

**PKM (Pengabdian Kepada Masyarakat)  
Lansia Sehat : Lansia Aktif, Mandiri Dan Produktif Di Panti Jompo Basilam**

Natar Fitri Napitupulu, Mastiur Napitupulu  
Dosen di Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan  
( [fitri.natar@gmail.com](mailto:fitri.natar@gmail.com), 081225171988)

**ABSTRAK**

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan pada manuskrip ini adalah Lansia yang sehat harus diberdayakan agar dapat tetap sehat dan mandiri selama mungkin. Salah satu upaya untuk memberdayakan Lansia di masyarakat adalah melalui pembentukan dan pembinaan Kelompok Lansia yaitu dengan Posyandu Lansia atau Posbindu Lansia. Melalui Kelompok ini, Lansia dapat melakukan kegiatan yang dapat membuat mereka tetap aktif, dan memotivasi lansia untuk mengatur pola hidup sehat dengan cara mengikuti Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) serta memberdayakan lansia untuk memiliki komitmen hidup sehat, aktif dan produktif dalam kehidupan sehari-hari. Penyuluhan ini dilakukan pada semua lansia yang tinggal di panti jompo basilam yaitu sebanyak 25 lansia, yang dilakukan selama satu hari dengan menggunakan LCD, Poster, leaflet dan evaluasi dilakukan oleh observer dengan menggunakan *check list* dengan penilaian evaluasi melalui dari proses dan hasil dari penyuluhan bahwa semua lansia memahami dan aktif serta berkomitmen untuk melakukan Germas ( Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) dan aktif dan produktif dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata Kunci : Aktif, Mandiri, Produktif, Lansia**

**Abstract**

Community Service (PKM) carried out in this manuscript is the healthy elderly must be empowered so that they can remain healthy and independent as long as possible. One of the efforts to empower the elderly in the community is through the formation and development of Elderly Groups, namely the Elderly Posyandu or Elderly Posbindu. Through this group, the elderly can carry out activities that can keep them active, and motivate the elderly to regulate a healthy lifestyle by following the Healthy Living Community Movement (Germas) and empowering the elderly to have a commitment to live, be active and productive in everyday life. This counseling was carried out to all the elderly living in the Basilam nursing home. They are 25 elderly, which was carried out for one day using LCD, Poster, leaflet and evaluation was carried out by observers using a check list through evaluation through the process and the results of the counseling that all elderly understood and active and committed to doing Germas (Healthy Living Community Movement) and being active and productive in everyday life.

**Keywords : active, independent, productive, elderly**

## PENDAHULUAN

Lansia merupakan sebuah siklus hidup manusia yang hampir pasti dialami setiap orang. Kenyataan saat ini, setiap kali menyebut kata “Lansia” yang terbersit di benak kita adalah seseorang yang tidak berdaya, dan memiliki banyak keluhan kesehatan. Padahal, Lansia sebenarnya dapat berdaya sebagai subyek dalam pembangunan kesehatan. Pengalaman hidup, menempatkan Lansia bukan hanya sebagai orang yang dituakan dan dihormati di lingkungannya, tetapi juga dapat berperan sebagai agen perubahan (agent of change) di lingkungan keluarga dan masyarakat sekitarnya dalam mewujudkan keluarga sehat, dengan memanfaatkan pengalaman yang sudah dimiliki dan diperkaya dengan pemberian pengetahuan kesehatan yang sesuai.

Lansia yang sehat harus diberdayakan agar dapat tetap sehat dan mandiri selama mungkin. Salah satu upaya untuk memberdayakan Lansia di masyarakat adalah melalui pembentukan dan pembinaan Kelompok Lansia yang di beberapa daerah disebut dengan Posyandu Lansia atau Posbindu Lansia. Melalui Kelompok ini, Lansia dapat melakukan kegiatan yang dapat membuat mereka tetap aktif, antara lain: berperan

sebagai kader di Kelompok Lansia, melakukan senam Lansia, memasak bersama, termasuk membuat kerajinan tangan yang selain berperan sebagai penyaluran hobi juga dapat meningkatkan pendapatan keluarga.

Makin bertambah usia, makin besar kemungkinan seseorang mengalami permasalahan fisik, jiwa, spiritual, ekonomi dan sosial. Salah satu masalah yang sangat mendasar adalah masalah kesehatan akibat proses degeneratif. Data Riset Kesehatan (Riskesdas) tahun 2013, penyakit terbanyak pada Lansia terutama adalah penyakit tidak menular (PTM) antara lain hipertensi, osteoarthritis, masalah gigi dan mulut, penyakit paru obstruktif kronik (PPOK) dan diabetes mellitus (DM).

Penanganan kasus penyakit tersebut di atas tidaklah mudah karena penyakit pada Lansia umumnya merupakan penyakit degeneratif, kronis, multi diagnosis, yang penanganannya membutuhkan waktu lama dan biaya tinggi, sehingga akan menjadi beban yang sangat berat bagi keluarga dan masyarakat. Karena itu strategi untuk membantu lansia tetap sehat, aktif dan produktif yaitu dengan mengutamakan promotif dan preventif dengan dukungan pelayanan kuratif dan rehabilitatif yang berkualitas,

termasuk dalam hal kesehatan Lansia. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) serta Program Keluarga Sehat adalah beberapa strategi unggulan yang diterapkan dalam keluarga maupun masyarakat sehingga lansia kita harapkan menjadi Lansia yang sehat, aktif dan produktif. Jangan sampai menjadi beban untuk keluarganya. Dan itu bisa dicapai dengan cara mengatur pola hidup, menjaga kesehatan, mempersiapkan jauh sebelum kita menjadi Lansia.

#### **PERMASALAH**

1. Saat ini gaya hidup modern dengan pilihan menu makanan dan cara hidup yang kurang sehat semakin menyebar ke seluruh lapisan masyarakat, sehingga menyebabkan terjadinya peningkatan jumlah penyakit degeneratif yaitu penyakit yang tidak menular akan tetapi dapat diturunkan.
2. Lansia yang tinggal di panti jompo Basilam sebanyak 25 lansia harus mampu untuk hidup sehat, mandiri dan produktif supaya mampu menjalani kehidupan dengan kualitas hidup yang baik, aktif, mandiri serta produktif.

#### **TUJUAN PELAKSANAAN**

Setelah mengikuti penyuluhan lansia mampu memahami dan melakukan kegiatan yang dapat membuat mereka tetap aktif, dan mampu mengatur pola hidup sehat dengan cara mengikuti Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) serta memiliki komitmen hidup sehat, aktif dan produktif dalam kehidupan sehari-hari.

#### **METODE PELAKSANAAN**

##### **Bentuk Kegiatan**

Adapun bentuk kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan melakukan penyuluhan yang diikuti dengan tanya jawab serta berdiskusi sebagai evaluasi dari keberhasilan penyuluhan.

##### **Lokasi Kegiatan**

Pelaksanaan penyuluhan tentang lansia sehat, mandiri dan produktif . diadakan pada 09 Januari 2020 , di Panti Jompo Basilam.

##### **Peserta Dalam Kegiatan**

Kegiatan ini melibatkan 25 lansia yang tinggal di panti jompo basilam.

### **Prosedur Pelaksanaan**

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan sesuai waktu yang sudah disepakati bersama yaitu hari kamis 09 Januari 2020 pada pukul 10.00 WIB selama satu hari di panti jompo basilam. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan sesuai dengan yang direncanakan dan disepakati bersama oleh Prodi Program Sarjana Keperawatan Universitas Aufa Royhan dengan panti jompo basilam. Dalam pelaksanaan penyuluhan peserta yaitu lansia turut aktif dan bertanya dan ketika ditanya kembali mampu menjelaskan materi penyuluhan yang disampaikan. Peralatan dan media yang dipergunakan yaitu Leptop, LCD, TOA, Poster, Leafleat dapat berfungsi dengan baik.

### **HASIL**

Hasil dari kegiatan penyuluhan ini dilanjutkan dengan melanjutkan dengan memberikan evaluasi kepada peserta. Ada 7 pertanyaan yang disampaikan kepada peserta dan 80% dari peserta dapat menjawab pertanyaan tersebut. Hanya saja peserta yaitu lansia para lansia masih kesulitan dalam menyebutkan kalimat dan istilah kesehatan yang baru didengar oleh lansia.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **Kesimpulan**

Berdasarkan tujuan pelaksanaan kegiatan PKM penyuluhan ini dapat disimpulkan :

1. Kegiatan Penyuluhan tentang lansia sehat, mandiri dan produktif berjalan dengan baik dan lancar. Para lansia saat penyuluhan aktif dan sangat bersemangat diperlihatkan dengan pertanyaan serta menyampaikan pengalaman hidup sehari-hari.
2. Para peserta undangan datang tepat waktu, hadir semua dan mendengar dengan penuh perhatian dan tertib sesuai dengan kesepakatan awal sebelum penyuluhan dilaksanakan.

#### **Saran**

1. Kegiatan penyuluhan terus-menerus dan berkelanjutan untuk dapat lebih memberikan pemahaman dan pengetahuan terhadap para lansia untuk meningkatkan kehidupan yang berkualitas.
2. Pemberian materi selalu meningkatkan motivasi dan komitmen untuk lansia aktif, mandiri dan produktif.

## DAFTAR PUSTAKA

Lansia Sehat, Lansia Bahagia. (2019).

Dipublikasikan pada Kamis 04 Juli 2019.[http://www.kesmas.kemkes.go.id/portal/konten/~rilis-berita/070413-lansia-sehat\\_-lansia-bahagia](http://www.kesmas.kemkes.go.id/portal/konten/~rilis-berita/070413-lansia-sehat_-lansia-bahagia).

Hurlock, E. B. (2002). Psikologi perkembangan; Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Jakarta: Erlangga.

Budi, Sarasati. Menuju Lansia Smart: Sehat, Mandiri, Aktif dan Produktif. Published: 16 December 2019. <https://buletin.kpin.org/index.php/arsip-artikel/509-menuju-lansia-smart-sehat-mandiri-aktif-dan-produktif>.

Andriani, Raraningrum & Sulistyowati. (2019). Pemberdayaan Lansia Produktif, Aktif, Sehat Melalui Promosi Kesehatan dan Pemanfaatan Tanaman Obat di Desa Bumiharjo Kecamatan Glenmore Kabupaten Banyuwangi. Warta Pengabdian. Volume 13, doi: 10.19184/wrtp.v13i1.9837.

Duwi Kurnianto P. (2015). Menjaga Kesehatan Di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, Volume 11, Nomor 2.

Stefanus, Junaiti & Henny. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal*

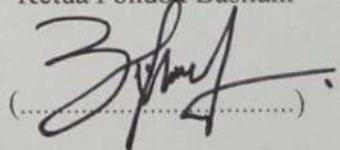
Keperawatan Indonesia, Volume 21  
No.2.

ABSENSI PESERTA PENYULUHAN LANSIA SEHAT : LANSIA AKTIF, MANDIRI  
DAN PRODUKTIF DI PANTI JOMPO BASILAM  
TAHUN 2020

N0	Nama	Tanda Tangan
1.	Marita	1. 
2.	Sorta siregar	2. 
3.	Mariati Harahap	3. 
4.	Dewi Nasution	4. 
5.	Nita	5. 
6.	Sulistiana Lubis	6. 
7.	Sitihalima Batubara	7. 
8.	Nurhalima	8. 
9.	Nurhajjah	9. 
10.	Misbah Harahap	10. 
11.	Masraine	11. 
12.	Sakinah Simanukalit	12. 
13.	Susi Ritonga	13. 
14.	Maslina Dongoran	14. 
15.	Korina Simanjuntak	15. 
16.	Indriani	16. 
17.	Masni	17. 
18.	Sopia Hasibuan	18. 
19.	Delila Harahap	19. 
20.	Enti Nasution	20. 
21.	Nurhayani	21. 
22.	Adecandra Siregar	22. 
23.	Adinda Manik	23. 
24.	Ria Anjelina	24. 
25.	Yusnina Hasibuan	25. 

Diketahui,

Ketua Pondok Basilam



DOKUMENTASI

