



Pengembangan Kesejahteraan Lansia Rw19 Sendangmulyo – Semarang

Rusmalia Dewi*¹, Gusti Yuli Asih², Sri Kandariyah Nawangsih³

Universitas Semarang ¹²³

liadewi@usm.ac.id¹

Informasi Artikel

Diterima : 12-01-2023
Direview : 01-05-2023
Disetujui : 15-06-2023

Kata Kunci

Kesejahteraan Lansia,
Kader Lansia, Lansia RW
19

Abstrak

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah upaya melatih kesejahteraan lansia melalui kadernya di RW.19 Sendangmulyo di kota Semarang. Posyandu Lansia di RW.19 Sendangmulyo berupaya memelihara, mempertahankan, dan mengembangkan nilai-nilai budaya yang dilaksanakan melalui upaya peningkatan kesejahteraan sosial bagi para lanjut usia yang bertujuan mewujudkan kemandirian dan kesejahteraan para lanjut usia. Target khususnya adalah para lansia mampu beraktivitas secara mandiri, dengan melakukan pelatihan kepada para kader lansia diharapkan dapat mendistribusikan ilmu yang diperoleh untuk para lansia yang berada di lingkungan mereka. Hal ini selaras dengan Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019, Pemerintah Pusat dan Pemerintah Daerah dapat melibatkan peran serta lintas sektor dan masyarakat. Peran serta lintas sektor dan masyarakat dapat dilakukan pada tahap penyusunan, pelaksanaan, pemantauan, dan evaluasi.

Salah satu peran yang tim kami lakukan adalah memberikan pelatihan terkait kesejahteraan Lansia. Tim pengabdian memberikan pelatihan terkait kesejahteraan lansia dengan metode pembelajarannya berupa ceramah, cerita, permainan dan diskusi bersama. Evaluasi singkat yang dilihat oleh tim pengabdian menunjukkan bahwa para kader lansia menyimak dengan baik pemberian materi yang diberikan, mereka dapat menyerap ilmu yang diberikan dan menambah pengetahuan mereka tentang kebahagiaan pada lansia. Para kader lansia ini juga berdiskusi bersama para lansia yang hadir beserta tim pengabdian. Kami saling bersinergi memberikan arahan dan masukan agar para lansia ke depan menjadi lebih mandiri dan bahagia dalam beraktivitas sehari-hari.

Hasil pengabdian kami melalui hasil pre-test dan post-test menunjukkan para kader lansia mampu memahami hasil pelatihannya dan siap mendistribusikan pada lansia-lansia yang berada di lingkungan RW.19 Sendangmulyo.

1. PENDAHULUAN

Pemerintah kota Semarang senantiasa ingin membuat kehidupan lansia menjadi lebih baik dan berdaya guna dengan meningkatkan status kesehatan lansia. Terbentuknya

posyandu lansia sekaligus peran serta keluarga diharapkan dapat membentuk lansia yang energik dan produktif. Keberhasilan program posyandu lansia tidak hanya selalu menggantungkan pada pemerintah, yang dalam hal ini adalah petugas kesehatan, namun posyandu lansia ini justru menitikberatkan pada peran serta aktif masyarakat. Dapat dikatakan, posyandu merupakan program dari, oleh, dan untuk masyarakat (Widada dkk, 2013). Disisi lain peran serta kader posyandu lansia dan teman sejawat sangat dibutuhkan guna kesejahteraan psikologis untuk para lansia agar dapat menjalankan aktivitas kesehariannya dengan bahagia. Pemerintah kota Semarang sebagai wadah penggerak lansia sangat menginginkan pembenahan dan pengembangan program-program pada lansia guna kesejahteraannya. Oleh karena itu kami selaku masyarakat akademisi yang peduli dengan kesejahteraan Lansia ingin membantu pemerintah dengan mengadakan suatu pelatihan pada kader-kader lansia agar mampu menyampaikan ilmu yang diperolehnya pada teman-teman lansia di lingkungannya. Selama ini program lansia berjalan dengan lambat dan hanya pada sisi kesehatan dan pemberian bantuan sosial yang tidak tetap. Banyak keluhan yang disuarakan oleh para kader lansia ini saat awal kami mendengarkan keluh kesah mereka saat pertemuan rutin di posyandu, dimana para lansia ini mengeluhkan minimnya pemberian bantuan dari pemerintah kota kepada mereka, dari sisi kesehatan mereka sudah merasa baik namun dari sisi kebutuhan psikologis, kerohanian dan rekreasi/hiburan amat sangat minim sehingga ada daerah yang tidak mendapatkan. Para kader lansia mempunyai pendapat bahwa kebutuhan mereka diluar kesehatan juga perlu diperhatikan oleh pemerintah guna peningkatan kesejahteraan psikologis mereka di masyarakat.

Program Ipteks bagi masyarakat (IbM) ini adalah upaya memfasilitasi optimalisasi kesejahteraan lansia melalui aktivasi peran serta kader dan lingkungan dengan cara mengidentifikasi kebutuhan-kebutuhan lansia, guna pengembangan program kebutuhan lansia agar mampu mensejahterakan diri sendiri. Hasil akhir yang diharapkan adalah lansia akan dapat mandiri dalam meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

Solusi pertama yang dilaksanakan dalam program ini adalah mengoptimalkan peran kader lansia dengan memberikan pelatihan-pelatihan seputar kehidupan lansia, menggiatkan kembali kegiatan kerohanian dan hiburan pada lansia, menyusun strategi pelayanan kelompok lansia yang terkoordinasi serta mengoptimalkan peran kader lansia sebagai pendampingnya. Keseluruhan solusi yang dilaksanakan tersebut memiliki tujuan utama: tercapai kemandirian kelompok lansia melalui peran serta kader lansia dengan memenuhi kebutuhan-kebutuhan lansia sebagai salah satu sarannya. Adapun rencana strategis kegiatan yang berkaitan dengan optimalisasi peran kader lansia memiliki tujuan umum meningkatkan pengetahuan dan pemahaman kader melalui pelatihan kader guna kesejahteraan psikologis lansia. Berdasarkan hal tersebut solusi yang dilaksanakan Tim Pengusul adalah mengoptimalkan peran dan fungsi lansia melalui pelatihan peran kader lansia terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis lansia.

Bangsa Indonesia adalah bangsa yang mempunyai budi luhur, punya ikatan kekeluargaan yang mencerminkan nilai-nilai keagamaan dan budaya bangsa, dengan menghormati dan menghargai peran kedudukan lanjut usia yang memiliki kebijakan serta kearifan pengalaman berharga yang dapat diteladani oleh generasi penerusnya. Implementasi nilai-nilai keagamaan dan budaya bangsa sudah seharusnya dipelihara, dipertahankan, dan dikembangkan. Upaya memelihara, mempertahankan, dan mengembangkan nilai-nilai budaya dilaksanakan melalui upaya peningkatan kesejahteraan

sosial lanjut usia yang bertujuan mewujudkan kemandirian dan kesejahteraan para lanjut usia. Upaya peningkatan kesejahteraan sosial lanjut usia dapat dilaksanakan secara berdaya guna dan berhasil guna serta menyeluruh dan berkesinambungan, oleh karena itu diperlukan undang-undang sebagai landasan hukum yang kuat dan merupakan arahan yang baik bagi aparat Pemerintah maupun masyarakat (UUD RI No.13, 1998). Pengaturan Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019 bertujuan untuk memberikan acuan bagi pemerintah pusat, pemerintah daerah, dan pemangku kepentingan lain berupa langkah-langkah konkrit yang harus dilaksanakan secara berkesinambungan dalam rangka peningkatan derajat kesehatan lanjut usia untuk mencapai lanjut usia yang sehat, mandiri, aktif, produktif dan berdayaguna bagi keluarga dan masyarakat. Dalam melaksanakan Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019, Pemerintah Pusat dan Pemerintah Daerah dapat melibatkan peran serta lintas sektor dan masyarakat. Peran serta lintas sektor dan masyarakat dapat dilakukan pada tahap penyusunan, pelaksanaan, pemantauan, dan evaluasi (Permenkes RI N0.25, 2016). Berdasarkan kedua aturan hukum di atas maka jelas bahwa peran pemerintah sangat besar yang bertujuan mengupayakan pemberdayaan lansia. Dalam proses kehidupan pada tahapan lansia banyak ditandai dengan menurunnya fungsi fisik, fungsi ekonomi dan fungsi sosial sehingga pada akhirnya dapat mengganggu lansia secara psikologis. Faktor psikologis yang ditimbulkan seperti rasa kurang percaya diri, suka menyendiri, cenderung suka merenung / berpikir dan suka memikirkan kesulitan diri sendiri. Hal ini dapat membuat lansia rentan terkena depresi (Hurlock, 2007; Soejono, 2009 dalam Kusumowardani, 2014).

Program pengembangan kesejahteraan Lansia yang diberikan dalam rangka kegiatan pengabdian ini memiliki keterkaitan dengan kader lansia RW.19, pertemuan ini rutin dilaksanakan setiap bulan sekali oleh para kader lansia selain ada kegiatan-kegiatan lain yang melibatkan semua Lansia seperti acara senam bersama, posyandu lansia, halal bihalal atau kegiatan lain-lainnya. Adanya koordinasi yang kuat antara para kader lansia dengan para lansia di areanya membuat para lansia rajin mengikuti kegiatan posyandu lansia setiap bulannya di balai RT.01/RW.19. Kegiatan didalamnya diadakan berupa pengecekan kesehatan Lansia seperti menimbang berat badan lansia, mengecek tekanan darah lansia, memberikan makanan sehat pada lansia dan menyediakan bidan untuk memberikan arahan-arahan bila para lansia mengeluhkan penyakitnya. Adanya tim pengabdian psikologi USM yang memberikan materi tentang kebahagiaan lansia diharapkan dapat menambahkan wawasan bagi para kader lansia juga para lansia yang mengikuti kegiatan ini sehingga para kader lansia dapat mentransfer ilmu yang didapat dari tim pengabdian pada para lansia yang ada di lingkungannya.

2. METODE PELAKSANAAN

Pelatihan pada para kader lansia RW 19 yang berjumlah 30 orang merupakan wakil dari masing-masing RT di area sendangmulyo kota Semarang diharapkan mampu mentransfer ilmu yang diperoleh dan menjadi penggerak serta mengubah perilaku pada para lansia di daerahnya masing-masing agar menjadi lansia yang sejahtera dan bahagia serta mampu mandiri dalam aktivitas kesehariannya.

Pertama-tama tim mendatangi ibu ketua RW 19 selaku penanggungjawab posyandu lansia di RW 19 Sendangmulyo kota Semarang. Selanjutnya tim diminta untuk mendatangi

acara rapat rutin para kader lansia yang berada di salah satu rumah kader di RT 02/RW 19. Kemudian tim memperkenalkan diri dan meminta izin pada pengurus posyandu lansia untuk dapat memberikan pelatihan pada para kader lansia yang berada di RW 19 untuk dapat mengikuti pelatihan yang kami berikan yaitu tentang kesejahteraan lansia. Selanjutnya pengurus tim yang diwakili oleh Ibu Yanto (RT 08/ RW 19) memberikan izin kepada tim dan menginformasikan bahwa kegiatan kader posyandu lansia dilakukan pada minggu berikutnya. Setelah berdiskusi dan berkomunikasi dengan ketua tim posyandu lansia pada akhirnya tim berpamitan dan mempersiapkan diri guna pemberian pelatihan di minggu depannya.

Pertemuan dengan para kader posyandu lansia RW 19, yang dilakukan pertama kali oleh tim adalah melakukan pre-test, setelah itu pemberian materi awal tentang lansia dan kebutuhan-kebutuhannya agar dapat memberikan pemahaman tentang posisi lansia saat sekarang, tentang bagaimana fisik, psikis dan sosialnya. Permainan game bersama kader lansia dengan membentuk kelompok-kelompok lansia diharapkan dapat merefresh sejenak dari materi. Selanjutnya senam bersama para instruktur senam lansia ada penilaian kekompakan senamnya. Setelah para kader lansia rehat sejenak untuk makan dan minum sesi ke dua para kader kembali lagi ke tempat untuk mendengarkan ceramah tentang peningkatan kesejahteraan psikologis lansia. Materi kali ini tidak dalam bentuk ceramah tetapi dalam bentuk praktek nyata untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia, seperti tepuk tangan bersama (tentunya dengan pola) kemudian diajak terapi tertawa dengan tertawa sekenjang-kencangnya, kemudian diajak berhadapan dan seolah-olah menerima telpon dari rekannya dan mereka tertawa terbahak-bahak. Kemudian diberikan tips-tips untuk menjaga kesehatan dengan senam tubuh ala lansia. Di akhir sesi dilaksanakan post-test dan diskusi bersama kelompok para kader lansia, tujuannya untuk mengetahui pemahaman dan pelatihan yang diberikan dapat diserap dan dipahami dengan baik oleh para kader lansia sehingga dapat membagikan ilmu yang didapat kepada para lansia di lingkungan masing-masing. Evaluasi singkat yang dilihat oleh tim pengabdian menunjukkan bahwa para kader lansia menyimak dengan baik pemberian materi yang diberikan, para kader dapat menyerap ilmu yang diberikan tim pengabdian dan menambah pengetahuan para kader tentang kebahagiaan pada lansia. Para kader lansia ini juga berdiskusi bersama tim pengabdian. Tim saling bersinergi memberikan arahan dan masukan untuk kader lansia agar dapat diterapkan pada lansia di areanya masing-masing sehingga para lansia ke depan menjadi lebih mandiri dan bahagia dalam beraktifitas sehari-hari di lingkungannya.

Tim pengabdian membagi materi pelatihan ini menjadi tiga sesi dimana sesi pemateri pertama adalah Dr. Rusmalia Dewi, MSi., Psikolog yang memberikan materi seputar kebutuhan-kebutuhan lansia sehingga mampu memberikan pemahaman tentang posisi lansia saat sekarang, tentang bagaimana fisik, psikis dan sosialnya. Materi diberikan selama 10-15 menit dengan berinteraksi dengan para kader lansia yang hadir untuk memastikan bahwa materi yang disampaikan dapat diserap dan dipahami dengan baik. Materi kedua disampaikan oleh ibu Sri Kandariyah Nawangsih, M.Psi., Psikolog, materi kedua juga diberikan sekitar 10-15 menit dengan topik tentang perubahan kognitif, fisiologis dan psikologis pada lansia. Diberikan secara interaktif juga dengan tujuan melihat sejauhmana para kade mampu memahami materi yang disampaikan. Selanjutnya materi ketiga disampaikan oleh Ibu Gusti Yuli Asih selama 10-15 menit dengan topik peningkatan kesejahteraan psikologis lansia. Pencapaian indikator keberhasilan selain pre-test dan post-test adalah observasi saat dilakukan pengabdian dengan jawaban-jawaban yang diterima.

Selain materi ada games dan juga senam lansia yang dilakukan, total waktu yang dilakukan adalah 120 menit.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengembangan kesejahteraan Lansia yang diberikan dalam rangka kegiatan pengabdian ini memiliki keterkaitan dengan kader lansia RW.19, pertemuan ini rutin dilaksanakan setiap bulan sekali oleh para kader lansia selain ada kegiatan-kegiatan lain yang melibatkan semua Lansia seperti acara senam bersama, posyandu lansia, halal bihalal atau kegiatan lain-lainnya.

Adanya koordinasi yang kuat antara para kader lansia dengan para lansia di areanya membuat para lansia rajin mengikuti kegiatan posyandu lansia setiap bulannya di balai RT.01/RW.19. Kegiatan didalamnya diadakan berupa pengecekan kesehatan Lansia seperti menimbang berat badan lansia, mengecek tekanan darah lansia, memberikan makanan sehat pada lansia dan menyediakan bidan untuk memberikan arahan-arahan bila para lansia mengeluhkan penyakitnya. Adanya tim pengabdian psikologi USM yang memberikan materi tentang kebahagiaan lansia diharapkan dapat menambahkan wawasan bagi para kader lansia juga para lansia yang mengikuti kegiatan ini sehingga para kader lansia dapat mentransfer ilmu yang didapat dari tim pengabdian pada para lansia yang ada di lingkungannya.

Pemberian materi awal tentang lansia dan kebutuhan-kebutuhannya dapat memberikan pemahaman tentang posisi mereka saat sekarang, tentang bagaimana fisik, psikis dan sosialnya. Permainan game bersama lansia dengan membentuk kelompok-kelompok lansia diharapkan dapat merefresh sejenak dari materi. Selanjutnya senam bersama para instruktur senam lansia ada penilaian kekompakan senamnya. Setelah mereka rehat sejenak untuk makan dan minum sesi ke dua mereka kembali lagi ke tempat untuk mendengarkan ceramah tentang peningkatan kesejahteraan psikologis lansia. Materi kali ini tidak dalam bentuk ceramah tetapi dalam bentuk praktek nyata untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia, seperti tepuk tangan bersama (tentunya dengan pola) kemudian diajak terapi tertawa dengan tertawa sekencang-kencangnya, kemudian diajak berhadapan dan seolah-olah menerima telpon dari rekannya dan mereka tertawa terbahak-bahak. Kemudian diberikan tips-tips untuk menjaga kesehatan dengan senam tubuh ala lansia. Di akhir sesi dilaksanakan diskusi bersama kelompok para kader lansia, tujuannya untuk mengetahui pemahaman dan pelatihan yang diberikan dapat diserap dan dipahami dengan baik oleh para kader lansia sehingga dapat membagikan ilmu yang didapat kepada para lansia di lingkungan masing-masing.

Evaluasi singkat yang dilihat oleh tim pengabdian menunjukkan bahwa para kader lansia menyimak dengan baik pemberian materi yang diberikan, mereka dapat menyerap ilmu yang diberikan dan menambah pengetahuan mereka tentang kebahagiaan pada lansia. Para kader lansia ini juga berdiskusi bersama para lansia yang hadir beserta tim pengabdian. Kami saling bersinergi memberikan arahan dan masukan agar para lansia ke depan menjadi lebih mandiri dan bahagia dalam beraktifitas sehari-hari di lingkungannya. Sehingga dapat terlihat adanya banyak perubahan pada lansia yang tadinya kebingungan dengan situasi dan kondisi tubuh dengan lingkungannya setelah mendapatkan ilmu dan diskusi dengan kader lansia juga tim pengabdian, mereka mendapatkan tujuan hidupnya kembali dan lebih bersemangat serta lebih berbahagia dalam menjalani aktivitasnya. Harapannya ke depan para kader lansia dapat lebih meningkatkan kemampuannya melalui pelatihan-pelatihan tentang kesejahteraan

lansia agar dapat mentransferkan ilmu yang didapatkan untuk kebahagiaan para lansia yang ada di lingkungannya masing-masing.



Gambar 1. Pelatihan Pengembangan Kesejahteraan Lansia RW 19



Gambar 2. Sesi kebersamaan setelah Pelatihan Kesejahteraan Lansia RW 19

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Lansia RW.19 banyak mengalami kegundahan karena situasi kondisi fisik, psikis juga lingkungannya. Adanya Pelatihan pengembangan kesejahteraan lansia pada kader posyandu lansia RW 19 dapat membantu para lansia di lingkungan RW 19 agar lebih mampu menolong para lansia menjadi lebih memahami diri sendiri sehingga dapat menjadi lansia yang bahagia dan mandiri. Adanya diskusi yang dilakukan dan masukan-masukan yang diberikan baik dari kader lansia juga tim pengabdian sedikit banyak membantu lansia dalam memotivasi kehidupannya agar lebih bahagia dalam menjalani kehidupannya ke depan.

Saran

Selama ini memang belum terjadwal rutin untuk posyandu lansia sehingga dapat dilakukan diskusi rutin bulanan oleh para kader lansia apabila ada permasalahan-permasalahan lansia yang terjadi di lingkungannya. Gunanya untuk memberikan pelayanan dan pemahaman pada lansia tentang bagaimana membuat perasaan para lansia tersebut menjadi lebih nyaman dalam berkomunikasi dan bersosialisasi di lingkungannya agar menjadi lansia yang berbahagia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih tim tujukan kepada LPPM Universitas Semarang selaku pendukung dana pengabdian kepada masyarakat yang tim lakukan di lingkungan RW 19. Terimakasih kasih pula tim ucapakan kepada Ibu ketua RW 19 selaku penanggung jawab Posyandu Lansia dan juga pada ketua Posyandu Lansia RW 19 atas pemberian ijin dan diperkenankannya tim melakukan pelatihan kesejahteraan lansia di area RW 19.

DAFTAR PUSTAKA

- Hurlock, B.E. (2007). Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Kusumowardani, Andreany dan Aniek Puspitosari. (2014). Hubungan antara Tingkat Depresi Lansia dengan Interaksi Sosial Lansia di Desa Sobokerto Kecamatan Ngemplak Boyolali. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 3 (2), hlm. 184-188.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25. (2016). Tentang rencana aksi nasional kesehatan lanjut usia tahun 2016-2019.
- Undang-Undang Republik Indonesia N0.13. (1998). Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia.
- Widada W, Asmuji, Indriyani D, Joyowidono A.(2013). Pemberdayaan Kelompok Lansia Melalui Optimalisasi Peran Kader Posyandu Lansia Di Kecamatan Jember. *The Indonesian of Health Science* vol.4(1).