

Health Education Lansia Berdaya : Lansia Hebat dengan Mental yang Sehat

Een Kurnaesih, Lusya Puri Ardhiyanti

Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Correspondence author: Lusya Puri Ardhiyanti, lusyapuri@upnvj.ac.id, Depok, Jawa Barat

DOI: <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v5i2.1695>

Abstrak

Lanjut usia (lansia) merupakan masa dimana setiap orang akan mengalaminya suatu saat nanti. Banyak orang yang mempunyai kesempatan untuk menikmati masa tua, akan tetapi tidak sedikit pula yang mengalami sakit hingga meninggal dunia tanpa dapat menikmati masa tuanya dengan bahagia. Setiap orang pasti ingin memiliki masa tua yang sehat dan bahagia namun tetapi keinginan tidak lah selalu dapat menjadi kenyataan. Di kehidupan nyata, faktanya banyak sekali lansia-lansia yang mengalami depresi, stress hingga menderita penyakit kronis. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membentuk kelompok lansia sehat fisik dan mental modal kebahagiaan. Kesehatan jasmani merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dalam kegiatan olahraga. Dengan Adanya pembinaan dan pelatihan dalam memelihara Kesehatan Jasmani dengan melaksanakan senam Lansia secara rutin akan membantu menjaga Kesehatan fisik lansia. Disamping kegiatan fisik untuk meningkatkan Kesehatan lansia perlu diberikan motivasi dan penyuluhan akan pentingnya kemandirian dalam menolong diri sendiri. Banyak masyarakat mengesampingkan kesegaran jasmani apalagi diusia lansia tanpa menyadari bahwa kesadaran akan menjaga kesehatan jasmani sangat membantu dalam menunjang aktivitas. Hasil dari kegiatan mengabdian ini adalah terselenggaranya senam lansia, pemeriksaan tensi setelah olah raga, memberi penyuluhan tentang Lansia Sehat Lansia Bahagia dan terakhir memberikan kesempatan Lansia untuk bernyanyi dan pemberian santunan serta cinderamata. Saran kepada semua pihak lansia perlu mendapatkan perhatian dan kasih sayang.

Kata Kunci: *Health Education*, Lansia, Hebat, Mental, Sehat

Abstract

Old age (elderly) is a time when everyone will experience it someday waiting. Many people have the opportunity to enjoy old age, but not a few also experience illness to the point of death without being able to enjoy their old age happily. Everyone definitely wants to have a healthy and happy old age, but wishes don't always come true. In real life, the fact is that there are many elderly people who experience depression, stress and suffer from chronic illnesses. The purpose of this community service is to form a group of elderly people who are physically and mentally healthy as capital of happiness. Physical health is an integral part that cannot be separated in sports activities. With the existence of guidance and training in maintaining physical health by carrying out routine elderly exercise, it will help maintain the physical health of the elderly. In addition to physical activities to improve the health of the elderly, it is necessary to provide motivation and counseling on the importance of independence in helping themselves. Many people put aside physical fitness especially in the elderly without realizing that awareness of maintaining physical health is very helpful in supporting activities. The results of this service activity are holding elderly gymnastics, checking blood pressure after sports, providing counseling about Healthy Elderly Happy Elderly and finally providing opportunities for the Elderly to sing and providing compensation and souvenirs. Suggestions to all elderly parties need to get attention and affection.

Keywords: *Health Education*, Elderly, Great, Mental, Healthy

PENDAHULUAN

Menurut undang-undang RI Nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia, yang dimaksud dengan lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia di atas 60 tahun. Keberhasilan pembangunan di berbagai bidang terutama bidang kesehatan menyebabkan terjadinya peningkatan usia harapan hidup (UHH) penduduk Dunia termasuk Indonesia. Akan tetapi dibalik keberhasilan peningkatan UHH terselip tantangan yang harus diwaspadai yaitu kedepannya Indonesia akan menghadapi beban tiga (*triple burden*) disamping meningkatnya angka kelahiran dan beban penyakit (menular dan tidak menular) juga akan terjadi peningkatan angka beban tanggungan pendudukan kelompok usia produktif terhadap kelompok usia tidak produktif. Banyak orang yang mempunyai kesempatan untuk menikmati masa tua, akan tetapi tidak sedikit pula yang mengalami sakit hingga meninggal dunia tanpa dapat menikmati masa tuanya dengan bahagia. Setiap orang pasti ingin memiliki masa tua yang sehat dan bahagia namun tetapi keinginan tidaklah selalu dapat menjadi kenyataan. Pada kehidupan nyata, faktanya banyak sekali lansia-lansia yang mengalami depresi, stress hingga menderita penyakit kronis.

Untuk itu perlu adanya Kerjasama antara keluarga dan masyarakat dalam menanggulangi permasalahan lansia ini dengan cara memberikan perhatian khusus terhadap Lansia dalam pemenuhan kebutuhan fisik, psikis, Sosial dan spiritual. Kami tim dosen UPNVJ merasa tergerak untuk ikut serta dalam mempertahankan kesehatan lansia yang sehat, salah satu kegiatan yang diberikan pada lansia di panti werda adalah dengan kegiatan kesegaran jasmani merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dalam kegiatan olahraga. Kesegaran jasmani merupakan unsur utama manusia dalam menaikkan derajat kesehatan sehari-hari. Manusia kadang lupa betapa pentingnya kesehatan apalagi saat berada dalam usia lanjut (lansia). Dewasa ini manusia seringkali menyepelkan tentang pentingnya menjaga kesehatan khususnya secara jasmani. Banyaknya kegiatan yang dilakukan sehingga lupa menjaga dan memelihara kesehatan tubuh. Dilain pihak, kurangnya pengetahuan dan pemahaman akan pentingnya kesegaran jasmani dan cara hidup yang sehat saat diusia lansia. Banyak masyarakat mengesampingkan kesegaran jasmani apalagi diusia lansia tanpa menyadari bahwa kesadaran akan menjaga kesehatan jasmani sangat membantu dalam menunjang aktivitas sehari-hari. Disisi lain, masyarakat berfikir bahwa olah raga merupakan hal yang tidak penting dalam menjaga kesegaran jasmani khususnya kebugaran tubuh, dan lebih mementingkan fokus terhadap kesibukannya.

Untuk dapat menghadapi lansia yang dapat menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kekuatan maupun kebugarannya, maka lansia harus melakukan aktivitas olahraga yang teratur,

melakukan pola hidup bersih dan sehat, istirahat yang cukup, tidak merokok, dan melakukan pemeriksaan atau *skrining* kesehatan secara berkala. Kontribusi mendasar dari kegiatan ini adalah peningkatan kualitas hidup lansia melalui aktivitas fisik seperti senam lansia.

Lansia yang berada di sebuah panti pasti banyak permasalahan yang terjadi terutama kondisi Psikologis para ibu dan bapa yang tinggal di panti, mereka kebanyakan jarang mendapatkan perhatian dari keluarganya hal ini disebabkan karena kesibukan keluarga, atau memang mereka sudah tidak punya lagi keluarga, sehingga kami dari Tim Dosen dan Mahasiswa UPNVJ. Membuat kegiatan dengan Judul Terselenggaranya kegiatan “Lansia Berdaya : Lansia Hebat Dengan Mental yang Sehat” oleh Kesehatan Masyarakat peminatan Kesehatan Reproduksi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta tahun 2023.

METODE PELAKSANAAN

Perawatan Lansia memiliki efek positif pada berbagai aspek kesehatan antara lain adalah mengurangi angka kematian dan kesakitan, mencegah kesakitan pada kelompok usia tua banyak hal bisa dilakukan dengan cara meningkatkan pengetahuan, motivasi dan pemeriksaan secara langsung diberikan kepada Lansia Adapun kegiatan yang ditawarkan dalam pengabdian masyarakat adalah penyuluhan dan pemberian motivasi dan pelaksanaan pemeriksaan kesehatan dasar yaitu dengan cara melakukan senam Lansia bersama dan melakukan mengukur tekanan darah Lansia, setelah itu kita tingkatkan pengetahuannya dengan pembahasan sebagai berikut :

1. Program penyuluhan dan pelatihan tentang pentingnya pemahaman menjaga Kesehatan secara mandiri.
2. Memberikan motivasi dengan program Lansia hebat dengan mental yang sehatsehat lansia Target luaran yang diharapkan dari penerapan PKM ini terselenggaranya kegiatan pembinaan lansia sehat mental dan fisiknya yaitu:
 1. Meningkatnya pengetahuan para lansia yang sehat dan bahagia.
 2. Meningkatkan kesadaran akan pentingnya memelihatani diri baik fisik maupun psikologis.
 3. Menyiapkan Lansia yang mandiri.

Tahapan Kegiatan Pelaksanaan:

1. Metode Pendekatan

Metode pendekatan yang direncanakan pada pelaksanaan program kegiatan Program Pengabdian masyarakat ini berupa langkah-langkah solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan pembinaan lansia sebagai berikut:

- a) Program penyuluhan dan pelatihan untuk meningkatkan Pengetahuan dan keterampilan dalam memelihara kesehatan.

b) Progran pelatihan senam lansia.

2. Tahap Pelaksanaan Program dan Partisipasi Mitra

Pelaksanaan Program pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan rencana tahapan-tahapan sebagai berikut:

- 1) Program penyuluhan dan pelatihan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam persiapan lansia bahagia.
- 2) Pemeriksaan Kesehatan
- 3) Pelaksanaan Senam Lansia

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Pengabdian Masyarakat

Panti Werdha Bina Bhakti ini berlokasi di Jl. Raya Puspitek No.2, Muncul, Kec. Setu, Kota Tangerang Selatan, Banten 15312. Panti Werdha Bina Bhakti didirikan pada tahun 1986. Perintis utamanya adalah Sr. Rina Ruigrok, BKK dan dibantu oleh Sr. Regina, BKK. Beliau berdua beberapa karyawan melayani para lansia yang dititipkan di Panti Werdha Bina Bhakti. Pada awal mula berdirinya panti, fasilitas yang tersedia masih sangat sederhana. Namun, sedikit-demi sedikit fasilitas yang ada berkembang menjadi lebih lengkap dan lebih memadai sebagai sebuah panti werdha. Tantangan yang dihadapi sangatlah banyak, diantaranya yaitu, beberapa kali panti mengalami defisit sehingga keluarga-keluarga yang ingin menitipkan kerabatnya yang sudah tua semakin meningkat. Namun, kekurangan-kekurangan itu dapat terselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak seperti bantuan perorangan, lembaga, sekolah-sekolah, dan beberapa perusahaan. Dalam perkembangannya, pada tanggal 11 Agustus 1998, Sr. Rina harus kembali ke Belanda karena usia lanjut. bahkan , setelah kembali ke Belanda, Sr. Rina wafat pada tanggal 4 September 2000. Tidak hanya itu, Sr. Regina, BKK juga telah berusia lanjut sehingga beliau harus kembali ke biara untuk menjalani masa sepuh biara. Selanjutnya, karena pada suster perintis tidak lagi dapat melayani, kepengurusan sehari-hari ditangani oleh sebuah tim yang terdiri dari : Drs. R. Supardi, Anyusiata Wula, Dra. M.D. Puji Rahayu, Agnes Agustini, dan A. Sumiyati.

a. Bentuk Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat “Lansia Berdaya, Lansia Hebat dengan Mental yang Sehat” ini dilaksanakan di Panti Werdha Bina Bhakti Tangerang Selatan pada tanggal 20 Juni 2023. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi penyuluhan kesehatan mengenai kesehatan mental lansia dan senam pagi bersama.

Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai kesehatan mental lansia melalui tahapan sebagai berikut :

1. Persiapan kegiatan meliputi :
 - a. Kegiatan survei tempat pengabdian masyarakat yaitu Panti Werdha Bina Bhakti Tangerang Selatan.
 - b. Permohonan izin kegiatan pengabdian masyarakat kepada pengurus dan Kepala Panti Werdha Bina Bhakti Tangerang Selatan.
 - c. Pengurusan administrasi (surat-menyurat)
 - d. Persiapan alat dan bahan serta akomodasi
 - e. Persiapan tempat untuk penyuluhan yaitu di ruang aula di panti tersebut.
2. Susunan kegiatan penyuluhan meliputi :
 - a. Melakukan persiapan yang dilakukan oleh panitia
 - b. Melakukan senam pagi bersama di lahan terbuka yang ada di Panti Werdha Bina Tangerang Selatan.
 - c. Sesi *break* (istirahat dan *snack time*) lansia dan para mahasiswa yang merupakan panitia selama kurang lebih 1 jam 25 menit.
 - d. Pembukaan dan perkenalan dengan para lansia Panti Werdha Bina Bhakti Tangerang Selatan.
 - e. Sambutan oleh Ketua Pelaksana dan Perwakilan Pengurus Panti.
 - f. Penyampaian materi mengenai kesehatan mental lansia dan sesi tanya jawab.
 - g. *Ice Breaking/ Games* berupa karaoke bersama lansia yang dipandu oleh panitia.
 - h. Penutupan yang meliputi kegiatan foto bersama dan pembagian *souvenir* kepada para lansia.

b. Sasaran

Kegiatan pengabdian masyarakat “Lansia Berdaya, Lansia Hebat dengan Mental yang Sehat” ini ditujukan kepada para lansia yang berada di Panti Werdha Bina Bhakti Tangerang Selatan.

c. *Output* dan *Outcome*

Output yang didapat dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu lanjut usia di Panti Werdha Bina Bhakti diberikan pendidikan kesehatan berupa penyuluhan mengenai kesehatan mental, melakukan pemeriksaan tekanan darah serta melakukan aktivitas fisik berupa senam. Sedangkan, *outcome* yang didapatkan yaitu dengan diadakannya kegiatan senam diharapkan dapat meningkatkan status kesehatan, mengurangi risiko penyakit dan meningkatkan kebugaran diri. Lebih jauh, diharapkan adanya kegiatan penyuluhan dapat memberikan pemahaman kepada lanjut usia mengenai kesehatan mental dan bagaimana mencegah serta menanggulangi masalah kesehatan pada lanjut usia.

d. Deskripsi Proses Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Lansia Berdaya: Lansia Hebat dengan Mental yang Sehat” yang dilaksanakan pada Selasa, 20 Juni 2023 di Panti Werdha Bina Bhakti Tangerang Selatan secara umum berjalan dengan lancar. Pelaksana dalam kegiatan ini adalah mahasiswa/i kesehatan masyarakat peminatan kesehatan reproduksi UPN Veteran Jakarta dibawah penanggung jawab Ibu Dr. Een Kurnaesih. SKM. M.Kes. Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa senam pagi bersama dan pemeriksaan tekanan darah, penyuluhan kesehatan dan santunan kepada lanjut usia Panti Werdha Bina Bhakti.

Sebelum melaksanakan kegiatan senam pagi bersama, pengurus panti dan mahasiswa saling membantu untuk menjemput para lanjut usia dari kamar menuju halaman depan lalu membuat barisan serta mengatur *sound system*. Senam pagi bersama di mulai pukul 07.00 yang dipimpin oleh Dimas Heryunanto, Zulfa Zuhriyyah Ayudiputri, Tabina Naila Hana dan Nadya Audina Fadilah.

Gerakan senam yang dilakukan antara lain pemanasan, senam anti stroke, senam anti hipertensi dan pendinginan.



Gambar 1. Senam pagi bersama

Setelah kegiatan senam pagi bersama, para lanjut usia berkumpul di aula panti untuk melanjutkan rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan selanjutnya yaitu pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan oleh Ibu Dr. Een Kurnaesih. SKM. M.Kes kepada lanjut usia secara bergiliran. Berdasarkan hasil pemeriksaan, secara umum para lanjut usia memiliki tekanan darah yang normal pada usianya.



Gambar 2. Pemeriksaan tekanan darah

Sebelum melakukan kegiatan penyuluhan, Meita Choppypah selaku MC membuka acara yang dilanjutkan oleh sambutan-sambutan dari Dimas Heryunanto selaku ketua pelaksana, Ibu Dr. Een Kurnaesih. SKM. M.Kes selaku penanggung jawab acara dan Ibu Anyusiata Wula selaku ketua pelaksana harian Panti Werdha Bina Bhakti. Setelah itu, penyuluhan disampaikan oleh Febilla, Patricia dan Dona sebagai pemateri yang menyampaikan terkait kesehatan mental. Materi yang disampaikan mengenai definisi lanjut usia, klasifikasi lanjut usia, permasalahan kesehatan mental pada lanjut usia, penyebab kesehatan mental pada lanjut usia, dampak permasalahan kesehatan mental pada lansia, penanggulangan permasalahan kesehatan mental pada lansia, dan pencegahan permasalahan mental pada lanjut usia. Kegiatan penyuluhan berlangsung kurang lebih 50 menit dan di akhir sesi penyuluhan dilakukan sesi ice breaking yaitu senam otak yang dipimpin oleh Dhanifa, Syifa, dan Annisa yang berlangsung selama kurang lebih 20 menit.



Gambar 3. Pembukaan Acara oleh MC



Gambar 4. Sambutan Ketua Pelaksana



Gambar 5. Sambutan Penanggung Jawab Acara



Gambar 6. Sambutan Pengurus Panti



Gambar 7. Pemaparan Materi



Gambar 8. Sesi *Ice Breaking*

Sebelum rangkaian acara pengabdian masyarakat ini ditutup, Ibu Dr. Een Kurnaesih, SKM. M.Kes memberikan sertifikat penghargaan kepada Panti Werdha Bina Bhakti yang telah berkenan untuk menjadi mitra dalam kegiatan ini. Selanjutnya, Dimas Heryunanto memberikan santunan berupa sembako kepada pengurus Panti Werdha Bina Bhakti. Selain itu, diberikan cinderamata berupa gantungan kunci kepada lanjut usia yang sudah berpartisipasi dalam rangkaian kegiatan ini. Rangkaian acara terakhir yaitu foto bersama dan penutupan acara oleh MC.



Gambar 9. Penyerahan Sertifikat Penghargaan



Gambar 10. Penyerahan Sembako



Gambar 11. Pembagian Cinderamata



Gambar 12. Foto bersama

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kegiatan pengabdian masyarakat “Lansia Berdaya: Lansia Hebat dengan Mental yang Sehat” di Panti Werdha Bina Bhakti Tangerang Selatan terlaksana dengan baik bahkan para lanjut usia terlihat antusias dan mengharapkan kegiatan ini dapat diselenggarakan kembali. Pengurus panti juga mengharapkan adanya kegiatan seperti ini untuk dapat mensejahterakan lanjut usia dan memberikan pengalaman kepada para mahasiswa

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Panti Werdha Bina Bhakti Tangerang Selatan Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Pembangunan Nasional (UPN) Veteran Jakarta atas dukungan dan kesempatannya untuk menyelesaikan Pengabdian Kepada Masyarakat. dari program pendidikan kesehatan masyarakat.

REFERENSI

- Arikunto, S. 2009. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azizah L. *Keperawatan Lanjut Usia, Edisi 1*. Yogyakarta: Graha Ilmu ; 2011.
- Depkes RI. 2012. *Pedoman pelatihan kader kelompok usia lanjut bagi petugas kesehatan*. Jakarta: Direktorat kesehatan keluarga.
- Deri Putra, Faktor yang Berhubungan dengan Pemanfaatan Posyandu Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sikapak Kota Pariaman Tahun 2015 [Jurnal]. Padang : Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Andalas; 2015.
- Faiza tahun, Faktor yang Mempengaruhi Kunjungan Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kertapati Palembang. Palembang: Fakultas Ilmu Kesehatan Palembang;2012.
- Kementerian Kesehatan RI. *Profil Kesehatan Indonesia 2010*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2010.
- Kementerian Kesehatan RI. *Pedoman Penilaian Program Kesehatan Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta: Kemenkes RI; 2010.
- Komnas lansia Tahun 2000: Posyandu Lansia
- Maryam, R. Siti,dkk. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mezey, M.D. Fulmen, T & Abraham,I.L. 2014. *Geriatric Nursing : Protocols For best practice*. Springer Publishing Company
- Notoatmodjo S. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2012.
- Nugroho W. *Keperawatan Gerontik dan Geriantrik Edisi 2*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGCA; 2000.
- Nurlailah JM. Faktor-faktor yang mempengaruhi pemanfaatan pelayanan posyandu lansia diwilayah kerja puskesmas tanggul kabuten jember.
- Nursalam, N, & Fauziah, E. 2017 . *Asuhan Keperawatan pada Lansia* , Salemba Medika
- PBB: proyeksi jumlah penduduk lanjut usia
- Penelitian WHO World Health Organizatian 2015. *World report on ageing and health* . Geneva : World Health Organization
- Republik Indonesia. *Undang-Undang Republik Indonesia No 36 Bab IV bagian ketiga pasal 138 ayat 1 dan 2 bahwa upaya pemeliharaan kesehatan bagi lanjut usia 2009*.
- Suarsiaman , S.P. & Kresnawati, E. 2014 *Kesehatan Jiwa lansia* , PT. Refika Aditama.
- Sugiyono, 2013, *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Tinentti M. E. Studenski, S.A & Guralnik J.M. 2012. *Geriatric physical thetapy*.
- Undang-undang RI Bab 1 pasal 1 ayat (2) UU no 13 tahun 1998.
- Victoria Viena Mengko, G.D Kandou, R.G.A *Pemanfaatan Posyandu Lansia Di wilayah kerja Puskesmas Teling Atas Manado [Jurnal]*. Manado: Fakultas Ilmu Kesehatan UM Manado;

2013.

Widyastuti, D, &. Sukamto. S 2016 Gerantologi Presfektif Ilmu Kesehatan Lansia . PT Gramedia
Pustaka Utama

WHO (World Health Organization) 2016. Tentang Populasi Lansia.

Wahono Hesthi. Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemanfaatan Posyandu Lansia Di
Gantungan Makamhaji [Skripsi]. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammdiyah Surakarta; 2010.