

Pemberdayaan Kesehatan Lanjut Usia di Posdaya Ontoseno Puton, Trimulyo, Jetis, Bantul, Yogyakarta

Oleh:

Rimawati dan Dr. Amika Wardana

rimawati2@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemberdayaan kesehatan untuk warga lanjut usia di Posdaya (Pos Pemberdayaan Keluarga) Ontoseno serta manfaat dan dampaknya dalam pemeliharaan kesehatan warga berusia lanjut di Puton, Trimulyo, Jetis, Bantul, Yogyakarta. Berdasarkan data-data yang terkumpul dari lapangan diperoleh informasi bahwa pasca gempa Bantul 2006 banyak bantuan datang ke Puton yang termasuk wilayah terdampak bencana cukup parah untuk membantu korban dan memulihkan kondisi fisik dan sosial masyarakat, termasuk pelayanan sosial-kesehatan pasca-trauma bencana untuk warga lanjut usia. Selanjutnya, diprakarsai oleh penggerak sosial lokal di Puton Soraya Isfandiari Posdaya Ontoseno yang bertujuan melakukan pemberdayaan sosial-kesehatan bagi warga lanjut usia. Pemberdayaan kesehatan lanjut usia di Posdaya Ontoseno memiliki 2 aktivitas yaitu senam lanjut usia dan Posyandu lanjut usia yang bernama Arum Ndal. Senam lanjut usia dibedakan menjadi 3 macam yaitu, senam mingguan, senam bulanan, dan senam tahunan. Sedangkan Posyandu Arum Ndal dilaksanakan satu kali dalam satu bulan. Berbagai aktivitas pemberdayaan kesehatan lanjut usia yang dilaksanakan oleh Posdaya Ontoseno membawa beberapa dampak positif yang dirasakan oleh anggotanya, diantaranya yaitu kesehatan lanjut usia terpelihara, jalinan silaturahmi antar-lanjut usia lebih erat, dan peningkatan partisipasi sosial lanjut usia.

Kata kunci: Lanjut Usia, Pemberdayaan Kesehatan, Posdaya

The Health Empowerment for the Elders in Posdaya Ontoseno Puton, Trimulyo, Jetis, Bantul, Yogyakarta

Rimawati dan Dr. Amika Wardana
rimawati2@gmail.com

ABSTRACT

The study aimed to investigate the health empowerment addressed for the elders in Posdaya (Pos Pemberdayaan Keluarga or Centre for the societal empowerment) Ontoseno and its impacts and advantages to maintain their healthiness in Puton, Trimulyo, Jetis, Bantul, Yogyakarta. Based on the data gathered from the fieldwork, it was understood that the post-Bantul earthquake in 2006 had been pursued by the coming of diverse helps to Puton - which badly hit by the quake - to give supports for the victims and for the physical and social recovery including addressed for the elders in their post-disaster traumatic condition. Later, initiated by a local social activist – Soraya Isfandiari – together with other members of the village, they set up Posdaya Ontoseno to purge a health empowerment program for the elders. The health empowerment has two activities that are gymnastic for the elders and also a health centre named Arum Ndal. The gymnastic is divided into three periods that are weekly gymnastic, monthly gymnastic, and annual gymnastic, whether “Posyandu Arum Ndal” is held once a month. Many health empowerment activities for the old villagers which are held by “Posdaya Ontoseno” bring some positive effects for its members such as make sure the old villagers’ health is under control, strengthen their neighbourhood, and improve the old villagers’ social participation.

Keywords: Elderly, Health Empowerment, Posdaya

I. PENDAHULUAN

Penelitian bertujuan untuk mengetahui kegiatan dan pengaruh dari pemberdayaan kesehatan bagi lanjut usia di Yogyakarta. Dengan menganalisis salah satu posdaya di Yogyakarta, yang berangkat dari pelbagai sumber empiris menjelaskan bahwa Yogyakarta merupakan provinsi dengan angka harapan hidup paling tinggi di Indonesia, sekaligus provinsi yang memiliki posdaya terbanyak penelitian ini diharapkan mendapatkan hasil yang mendalam tentang pemberdayaan kesehatan lanjut usia di salah satu posdaya di Yogyakarta, yaitu Posdaya Ontoseno, Pedukuhan Puton Desa Trimulyo Kecamatan Jetis Kabupaten Bantul. Posdaya Ontoseno dijadikan sebagai objek penelitian karena memiliki prestasi yang cemerlang, yaitu menjadi juara nasional lomba posdaya pada tahun 2014 yang diselenggarakan oleh Yayasan Damandiri, yaitu payung dari kegiatan posdaya.

Suyono (2007) sebagai penggagas sekaligus pendiri posdaya menjelaskan bahwa posdaya merupakan forum silaturahmi,

advokasi, komunikasi, informasi, edukasi, dan sekaligus bisa dikembangkan menjadi wadah koordinasi kegiatan penguatan fungsi-fungsi keluarga secara terpadu. Silaturahmi, advokasi, komunikasi, penyebaran informasi, dan edukasi tersebut tercipta ketika antar-warga saling bertemu dalam suatu kegiatan yang dinaungi oleh Posdaya dan melakukan berbagai kegiatan bersama, sehingga berbagai hal tersebut bisa dilakukan secara efektif.

Lanjut usia dipilih menjadi subjek penelitian karena beberapa alasan. Survey BPS (2004) menyatakan, jika dilihat dari proporsinya terhadap total penduduk, jumlah penduduk usia 60 tahun ke atas (lanjut usia) mengalami peningkatan dari sekitar 4,5% (5,3 juta jiwa) pada tahun 1971 menjadi 7,1% (14,4 juta jiwa) pada tahun 2000. Bahkan pada tahun 2020, diproyeksikan proporsinya akan mencapai 11,3% (28,8 juta jiwa). Kondisi ini menunjukkan bahwa Indonesia telah memasuki era “penduduk berstruktur tua” (dikutip dari Suardiman, 2011).

Menurut Cicih (2005) jumlah penduduk lanjut usia yang semakin

meningkat menyebabkan ketergantungan terhadap penduduk usia produktif ikut meningkat (dikutip dari Suardiman, 2011). Artinya, semakin besar jumlah penduduk lanjut usia maka semakin besar pula beban yang harus ditanggung oleh penduduk usia produktif (15-59 tahun). Meningkatnya jumlah lanjut usia tidak hanya menyebabkan ketergantungan pada penduduk usia produktif, melainkan juga menuntut perhatian dari pelbagai pihak mulai dari pemerintah sampai masyarakat. Perhatian dari pemerintah tercermin dari adanya pelbagai program pemberdayaan, seperti Asistensi Sosial Lanjut Usia (ASLUT), Usaha Ekonomi Produktif (UEP), *Home care*, *Day care*, Bantuan Sosial melalui Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia (LKS), dan lain-lain. Program-program tersebut tidak selamanya berjalan mulus, ada saatnya timbul suatu ketegangan.

Ketegangan dan keterbatasan dari Pemerintah Indonesia bukan berarti membuat lanjut usia hanya bisa pasif dan tidak berdaya. Sekarang banyak bermunculan upaya untuk memberdayakan lanjut usia baik yang

dilakukan oleh Pemerintah Daerah maupun pihak swasta, ini menunjukkan adanya kepedulian pelbagai pihak terhadap lanjut usia. Pelbagai kegiatan pemberdayaan yang sudah ada diantaranya Rumah Sehat Lanjut Usia, Posyandu Lanjut Usia, Posdaya, dan lain-lain.

Perkembangan posdaya bisa dibilang cukup signifikan dan paling menonjol jika dibandingkan dengan program pemberdayaan yang lain, karena pada tahun 2008 lebih dari 600 posdaya sudah terbentuk dan dikembangkan secara meluas di tidak kurang dari 83 Kabupaten/ Kota yang tersebar di 12 provinsi yang meliputi seluruh provinsi di Pulau Jawa, Bali, Sulawesi Selatan, Lampung, Sumatera Selatan, Bengkulu, dan Bangka Belitung (Suyono, 2009: 1). Sebagian besar tujuan dari kegiatan pemberdayaan lanjut usia di atas bergerak dalam hal kesehatan, karena kesehatan merupakan masalah paling umum di hadapi oleh lanjut usia.

Peneliti memfokuskan diri pada bagaimana aktivitas Posdaya Ontoseno dalam melakukan pemberdayaan kesehatan lanjut usia dan bagaimana pengaruh adanya

pemberdayaan kesehatan bagi kesehatan lanjut usia di Posdaya Ontoseno.

II. TINJAUAN PUSTAKA

1. Mendefinisikan Lanjut Usia Secara Akademik

Proses menua merupakan sesuatu yang alami dan dialami oleh semua makhluk hidup. Sedangkan lanjut usia merupakan istilah untuk tahap akhir dari proses penuaan tersebut (Suardiman, 2011: 1). Ada beberapa jenis penuaan diantaranya yaitu penuaan primer dan sekunder. Penuaan primer yaitu proses kemunduran tubuh secara gradual yang tak terhindarkan dan dimulai dari masa awal kehidupan selama bertahun-tahun, terlepas dari apa yang orang lakukan untuk menundanya (Papalia, 2008: 845). Jadi penuaan primer merupakan penuaan yang tidak bisa dicegah dan terus berlangsung. Sedangkan yang dimaksud penuaan sekunder yaitu penuaan yang disebabkan oleh hasil penyakit, kecelakaan, dan kesalahan tertentu yang

sebenarnya bisa dihindari dan dikontrol (Papalia, 2008:845).

Ilmuan sosial dan ahli perkembangan yang mempelajari tentang penuaan menyebutkan terdapat tiga kelompok lanjut usia yaitu lanjut usia muda (*young old*), lanjut usia tua (*old-old*), dan lanjut usia tertua (*oldest old*). Secara kronologis yang termasuk ke dalam *young old* adalah orang yang berusia antara 65 sampai 74 tahun, biasanya lanjut usia ini masih tergolong aktif, vital, dan bugar, sehingga lanjut usia muda biasanya masih bisa melakukan pekerjaannya. Sedangkan yang termasuk ke dalam *old-old* yaitu orang yang berusia 75 tahun ke atas, dan yang termasuk ke dalam *oldest old* adalah orang yang berusia 85 tahun ke atas. *Oldest old* biasanya memiliki kecenderungan yang lemah, tidak bugar, dan memiliki kesulitan dalam mengelola aktivitas keseharian (Papalia, 2008; Santrock, 2002).

Ketiga klasifikasi di atas bukanlah satu-satunya cara untuk mengelompokkan lanjut usia menurut ilmu sosial dan ahli

perkembangan. Masih ada cara lain untuk mengelompokkan lanjut usia menurut ilmu sosial, yaitu menggunakan usia fungsional. Usia fungsional merupakan seberapa baik seseorang berfungsi dalam lingkungan fisik dan sosial dibandingkan dengan orang lain seusianya. Misalnya, seseorang yang berusia 90 tahun namun tetap memiliki kesehatan yang prima bisa jadi berfungsi lebih muda dibandingkan orang berusia 65 tahun yang tidak sehat (Papalia, 2008: 845).

2. Gerontologi dan Gejala Penuaan Masyarakat

Meningkatnya angka harapan hidup menandakan bahwa masa tua penduduk Indonesia menjadi semakin panjang. Pembahasan mengenai pelbagai hal tentang lanjut usia termasuk ke dalam studi gerontologi. Gerontologi merupakan salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari kehidupan orang lanjut usia dimana kajiannya mencakup aspek-aspek biologis, psikologis, sosial, kultural, fisiologis, ekonomi, dan lain-lain

(Hardjomarsono, 2011; Indriana, 2012; Hooyman, 2014). Para ahli gerontologi menjelaskan bahwa terdapat 4 tahap yang berbeda dalam proses penuaan, yaitu: (a) Penuaan kronologis, penuaan ini didasarkan pada perhitungan umur seseorang. Cara yang mudah untuk mengidentifikasi seseorang sudah tergolong tua atau belum adalah melalui usia kronologis, usia yang didasarkan pada umur kalender atau umur dari ulang tahun terakhir (Suardiman: 2011: 3); (b) Penuaan biologis, penuaan ini mengacu pada perubahan fisik yang mengurangi efisiensi sistem kerja organ, seperti paru-paru, jantung, dan sistem peredaran darah; (c) Penuaan psikologis, penuaan psikologis meliputi perubahan yang terjadi dalam proses sensorik, persepsi, kepribadian, dan kemampuan kognitif (memori, belajar, kecerdasan) (Hooyman, 2011: 2); (d) Penuaan sosial, penuaan ini mengacu pada perubahan peran pada individu yang berhubungan dengan keluarga, teman, maupun masyarakat (Hooyman, 2011: 2).

Pada kajian tentang gerontologi terdapat beberapa teori mengenai penuaan, yaitu: (a) Teori aktivitas/ *Activity theory*, teori ini dipopulerkan oleh Neugarten, inti teorinya menjelaskan agar lanjut usia berhasil maka ia harus tetap seaktif mungkin dan bisa berpartisipasi dalam masyarakat (Feldman, 2010; Suardiman, 2011); (b) Teori Kontinuitas/ *Continuity theory*, teori ini diungkapkan oleh pakar gerontologi yaitu Robert Atchley (1989) yang menekankan bahwa orang perlu memelihara satu hubungan antara masa lalu dan masa kini (dikutip dari Suardiman, 2011); (c) Teori pengunduran diri/ *Disengagement theory*, teori ini secara formal diajukan oleh Cumming dan Henry pada tahun 1961. Teori ini berpendapat bahwa semakin tinggi usia manusia akan diikuti secara berangsur-angsur oleh semakin mundurnya interaksi sosial, fisik, psikologis dan emosi dengan kehidupan dunia (Suardiman, 2011; Feldman, 2010); (d) Teori interaksi sosial/ *Social exchange theory*, Teori ini

menjelaskan bahwa lanjut usia bertindak sesuai dengan apa yang dihargai oleh masyarakat. Hal ini dimaksudkan agar mereka tetap bisa diterima dan dihargai dalam kehidupan bermasyarakat (dikutip dari Hardywinoto, 1999); (d) Teori perkembangan/ *development theory*, inti dari teori ini yaitu bahwa masa tua merupakan masa dimana lanjut usia merumuskan masa kehidupannya (Hardywinoto, 1999: 50); (e) Teori stratifikasi usia/ *Age stratification theory*, teori ini digunakan untuk mempelajari sifat kelompok lanjut usia yang bersifat makro (Hardywinoto, 1999: 51).

3. Penuaan dan Tantangan Lanjut Usia

Pasal 1 ayat 2 Undang-undang No. 13 Tahun 1998 menyebutkan bahwa yang dimaksud dengan lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas. Sedangkan di negara maju seperti Amerika Serikat, Kanada, Australia, Swedia, dan beberapa negara Eropa lainnya yang angka harapan hidup penduduknya lebih tinggi daripada negara-negara berkembang

menggunakan batasan usia 65 tahun sebagai batas terbawah untuk kelompok penduduk lanjut usia. Hal ini berbeda dengan beberapa negara di Asia termasuk Indonesia yang menggunakan batas lanjut usia 60 tahun ke atas (Hanum, 2008; Suardiman, 2011). Biro Pusat Statistik (BPS) juga memberikan batasan yang sama untuk menyebut lanjut usia, yaitu 60 tahun ke atas (Hardjomarsono, 2011: 4).

III. METODE PENELITIAN

1. Bentuk Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yaitu pengamatan (observasi) dan wawancara. Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek alamiah. Peneliti menyajikan hasil penelitian secara kualitatif deskriptif yaitu pendekatan penelitian dengan data-data yang telah dikumpulkan berupa naskah wawancara, catatan lapangan, foto, video, dokumen pribadi, arsip, dan

dokumen resmi lainnya (Moleong, 2011: 11).

Metode kualitatif sesuai untuk meneliti pemberdayaan kesehatan lanjut usia karena melalui pengamatan peneliti dapat melihat kegiatan pemberdayaan tersebut, dan melalui wawancara peneliti memperoleh data dari informan sesuai dengan data yang diperlukan yaitu terkait pemberdayaan kesehatan lanjut usia. Selain wawancara peneliti juga terjun langsung ke lapangan guna mendokumentasikan proses penelitian sebagai bukti dalam pelaksanaan penelitian.

2. Lokasi Penelitian

Penelitian ini mengambil lokasi di Yogyakarta, tepatnya di Posdaya Ontoseno, Puton, Trimulyo, Jetis, Bantul, Yogyakarta.

3. Waktu Penelitian

Penelitian tentang pemberdayaan kesehatan lanjut usia dilaksanakan pada 26 Januari – 26 Februari 2016.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam

penelitian ini yaitu, observasi dan wawancara. Observasi merupakan teknik pengumpulan data dimana seorang peneliti melakukan pengamatan pada masyarakat yang menjadi objeknya. Observasi yang dilakukan adalah observasi partisipan, yaitu bentuk observasi dimana peneliti juga ikut serta dalam kegiatan yang dilakukan oleh Posdaya Ontoseno. Observasi yang dilakukan peneliti adalah untuk mengamati berbagai aktivitas dalam pemberdayaan kesehatan lanjut usia di Posdaya Ontoseno. Melalui observasi partisipan peneliti berharap dapat melihat persamaan ataupun perbedaan antara hasil wawancara dan pengamatan, mengetahui fasilitas, jumlah lanjut usia yang ikut, hubungan antarlanjut usia, keantusiasan lanjut usia dalam mengikuti kegiatan, dan terstruktur atau tidaknya pelaksanaan kegiatan pemberdayaan kesehatan tersebut.

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu yang dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu (Moleong, 2011: 186). Wawancara mutlak diperlukan karena untuk mengetahui pengaruh dari kegiatan yang diikuti oleh subjek penelitian di Posdaya Ontoseno. Pengaruh tersebut diperoleh dari pertanyaan mengenai apa yang dirasakan, pendapat, pengalaman, perilaku, dan segala hal yang berkaitan dengan hal-hal yang dirasakan oleh subjek penelitian setelah mengikuti berbagai kegiatan pemberdayaan kesehatan di Posdaya Ontoseno. Pertanyaan utama juga berkaitan dengan kegiatan pemberdayaan kesehatan yang ada di Posdaya Ontoseno.

5. Pemilihan Informan Penelitian

Untuk memperoleh informasi mengenai fokus penelitian ini, maka peneliti menggunakan teknik sampling

bertujuan (*purposive sampling*) yaitu berdasarkan pada ciri-ciri yang dimiliki oleh subjek yang dipilih karena ciri-ciri tersebut sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dilakukan (Hendriansyah, 2010: 106). Ciri-ciri informan untuk penelitian ini adalah pengurus, penanggungjawab kegiatan lanjut usia, anggota Posdaya Ontoseno khususnya lanjut usia yang masih mengikuti kegiatan bersama dengan anggota Posdaya Ontoseno yang lain, instruktur senam lanjut usia dan *programmer* lanjut usia.

6. Validitas Data

Teknik pemeriksaan keabsahan data pada penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber, yaitu seperangkat *heuristic* pembantu bagi seorang peneliti untuk memahami sesuatu yang baru (Ratna, 2010: 243). Dalam penelitian ini, perbandingan-perbandingan yang dilakukan peneliti adalah (1) hasil wawancara informan penanggungjawab kegiatan lanjut usia dengan hasil wawancara informan lanjut usia, (2) hasil wawancara informan

programmer lanjut usia dengan hasil wawancara informan lanjut usia, (3) hasil wawancara informan penanggungjawab kegiatan lanjut usia dengan hasil wawancara informan *programmer* lanjut usia, (4) hasil observasi dengan kesesuaian jawaban dari informan tentang pelaksanaan pemberdayaan kesehatan lanjut usia. Keseluruhan proses perbandingan dan pengecekan selalu dalam konteks untuk menjawab rumusan masalah penelitian yaitu tentang pemberdayaan kesehatan lanjut usia di Posdaya Ontoseno.

7. Teknik Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini mengikuti analisis *grounded theory* atau teoritisasi data. Analisis ini diperoleh secara induktif dari penelitian tentang fenomena yang dijelaskan. Hasil observasi dan wawancara merupakan data penelitian yang secara khusus terserak dengan sedemikian rupa. Tugas peneliti untuk bisa mencapai kesimpulan umum secara induktif sesuai dengan proses teoritisasi data adalah memperlakukan data yang

terserak tersebut dengan sedemikian rupa sehingga bisa menjadi beragam kategori yang bisa dilihat secara jelas pola dan fenomena yang terjadi di tempat penelitian (Strauss & Colbin, 2003).

Setelah mentranskrip semua hasil wawancara, peneliti melakukan proses koding atau pengkodean dengan cara memilih pernyataan-pernyataan informan yang sesuai dengan kode wawancara. Hasilnya adalah kumpulan data berdasarkan kategori kode wawancara yang bisa memudahkan peneliti untuk membuat deskripsi hasil penelitian. Sebab peneliti bisa mengambil data yang diperlukan untuk analisis per sub-bab dengan mudah. Beberapa sub-bab tersebut adalah kesimpulan induktif yang dianalisis peneliti untuk menjawab dua rumusan masalah dalam penelitian ini.

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Wilayah Penelitian

Penelitian ini mengambil lokasi di Puton, Trimulyo, Jetis, Bantul, karena menjadi lokasi Posdaya Ontoseno. Pusat kegiatan Posdaya Ontoseno ada di beberapa tempat yaitu pendopo milik Kepala Dukuh Puton dan pendopo milik Pedukuhan Puton yang terletak di Petilasan Watu Ngelak sehingga sering disebut pendopo Watu Ngelak. Kedua pendopo tersebut lokasinya strategis karena berada di pinggir jalan sehingga aksesnya mudah. Terlebih lagi pendopo Watu Ngelak letaknya berdekatan dengan area persawahan, sehingga bisa menyejukkan mata siapa saja yang ada disana.

2. Deskripsi Informan

Penelitian ini melibatkan 11 orang informan dengan ciri-ciri pengurus, penanggungjawab kegiatan lanjut usia, anggota Posdaya Ontoseno khususnya lanjut usia yang masih mengikuti kegiatan bersama dengan anggota Posdaya Ontoseno yang lain, instruktur senam lanjut usia dan

programmer lanjut usia. Nama dari informan diantaranya KH, NG, DL, SS, AP, KR, RK, LG, SL, SB, SP. Nama dari informan tersebut sengaja disamarkan untuk menjaga kerahasiaannya.

3. Pembentukan dan Perkembangan Posdaya

Posdaya merupakan forum silaturahmi, komunikasi, advokasi dan wadah kegiatan bagi penguatan fungsi-fungsi keluarga secara terpadu. Dalam hal-hal tertentu bisa juga menjadi wadah pelayanan keluarga secara terpadu, yaitu pelayanan pengembangan keluarga secara berkelanjutan dalam berbagai bidang, terutama kesehatan, pendidikan, ekonomi, agar keluarga tumbuh mandiri di desanya (Suyono, 2007: 8). Posdaya adalah hasil revitalisasi dari Posyandu. Revitalisasi tersebut diperlukan ketika di masyarakat muncul gejala terjadinya gizi buruk, bangkitnya kembali polio, serta penyakit menular lainnya pada tahun 2005. Banyak pihak mengkaitkan kejadian tersebut sebagai akibat semakin menurunnya intensitas

pembinaan dan kegiatan Posyandu (Suyono, 2007: 5). Perlu dikembangkan lembaga pemberdayaan masyarakat, oleh masyarakat, dan menjadi milik masyarakat.

Lembaga ini harus bisa menampung berbagai masukan untuk mengembangkan keluarga agar mampu melaksanakan 8 fungsi utamanya. Akhirnya terbentuklah Pos Pemberdayaan Keluarga (Posdaya) di bawah naungan Yayasan Dana Sejahtera Mandiri (Damandiri). Posdaya menjadi wadah untuk melakukan pemberdayaan 8 fungsi keluarga secara terpadu, diantaranya fungsi agama, budaya, cinta kasih, perlindungan, kesehatan/reproduksi, pendidikan, ekonomi, dan lingkungan. Posdaya dibentuk bukan untuk menggantikan pelayanan yang sudah ada di masyarakat, tetapi dimaksudkan untuk mengembangkan forum pemberdayaan terpadu (dalam perencanaan, pelaksanaan, pengendalian, pembinaan, dan evaluasi melibatkan berbagai petugas atau sukarelawan yang

terkoordinir) dan dinamis (Suyono, 2007: 7).

4. Pembentukan Posdaya Ontoseno

Posdaya Ontoseno resmi dibentuk pada 31 Januari 2009. Posdaya ini merupakan program pemberdayaan masyarakat milik Pedukuhan Puton, Trimulyo, Jetis, Bantul, Yogyakarta. Pembentukan Posdaya Ontoseno dilatarbelakangi oleh bencana gempa bumi yang melanda Bantul dan sekitarnya pada 2006. Pada saat itu Pedukuhan Puton menjadi salah satu korban dari adanya bencana tersebut, sehingga roda kehidupan di Pedukuhan Puton sempat berhenti. Pasca gempa, banyak bantuan yang datang untuk membantu warga di Puton, bantuan tersebut berasal dari berbagai pihak, mulai dari pemerintah sampai pihak swasta. Seakan tidak mau dininabobokkan oleh berbagai bantuan tersebut, beberapa anggota masyarakat di Puton yang diprakarsai oleh Soraya Isfandiari, yang sekarang menjabat sebagai ketua Posdaya Ontoseno mencoba membentuk program pemberdayaan masyarakat yaitu

Posdaya agar Puton bisa bangkit melawan keterpurukan.

5. Struktur Kepengurusan Posdaya Ontoseno

Susunan kepengurusan Posdaya Ontoseno terdiri dari Ketua yang dijabat oleh Soraya Isfandiari, Wakil Ketua yang dijabat oleh Samroni, Sekretaris dijabat oleh Rojio, S.Pd., Bendahara dijabat oleh Sudalmiyati, Koordinator Bidang Pendidikan dijabat oleh Drs. Suherman, M.Pd., Koordinator Bidang Kesehatan dijabat oleh Siti Mujahadah, Koordinator Bidang Lingkungan dijabat oleh Sogiman, dan Koordinator Bidang Ekonomi dijabat oleh Joko Purwono, S.Pd. Susunan kepengurusan tersebut masih bersifat umum, karena di dalam masing-masing bidang yaitu lingkungan, ekonomi, kesehatan, dan pendidikan masih terdapat penanggungjawab kegiatannya masing-masing.

6. **Aktivitas Pemberdayaan Kesehatan Lanjut Usia di Posdaya Ontoseno**

Beberapa kegiatan yang ada di Posdaya Ontoseno untuk pemberdayaan kesehatan lanjut usia yaitu:

a. **Senam Lanjut Usia**

Senam lanjut usia di Posdaya Ontoseno dibedakan menjadi tiga, yaitu senam mingguan, senam bulanan, dan senam tahunan. Biaya yang dipatok untuk peserta senam lanjut usia adalah Rp. 2.000 setiap pertemuan, tapi ada juga yang memberi lebih. Senam lanjut usia dipimpin oleh instruktur senam yang sudah berpengalaman, sehingga mengetahui gerakan-gerakan apa saja yang sesuai untuk lanjut usia. Selain itu instruktur senam juga mengetahui bagaimana pola hidup sehat yang harus diterapkan oleh lanjut usia. Hal ini membuat senam menjadi tidak monoton, karena diselingi dengan berbagai obrolan yang

berkaitan dengan kesehatan lanjut usia.

Tidak bisa dipungkiri bahwa memasuki masa lanjut usia banyak tantangan yang harus dihadapi oleh lanjut usia, namun dengan adanya usaha dari masyarakat seperti halnya yang dilakukan oleh Posdaya Ontoseno yaitu melalui senam setidaknya bisa membantu lanjut usia untuk mengurangi tantangan yang dirasakan, terutama kesehatan yang menjadi tantangan paling umum bagi lanjut usia (Suardiman, 2011: 13). Tantangan kesehatan yang dihadapi lanjut usia dapat dianalisis menggunakan teori dari Cumming dan Henry yaitu pengunduran diri (*disengagement theory*). Teori ini menyebutkan bahwa semakin tinggi usia manusia maka akan diikuti secara berangsur-angsur oleh semakin mundurnya interaksi sosial, fisik, psikologis, dan emosi dengan kehidupan dunia (Suardiman, 2011; Feldman,

2010). Sehingga tidak dipungkiri ketika seseorang memasuki masa lanjut usia ia akan menarik diri dari masyarakat dan kehilangan beberapa peran karena jika dilihat dari segi fisik, lanjut usia jelas mengalami kemunduran.

Senam lanjut usia tidak hanya membantu lanjut usia mengurangi tantangan kesehatan, tapi juga membantu mengurangi tantangan sosial dan psikologis. Para ahli gerontologi menyebut tantangan sosial sebagai akibat dari proses penuaan sosial. Proses penuaan ini mengacu pada perubahan peran individu yang berhubungan dengan keluarga, teman, maupun masyarakat. Menghadapi kenyataan ini maka perlu dibentuk kelompok-kelompok lanjut usia yang memiliki kegiatan untuk mempertemukan anggotanya agar kontak sosial tetap berlangsung. Ancok (1993) menyatakan bahwa upaya

menghimpun kelompok lanjut usia dalam suatu wadah kegiatan memungkinkan mereka berbagi rasa dan menikmati hidup (dikutip dari Suardiman, 2011). Upaya tersebut sudah dilakukan oleh Posdaya Ontoseno melalui kegiatan senam lanjut usia.

Tantangan sosial yang dihadapi lanjut usia dapat dianalisis menggunakan teori pengunduran diri yang diajukan oleh Cumming dan Henry. Teori ini berpendapat bahwa semakin tinggi usia manusia akan diikuti secara berangsur-angsur oleh semakin mundurnya interaksi sosial, fisik, psikologis dan emosi dengan kehidupan dunia (Suardiman, 2011; Feldman, 2010). Hal ini dikarenakan lanjut usia tidak bisa lagi memenuhi tuntutan dari masyarakat, selain itu mereka juga sudah memasuki waktu untuk istirahat dan introspeksi diri, sehingga hal ini memungkinkan lanjut usia kehilangan perannya dalam

masyarakat dan digantikan dengan yang lebih muda.

Para ahli gerontologi mengungkapkan bahwa tantangan psikologis meliputi perubahan yang terjadi dalam proses sensorik, persepsi, kepribadian, dan kemampuan kognitif (memori, belajar, kecerdasan) (Hooyman, 201: 2). Tantangan psikologis yang dihadapi oleh lanjut usia pada umumnya meliputi kesepian, terasing dari lingkungan sekitar, ketidakberdayaan, perasaan tidak berguna, kurang percaya diri, ketergantungan, keterlantaran, *post power syndrome*, dan lain-lain. Seperti halnya tantangan kesehatan dan sosial, tantangan psikologis yang dihadapi oleh lanjut usia juga dapat dianalisis menggunakan teori pengunduran diri yang diajukan oleh Cumming dan Henry, dimana terjadi banyak penurunan/ pengunduran psikologis yang dihadapi oleh lanjut usia, terlebih lagi lanjut usia merupakan golongan yang

rentan mengalami sarang kosong, yaitu ditinggal oleh pasangan dan anak yang dulunya tinggal bersama yang bisa membuat keadaan psikologis lanjut usia semakin menurun.

b. Posyandu Arum Ndal

Kegiatan Posyandu Arum Ndal merupakan serangkaian dari kegiatan Puskesmas Keliling yang dilaksanakan oleh Puskesmas Jetis 1, oleh karena itu segala hal yang berkaitan dengan pemeriksaan menjadi tanggungjawab Puskesmas Jetis 1 termasuk di dalamnya tenaga medis dan obat-obatan. Sedangkan kegiatan diluar pemeriksaan seperti penimbangan berat badan, tensi darah, dan pemberian gizi menjadi tanggungjawab kader lanjut usia. Kegiatan di Posyandu Arum Ndal diantaranya yaitu penimbangan berat badan, tensi darah, penyuluhan kesehatan, pemeriksaan kesehatan, dan

pemberian gizi yang dilakukan setiap bulan sekali.

Pemeriksaan

kesehatan secara rutin menjadi hal yang penting. Terdapat dua alasan pokok mengapa pemeriksaan kesehatan penting dilakukan, yaitu memungkinkan dokter menemukan masalah kesehatan di saat masih dini dan mendapatkan perawatan pencegahan sehingga mengurangi resiko terkena penyakit (Hanum, 2008: 182). Terlebih lagi pada lanjut usia masalah kesehatan merupakan sesuatu yang kompleks karena dibarengi dengan kondisi fisik yang melemah serta daya tahan tubuh yang menurun sehingga mempermudah datangnya penyakit jika tidak ada upaya pencegahan. *Mayo Clinic* (2004) menyatakan bahwa pemeriksaan rutin dalam kondisi sehat pada lanjut seharusnya dilakukan setiap tahun (Hanum, 2008: 183).

Berdasarkan pernyataan dari *Mayo Clinic* di

atas, maka Posyandu Arum Nдалu setidaknya telah memberikan akses yang mudah kepada lanjut usia untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, bahkan bukan setahun sekali melainkan sebulan sekali. Posyandu Arum Nдалu menjadi kegiatan rutin yang penting untuk dilakukan, karena memberikan jaminan pelayanan kesehatan kepada lanjut usia di Pedukuhan Puton dan membantu lanjut usia disana untuk mengontrol kesehatannya secara rutin. Selain itu manfaat dari Posyandu Arum Nдалu bagi lanjut usia sama halnya dengan senam lanjut usia, yaitu mengurangi berbagai tantangan, seperti sosial dan psikologis. Karena di dalam kegiatan Posyandu antar lanjut usia bisa saling cerita mengenai hal yang dirasakan, bertemu, bercanda sehingga mereka masih merasa memiliki teman, dianggap, dilibatkan dalam aktivitas kemasyarakatan dan diperhatikan.

Lanjut usia juga tidak hanya bisa bercerita dengan sesama lanjut usia saja, berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti lanjut usia banyak yang mengungkapkan keluhannya kepada kader lanjut usia. Biasanya kader selalu mengawali pembicaraan ketika lanjut usia sedang ditensi, hal tersebut dilakukan agar kader bisa mengetahui apa yang sedang dirasakan oleh lanjut usia. Terlebih lagi pelaksanaan Posyandu Arum Nдалu bersamaan dengan Posyandu Salak, yaitu Posyandu balita yang dilaksanakan oleh Posdaya Ontoseno sehingga memungkinkan lanjut usia bertemu dengan banyak orang, tidak hanya sesama lanjut usia saja dan lanjut usia pun bisa datang ke Posyandu bersama cucunya, sehingga bisa mempererat hubungan kekeluargaan.

7. Dampak Pemberdayaan Kesehatan Lanjut Usia di Posdaya Ontoseno

Kegiatan yang rutin dilaksanakan pasti memiliki pengaruh, baik secara langsung ataupun tidak. Begitu pula dengan berbagai kegiatan pemberdayaan kesehatan lanjut usia di Posdaya Ontoseno. Senam dan Posyandu Arum Nдалu telah memberikan beberapa dampak positif bagi lanjut usia di tempat tersebut, diantaranya yaitu:

a. Kesehatan Lanjut Usia Lebih Terpelihara

Senam lanjut usia yang dilakukan oleh Posdaya Ontoseno merupakan wujud dari usaha untuk membuat lanjut usia tetap bergerak sesuai dengan porsi mereka. Terlebih senam lanjut usia di Posdaya Ontoseno ditunjang dengan instruktur senam yang berpengalaman dan memiliki banyak ilmu tentang kesehatan lanjut usia serta gerakan senam yang mudah untuk ditiru, sehingga membuat lanjut usia tidak merasa sulit untuk

menirukan berbagai gerakan senam.

Selain senam lanjut usia Posdaya Ontoseno juga melaksanakan Posyandu Arum Ndal. Posyandu digunakan sebagai pelayanan kesehatan yang memberikan kemudahan, kemurahan, dan perawatan kesehatan yang rutin bagi lanjut usia. Disadari atau tidak pertambahan usia telah menyebabkan timbulnya berbagai penyakit degeneratif, sehingga hal ini menuntut lanjut usia agar lebih sering memeriksakan kondisi kesehatannya meskipun tidak dalam keadaan sakit. Upaya ini dinamakan dengan preventif atau pencegahan, hal ini dilakukan agar lanjut usia teratur secara periodik melakukan pemeriksaan dengan tenaga medis sehingga ia tahu kondisi kesehatannya.

b. Jalinan Silaturahmi antar-Lanjut Usia Lebih Erat

Senam lanjut usia dan Posyandu Arum Ndal yang rutin dilaksanakan oleh

Posdaya Ontoseno merupakan wujud perhatian dari warga di Pedukuhan Puton terhadap lanjut usia yang ada disana. Selain membuat lanjut usia bisa olahraga dan melakukan pemeriksaan kesehatan juga membuat lanjut usia bisa bertemu dengan teman sebaya dan membuat mereka semakin akrab dengan satu sama lain. Hal ini dikarenakan sebelum dan sesudah senam dan Posyandu Arum Ndal antar lanjut usia berjabat tangan yang dibarengi dengan saling bicara, entah menanyakan kabar, kondisi kesehatan, maupun aktivitas keseharian seperti bertani, karena sebagian besar lanjut usia di Pedukuhan Puton masih aktif bekerja di sawah.

Terlebih lagi sambil menunggu instruktur ketika senam lanjut usia dan sambil menunggu giliran untuk menimbang berat badan, tensi darah, dan pemeriksaan kesehatan ketika Posyandu Arum Ndal, antar-lanjut usia bisa berbicara dan cerita lebih

lama, maka hal ini membuat hubungan sosial lanjut usia semakin baik sehingga secara langsung ataupun tidak sudah mengurangi tantangan sosial yang menjadi tantangan umum bagi lanjut usia.

c. Peningkatan Partisipasi Sosial Lanjut Usia

Lanjut usia di Pedukuhan Puton tergolong ke dalam lanjut usia yang sehat, karena masih bisa melakukan kegiatan sehari-hari secara mandiri. Bahkan mereka pun masih terlibat dalam berbagai kegiatan kemasyarakatan, misalnya ikut pemberdayaan lanjut usia yang dilaksanakan oleh Posdaya Ontoseno seperti senam dan Posyandu, kemudian jika di Pedukuhan Puton ada kunjungan dari luar maka lanjut usia khususnya yang perempuan dan masih mampu untuk melakukan kegiatan beserta beberapa warga lain dilibatkan untuk memasak dan mempersiapkan hidangan untuk suguhan

V. KESIMPULAN DAN SARAN

1. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian mengenai pemberdayaan kesehatan lanjut usia di Posdaya Ontoseno maka dapat disimpulkan bahwa terdapat 2 macam aktivitas dalam pemberdayaan tersebut, yaitu senam lanjut usia dan Posyandu lanjut usia yang bernama Arum Ndalun. Senam lanjut usia dibedakan menjadi 3 macam yaitu senam mingguan, senam bulanan, dan senam tahunan.

Senam lanjut usia dan Posyandu Arum Ndalun yang rutin dilakukan oleh Posdaya Ontoseno selama ini ternyata telah memberikan dampak yang baik bagi kesehatan lanjut usia disana. Beberapa dampak dari pemberdayaan tersebut diantaranya yaitu, kesehatan lanjut usia lebih terpelihara, jalinan silaturahmi antar-lanjut usia lebih erat, peningkatan partisipasi sosial lanjut usia.

2. SARAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh penulis maka dirumuskanlah beberapa masukan terhadap masalah yang ditemukan dalam proses penelitian. Adapun beberapa masukan berupa gagasan ide yakni:

- a. Sebaiknya diadakan pertemuan rutin antara pengurus Posdaya Ontoseno dengan kelompok lanjut usia diluar kegiatan senam dan Posyandu Arum Ndalu sebagai bentuk adanya perhatian dari pengurus seperti halnya yang dilakukan kepada kelompok pemberdayaan ekonomi.
- b. Kepala Dukuh dan Ketua Posdaya Ontoseno perlu kiranya sesekali datang ke salah satu kegiatan pemberdayaan kesehatan lanjut usia sebagai wujud perhatian terhadap kelompok lanjut usia.
- c. Bina Keluarga Lanjut Usia (BKL) perlu kiranya membuat kas agar pengeluaran tidak selalu ditanggung oleh penanggungjawab (BKL).

DAFTAR PUSTAKA

- Elsy, P. (2012). *Dinamika Lanjut usia Di Jepang*. Depok: ILUNI KWJ.
- Evie. (2014). *Kemensos Bedah Rumah Lanjut usia Miskin Agar Hidup Layak*. Tersedia di http://www.rri.co.id/post/berita/83075/nasional/kemensos_beda_h_rumahlanjut_usia_miskin_agar_hidup_layak.html. Diakses pada 27 November 2015.
- Feldman. R. S. (2010). *Psychology And Your Life*. Amerika: Mc Graw Hill.
- Forum Komunikasi Pemberdayaan Masyarakat. (2009). *Forum Komunikasi Pemberdayaan Masyarakat Menuju Desa Hijau Mandiri Posdaya Ontoseno*. Yogyakarta: Tidak diterbitkan.
- Haditono, S. R. et. al. (2006). *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Pelbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Hardjomarsono, B. (2011). *Stopping The Clock: Jurus Tetap Bugar Dan Bahagia Di Masa Lanjut usia*. Jakarta: Kompas.
- Hendriansyah, H. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hooyman, N. & H. Asuman Kiyak. (2014). *Social Gerontology: A*

- Multidisciplinary Perspective*. Amerika: Pearson.
- Ihromi, T. O. (2004). *Bunga Rampai Sosiologi Keluarga*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.
- Indriana, Y. (2012). *Gerontologi & Progeria*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Intelresos. (2015). *Program Bedah Rumah Lanjut Usia Terlantar Tersedia* di: <http://intelresos.kemsos.go.id/?module=Program+Lan>. Diakses pada 27 November 2015.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Kementerian Sosial RI. (2014). *Modul Pendampingan Pelayanan Sosial Lanjut Usia*. Jakarta: Kementerian Sosial RI.
- Moleong, L. J. (2011). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nasir, M. (2005). *Metode Penelitian*. Bogor: Refika Aditama.
- Papalia, D. E. et. al. (2008). *Human Development*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Santrock, J. W. (2002). *Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Strauss, A. & Corbin, J. (2003). *Dasar-dasar Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Suardiman, S. P. (2011). *Psikologi Lanjut usia*. Yogyakarta: UGM Press.
- Suyono, H. & Rohadi, H. (2007). *Buku Pedoman Pembentukan Dan Pengembangan Pos Pemberdayaan Keluarga (POSDAYA)*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Suyono, H. & Rohadi, H. (2009). *Buku Pedoman Pembentukan Dan Pengembangan Pos Pemberdayaan Keluarga (POSDAYA)*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Yin, R. K. (2013). *Studi Kasus Desain dan Metode*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.