

Peningkatan Kualitas Hidup Lansia pada Masa Normal Baru dengan Pelatihan Terapi Aliran Saliva dengan Senam Wajah dan Pembuatan Olahan Nanas

Improving the Quality of Life of the Elderly in the New Normal Period with Salivary Flow Therapy Training with Facial Gymnastics and Making Pineapple Preparations

Wahyu Jati Dyah Utami¹ Yuniarti² Yodong³ Miranda Gita Wahyuningtyas⁴
^{1,2,3,4,5}*Department of Dental Nursing, Poltekkes Kemenkes Semarang, Indonesia*

Corresponding author: Wahyu Jati Dyah Utami
Email: wahyujatidyah@gmail.com

ABSTRACT

As we get older, the function of the body's organs will decrease (organ degeneration), both due to natural factors and due to disease. An estimated 30% of the elderly aged 65 years and older have decreased salivary production. This situation is caused by atrophy in the salivary glands (saliva) which will reduce saliva production and change its composition. Decreased salivary secretion will cause discomfort in the oral cavity, pain, an increase in the level of dental caries and oral infections. Facial gymnastics is the act of giving massage to the facial area from top to bottom around the cheeks, mouth and chin, this activity can stimulate salivary secretion and oral cavity function, from the results of research (Medina, 2018) facial gymnastics can increase the speed of salivary flow. In addition to facial exercises, salivary flow can also be stimulated by pineapple consumption. Pineapple proved effective in inducing saliva production is pineapple citric acid content in pineapple fruit can stimulate existing salivary glands, namely parotid, submandibularis, sublingualis and additional glands.

The results of community service showed. The elderly's knowledge about saliva production has increased and followed by an improvement in quality of life. This is because facial gymnastics activities are carried out regularly for 21 days. Activities that are carried out repeatedly will become a conditioning and habit. Furthermore, there is a learning process, namely the transformation of input / input then reduced, elaborated and then stored in the memory of Notoatmojo (2012).

Keyword : Saliva, Elderly, Quality of Life

PENDAHULUAN

Jumlah kasus positif dan kematian akibat infeksi virus corona baru atau Covid-19 setiap harinya terus mengalami peningkatan. Sejauh ini, virus corona memang lebih sering menyebabkan gejala yang berat, bahkan kematian, pada orang lanjut usia (lansia) daripada orang dewasa atau anak-anak. Seiring bertambahnya usia seseorang, tubuh akan mengalami berbagai penurunan akibat proses penuaan. Mulai dari menurunnya produksi hormon, kekenyalan kulit, massa otot, kepadatan

tulang, hingga kekuatan dan fungsi organ-organ tubuh. Kemudian, sistem imun sebagai pelindung tubuh pun tidak dapat bekerja dengan maksimal layaknya saat masih muda [1]. Akibatnya, sulit bagi orang lanjut usia atau lansia untuk melawan berbagai macam bakteri atau virus penyebab penyakit, termasuk terinfeksi virus corona.

Menurut World Health Organization Quality of Life 2004 (WHOQOL), kualitas hidup adalah persepsi individu tentang posisi individu dalam kehidupan sesuai dengan konteks budaya dan sistem nilai yang diadopsinya, di mana individu

tinggal dan hubungannya dengan harapan [2]. Pada lansia terjadi proses penuaan dimana akan berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi, dan terutama kesehatan. Hal ini dikarenakan dengan semakin bertambahnya usia, fungsi organ tubuh akan semakin menurun (degenerasi organ), baik karena faktor alamiah maupun karena penyakit [3]. Salah satu hal yang terkait dengan degenerasi pada lansia adalah keluhan mulut kering (xerostomia). Keadaan ini disebabkan karena terjadi atrofi pada kelenjar ludah (saliva) yang akan menurunkan produksi saliva dan mengubah komposisinya [4].

Hal tersebut mengakibatkan pengurangan jumlah aliran saliva. Selain itu, penyakit- penyakit sistemik yang diderita dan obat-obatan yang digunakan untuk perawatan penyakit sistemik dapat memberikan pengaruh mulut kering pada lansia [5]. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi komposisi saliva adalah laju aliran saliva. Sekresi saliva yang menurun akan menyebabkan rasa ketidaknyamanan pada rongga mulut, nyeri, peningkatan tingkat karies gigi dan infeksi mulut, serta kesulitan berbicara dan menelan makanan, sehingga asupan gizi pun menurun diikuti dengan penurunan berat badan. Keluhan-keluhan yang muncul akibat xerostomia ini dapat mempengaruhi kesehatan gigi dan rongga mulut yang nantinya akan mempengaruhi tingkat kualitas hidup [6].

Senam wajah adalah tindakan pemberian pijatan pada area wajah dari atas ke bawah pada sekitar pipi, mulut dan dagu, kegiatan ini dapat menstimulasi sekresi saliva dan fungsi rongga mulut, dari hasil penelitian Medina (2018) senam wajah dapat meningkatkan kecepatan aliran saliva. Salah satu bahan alami yang telah diteliti dan terbukti efektif dalam menginduksi produksi saliva adalah nanas kandungan asam sitrat pada buah nanas dapat merangsang kelenjar-kelenjar saliva yang ada, yaitu kelenjar parotis, submandibularis, sublingualis dan kelenjarkelenjar tambahan [7].

Dari uraian di atas, maka sebagai wujud rasa tanggung jawab terhadap peningkatan derajat kesehatan masyarakat dan sebagai bentuk pengamalan Tri Dharma Perguruan Tinggi, dan sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup lansia selama pandemi covid 19, maka perlu dilakukan kegiatan Pengabdian Masyarakat “Pelatihan Terapi Aliran Saliva Pada Lansia dengan Senam Wajah dan Pembuatan Permen Nanas sebagai upaya Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Di Masa Normal Baru di Posyandu Lansia Kelurahan Gedawang”

METODE PENGABDIAN

Mitra/khalayak dan sasaran pengabdian masyarakat ini adalah Posyandu Lansia Kenanga Rw 02 Gedawang Kelurahan yang terdiri dari kader posyandu lansia dan lansia di RW 02 Kelurahan Gedawang. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini Berbasis Riset. Kegiatan ini melibatkan dosen, mahasiswa Poltekkes Semarang bersama lansia dan kader Posyandu Kenanga Gedawang di dukung Kelurahan dan Puskesmas.

Pelatihan senam wajah dan pembuatan permen nanas ini sebagai upaya mengatasi masalah pada lansia dalam hal penurunan produksi saliva, yang menyebabkan rasa ketidaknyamanan pada rongga mulut, nyeri, peningkatan tingkat karies gigi dan infeksi mulut. Pelatihan Senam wajah dengan cara Pertama-tama kader dan lansia dilatih untuk melakukan senam wajah di posyandu kenanga, kegiatan dibagi menjadi beberapa sesi dan menggunakan protocol covid. Peserta diberikan kartu pedoman senam dan diinstruksikan untuk berlatih setiap 2 kali sehari dan selama \pm 20 menit secara teratur. Pelatihan Pembuatan Olahan Nanas Permen Nanas, Puding Nanas, Koktail Nanas

HASIL DAN PEMBAHASAN

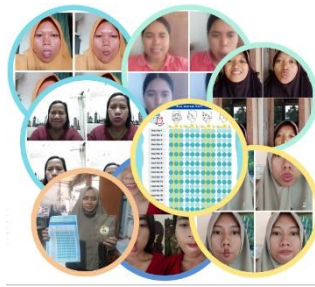
Rancangan evaluasi dalam pengabdian masyarakat ini, peserta pengabdian akan diberikan kartu pedoman senam wajah, dan chek list pelaksanaans senam wajah dirumah. Pendampingan oleh tim pengabdi akan dilakukan melalui grup WA Posyandu lansia.



Gambar 1.
Pelatihan Senam Wajah



Gambar 2
Pelatihan Olahan Nanas

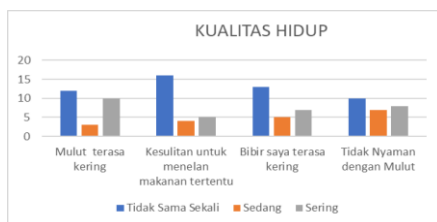


Gambar 3
Pelaksanaan Senam Wajah



Gambar 4
Pengisian Kartu Senam Wajah

Evaluasi diberikan dalam bentuk pengukuran sekresi saliva sebelum dan sesudah pelaksanaan pengabdian. Pengukuran sekresi saliva dilakukan kembali setelah 7 hari kegiatan senam wajah dan konsumsi permen nanas dilakukan di rumah. Selain pengukuran evaluasi kepuasan juga diberikan dalam bentuk kuesioner.



Gambar 5
Hasil Kuesioner Kualitas Hidup Lansia Sebelum Pelatihan



Gambar 6
Hasil Kuesioner Kualitas Hidup Lansia Setelah 21 hari melakukan Senam Wajah

Pengetahuan lansia tentang produksi saliva mengalami peningkatan dan diikuti dengan peningkatan kualitas hidup. Hal ini dikarenakan kegiatan senam wajah dilakukan secara teratur selama 21 hari. Aktifitas yang dilakukan berulang ulang akan menjadi suatu pengkondisian dan kebiasaan [8]. Selanjutnya terjadi prose belajar yaitu transformasi dari masukan/input kemudian direduksi, diuraikan kemudian disimpan dalam ingatan [9]. Sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya bahwa banyaknya pengulangan pendidikan akan meningkatkan keterampilan dan tingkat pengetahuan yang lebih baik [10]. Kader posyandu mengetahui manfaat kandungan nanas dan mengaplikasikannya dalam bentuk olahan nanas. Kader posyandu mengetahui cara pengemasan untuk pemasaran olahan nanas

KESIMPULAN

Pengetahuan lansia tentang produksi saliva mengalami peningkatan dan diikuti dengan peningkatan kualitas hidup. Hal ini dikarenakan kegiatan senam wajah dilakukan secara teratur selama 21 hari. Aktifitas yang dilakukan berulang ulang akan menjadi suatu pengkondisian dan kebiasaan. Selanjutnya terjadi prose belajar yaitu transformasi dari masukan/input kemudian direduksi, diuraikan kemudian disimpan dalam ingatan [7]. Sejalan dengan hasil penelitian Zulfahmi (2015) bahwa banyaknya pengulangan pendidikan akan meningkatkan keterampilan dan tingkat pengetahuan yang lebih baik. Kader posyandu mengetahui manfaat kandungan nanas dan mengaplikasikannya dalam bentuk olahan nanas. Kader posyandu mengetahui cara pengemasan untuk pemasaran olahan nanas

UCAPAN TERIMA KASIH

Pendanaan studi didukung oleh Poltekkes Kemenkes Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Amerongen, AN. Ludah dan kelenjar ludah : arti bagi kesehatan gigi. Terjemahan Abyono R. Gajah Mada University Press; 1991.p. 1- 2
- [2] Abadi, M. T., & Abral, A. (2020). Jurnal Kesehatan Gigi. *Jurnal Kesehatan Gigi*, 1, 1–4.

- [3] Panjaitan S. Beberapa aspek anemia penyakit kronik pada lanjut usia. *Journal Kedokteran USU* 2003; 3: 120-7
- [4] Kus Harijanti. Pengaruh xerostomia terhadap ketahanan jaringan mukosa rongga mulut. *Dental Journal*. Edisi khusus Timnas I. Peringatan 70 tahun Pendidikan Dokter Gigi Indonesia. 5-8 Agustus 1998; 465-70
- [5] Rahayu RP. Variabilitas genetik *C. albicans* mukosa rongga mulut pada tingkat regulasi penyakit diabetes mellitus pendekatan biologi molekuler (Gen SAP 1 dan SAP 3 *C. Albicans*). Disertasi. Universitas Airlangga; 2004.p. 11-24.
- [6] Rakhmanda, A.P.Perbandingan Efek Antibakteri Jus Nanas (*Ananas comosus* L.merr) Pada Berbagai Konsentrasi Terhadap *Streptococcus mutans*. Karya Tulis Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang. 2008.
- [7] Medina, A.P.Pengaruh Senam Wajah Terhadap Kecepatan Aliara Saliva. Skripsi. Universitas Gajah Mada . 2018.
- [8] Lase S. (2018). Hubungan Antara Motivasi Dan Kebiasaan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa SMP. *Jurnal Warta*. 56 April 2018 SSN : 1829 - 7463
- [9] Edelstein BL, Chinn CH, Laughlin RJ, Custodio-Lumsden CL. Early childhood caries: Definition and epidemiology. *Early childhood oral health*. 2009;1:18-49.
- [10] Cahyaningrum AN. Relationship of Mother Behavior Against Dental Caries Incidence in Toddler at Putra Sentosa Early Childhood. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. 2017;5(2):142-51.