

**PELANA: Pemberdayaan Lansia Aktif untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia di Masa Pandemi Covid-19**

<sup>1</sup>Cempaka Putrie Dimala

Universitas Buana Perjuangan Karawang, [cempaka.putrie@ubpkarawang.ac.id](mailto:cempaka.putrie@ubpkarawang.ac.id)

**Abstrak**

Lanjut usia (Lansia) merupakan bagian dari proses tumbuh kembang. Masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia adalah depresi yang ditandai dengan perasaan sedih yang ekstrim, minat yang rendah untuk beraktivitas dan ketidakmampuan untuk merasakan kebahagiaan. Salah satu penyebab depresi pada lansia adalah karena faktor psikologis, misalnya dukungan sosial. Selain faktor psikologis sebagai lansia juga perlu memperhatikan kesehatan fisiknya agar tetap aktif sampai tua, sejak muda individu perlu menerapkan dan mempertahankan pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang, melakukan aktifitas fisik/ olahraga secara benar dan teratur dan tidak merokok. Kualitas hidup lansia terutama status fungsionalnya perlu ditingkatkan sehingga lansia dapat melakukan aktifitas sehari-hari secara mandiri. Terutama di masa pandemi Covid 19 ini banyak kegiatan yang biasanya bisa dilakukan jadi tidak bisa dilakukan karena pembatasan sosial yang diberlakukan oleh pemerintah. Individu biasanya akan menyadari betapa pentingnya pola hidup sehat ketika telah merasakan kekurangan fungsi dari organ tubuhnya ketika menginjak usia lanjut. Oleh karena itu dibutuhkan pembelajaran mengenai perilaku hidup bersih dan sehat dengan metode yang tidak membosankan serta mampu membuat lansia merasa tidak kesepian. Tujuan dilaksanakannya pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan program kreativitas non-akademik menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, dimana program tersebut merupakan suatu upaya memberikan pengalaman belajar bagi perorangan, kelompok, dan masyarakat dengan cara membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi guna meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku melalui pendekatan bina suasana, pembelajaran dengan metode yang menyenangkan dengan melibatkan orang-orang disekitar lansia dan melakukan gerakan pemberdayaan masyarakat sehingga dapat menerapkan cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, melindungi, dan meningkatkan kesehatan fisik maupun psikologisnya.

**Kata Kunci : : Kualitas Hidup, Lansia, Perilaku Hidup Bersih, Pandemi Covid-19.**

**Abstract**

*Elderly is part of the process of growth and development. The health problem that often occurs in the elderly is depression which is characterized by feelings of extreme sadness, low interest in activities and an inability to feel happiness. One of the causes of depression in the elderly is due to psychological factors, for example social support. In addition to psychological factors, the elderly also need to pay attention to their physical health so that they remain active into old age, since young individuals need to implement and maintain a healthy lifestyle by consuming a balanced nutritious diet, doing physical activity/exercise properly and regularly and not smoking. The quality of life of the elderly, especially their functional status, needs to be improved so that the elderly can carry out their daily activities independently. Especially during the Covid-19 pandemic, many activities that could normally be carried out could not be carried out due to social restrictions imposed by the government. Individuals will usually realize how important a healthy lifestyle is when they feel a lack of function of their organs when they reach old age. Therefore, it is necessary to learn about clean and healthy living behavior with a method that is not boring and can make the elderly feel less lonely. The purpose of carrying out this community service is to improve non-academic creativity programs implementing clean and healthy living behaviors, where the program is an effort to provide learning experiences for individuals, groups and communities by opening lines of communication, providing information and conducting education to improve knowledge, attitudes, and behavior through an atmosphere building approach, learning with fun methods by involving people around the elderly and carrying out community empowerment movements so that they can apply a healthy way of life in order to maintain, maintain, protect, and improve their physical and psychological health.*

**Keywords:** *Quality of Life, Elderly, Clean Living Behavior, Covid-19 Pandemic.*

## Pendahuluan

Lanjut usia (Lansia) merupakan bagian dari proses tumbuh kembang. Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Hal ini normal, dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang diramalkan bisa terjadi pada semua individu yang mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu. Lanjut usia (Lansia) adalah kelompok manusia yang berusia 60 tahun keatas, pada lanjut usia akan terjadi proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengatur dan mempertahankan fungsi normalnya secara perlahan-lahan sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang terjadi (Sunaryo, 2016). Populasi lansia berusia  $\geq 60$  tahun sebanyak 10% dan diperkirakan akan meningkat pada tahun 2050 di dunia. Sedangkan lansia berusia  $\geq 85$  tahun meningkat 0,25 % (Holdsworth, 2014). Lansia adalah sekelompok orang yang mengalami suatu proses perubahan secara bertahap dalam jangka waktu tertentu. Jumlah lansia di dunia, termasuk negara Indonesia bertambah tiap tahunnya. Pada tahun 2012 persentase penduduk usia 60 tahun keatas adalah 7,58%, sedangkan pada tahun 2013 meningkat menjadi 8 %, pada tahun 2014 meningkat menjadi 8,2% dan tahun 2015 meningkat menjadi 8,5% (BPS 2015; Wahyudi, 2019).

Masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia adalah depresi yang ditandai dengan perasaan sedih yang ekstrim, minat yang rendah untuk beraktivitas dan ketidakmampuan untuk merasakan kebahagiaan. Salah satu penyebab depresi pada lansia adalah karena faktor psikologis, misalnya dukungan sosial. Selain faktor psikologis sebagai lansia juga perlu memperhatikan kesehatan fisiknya agar tetap aktif sampai tua, sejak muda individu perlu menerapkan dan mempertahankan pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang, melakukan aktifitas fisik/ olahraga secara benar dan teratur dan tidak merokok.

Kualitas hidup lansia terutama status fungsionalnya perlu ditingkatkan sehingga lansia dapat melakukan aktifitas sehari-hari secara mandiri. Lebih lanjut perlu juga dilakukan dukungan sosial dari lingkungan sekitar agar lansia tidak merasa kesepian. Terutama di masa pandemi Covid 19 ini banyak kegiatan yang biasanya bisa dilakukan jadi tidak bisa dilakukan karena pembatasan sosial yang diberlakukan oleh pemerintah, hal ini menjadikan para lansia semakin merasa kesepian. Rencana hidup yang realistis seharusnya sudah dirancang jauh sebelum memasuki masa lanjut usia, paling tidak individu sudah punya bayangan aktivitas apa yang akan dilakukan kelak bila pensiun sesuai dengan kemampuan dan minatnya. Namun, individu biasanya akan menyadari betapa pentingnya pola hidup sehat ketika telah merasakan kekurangan fungsi dari organ tubuhnya ketika menginjak usia lanjut. Oleh karena itu dibutuhkan pembelajaran mengenai perilaku hidup bersih dan sehat dengan metode yang tidak membosankan serta mampu membuat lansia merasa tidak kesepian.

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakatnya. Untuk mewujudkan perilaku hidup bersih dan sehat maka dibuatlah program perilaku hidup bersih dan sehat, dimana program tersebut merupakan suatu upaya memberikan pengalaman belajar bagi perorangan, kelompok, dan masyarakat dengan cara membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi guna meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku melalui pendekatan bina suasana, pembelajaran dengan metode yang menyenangkan dengan melibatkan orang-orang disekitar lansia dan melakukan gerakan pemberdayaan masyarakat sehingga dapat

menerapkan cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, melindungi, dan meningkatkan kesehatan fisik maupun psikologisnya.

### Kualitas Hidup

Kualitas hidup adalah tingkatan yang menggambarkan keunggulan seseorang individu yang dapat dinilai dari kehidupan mereka. Keunggulan individu tersebut biasanya dilihat dari tujuan hidupnya, kontrol pribadinya, hubungan interpersonal, perkembangan pribadi dan intelektual dan kondisi materi (Cohen dan Lazarus dalam Larasati, 2011). Selain itu kualitas hidup pada lansia adalah suatu komponen yang kompleks, mencakup usia harapan hidup, kesehatan psikologis, dan mental, fungsi kognitif, kesehatan dan fungsi fisik, pendapatan, kondisi tempat tinggal, dukungan sosial dan jaringan sosial (Sutikno, 2011).

Menurut WHO ada empat domain yang dijadikan parameter untuk mengetahui kualitas hidup (Nursalam, 2017). Setiap domain dijabarkan dalam beberapa aspek, yaitu :

a. Domain Kesehatan Fisik

WHO dalam Galloway (2005) menyatakan bahwa kesehatan adalah sebuah pilar yang krusial dalam perkembangan kualitas hidup mengenai kepedulian terhadap kesehatan. Kesehatan fisik dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk melakukan aktifitas. Domain kesehatan fisik dijabarkan beberapa aspek sebagai berikut:

1. Kegiatan kehidupan sehari-hari
2. Ketergantungan pada bahan obat dan bantuan medis
3. *Energy* dan kelelahan
4. Mobilitas
5. Rasa sakit dan ketidaknyamanan
6. Tidur dan istirahat
7. Kapasitas Kerja

b. Domain Psikologi

Domain psikologi keterkaitan dengan keadaan mental individu. Keadaan mental mengarah pada kemampuan individu pada mampu atau tidaknya individu menyesuaikan diri pada tuntutan luar dalam pada dirinya. Domain psikologi dijabarkan dalam beberapa aspek:

1. Bentuk dan tampilan tubuh
2. Perasaan negatif
3. Perasaan positif
4. Penghargaan diri
5. Spiritual agama atau keyakinan pribadi
6. Berfikir, belajar, memori, dan konsentrasi.

c. Domain Hubungan Sosial

Hubungan sosial adalah hubungan antara dua individu atau lebih dimana tingkah laku individu tersebut akan saling mempengaruhi, mengubah, atau memperbaiki tingkah laku individu lainnya. Hubungan sosial dapat dijabarkan menjadi beberapa aspek sebagai berikut:

1. Hubungan pribadi
2. Dukungan sosial
3. Aktifitas seksual

d. Domain Lingkungan

Lingkungan adalah tempat tinggal individu, termasuk keadaan dimana untuk melakukan aktivitas kehidupan, termasuk dalam sarana dan prasarana yang dapat menunjang kehidupan. Domain ini dijabarkan dalam beberapa aspek sebagai berikut:

1. Sumber daya keuangan
2. Kebebasan, keamanan, dan kenyamanan fisik
3. Kesehatan serta kepedulian sosial : aksesibilitas dan kualitas
4. Lingkungan rumah
5. Peluang untuk memperoleh informasi dan ketrampilan baru
6. Lingkungan fisik (kebiasaan, lalu lintas, populasi, iklim)
7. Transportasi (Nursalam, 2017)

#### Lansia

Lansia merupakan salah satu populasi berisiko (population at risk) yang semakin meningkat jumlahnya. Allender, dkk (2014) mengatakan bahwa populasi berisiko (population of risk) adalah kumpulan orang-orang yang masalah kesehatannya. Lansia identik dengan penurunan status kesehatan terutama status kesehatan fisik. Berbagai teori tentang proses penuaan menunjukkan hal yang sama. Status kesehatan lansia yang menurun seiring dengan bertambahnya usia akan mempengaruhi kualitas hidup lansia. Bertambahnya usia akan diringi dengan timbulnya berbagai penyakit, penurunan fungsi tubuh (Stevanus, dkk, 2018).

Menurut Ericksson, kesiapan lansia untuk beradaptasi atau penyesuaian diri terhadap perkembangan usia lanjut dipengaruhi oleh proses tumbuh kembang pada tahap sebelumnya. Adapun tugas perkembangan lansia adalah sebagai berikut :

1. Mempersiapkan diri untuk kondisi yang menurun
2. Mempersiapkan diri untuk pensiun
3. Membentuk hubungan baik dengan orang yang seusianya
4. Mempersiapkan kehidupan baru
5. Melakukan penyesuaian terhadap kehidupan keluarga sosial/masyarakat secara santai
6. Mempersiapkan diri untuk kematian dan kematian pasangan (Dewi. SR, 2014).

#### **Target Luaran**

Luaran yang diharapkan dari pembuatan pengabdian kepada masyarakat ini, yaitu:

- a. Terbentuknya iklim masyarakat yang sehat secara mental dan menerapkan pola hidup bersih dan sehat pada lansia dalam kegiatan sehari-hari baik selama berada dalam panti werdha
- b. Terciptanya sarana dan terutama sistem yang mendukung bagi pengurus werdha dan lansia yang berada di panti werdha

#### **Metode Kegiatan**

Kegiatan tahap persiapan meliputi: penyusunan dan revisi proposal, survei tempat dan permohonan izin, survei harga kebutuhan belajar saat ini, mengamati keadaan fisik dan psikologis lansia, kunjungan, dan persiapan materi. Adapun tahap pelaksanaan, yang akan dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Sosialisasi: pertemuan dengan Pimpinan/kepala dan petugas di Rumah Perlindungan Sosial Tresna Werdha (RPSTW) Karawang Panti Sosial Lanjut Usia (Panti Jompo)
- b. Perumusan solusi: hasil diskusi tim pengabdian masyarakat menyampaikan solusi yang akan dilaksanakan selama pengabdian.

- c. Pemeriksaan Kesehatan dengan menggunakan alat Tensimeter, termometer, Timbangan, jam dan format pengkajian. Pemeriksaan ini meliputi Tekanan darah, suhu, nadi, pernafasan dan pengkajian riwayat kesehatan.
- d. Penyuluhan kesehatan pada lansia dengan materi meliputi: personal hygiene, gizi lansia, pola hidup sehat
- e. Pemberian media KIE (komunikasi, Informasi dan Edukasi) dengan metode *fun and happy* untuk meningkatkan kualitas hidup lansia agar tidak hanya hidup sehat secara fisik namun juga sehat secara psikologis.
- f. Senam Lansia yang dilaksanakan di masing masing wisma setiap hari selama 1 minggu.

### **Rencana Keberlanjutan**

Monitoring Dan Evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh apa perubahan positif yang terjadi setelah program dilaksanakan. Monitoring bermanfaat sebagai sarana pengecekan dan evaluasi sumber daya pengurus dan lansia sehingga program berjalan semakin efektif dan kedepannya dilangsungkan secara berkelanjutan. Pada akhirnya tim pengabdian kepada masyarakat ini akan mundur dan Program pembelajaran kooperatif akan bertransformasi semakin baik tanpa campur tangan tim pengabdian kepada masyarakat ini. Besar peluang agar segenap pelaksanaan program ini dapat menjadi contoh bagi segenap panti lainnya.

### **Hasil dan Pembahasan**

Pelaksanaan kegiatan ini adalah di panti jompo Unit Rumah Perlindungan Sosial Tresna Werdha (RPSTW) Karawang, Panti Sosial Lanjut Usia (Panti Jompo) ini milik Dinas Sosial Provinsi Jawa Barat. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah berjumlah 15 orang, dengan rincian usia 65-70 tahun sebanyak 6 orang, untuk usia 71 – 80 tahun ada 7 orang, dan usia 81 tahun ke atas sebanyak 2 orang. Lansia penghuni panti jompo Tresna Werdha ini sebetulnya berjumlah kurang lebih 75 orang, akan tetapi yang dapat diikuti sertakan dalam kegiatan pemberdayaan lansia aktif adalah sebanyak 15 orang, hal ini dikaitkan dengan kondisi kesehatan dan juga mulai pikun yang dirasakan oleh penghuni panti lainnya, sehingga tidak diikuti sertakan dalam kegiatan ini.

Hasil observasi warga lansia di usia 65-70 tahun masih dalam aktegori aktif, artinya mereka masih melakukan aktivitas fisik mulai dari kegiatan berkebun diksekitar panti, dan mengikuti program lainnya yang disediakan panti. Sedangkan di usa 71-80 tahun kebanyakan hanya melakukan aktivitas sangat ringan dan kegiatan paling sering dilakukan adalah kegiatan ibadah. Kemudian untuk usia 81 tahun keatas lebih dominan mereka tidak banyak melakukan aktivitas fisik, pelayan panti pun lebih banyak melayani mereka untuk kebutuhan-kebutuhan primer mereka.

Pada penyuluhan kesehatan, para warga yang lanjut usia memahami dan mengetahui berkenaan dengan kesehatan dan faktor-faktor yang dapat mengganggu kesehatan serta resiko penyakit di usia lansia. Sehingga para lansia dituntut harus lebih produktif agar tetap terjaga kesehatannya. Serta mengetahui dan memahami bahaya dari virus corona yang sekarang sedang terjadi. Dalam kegiatan latihan memori, para lansia dituntut untuk melatih daya ingat jangka pendek atau short term memori. Dalam prosesnya

kami hanya memberikan gambar-gambar atau bentuk lain yang harus di ingat kemudian diaplikasikan dalam bentuk permainan. Hasil dari kegiatan ini, para lansia yang ada di Panti Jompo Tresna Werdha dalam kategori rendah-sedang. Ini artinya perlu terus diberikan latihan.

Setelah pelaksanaan senam lansia didapatkan hasil yaitu tingkat kebugaran para lansia dalam kategori sedang-tinggi, hal ini dikarenakan para warga lansia yang kehidupan sehari-harinya masih beraktifitas fisik memiliki daya tahan tubuh yang masih terjaga, namun kondisi fisik yang lain sudah menurun, seperti kelincahan, kecepatan dan kekuatan.

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan survei dan observasi serta dokumentasi.

Tahap Pra Kegiatan:

1. Penyusunan program kegiatan;
2. Observasi awal sekaligus koordinasi dan komunikasi dengan pihak Pimpinan/kepala dan petugas di Rumah Perlindungan Sosial Tresna Werdha (RPSTW) Karawang Panti Sosial Lanjut Usia (Panti Jompo)
3. Pengumpulan data awal lansia
4. Sosialisasi serta penyiapan alat dan tempat kegiatan

Tahap Kegiatan

1. Pelaksanaan program kegiatan yang sudah di susun di awal
2. Sosialisasi kesehatan bagi lanjut usia

Pada bagian ini dilakukan sosialisasi dan penyuluhan terhadap para manula mengenai cara hidup sehat dan informasi mengenai penyakit ataupun gejala awal yang sering terjadi pada lanjut usia yaitu kolesterol tinggi, diabetes, kelelahan tingkat tinggi, mata rabun, dan gejala serta penyakit yang lain. Banyak faktor-faktor resiko yang menyebabkan lanjut usia mudah penyakit menyerang karena gizi kurang, imun yang menurun, menurunnya fungsi sebagian organ tubuh, terdapatnya beberapa penyakit sekaligus (komorbiditas) sehingga menyebabkan daya tahan tubuh berkurang. Apalagi kondisi sekarang ini yang sedang terjadi yaitu Virus Corona, usia lanjut sangat rentan sekali terkena. Selain itu, faktor daerah sekitar rumah, jumlah bakteri atau virus, dan derajat keganasan akan membuat tubuh lebih rentan terhadap infeksi. Sosialisasi dan konsultasi dilakukan melalui penyampaian langsung melalui metode promosi, pencegahan dan rehabilitasi di balai kota. Semua tetua desa diundang dan poster dengan informasi tentang penyakit dilampirkan untuk disosialisasikan.

3. Latihan permainan memori

Dalam hal kecerdasan, memori dan fungsi mental, itu menurun seiring bertambahnya usia. Penyakit seperti ini berbahaya bagi lansia karena mempengaruhi aktivitas dan kesehatan lansia. Untuk mencegah kehilangan memori pada orang tua dan menjaga fungsi mental, kami telah melakukan latihan memori dan permainan untuk orang tua. Latihan mental ini juga sangat berguna untuk menangkal virus corona, karena dengan mental yang kuat akan menjadi tameng terhadap gangguan atau perasaan cemas dan takut akan virus corona.

4. Senam Lansia

Metode latihan untuk orang tua ini terdiri dari memperlakukan orang tua sebagai orang yang tidak kompeten, lemah dan sakit, dan oleh karena itu memperlakukan mereka sebagai orang yang tidak berdaya, dengan semua aktivitas dibatasi. Keadaan ini diperparah dengan kurangnya waktu, tempat, dan kesempatan bagi lansia untuk terlibat dalam kegiatan. Senam lansia merupakan olahraga yang ringan, mudah

dilakukan, dan tidak merepotkan bagi lansia. Senam lansia dilakukan dengan gerakan khusus, yaitu menghindari gerakan melompat dan melompat. Senam lansia merupakan rangkaian latihan yang mempengaruhi kemampuan fisik lansia berupa latihan fisik secara teratur, tepat sasaran dan terencana. Aktivitas fisik ini akan membantu tubuh tetap sehat dan segar, karena dapat melatih tulang agar tetap kuat dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh.

Senam untuk lansia merupakan olahraga yang mudah dengan impact yang rendah dan cocok untuk fisik lansia. Senam untuk lansia merupakan kombinasi gerakan otot dan teknik pernapasan. Teknik pernapasan mana yang digunakan secara teratur dan sadar, latihan dada harus dinaikkan sepenuhnya (Nurdianningrum & Purwoko, 2016).

### Hasil Kegiatan

Kualitas hidup adalah kualitas yang dirasakan sehari-hari, Pandangan individu tentang kehidupan sosialnya dalam konteks budaya dan sistem nilai yang ada terkait dengan tujuan, standar, dan perhatian (Zahroh et al., 2020). Hasil riset menunjukkan ada beberapa artikel yang mengevaluasi efeknya pembinaan promosi kesehatan, menghambat analisis yang kuat tentang efek pembinaan pada promosi kesehatan di kalangan lansia Casadei, Silvia, de Oliveira, & Bennemann, 2019).

Di era sekarang ini pertumbuhan teknologi dan ilmiah telah secara langsung mendukung transisi demografis dan peningkatan harapan hidup rata-rata saat lahir, yang mengakibatkan penuaan populasi. Menurut statistik dunia, jumlah lansia diperkirakan akan meningkat dari 900 juta pada tahun 2015 menjadi 2 miliar pada tahun 2050, yang merepresentasikan peningkatan sekitar 10% (Silvia et al., 2019)

Penduduk lanjut usia (lansia) merupakan bagian dari keluarga dan anggota masyarakat, dan jumlahnya meningkat seiring dengan meningkatnya usia harapan hidup. Usia lanjut adalah masa di mana manusia mencapai kematangan dalam ukuran tubuh dan fungsi organ dan menurun seiring waktu, serta proses hilangnya secara bertahap kemampuan penyembuhan diri jaringan untuk mempertahankan struktur dan fungsi normalnya. Latihan yang dianjurkan untuk lansia antara lain latihan pernapasan dan jantung, latihan kekuatan otot, latihan kekuatan sendi dan rekreasi, agar tidak membuat lansia bosan. Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan otot-otot besar untuk melakukan kerja fisik secara terus menerus dalam jangka waktu tertentu, yaitu kemampuan sistem peredaran darah dan pernafasan untuk beradaptasi dengan semua beban fisik (Luke, 1988).

Usia secara signifikan berkaitan dengan domain fisik. Hal ini dikarenakan kelompok lansia memiliki keterbatasan fungsional yang lebih banyak dibandingkan dengan kelompok yang lebih muda (Onunkwor et al., 2016). Faktor lansia menjadi bagian penting untuk mengukur tingkat kemajuan sebuah Negara termasuk dalam bidang ekonomi. Kemiskinan dan lanjut usia di seluruh dunia kini telah menjadi fenomena umum yang mempengaruhi struktur penduduk dan pembangunan ekonomi.

Dalam kehidupan sehari-hari, hidup produktif menjadi hal penting terutama di usia lanjut (Adu, 2019). Oleh karena itu, pemberdayaan salah satunya perlu menumbuhkan semangat lansia, mengetahui lebih awal penyakit yang di derita, menurun angka kesakitan, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dan dukungan jaringan. Artinya dalam pemberdayaan lansia upaya pelayanan dan pembinaan dengan melakukan senam setiap hari agar tetap fit.

Selain dari itu sangat penting untuk membangun “komunitas yang ramah usia” yang berfungsi membantu para lansia mengakses lebih banyak kesempatan untuk



berpartisipasi dalam bidang sosial dan kesehatan untuk menuju kehidupan yang lebih baik (Zheng, Chen, & Yang, 2019). Promosi kesehatan pada lansia agar berpartisipasi dalam komunitas adalah dengan mengembangkan model untuk membantu mereka memiliki kesehatan dan kondisi fisik serta mental yang lebih baik untuk mencegah penyakit kronis disebabkan oleh lemahnya kesehatan fisik dan mental (Jampawai, Pothinam, Kanato, Tongkrajai, & Homjumpa, 2011).

Hasil pengabdian ini kualitas hidup lansia menjadi lebih terarah dan lebih baik karena mereka tahu bagaimana menjaga kesehatan dan pola hidup yang teratur dengan diberikannya *logbook* atau catatan harian yang harus selalu di isi atau sebagai pengingat. Kemudian para lansia diberdayakan dengan pembuatan tanaman obat keluarga di pekarangan/halaman rumah masing-masing atau di pot dengan nama TOGA (Tanaman Obat Keluarga).

### **Kesimpulan**

Manfaat dan Keberhasilan program PHBS menunjukkan bahwa PHBS efektif dilihat dari rutinitas pelaksanaan yang dilakukan selama satu bulan kegiatan di panti. Program KIE (Komunikasi, Informasi, Edukasi) efektif karena dapat membantu memecahkan masalah yang dihadapi oleh lansia, dan lansia juga merasakan manfaat lain dari kegiatan penyuluhan KIE baik dari aspek Kesehatan, kreativitas, kemandirian. Tercapainya tujuan program Pemberdayaan lansia ini menunjukkan efektif dalam mewujudkan lansia yang aktif, mandiri, hidup sehat dan sejahtera. Dampak pemberdayaan lansia aktif terhadap kualitas hidup lansia juga dirasakan dengan lansia yang menikmati dan senang ketika mengikuti semua program yang dilakukan oleh tim pengabdian.

### **Saran**

Kegiatan-kegiatan untuk mengembangkan komponen kondisi fisik dan mental harus dilakukan secara berkala dan berkelanjutan, Para pendamping dapat mengarahkan aktivitas para lansia untuk mengisi waktu luangnya dengan kegiatan seperti menanam tanaman obat keluarga (Toga) di sekitar pekarangan panti, dan pelaksanaan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) perlu dioptimalkan lagi, para pendamping lansia baiknya memberikan arahan dan juga dapat mengingatkan para lansia.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- B. Nurdianningrum and Y. Purwoko, "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia," *Diponegoro Med. J. (Jurnal Kedokt. Diponegoro)*, vol. 5, no. 4, pp. 587–598, 2016.
- C. Zahroh, L. Ekawati, A. Munjidah, W. Afridah, I. Noventi, and P. M. P. Winoto, "Quality of Life Pada Lansia," *J. Ilm. Keperawatan (Scientific J. Nursing)*, vol. 6, no. 2, pp. 248–251, 2020.
- D. T. Silva, K. M. de Carvalho, M. do L. F. Figueiredo, F. L. Silva-Júnior, E. M. L. R. Andrade, and L. T. Nogueira, "Health promotion of frail elderly individuals and at risk of frailty," *Rev. Bras. Enferm.*, vol. 72, no. Suppl 2, pp. 319–327, 2019.
- G. R. Casadei, E. S. Silva, L. P. de Oliveira, and R. M. Bennemann, "Coaching as a strategy for the health promotion of the elderly: a systematic review," *Rev. Bras. Geriatr. e Gerontol.*, vol. 22, no. 4, 2019.

- M. Adu, “Pemberdayaan Lansia pada Program Senam Produktif Dusun Sidoluhur, Kecamatan Godean, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta,” *Diklus J. Pendidik. Luar Sekol.*, vol. 3, no. 1, pp. 30–36, 2019.
- O. F. Onunkwor et al., “A crosssectional study on quality of life among the elderly in non-governmental organizations’ elderly homes in Kuala Lumpur,” *Health Qual. Life Outcomes*, vol. 14, no. 1, pp. 1–10, 2016.
- S. Jampawai, S. Pothinam, M. Kanato, P. Tongkrajai, and P. Homjumpa, “Model development for health promotion in the elderly participating in communities,” *Am. J. Appl. Sci.*, vol. 8, no. 9, pp. 843– 847, 2011.
- S. Studies, “in the Labour Market : a New Strategic Scheme,” vol. 47, no. April, pp. 198–224, 2020.
- Z. Zheng, H. Chen, and L. Yang, “Transfer of promotion effects on elderly health with age: From physical environment to interpersonal environment and social participation,” *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 16, no. 15, 2019.