menjadi salah satu target pada RPJMN 2020-2024. Indeks keberfungsian lansia Indonesia ditargetkan menjadi 0,34 pada tahun 2024, meningkat dari 0,26 pada tahun 2019. Perlindungan kepada lansia diwujudkan dalam bentuk peningkatan kesejahteraan sosial melalui pembangunan masyarakat, lingkungan, dan sarana prasarana bagi lansia serta

penghormatan, perlindungan, dan pemenuhan terhadap lansia. Selain itu, melalui peningkatan kapasitas tenaga kesehatan, sarana dan prasarana, serta pembiayaan, Pemerintah menguatkan fungsi puskesmas dan jaringannya dalam upaya kesehatan masyarakat yang berkualitas termasuk pengembangan pelayanan kesehatan lanjut usia.

2.3 Strategi Kelanjutusiaan di Indonesia

Lansia mengalami proses penurunan fisik, ekonomi, dan sosial budaya sehingga rentan terhadap serangan penyakit. Oleh karena itu, perlindungan dan pemberdayaan kepada lansia perlu diperhatikan agar lansia tetap berkualitas. Mengacu kepada konsep *Active Ageing* WHO, lansia berkualitas diartikan sebagai lansia yang sehat, mandiri, aktif dan produktif. Meskipun mengalami proses penuaan, lansia diharapkan tetap sehat secara fisik, sosial, dan jiwa sehingga dapat tetap sejahtera sepanjang hidup dan berpartisipasi dalam rangka meningkatkan kualitas hidup sebagai anggota masyarakat (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016). Dengan demikian, lansia yang berkualitas tetap dapat berkarya dan mengurus dirinya sendiri sehingga dapat mengurangi beban bagi masyarakat dan negara.

Strategi Nasional (Stranas) Kelanjutusiaan Pemerintah Indonesia dituangkan dalam Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 88 Tahun 2021 Tentang Strategi Nasional Kelanjutusiaan. Stranas tersebut disusun dalam rangka mewujudkan lanjut usia yang mandiri, sejahtera, dan bermartabat, sejalan dengan Rencana Pembangunan Indonesia yang mengacu kepada Pembangunan Berkelanjutan.

Pelayanan perawatan kesehatan dan sosial lansia secara komprehensif di Indonesia dilaksanakan oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). Sebagai bentuk kepedulian untuk meningkatkan kualitas hidup lansia, BKKBN membentuk kelompok kegiatan Bina Keluarga Lansia (BKL). Usia

yang dapat mengikuti kegiatan ini adalah lansia awal berumur 44-45 tahun, pra-lansia 56-59 tahun, dan lansia yang usianya lebih dari 60 tahun.

BKL menjadi wahana bagi lansia dan keluarga dimana lansia tinggal bersama untuk belajar tentang bagaimana mempersiapkan diri untuk memasuki masa lansia dan menjalani proses menua secara aktif, sehat, produktif, dan mandiri. BKL mengelola Program Lansia Tangguh yang diukur melalui tujuh dimensi lansia tangguh yang merupakan cerminan dari fungsi keluarga. Ketujuh dimensi lansia dapat dilihat pada Tabel 2.1.

Tabel 2. 1. Tujuh dimensi lansia tangguh

No	Fungsi keluarga	Dimensi Fisik	Keterangan
1	Fungsi Agama	Dimensi Spiritual	Sebagai makhluk yang bertuhan, lansia perlu lebih mendekatkan diri dengan kegiatan rohani dan tekun beribadah agar masa tuanya penuh berkah.
2	Fungsi Sosial dan Pendidikan	Dimensi Intelektual	Kemampuan berpikir atau fungsi intelektual lansia harus dijaga agar tidak menurun.
3	Fungsi Reproduksi	Dimensi Fisik	Melakukan aktivitas fisik dan mengonsumsi makanan yang sehat dan seimbang sangat dianjurkan bagi lansia agar kesehatan dapat terjaga.
4	Fungsi Ekonomi	Dimensi Profesional Vokasional	Dengan mempraktikkan dan mengembangkan ilmu pengetahuan dan keahlian yang dimilikinya lansia akan merasa bangga dan tetap berguna di masyarakat sehingga merasa bahagia.

No	Fungsi keluarga	Dimensi Fisik	Keterangan
5	Fungsi Sosial Budaya	Dimensi Sosial Kemasyarakatan	Lansia harus dapat bersosialisasi dengan teman seusianya atau masyarakat sekitar.
6	Fungsi Perlindungan		
7	Fungsi Cinta Kasih	Dimensi Emosional	Suasana yang nyaman dan menyenangkan secara emosional akan menjadikan lansia bahagia.
8	Fungsi Lingkungan	Dimensi Lingkungan	Lingkungan ramah lansia, yang bersih, sehat, aman, dan nyaman, diperlukan untuk mendukung aktivitas fisik lansia dalam kehidupan sehari-hari.

2.4 Penutup

Lanjut usia merupakan proses penuaan yang dialami oleh setiap manusia. Lanjut usia menjadi bagian tak terpisahkan dari Agenda 2030 untuk Pembangunan Berkelanjutan, khususnya SDG 3, yaitu kesehatan yang baik dan kesejahteraan bagi semua orang di segala usia. Dalam rangka mewujudkan lansia yang mandiri, sejahtera, dan bermartabat, Pemerintah Indonesia telah membangun strategi kelanjutusiaan yang dituangkan dalam Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 88 Tahun 2021 Tentang Strategi Nasional Kelanjutusiaan. Strategi tersebut oleh Kementerian Kesehatan diterjemahkan lebih lanjut ke dalam tujuh dimensi lansia tangguh yang meliputi dimensi spiritual, intelektual, fisik, vokasional-profesional, sosial kemasyarakatan, emosional, dan lingkungan.

2.5 Daftar Pustaka

- Badan Pusat Statistik. (2020). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020*. Badan Pusat Statistik.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*. Badan Pusat Statistik.

<https://www.bps.go.id/publication/2021/12/21/c3fd9f27372f6ddcf7462006/statistik-penduduk-lanjut-usia-2021.html>

Direktorat Bina Keluarga Balita dan Anak. (2017). *Penanaman dan Penerapan Nilai Karakter Melalui 8 Fungsi Keluarga*. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/viewer.html?pdfurl=https%3A%2F%2Fbimbinganperkawinan.kemendagri.go.id%2Fwp-content%2Fuploads%2F2020%2F03%2FBuku-8-Fungsi-Keluarga.pdf&clen=4061411&chunk=true>

Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2020-2024*. Kementerian Kesehatan RI.

Kemenko PMK. (2021). *Bina Keluarga Lansia Untuk Mewujudkan Lansia Tangguh*. <https://www.kemenkopmk.go.id/bina-keluarga-lansia-untuk-mewujudkan-lansia-tangguh>

Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Hari Lanjut Usia Nasional 2020, Negara Hadir untuk Lansia*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/20092300002/hari-lanjut-usia-nasional-2020-negara-hadir-untuk-lansia.html>

Powell, J. L. (2010). The power of global aging. *Ageing International*, 35(1), 1-14. <https://doi.org/10.1007/s12126-010-9051-6>

Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2020 Tentang Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional Tahun 2020-2024, (2020).

Ritchie, H., & Roser, M. (2019). *Age Structure*. <https://ourworldindata.org/age-structure>

Statista. (2022). *Forecast about the development of the world population from 2015 to 2100*.

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, (1998).

United Nations. (2021). *The 17 Goals*. <https://sdgs.un.org/goals>

WHO. (2017). *Global Strategy and Action Plan on Ageing and Health*.

WHO. (2021). *Ageing and Health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>