

## BUDAYA BERSIH MENUNJANG KESEHATAN LANSIA DI DESA MEKARWANGI LEMBANG BANDUNG

Akka Latifah Jusdienar<sup>1</sup>, Nurwulan Kusuma Devi<sup>2</sup>, Nurul Wahdini<sup>3</sup>, Faras Zulina  
Ayunani<sup>4</sup>, Rosalia Irawaty<sup>5</sup>

<sup>1, 2, 3, 4, 5</sup> Sekolah Tinggi Manajemen IMMI

E-mail : [akkayusdinar@gmail.com](mailto:akkayusdinar@gmail.com)

### Abstrak

Program Pengabdian kali ini adalah budaya bersih lingkungan untuk menunjang para lanjut usia atau biasa disebut lansia. Menjadi tua sudah barang tentu akan dialami oleh seluruh umat manusia. Saat menginjak tua, manusia akan cenderung mengalami penurunan kesehatan tubuhnya. Hal-hal penting yang perlu dilakukan untuk menjaga kebugaran lansia diantaranya selain memperhatikan pola makan teratur dan mengkonsumsi makanan bergizi tinggi juga selalu membudayakan lingkungan yang bersih. Dengan lingkungan bersih tersebut, mereka mengaku bahwa hidupnya lebih stabil, baik secara kesehatan fisik maupun kesehatan psikologi. Namun untuk menjaga kebersihan lingkungan ini harus diawali dari diri sendiri dan selanjutnya bersama-sama dengan masyarakat pada lingkungan sekitar. Sehingga Mereka merasa dirinya lebih didukung, lebih bersemangat, dan merasa lebih nyaman.

**Kata kunci: Bersih, Lingkungan, Kesehatan Lansia**

### Abstract

*The Service Program This time is a clean environment culture to support the elderly, or as they are commonly called, the elderly. Growing old, of course, will be experienced by all of mankind. Humans' body health tends to suffer when they step on the elderly. Important things that need to be done to maintain the fitness of the elderly include not only paying attention to regular eating patterns and consuming highly nutritious foods but also always cultivating a clean environment. With this clean environment, they claim that their lives are more stable, both physically and psychologically. However, to maintain the cleanliness of this environment, it must start with oneself and then be shared with the community in the surrounding area. So they feel they are more supported, more excited, and more comfortable.*

**Key words: Clean, Environment, Elderly Health**

### 1. PENDAHULUAN

Usia lanjut dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia. Pasal 1 ayat (2), (3), (4) UU No. 13 tahun 1998 tentang kesehatan menyatakan bahwa usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun (Maryam dkk, 2008). Berdasarkan defenisi secara umum, seseorang dikatakan lanjut usia (lanjut usia) apabila

usianya 65 tahun ke atas. Lanjut usia bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan. Lanjut usia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis. Kegagalan ini berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individu (Efendi, 2009). Penetapan usia 65 tahun ke atas sebagai awal masa lanjut usia (lanjut usia) dimulai pada abad ke-19 di negara Jerman. Usia 65 tahun merupakan batas minimal untuk kategori lanjut usia. Pada masa lanjut usia banyak yang masih menganggap dirinya berada pada masa usia pertengahan. Usia kronologis biasanya tidak memiliki banyak keterkaitan dengan kenyataan penuaan lanjut usia. Setiap orang menua dengan cara yang berbeda-beda, berdasarkan waktu dan riwayat hidupnya. Setiap lanjut usia adalah unik, oleh karena itu perawat harus memberikan pendekatan yang berbeda antara satu lanjut usia dengan lanjut usia lainnya (Potter & Perry, 2009).

Fokus pengabdian ini adalah bersih lingkungan untuk mendukung para lansia. Untuk dapat menikmati masa tua yang bahagia kelak yang utama adalah bersih lingkungan, berikutnya diperlukan paling sedikit tiga syarat, yaitu :memiliki uang yang diperlukan yang paling sedikit dapat memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari, memiliki tempat tinggal yang layak, mempunyai peranan di dalam menjalani masa tuanya.

Penyakit akibat obat-obatan: salah satu yang sering didapati pada lansia adalah menderita penyakit lebih dari satu jenis sehingga membutuhkan obat yang lebih banyak, apalagi sebahagian lansia sering menggunakan obat dalam jangka waktu yang lama tanpa pengawasan dokter dapat menyebabkan timbulnya penyakit akibat pemakaian obat-obat yaqng digunakan. Gangguan tidur: dua hal proses normal yang penting di dalam kehidupan manusia adalah makan dan tidur. Walaupun keduanya sangat penting akan tetapi karena sangat rutin maka kita sering melupakan akan prose itu dan baru setelah adanya gangguan pada kedua proses tersebut maka kita ingat akan pentingnya kedua keadaan ini.

Jadi dalam kondisi normal(sehat) maka pada umumnya manusia dapat menikmati makan enak dan tidur nyenyak. Berbagai keluhan gangguan tidur yang sering dilaporkan oleh para lansia, yakni sulit untuk masuk dalam proses tidur. tidurnya tidak dalam dan mudah terbangun,

tidurnya banyak mimpi, jika terbangun sukar tidur kembali, terbangun dinihari, lesu setelah bangun dipagi hari.

Daya tahan tubuh yang menurun: daya tahan tubuh yang menurun pada lansia merupakan salah satu fungsi tubuh yang terganggu dengan bertambahnya umur seseorang walaupun tidak selamanya hal ini disebabkan oleh proses menua, tetapi dapat pula karena berbagai keadaan seperti penyakit yang sudah lama diderita (menahun) maupun penyakit yang baru saja diderita (akut) dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh seseorang. Demikian juga penggunaan berbagai obat, keadaan gizi yang kurang, penurunan fungsi organ-organ tubuh dan lain sebagainya.

Selain itu pembangunan wilayah tidak hanya dalam bentuk pembangunan fisik semata, akan tetapi membangun lingkungan sosial dan pendukung bagi kehidupan sosial-masyarakat juga termasuk dalam kegiatan pembangunan wilayah. Kegiatan bersih lingkungan dan kesehatan lansia di Mekarwangi ini dilaksanakan pada tanggal 4 Februari 2023 mulai pukul 09.00 – 14.00 WIB dan diikuti 45 lansia. Kegiatan penyuluhan juga dilaksanakan untuk mendiskusikan tentang pola hidup sehat dan dukungan lingkungan sekitar bagi kesehatan lansia. Unsur pendukung kesehatan dalam masyarakat salah satunya adalah lingkungan yang sehat, dengan adanya lingkungan yang sehat maka dapat mencegah penularan atau penyebaran penyakit maupun perburukan suatu penyakit. Kegiatan yang kedua adalah pemeriksaan kesehatan berupa gula darah, kolesterol dan asam urat.

Ciri- ciri Lingkungan sehat

#### 1. Sirkulasi Udara Lancar dan Bersih

Salah satu ciri lingkungan sehat dan bersih ialah memiliki sirkulasi udara yang baik. Sirkulasi udara tersebut ditandai dengan udara yang tidak berbau, tidak berwarna, dan tidak menyebabkan gangguan pernapasan ketika dihirup.

Bersihnya udara pada lingkungan yang sehat disebabkan oleh minimnya polusi pada lingkungan tersebut dan menyebabkan terjaganya kondisi udara di sekitarnya.

#### 2. Ketersediaan Sumber Air Bersih

Air bersih yang berasal dari sumber alami bisa digunakan untuk kebutuhan Mandi Cuci Kakus (MCK) bahkan bisa diolah agar layak konsumsi. Apabila air tidak berwarna

dan tidak beraroma maka dapat dipastikan bahwa kualitas airnya cukup bersih dan aman untuk digunakan.

### 3. Banyak Pepohonan

Selain udara dan air, ciri lingkungan bersih dan sehat juga bisa ditandai dengan banyaknya pepohonan rindang di sekitar tempat tinggal. Selain membuat lingkungan menjadi rindang, pepohonan juga dapat menghasilkan oksigen yang mendukung kelancaran sirkulasi udara. Inilah yang membuat lingkungan dengan pepohonan rindang terasa lebih teduh, sejuk dan nyaman.

### 4. Pengelolaan Sampah Baik

Lingkungan yang sehat juga biasanya ditandai dengan ketersediaan tempat pembuangan sampah yang baik dan dibagi menjadi organik dan anorganik. Kebiasaan membuang sampah sembarangan bisa dipengaruhi oleh ketiadaan tempat sampah di lingkungan sekitar.

Maka dari itu, untuk menciptakan lingkungan sehat perlu disediakan tempat sampah dan tempat pembuangan yang layak. Sampah yang dikelola dengan baik bisa membuat lingkungan menjadi bersih dan tidak kotor sehingga terhindar dari penyakit.

Selain tempat sampah layak, kesehatan lingkungan juga tercermin dari sistem pengelolaan sampah. Sampah-sampah yang telah terkumpul sebaiknya tidak didiamkan terlalu lama dalam kondisi terbuka hingga menimbulkan bau tak sedap.

Setiap sampah akan diklasifikasikan menjadi sampah organik dan sampah anorganik. Sampah organik dapat diolah menjadi bahan kompos sedangkan sampah anorganik juga bisa didaur ulang agar nilai ekonomisnya meningkat.

## 5. METODE

Metode pelaksanaan yang digunakan pada pengabdian ini adalah partisipatif aktif, yaitu

1. Tahap perencanaan program ( program palnning), yaitu dengan melibatkan mitra kesehatan lingkungan yang diwakili oleh team kesehatan dari puskesmas mekarwangi

setempat dalam mengembangkan kebersihan, kesehatan dan kenyamanan bagi para kaum lansia.

2. Tahap pelaksanaan program (program implementation), yaitu berkumpul bersama para lansia untuk memberikan obat-obatan yang dibutuhkan, vitamin, control gula darah, kolesterol, asam urat dan tetap menanamkan pola hidup sehat dan selalu menjaga kebersihan lingkungan.



Gambar 1. Pengecekan gula darah

3. Tahap kebersamaan, yaitu lansia yang tertib dalam menjaga kesehatan fisik dan kesehatan lingkungan maka akan merasakan kenyamanan. Untuk itu seluruh warga baik pemuda pemudi ataupun lansia, semuanya wajib menjaga lingkungan sehingga tidak hanya bersih tetapi lingkungan yang kita rawat juga merupakan lingkungan yang ramah lansia.



Gambar 2. Kegiatan Bersama

## 6. SIMPULAN

Berdasarkan uraian pelaksanaan pengabdian ini, dapat disimpulkan

1. Alat Kesehatan dan keteraturan cek up untuk kesehatan para lansia sangat penting
2. Lingkungan yang sehat merupakan kenyamanan bagi semua masyarakat, namun demikian untuk menambah semangat para lansia, dibutuhkan lingkungan yang ramah lansia. Misalnya adanya taman yang rindang dengan berbagai bunga yang dapat memanjakan mata bagi warga setempat.

## 7. UCAPAN TERIMAKASIH

1. Terimakasih untuk team Kesehatan mekarwangi Bandung.
2. Terimakasih kepada Ibu Ratih dari susu enlive.
3. Terimakasih kepada seluruh warga mekarwangi Bandung

## 8. DAFTAR PUSTAKA

- Fitriyadewi LPW, Suarya LMKS. Peran Interaksi Sosial Terhadap Kepuasan Hidup Lanjut Usia. *J Psikol Udayana*. 2016;3(2):332–41.
- Risikesdes. *Risikesdas 2018 (National Basic Health Reserach 2018)*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (Ministry of Helath Republic Indonesia). Jakarta; 2018.

Sutikno E. Hubungan Antara Fungsi Keluarga dan Kualitas Hidup Lansia. Universitas Sebelas  
Maret; 2011.