

# Peningkatan Ketrampilan Lanjut Usia (Lansia) Menuju Hidup Sehat Dan Mandiri

**Arfiani Nur Khusna<sup>1</sup>, Liena Sofiana<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Teknik Informatika Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Ahmad Yani (Ring Road Selatan), Kragilan, Tamanan, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta 55191

<sup>2</sup> Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan  
Email: [arfiani.khusna@tif.uad.ac.id](mailto:arfiani.khusna@tif.uad.ac.id)

## Abstrak

Peningkatan hidup sejahtera bagi lansia (lanjut usia) merupakan upaya yang dilakukan pemerintah untuk mewujudkan lansia sehat dan produktif. Pada proses penuaan terjadi berbagai hal yang mengakibatkan fungsi dan daya tubuh menurun serta faktor terhadap penyakit meningkat, fungsi tubuh yang menurun dapat menimbulkan ketidak mandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari sehingga terjadinya gangguan mental dan emosional. Sebagian lansia memandang usia tua dengan sikap yang menunjukkan keputusasaan dan tergantung keluarga. Lansia kurang berusaha untuk mengembangkan diri menjadi manusia produktif sehingga semakin cepat mengalami kemunduran baik jasmani maupun mental. Namun di sisi lain, terdapat lansia yang memutuskan tetap aktif bekerja sebagai bentuk aktualisasi diri dan sebagian mengungkap karena keterpaksaan desakan ekonomi. Diperlukan penyuluhan kepada lansia di Kelompok lansia Wijayakusuma III, RW 12 Kauman kec. Gondomanan Yogyakarta untuk memberikan informasi mengenai hidup produktif bagi lansia, para lansia harus menyadari bahwa aktualisasi diri harus disesuaikan dengan kemampuan fisik, jika tidak disesuaikan maka akan berpengaruh terhadap kesehatan dan emosional. Penyuluhan juga diberikan tentang kesehatan, cara hidup sehat dan produktif dengan segala keterbatasan atau masalah kesehatan yang melekat pada lansia, Pelatihan ketrampilan meracik jahe instan dibutuhkan bagi lansia untuk mengasah motorik lansia sehingga dapat mandiri. Hasil pelatihan dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan lansia dalam melatih hidup sehat dan produktif, dari hasil kuisioner terdapat peningkatan pengetahuan dari nilai 63 menjadi 74, lansia mulai merubah pola makan dan minum dan tidak merasakan keluhan sakit yang biasa diderita, lansia juga dapat membuat racikan jahe instan sendiri sehingga terlatih kemandiriannya dan tidak bergantung dengan orang lain.

**Kata Kunci:** Lansia Mandiri; Lansia Sehat; Jamu Instan

## Pendahuluan

Saat ini, usia harapan hidup masyarakat Indonesia meningkat seiring dengan laju pertumbuhan penduduk. Besarnya jumlah penduduk lansia menjadi beban jika memiliki masalah penurunan kesehatan yang berakibat pada peningkatan biaya pelayanan kesehatan, penurunan pendapatan/penghasilan, peningkatan disabilitas, tidak adanya dukungan sosial

dan lingkungan yang tidak ramah terhadap penduduk lansia (Qonitah, 2015). Lansia didefinisikan sebagai masa seseorang mencapai kematangan ukuran dan fungsi sel hingga menimbulkan kemunduran dari waktu ke waktu (Filantip, 2015). Pada proses penuaan terjadi berbagai hal yang mengakibatkan fungsi dan daya tubuh menurun serta faktor terhadap penyakit meningkat. Masalah yang sering dialami lansia adalah malnutrisi, gangguan keseimbangan, kebingungan mendadak, hipertensi, osteoporosis sehingga menuntut pemerintah untuk memberikan perhatian lebih pada kaum lansia terutama yang berkaitan dengan masalah kesehatan (Suyoko, 2012).

Menurut Kementerian Kesehatan RI Tahun 2017, meningkatnya penduduk lansia membawa konsekuensi tersendiri terhadap pembangunan nasional. Hal ini terkait dengan produktivitas lansia yang cenderung menurun seiring dengan bertambahnya usia sehingga berimplikasi terhadap meningkatnya beban penduduk usia produktif dalam menanggung kebutuhan hidup pada penduduk usia non produktif (lansia dan anak), kondisi ini semakin diperparah dengan masih rendahnya tingkat pendidikan lansia Indonesia. Wilayah DI Yogyakarta termasuk daerah mayoritas lansia tidak pernah sekolah dan tamat SD cukup tinggi dibanding daerah lain. Lansia dianggap sebagian masyarakat sebagai orang yang tidak produktif karena tingkat pendidikan yang rendah, hanya dapat dirumah tanpa melakukan aktifitas apapun, padahal disisi lain dapat ditemukan fenomena dimana lansia dalam menjalani masa-masanya dapat tetap produktif dan berguna bagi orang lain.

Kelompok lansia Wijayakusuma III, RW 12 Kauman merupakan kelompok lansia yang berada di kelurahan Ngupasan dan kecamatan Gondomanan, selatan malioboro dan barat Kraton Ngayogyakarta, karena letaknya di pusat kota Yogyakarta maka semua arus informasi dan kehidupan sosial sangat beragam, dari keluarga yang taraf kehidupannya tinggi dan hidup mewah sampai keluarga dengan taraf kehidupan rendah bahkan untuk makan sehari-hari susah pun ada. Pada keluarga dengan taraf kehidupan rendah termasuk pada golongan lansia yang kesakitan tinggi dan tidak produktif, karena lingkungan keluarga yang berpendidikan rendah dan tidak memiliki pengetahuan kesehatan lansia dengan baik, padahal upaya memberdayakan lansia untuk hidup sehat dan produktif menjadi fokus utama yang selalu disoroti oleh PKK RW 12 sehingga dibentuk kelompok Wijayakusuma III. Kesehatan lansia yang buruk didominasi karena kebutuhan gizi yang tidak tercukupi, lansia sering menyantap makanan siap saji dan makanan ala kadarnya karena terbatasnya pengetahuan sehingga kebutuhan gizi lansia tidak tepat dan seimbang.

Diperlukan penyuluhan kepada lansia di Kelompok lansia Wijayakusuma III, RW XII Kauman kec. Gondomanan Yogyakarta untuk memberikan informasi mengenai hidup produktif bagi lansia, para lansia harus menyadari bahwa aktualisasi diri harus disesuaikan dengan kemampuan fisik, Penyuluhan juga diberikan tentang kesehatan, bagaimana cara hidup sehat dengan segala keterbatasan atau masalah kesehatan yang melekat pada lansia. Pemberdayaan diri lansia dapat melalui pelatihan ketrampilan, salah satu manfaatnya yaitu

untuk mengasah motorik lansia sehingga rasa percaya diri tumbuh pada pribadi lansia, mandiri dan dapat produktif bermanfaat untuk lingkungan sekitar.

### **Metode Pelaksanaan**

Tahap pertama pelaksanaan yaitu melakukan kegiatan sosialisasi dan koordinasi dengan pihak ketua RW 12, ketua RT di lingkungan RW 12, ketua kelompok lansia Wijayakusuma III. Materi pelatihan disampaikan oleh ahli kesehatan masyarakat yang didampingi tim dan berperan sebagai fasilitator. Kegiatan melibatkan khalayak sasaran yaitu para lansia yang tergabung dalam kelompok lansia Wijayakusuma III untuk berperan aktif dalam kegiatan ini.

Tahap kedua pelaksanaan yaitu penyuluhan hidup sehat dan produktif, kegiatan ini berupa penyuluhan dengan ceramah dan tanya jawab. Masyarakat diberikan materi tentang cara hidup sehat lansia dengan segala keterbatasan atau masalah kesehatan yang melekat pada lansia. Informasi hidup produktif bagi lansia juga dibutuhkan karena para lansia harus menyadari bahwa aktualisasi diri harus disesuaikan dengan kemampuan fisik dan mental, jika tidak disesuaikan maka akan berpengaruh terhadap kesehatan dan emosional. Penyuluhan disertai dengan cek kesehatan dan senam lansia.

Tahap ketiga pelaksanaan yaitu pelatihan ketrampilan. Pemberdayaan diri lansia dapat melalui pelatihan ketrampilan meracik jahe instan, manfaat jahe yang sangat banyak untuk kesehatan tubuh terutama lansia, salah satu manfaat yaitu mencegah stroke dan mencegah radang sendi. Pada tahapan meracik jahe terdapat aktivitas memarut jahe dan memasak sehingga dapat mengasah motorik lansia dan menambah ketrampilan dan kemandirian.

Tahap keempat yaitu evaluasi. Tahap ini dilakukan setelah masyarakat mendapat pelatihan dan bertujuan untuk memantau hasil pelatihan. Kegiatan diselenggarakan di Griya Kusuma RW 12 Kauman, Kecamatan Gondomanan, Kota Yogyakarta. Rangkaian kegiatan dilakukan selama 4 bulan, dari bulan April sampai Juli 2018.

### **Hasil dan Pembahasan**

Tahap penyuluhan hidup sehat dan produktif, kegiatan pelatihan dimulai pada tahap pertama yaitu sosialisasi dan koordinasi untuk mendapatkan izin melakukan kegiatan. Kegiatan selanjutnya yaitu penyuluhan hidup sehat dan produktif, terdapat pada Gambar 1, penyuluhan untuk mengetahui gambaran pengetahuan yang dimiliki para lansia. Tim dapat mengetahui persepsi, opini dan sikap terhadap hidup sehat dan produktif lansia selama ini (Khusna, 2018). Pada tahap menyusun materi pelatihan, tim mengacu pada hasil penyuluhan, kemudian dibuat instrumen meliputi materi pelatihan dan kuisioner yang digunakan untuk pelatihan.

Hasil penyuluhan diketahui bahwa lansia di kelompok Wijayakusuma III tidak mengetahui cara hidup sehat dan produktif, tidak mengetahui akibat dari hidup yang tidak sehat dan produktif, tidak dapat menyebutkan makanan tepat untuk lansia yang sesuai dengan kebutuhan lansia dan tidak dapat mengetahui kandungan gizi yang tepat untuk lansia, selama ini lansia

sangat bergantung dengan orang lain, tidak dapat hidup mandiri dan tidak produktif. Hasil penyuluhan ini menjadi dasar tim untuk melaksanakan pelatihan ketrampilan dalam melatih kemandirian lansia, dengan meningkatnya pengetahuan diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri warga untuk melatih ketrampilan dan kemandirian bagi lansia.

Gambar 1. Penyuluhan Hidup Sehat dan Produktif



Sumber: dokumen penulis

Gambar 2. Penyampaian materi memilih makanan dan minuman



Sumber: dokumen penulis

Tahap pelaksanaan yaitu pelatihan ketrampilan, pelatihan dimulai dengan sesi pertama yaitu materi memilih makanan yang tepat dan bergizi dan minuman yang menyehatkan serta mudah diracik oleh lansia. Ketrampilan yang dilaksanakan yaitu meracik minuman jahe, lansia antusias dalam pembuatan minuman jahe karena selama ini lansia mengeluhkan sakit nyeri

sendi dan otot, jahe menjadi salah satu minuman untuk mengurangi rasa sakit nyeri sendi dan otot (Muliaty, 2018), serta jahe mudah ditemukan di kampung Kauman. Metode pelatihan yaitu ceramah, hasil penelitian dilaporkan terdapat peningkatan pengetahuan dan tingkat responden setelah simulasi (Paramita, 2013). Awal penyampaian materi memilih makanan yang tepat, bergizi dan minuman yang menyehatkan serta mudah diracik oleh lansia pada Gambar 2.

Gambar 3. Simulasi meracik minuman jahe instan



Sumber: dokumen penulis

Sesi kedua yaitu meracik jahe instan, pemateri mencontohkan cara meracik jahe yang baik dan benar sehingga kandungan gizi dalam jahe tidak hilang, pada gambar 3. Simulasi peserta dikelompokkan kemudian meracik jahe instan dengan baik dan benar.

Sesi ketiga yaitu pengemasan jahe instan, pemateri mengungkapkan bahwa perlu tips dan trik untuk pengemasan jahe instan, karena jika terlalu lama terbuka di suhu ruang maka jahe instan dapat menggumpal sehingga sulit untuk diracik dengan air hangat. Jahe instan perlu dikemas dalam plastik kedap udara, tidak terpapar udara terbuka sehingga tidak menggumpal dan awet. Simulasi peserta mencoba berkreasi cara mengemas jahe instan yang baik dan benar. Hasil pengemasan jahe instan oleh peserta terdapat pada gambar 4.

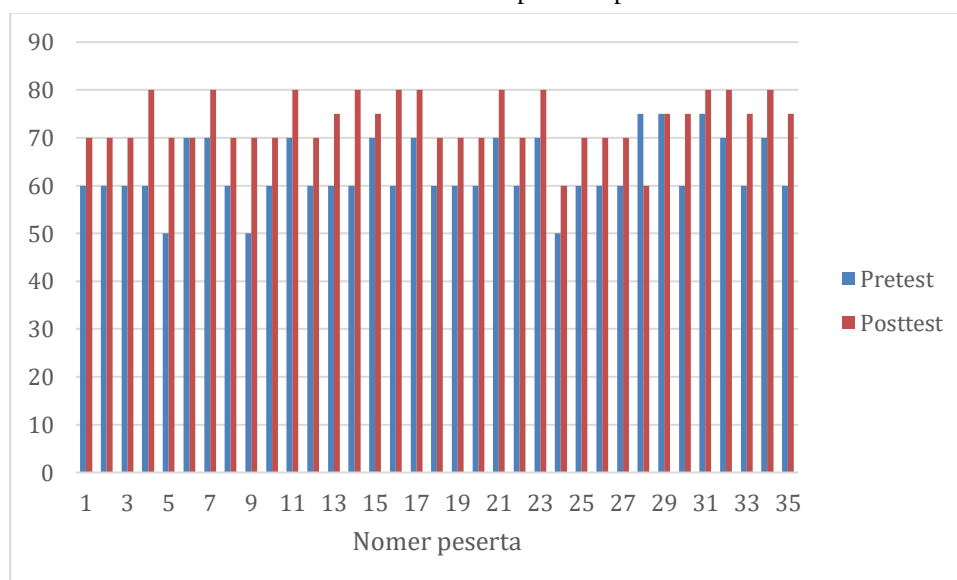
Gambar 4. Hasil pengemasan jahe instan



Sumber: dokumen penulis

Tahap evaluasi yaitu mengetahui peningkatan pengetahuan dan ketrampilan peserta pelatihan. Evaluasi dilakukan menggunakan kuisioner yang dibagikan kepada peserta sebelum dan setelah pelatihan, rincian hasil test pelatihan terdapat pada gambar 5.

Gambar 5. Hasil test peserta pelatihan



Sumber: dokumen penulis

Pelatihan terdiri dari 35 peserta, pretest diberikan dalam bentuk pertanyaan dengan 8 soal untuk mengukur pengetahuan awal yang dimiliki peserta mengenai hidup sehat produktif dan pengolahan minuman sehat sebelum mengikuti pelatihan, hasil pretest menunjukkan nilai rata-rata peserta yaitu 63. Posttest diberikan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta

setelah diberikan materi pelatihan, hasil pretest menunjukkan nilai rata-rata peserta yaitu 74, sehingga disimpulkan pengetahuan dan ketrampilan peserta mengenai hidup sehat produktif dan pengolahan minuman sehat mengalami peningkatan dari 63 menjadi 74.

Pada akhir kegiatan pengabdian, tim melakukan evaluasi diri dengan melakukan kunjungan ke beberapa rumah warga, diperoleh hasil observasi 30 dari 35 lansia mulai merubah pola makan dan minum dan tidak merasakan keluhan sakit yang biasa diderita seperti nyeri sendi dan otot, lansia juga mulai praktek mandiri membuat jahe instan untuk menjaga kesehatannya, bahkan ada yang menjual jahe instan untuk menambah penghasilan. Berdasarkan wawancara, lansia sangat senang dengan adanya pelatihan. Namun demikian, terdapat beberapa hambatan dalam kegiatan pelatihan, yaitu memerlukan koordinasi berbagai pihak seperti anggota keluarga yang lain, karena sebagian besar para lansia masih ketergantungan dan belum mandiri. Selain itu juga kurang percaya diri terhadap kemampuannya dalam beraktifitas sehingga merasa diri lemah dan selalu membutuhkan bantuan.

### **Simpulan**

Pelaksanaan pelatihan bagi kelompok lansia Wijayakusuma III, RW 12 Kauman, Kec. Gondomanan, Kota Yogyakarta dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan lansia dalam melatih hidup sehat dan produktif, dari hasil kuisioner terdapat peningkatan pengetahuan dari nilai 63 menjadi 74, lansia mulai merubah pola makan dan minum dan tidak merasakan keluhan sakit yang biasa diderita, lansia juga dapat membuat racikan jahe instan sendiri sehingga terlatih kemandiriannya dan tidak bergantung dengan orang lain.

### **Ucapan Terima Kasih**

Terimakasih diucapkan kepada Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia yang telah mendanai biaya operasional pengabdian dalam skema Pengabdian Program Kemitraan Masyarakat, kepada kelompok lansia Wijayakusuma III beserta masyarakat RW 12 Kauman Kec. Gondomanan Kota Yogyakarta yang telah bersedia menjadi mitra dan membantu dalam pelaksanaan program ini

### **Daftar Pustaka**

Filantip A. 2015. Pengaruh Latihan Range Of Motion Aktif Terhadap Kelenturan Sendi Ekstremitas Bawah Dan Gerak Motorik Pada Lansia Di Unit Pelayanan Sosial Wening Wardoyo Ungaran. Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Semarang.

Kementerian Kesehatan RI, 2017. Pusat Data dan Informasi Kesehatan, Jakarta.

Khusna AN, Sofiana L. 2018. Pelatihan Mengolah dan Mengelola Makanan Balita Untuk Mengurangi Status Gizi Balita Yang Bermasalah. Seminar Nasional Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.

Muliaty S, Indrawati L, Ikawati Z. 2018. Efek Jahe (*Zingiber Officinale*) Terhadap Kadar Gula dan Kadar Kolesterol Darah: Tinjauan Sistematis. *Majalah Kedokteran*, vol. 34, no. 1, pp. 26-40.

Paramita, A., Kristina, L. 2013. Teknik Focus Group Discussion dalam Penelitian Kualitatif. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, vol. 16, no. 2, pp. 117-127.

Qonitah N, Isfandiari MA. 2015. Hubungan Antara IMT dan Kemandirian Fisik Dengan Gangguan Mental Emosional Pada Lansia. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, Vol 3 No 1.

Suyoko, 2012. Faktor - Faktor Risiko yang Berhubungan Dengan Gangguan Mental Emosional pada Lansia di DKI Jakarta (Analisis Data Riskesdas 2007). Bachelor Thesis. Depok: Universitas Indonesia FKM UI.