

# Edukasi Strategi Mencapai Berkah Sehat Menjelang Masa Purna Pada Pegawai Bank Syariah Indonesia Lhokseumawe

Maulina Debbyousha<sup>[1]</sup>, Cut Khairunnisa<sup>[2]</sup>, Nur Fardian<sup>[3]</sup>, Ridhalul Ikhsan<sup>[4]</sup>,  
Noviana Zara<sup>[5]</sup> & M. Hafizd Fadhri<sup>[6]</sup>

Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, Aceh, Indonesia

\* Corresponding Author: cut.khairunnisa@unimal.ac.id

Submitted: 12 April 2024

Revised: 25 April 2024

Published: 09 Juni 2024

## Article Info

*Citation: D. Maulina, K. Cut, F. Nur, I. Ridhalul, Z. Noviana, F. M. Hafizd, Edukasi Strategi Mencapai Berkah Sehat Menjelang Masa Purna Pada Pegawai Bank Syariah Indonesia Lhokseumawe, Academica: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 2, no. 2 (2024): 199-206.*

**Keywords:** Strategy, Health, Retirement.

**Abstrak:** Memasuki usia pensiun atau masa purna merupakan suatu proses berakhirnya masa kerja secara rutin dan mulai memasuki masa beristirahat, karena masa kerja secara aktif telah berakhir. Diperlukan persiapan khusus untuk menghadapi masa ini agar setiap individu mampu menjaga dan meningkatkan kualitas hidupnya. Pengabdian ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan edukasi pada pegawai Bank Syariah Indonesia Lhokseumawe tentang capaian berkah sehat menjelang masa purna. Edukasi yang diberikan berupa pentingnya menjaga kesehatan dengan menerapkan pola hidup sehat melalui konsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik dan olah raga secara benar dan teratur, menghentikan kebiasaan merokok. Meningkatkan kualitas hidup juga diperlukan manajemen stress yang baik, serta pentingnya memperhatikan kebersihan diri. Serta diperlukan juga pemeriksaan kesehatan secara rutin untuk mendeteksi dini gangguan kesehatan yang mungkin timbul.

**Abstract:** Entering retirement age or the golden years is a process marking the end of regular work and the beginning of rest, as active working years have come to a close. Special preparation is necessary to face this period so that each individual can maintain and improve their quality of life. This commitment is carried out with the aim of providing education to employees of Bank Syariah Indonesia Lhokseumawe regarding the blessings of health as they approach retirement. The education provided emphasizes the importance of maintaining health through adopting a balanced and nutritious diet, engaging in proper and regular physical activity and exercise, and quitting smoking. Improving quality of life also requires effective stress management and personal hygiene. Regular health check-ups are also necessary to detect any potential health issues early on.

## 1. PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Masa purna tugas sering kali dianggap sebagai titik awal kemunduran individu dalam kehidupannya. Berbagai permasalahan akan dihadapi individu yang akan menjalani masa purna tugas ini seperti munculnya rasa cemas dan beberapa permasalahan kesehatan

fisik.<sup>1</sup> Kehidupan akan semakin sulit jika pada saat masa aktif bekerja memiliki kedudukan/jabatan yang tinggi sementara kedudukan itu akan lenyap begitu saja setelah pensiun kelak. <sup>2</sup>

Individu yang memasuki masa purna tugas dianggap sebagai individu yang tidak lagi bekerja dan kehilangan kesibukannya. Perubahan peran, perubahan keinginan dan nilai, dan perubahan secara keseluruhan terhadap pola hidup setiap individu. Dalam menghadapi masa pensiun sebagian orang yang merasakan ketenangan, namun sering kali seseorang merasa cemas bahkan depresi menghadapi masa pensiun.<sup>3</sup>

Memasuki usia pensiun adalah suatu proses berakhirnya masa kerja secara rutin dan mulainya untuk memasuki masa beristirahat, karena masa kerja secara aktif telah berakhir. Masa pensiun tersebut, kadang merupakan masa yang cukup memprihatinkan, karena adanya persepsi yang kurang tepat dalam memaknai masalah pensiun tersebut <sup>4</sup>. Memiliki kehidupan masa tua yang bahagia dan sejahtera merupakan idaman bagi setiap individu. Namun keadaan seperti ini hanya bisa terealisasi apabila individu yang bersangkutan merasa sehat secara fisik, psikis, mental, sosial, merasa dibutuhkan dan dicintai, mempunyai harga diri serta dapat berpartisipasi dalam kehidupan.

## 1.2. Permasalahan Mitra

Masa pensiun merupakan masa yang pasti akan dijalani oleh setiap tenaga kerja atau pegawai, tidak terkecuali pegawai pada Bank Syariah Indonesia. Bagi sebagian pegawai mungkin akan menganggap masa pensiun adalah suatu hal yang harus dijalani secara normal saja, sama halnya seperti mengikuti sesuai alur proses hidup yang akan dijalannya, tanpa perlu mempersiapkan diri. Demikian halnya yang terjadi pada pegawai Bank Syariah Indonesia, selama ini para pegawai tidak pernah melakukan persiapan khusus dalam menghadapi masa pensiun, bahkan mereka tidak pernah tahu hal apa yang harus mereka persiapkan untuk tetap bisa menjaga kesehatannya dalam menghadapi masa pensiun. Secara fisiologis, seiring bertambahnya usia, maka fungsi tubuh dengan sendirinya akan menurun. Oleh karena itu, menjaga kesehatan dengan fungsi tubuh yang menurun itu memerlukan persiapan, agar bisa tetap sehat diusia senja.

## 1.3. Solusi Mitra

Solusi yang ditawarkan pada permasalahan mitra adalah melakukan edukasi kepada seluruh pegawai Bank Syariah Indonesia Lhokseumawe tentang pentingnya menjaga kesehatan selama masa pensiun.

## 2. METODE

### 1. Preparation

Tahap preparation dilakukan dengan menyiapkan bahan dan slide presentasi materi yang akan diedukasikan kepada peserta serta persiapan beberapa prasarana kegiatan.

---

<sup>1</sup> Syazili Mustofa and Nanda Apri Sani, "Persiapan Masa Purnabakti, Pentingnya Peningkatan Pengetahuan Pola Hidup Sehat Dan Mengatasi Masalah Kesehatan Pada Usia Pensiun," *Medula* 14, no. 1 (2024): 196-204.

<sup>2</sup> Muh. Kadarisman, "Menghadapi Pensiun Dan Kesejahteraan Psikologis Pegawai Negeri Sipil," *Jurnal Kebijakan Dan Manajemen PNS* 5, no. 2 (2011): 45-62.

<sup>3</sup> Kholish and Musrifatul Uliyah, "Masa Pensiun Usia Lanjut Dengan Tingkat Depresi," *The Sun* 2, no. 3 (2015): 25-29.

<sup>4</sup> Kadarisman, "Menghadapi Pensiun Dan Kesejahteraan Psikologis Pegawai Negeri Sipil."

## 2. Execution

Pelaksanaan kegiatan berupa pemberian edukasi kesehatan tentang pentingnya menjaga kesehatan di masa pensiun yang dilakukan dengan menggunakan metode audiovisual dengan ceramah dan menggunakan slide presentasi. Edukasi yang diberikan berupa materi tentang: (1) Perubahan fungsi fisiologis tubuh; (2) Hal-hal yang harus dilakukan untuk menjaga kesehatan; dan (3) Akibat yang terjadi jika tidak menjaga kesehatan). Selanjutnya pada tahap ini juga di lengkapi dengan sesi tanya jawab melalui diskusi dua arah secara langsung. Sehingga semua peserta bisa mengajukan langsung pertanyaan-pertanyaan yang belum dipahaminya.

## 3. Evaluation

Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan setelah kegiatan edukasi dilaksanakan. Kegiatan ini bertujuan untuk menilai kembali tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan. Bentuk monitoring dan evaluasi hanya dilakukan secara sederhana dalam bentuk pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh tim pengabdian. Setelah kegiatan edukasi, tim pelaksana pengabdian juga melakukan pemeriksaan fisik sederhana pada peserta dengan mengukur tekanan darah peserta.

## 2. SOLUSI PERMASALAHAN

Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh seluruh pegawai Bank Syariah Indonesia Lhokseumawe yang berjumlah 46 orang dengan karakteristik sebagai berikut:

**Tabel 1.** Distribusi frekuensi usia peserta pengabdian

Variabel	Jumlah (n)	Mean	Min-Max	SD
Usia	46	36,83	27 - 54	7,059

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa rerata usia peserta pengabdian adalah 36,83 tahun, dengan usia paling muda 27 tahun dan paling tua 54 tahun. Peserta pada kegiatan pengabdian ini tidak hanya pegawai yang akan mendekati masa pensiun tetapi diikuti oleh semua pegawai. Hal ini dilakukan agar semua pegawai terpapar tentang informasi pentingnya menjaga kesehatan pada masa pensiun, mengingat bahwa masa pensiun akan dijalani oleh seluruh pegawai ketika sudah sampai waktunya.

Usia peserta yang mengikuti kegiatan ini merupakan usia produktif, sehingga informasi yang diberikan diharapkan dapat mudah dipahami dan nanti menjadi suatu pembelajaran yang akan dipraktikkan. Pada hakikatnya menjaga kesehatan bukanlah dilakukan ketika pegawai memasuki usia pensiun, namun harus dipersiapkan sejak usia masih produktif sehingga berkahnya dapat dirasakan saat sudah pensiun.

**Tabel 2.** Distribusi frekuensi jenis kelamin peserta pengabdian

Jenis kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	24	52,2
Perempuan	22	47,8
<b>Total</b>	<b>46</b>	<b>100</b>

Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 2. Jumlah peserta dengan jenis kelamin laki-laki lebih dominan dibandingkan perempuan yaitu sebanyak 24 orang dengan persentase 52,2%. Menjalani hidup sehat tidak hanya untuk jenis kelamin tertentu saja, namun harus dilakukan baik oleh laki-laki maupun perempuan.

Masa pensiun tidak akan bisa dihindari oleh semua individu yang bekerja, baik laki-laki maupun perempuan, karena secara fisik seseorang yang memasuki usia tidak produktif akan cenderung mengalami kemunduran fungsi tubuh yang umumnya akan diikuti dengan timbulnya penyakit degenerative. Seseorang yang berusia diatas 60 tahun ke atas atau lanjut usia akan semakin rentan mengalami gangguan kesehatan ataupun psikis. Maka dari itu diperlukan edukasi pengetahuan yang cukup mengenai pola hidup sehat pada usia pensiun dan masalah kesehatan serta penanganannya untuk menjaga kebugaran dan kesehatan mereka selama masa purna tugas nanti <sup>5</sup>.

**Gambar 1.** Pemberian Edukasi kepada Pegawai BSI



*Sumber: Dokumen Kegiatan, 2023*

Pada pengabdian ini tim pelaksana memberikan edukasi secara menyeluruh terkait hal apa saja yang harus dilakukan untuk menjaga kesehatan pegawai Bank Syariah Indonesia menjelang masa purnanya. Diantaranya adalah menjaga pola hidup sehat dengan makan makanan sehat. Menjaga pola hidup sehat dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang sehat dengan gizi yang seimbang. Seiring bertambahnya usia kemampuan

<sup>5</sup> Ni Kadek Widhi Dwi Sekarsari and Luh Kadek Pande Ary Susilawati, "Bentuk-Bentuk Dukungan Sosial Pada Pegawai Negeri Sipil Menjelang Masa Pensiun," *Journal Psikologi Udayana* 2, no. 2 (2015): 174-82.

metabolisme tubuh akan mengalami penurunan 15% hingga 20%, yang berarti bahwa kemampuan organ pencernaan untuk mencerna makanan juga mengalami penurunan <sup>6</sup>.

Oleh karena itu, beberapa komponen sumber makanan yang dianjurkan adalah:

- a. Konsumsi karbohidrat dan serat yang cukup, sumber karbohidrat dapat diperoleh dari nasi, jagung, singkong, pisang, kentang dan lain-lain. Sementara untuk serat bisa dari konsumsi berbagai jenis sayuran dan buah-buahan
- b. Konsumsi protein cukup, sumber protein dapat diperoleh dari daging, telur, ikan dan kacang-kacangan. Konsumsi makanan dengan kadar protein yang cukup sangat penting bagi lansia karena telah mengalami penurunan massa otot.
- c. Membatasi konsumsi lemak, asam lemak jenuh bisa diperoleh dari minyak nabati. Konsumsi lemak yang berlebihan akan memicu timbulnya atherosclerosis.
- d. Konsumsi vitamin dan mineral. Vitamin dan mineral bisa didapat dari sayuran dan buah, ini sangat bermanfaat bagi lansia untuk membantu metabolisme tubuh yang mulai menurun. Selain itu mineral juga bisa didapat dari susu, namun sering dijumpai lansia mengalami diare saat mengonsumsi susu. Hal ini dapat terjadi oleh karena usus tidak lagi memproduksi enzim laktosa yang berfungsi untuk mencerna susu, jika ini terjadi maka susu dapat digantikan dengan yogurt atau keju.

Menjaga pola hidup sehat dengan olah raga secara benar dan teratur. Olah raga yang dianjurkan untuk individu yang telah berada di masa pensiun adalah olah raga aerobik, seperti jalan kaki, senam lansia, bersepeda dan menanam toga di pot bunga. Melakukan olah raga secara teratur dan benar merupakan bentuk aktivitas fisik yang sangat bermanfaat bagi lansia dalam menjaga kesehatan, menjaga kondisi jantung, melancarkan peredaran darah pada tubuh, mengurangi lemak tidak sehat, menjaga kondisi tubuh, meminimalisir stres dan ketegangan mental serta untuk menjaga daya tahan tubuh <sup>7</sup>.

Menjaga pola hidup sehat dengan tidak merokok. Merokoknya umumnya dilakukan oleh laki-laki, meskipun juga dijumpai perempuan yang merokok namun dalam jumlah yang sangat kecil. Merokok pada lansia dapat menjadi faktor risiko timbulnya gangguan jantung, stroke, hipertensi serta gangguan kognitif berupa demensia. Gangguan kesehatan lain yang tiba-tiba timbul akibat rokok adalah gangguan pernafasan seperti batuk, sesak serta penurunan kapasitas paru <sup>8</sup>. Oleh karena itu sangat penting bagi para pensiunan yang sudah berstatus lansia untuk menghilangkan kebiasaan merokok untuk menjaga kualitas hidup menjadi lebih baik.

Manajemen stres yang baik, juga dibutuhkan pada pegawai yang sudah purna tugas. Stres yang dialami individu dapat mengakibatkan penurunan kualitas hidup serta tidak jarang juga memicu timbulnya gangguan kesehatan yang bersifat fisik. Seperti menimbulkan hipertensi dan penyakit jantung. Sehingga untuk mencegah timbulnya stress sangat dibutuhkan peran keluarga dengan memberikan dukungan sosial.

Hal yang tidak kalah penting untuk diperhatikan oleh para purna tugas ini adalah tentang personal hygiene. Personal hygiene merupakan kebutuhan dasar yang mencakup

---

<sup>6</sup> Ida Untari, Wijayanti, and Dewi Pratiwi Kusuma Wardani, *Buku Menu Makanan Untuk Lansia* (Surakarta: CV Jasmine, 2016).

<sup>7</sup> Siti Rumlah, "Budaya Olahraga Di Masyarakat Sebagai Fenomena Sosial Terhadap Kesehatan Jiwa Dan Kebugaran Jasmani Lansia," *Jejak 2*, no. 1 (2022): 94-100.

<sup>8</sup> Dedi Supriadi et al., "Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Intensitas Hipertensi Pada Lansia Laki-Laki Di Kelurahan Ciamis," *Healthcare Nursing Journal* 5, no. 1 (2023): 644-49.

perawatan dan kebersihan diri. Bentuk perawatan yang harus dilakukan oleh lansia seperti merawat kuku, rambut atau kulit kepala, merawat mata, telinga dan hidung serta perlu juga dilakukan perawatan pada area genitalia dan perawatan gigi. Pada lansia yang mengalami demensia, umumnya akan mudah lupa. Hal ini mengakibatkan mereka sudah tidak melakukan perawatan diri secara baik, sehingga dapat menimbulkan gangguan kesehatan.

**Gambar 2.** Sesi Diskusi



*Sumber Data: Dokumentasi Kegiatan, 2023*

Memasuki masa purna tugas umumnya akan banyak lansia mengalami gangguan kesehatan seiring dengan menurunnya fungsi fisiologis tubuh. Oleh karena itu, pada edukasi ini juga dianjurkan agar individu yang sudah memasuki masa pensiun untuk secara rutin memeriksakan kondisi kesehatannya ke dokter untuk dapat dilakukan penatalaksanaan sedini mungkin. Sebagian penutup pada acara edukasi ini juga dilakukan diskusi dalam bentuk dua arah. Peserta bebas mengajukan pertanyaan-pertanyaan terkait hal-hal yang belum dipahaminya dan pertanyaan tersebut ditanggapi oleh narasumber dari tim pelaksana pengabdian.

### **3. KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Purna tugas merupakan masa yang memerlukan persiapan secara baik agar individu yang telah memasuki masa pensiun memiliki kualitas hidup yang baik. Beberapa hal yang harus diedukasi adalah terkait pentingnya menjaga kesehatan dengan menerapkan pola hidup sehat melalui konsumsi makanan sehat dan gizi seimbang, melakukan aktivitas fisik dan olah raga secara benar dan teratur, menghentikan kebiasaan merokok. Meningkatkan kualitas hidup juga diperlukan manajemen stress yang baik, serta pentingnya memperhatikan kebersihan diri atau personal hygiene yang baik pula.

### **ACKNOWLEDGMENTS**

Tim Pengabdian Pada Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan Bank Syariah Indonesia Lhokseumawe yang telah mendukung dan memfasilitasi terlaksananya kegiatan ini sehingga dosen Fakultas

Kedokteran Universitas Malikussaleh dapat melaksanakan sebagian dari Tridarma Perguruan Tinggi dengan baik dan professional.

## DAFTAR PUSTAKA

- Kadarisman, Muh. "Menghadapi Pensiun Dan Kesejahteraan Psikologis Pegawai Negeri Sipil." *Jurnal Kebijakan Dan Manajemen PNS* 5, no. 2 (2011): 45-62.
- Kholish, and Musrifatul Uliyah. "Masa Pensiun Usia Lanjut Dengan Tingkat Depresi." *The Sun* 2, no. 3 (2015): 25-29.
- Mustofa, Syazili, and Nanda Apri Sani. "Persiapan Masa Purnabakti, Pentingnya Peningkatan Pengetahuan Pola Hidup Sehat Dan Mengatasi Masalah Kesehatan Pada Usia Pensiun." *Medula* 14, no. 1 (2024): 196-204.
- Rumlah, Siti. "Budaya Olahraga Di Masyarakat Sebagai Fenomena Sosial Terhadap Kesehatan Jiwa Dan Kebugaran Jasmani Lansia." *Jejak* 2, no. 1 (2022): 94-100.
- Sekarsari, Ni Kadek Widhi Dwi, and Luh Kadek Pande Ary Susilawati. "Bentuk-Bentuk Dukungan Sosial Pada Pegawai Negeri Sipil Menjelang Masa Pensiun." *Journal Psikologi Udayana* 2, no. 2 (2015): 174-82.
- Supriadi, Dedi, Jajuk Kusumawaty, Adi Nurapandi, Rena Yulia Putri, and Alis Sundewi. "Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Intensitas Hipertensi Pada Lansia Laki-Laki Di Kelurahan Ciamis." *Healthcare Nursing Journal* 5, no. 1 (2023): 644-49.
- Untari, Ida, Wijayanti, and Dewi Pratiwi Kusuma Wardani. *Buku Menu Makanan Untuk Lansia*. Surakarta: CV Jasmine, 2016.
- Yulaikhah, Dewi, Triana Arisdiani, and Yuni Puji Widiastuti. "Perilaku Personal Hygiene Lanjut Usia." *Jurnal Keperawatan* 9, no. 2 (2017): 44-51.