

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Analisa Situasi

Usia lanjut adalah sesuatu yang harus diterima sebagai suatu kenyataan dan fenomena biologis. Usia ini ditempuh setelah melewati masa anak-anak, remaja dan dewasa. Tanda-tanda masa tua disertai dengan adanya kemunduran kemampuan panca indera, gangguan fungsi alat-alat tubuh, perubahan psikologi serta adanya berbagai penyakit.

Dengan banyaknya perubahan yang terjadi pada lansia banyak pula masalah yang dihadapi, baik masalah fisik maupun psikologis. Contoh masalah fisik yang sering dialami adalah berkurangnya daya pikir, penglihatan, pendengaran, kemampuan beraktivitas dan berkomunikasi. Sedangkan masalah psikologis diantaranya kesepian, gangguan keseimbangan hingga pikun.

Dikutip dari National Geographic Indonesia, jumlah lansia di Indonesia, semakin tahun semakin meningkat proporsinya. Pada tahun 2013, 8,9% penduduk Indonesia adalah lansia. Kondisi ini sungguh perlu mendapat perhatian khusus, jika tidak akan menjadikan beban tanggungan tenaga non produktif yang berat. Selama ini, pemerintah memang sudah mencanangkan berbagai program yang pro lansia, mulai dari Puskesmas Santun Lanjut Usia hingga klinik geriatri. Namun tetap saja kondisi sosial ekonomi dan kesehatan lansia di pedesaan umumnya memprihatinkan. Sekitar 2,7 juta lansia terlantar. Bahkan 98,5 persen dari total lansia, dalam keadaan sakit.

Para lansia di daerah ini menghabiskan masa tuanya di rumah bersama keluarga karena belum adanya panti jompo. Mereka hanya mengisi waktu luang dengan kegiatan ringan di dalam rumah yang belum tentu dapat meningkatkan kesehatan sedangkan pengetahuan tentang arti penting menjaga kesehatan dan cara mencegah penyakit hanya diperoleh dari lingkungan keluarga. Padahal tidak semua keluarga di daerah ini mempunyai pengetahuan tentang kesehatan yang memadai. Kesadaran tentang arti penting upaya preventif terhadap penyakit juga belum mendapat perhatian serius. Selama ini kesadaran mereka terbatas pada upaya pengobatan jika sudah terserang penyakit.

Salah satu solusi yang tepat adalah dengan mengadakan pelatihan dan pembinaan untuk upaya preventif terhadap penyakit. Para lansia yang tinggal di rumah dapat dilatih berbagai macam aktivitas yang bermanfaat bagi kesehatan mereka. Salah satu aktivitas yang mudah dilakukan adalah pengolahan kulit buah naga. Kegiatan ini tidak

membutuhkan tempat dan peralatan yang banyak. Kandungan dalam kulit buah naga ini antara lain betalain berperan sebagai senyawa anti inflamasi, antioksidan kuat dan juga sebagai zat protektif terhadap otot-otot pembuluh darah. Selain itu juga terdapat kandungan pektin yang bermanfaat obat penurun kolesterol buruk (LDL) Diharapkan dengan adanya program ini dapat meningkatkan kesehatan serta angka harapan hidup para lansia

1.2 Permasalahan Mitra

- a) Tidak adanya kegiatan lansia di rumah
- b) Upaya preventif yang masih kurang