

Gerakan Lansia Sehat dan Mandiri Melalui *Healthy Home Service*

Cahya Tribagus Hidayat^{1*}, Sofia Rhosma Dewi¹, Hardian Oktavianto²

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jember

²Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Jember

cahyatribagus@unmuhjember.ac.id

Abstrak

Fenomena *aging population* yang akan terjadi pada tahun 2030-2050 menyebabkan pergeseran populasi tua dengan rasio dependensi terus mengalami peningkatan. Ketika seseorang menduduki usia lanjut, mereka akan menghadapi puncak siklus kehidupan manusia. Meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia juga akan menimbulkan berbagai masalah seperti masalah medis teknis, mental psikologis dan sosial ekonomi. Berbagai permasalahan yang muncul tersebut jika tidak dikelola dengan baik maka akan dapat menimbulkan dampak pada lansia yakni perubahan fisik pada lanjut usia mengakibatkan dirinya merasa tidak dapat mengerjakan berbagai aktivitas sebaik pada saat muda dulu. Hal ini menyebabkan lanjut usia kemudian menjadi demotivasi dan menarik diri dari lingkungan sosial. Kondisi tersebut memerlukan perhatian khusus. Masalah-masalah ini dapat membuat harapan hidup pada lanjut usia menjadi menurun. Bentuk pemberdayaan masyarakat pada lansia berupa Gerakan Lansia Sehat dan Mandiri (GLSM) melalui *Healthy Home Service* sebagai wujud dari UKBM (Upaya Kesehatan Berbasis Masyarakat). *Healthy Home Service* memberikan pelayanan berupa layanan pendidikan kesehatan, pelatihan kader lansia, terapi modalitas, dan layanan *telenursing* serta SIM-RS (Sistem Informasi Manajemen-Rumah Singgah) yang memfasilitasi layanan kesehatan berbasis online

dan juga mengakomodir *database* yang merekam data jumlah penyakit lansia. Hasil kegiatan didapatkan terdapat Peningkatan pengetahuan dan sikap lansia tentang pencapaian kualitas hidup yang optimal sebanyak 96,66% pengetahuan dan pemahaman lansia meningkat selain itu peningkatan produktivitas kader pendamping lansia beserta struktur dan tugas pokok bagi kader pendamping lansia sebesar 100% kader lansia telah memahami peran dan tugasnya.

Kata Kunci: lansia, mandiri, rumah singgah, sehat

Abstract

The aging population phenomenon that will occur in 2030-2050 will cause a shift in the elderly population with a dependency ratio that continues to increase. When someone reaches old age, they will face the peak of the human life cycle. The increasing number of older people will also cause various problems such as technical, medical, psychological, mental, and socio-economic problems. The various problems that arise if not managed properly will have an impact on the

elderly, namely physical changes in the elderly, causing them to feel unable to do various activities as well as when they were young. This causes the elderly to become then demotivated and withdraw from the social environment. This condition requires special attention. These problems can reduce life expectancy in the elderly. The form of community empowerment for the elderly is the Healthy and Independent Elderly Movement (GLSM) through Healthy Home Service as a form of UKBM (Community-Based Health Efforts). Healthy Home Service provides services in the form of health education services, elderly cadre training, modality therapy, and telenursing services, as well as SIM-RS (Hospital Management Information System), which facilitates online-based health services and also accommodates a database that records data on the number of elderly diseases. The results of the activities obtained were an increase in the knowledge and attitudes of the elderly regarding achieving optimal quality of life by 96.66%. The knowledge and understanding of the elderly increased, in addition to an increase in the productivity of elderly companion cadres, along with the structure and main tasks for elderly companion cadres by 100%. Elderly cadres have understood their roles and duties.

Keywords: elderly, halfway house, healthy, independent

DOI: <https://doi.org/10.47134/comdev.v6i1.1291>

*Correspondensi: Cahya Tribagus Hidayat

Email: cahyatribagus@unmuhjember.ac.id

Received: 23-09-2024

Accepted: 28-12-2024

Published: 12-01-2025



Journal of Community Development is licensed under a [Creative Commons Attribution-4.0 International Public License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Copyright: © 2025 by the authors.

I. PENDAHULUAN

Fenomena *aging population* yang akan terjadi pada tahun 2030-2050 mendatang diakibatkan oleh adanya fenomena baby boomers yang terjadi pada tahun 1960-70an karena angka kelahiran sangat tinggi. Hal ini dikenal dengan istilah bonus demografi kedua yang menyebabkan populasi lansia akan mendominasi di Indonesia. Kemenkes memperkirakan jumlah lansia pada tahun 2025 (33,69 juta), 2030 (40,95 juta) dan 2035 (48,19 juta). Pergeseran populasi tua menyebabkan rasio dependensi terus mengalami peningkatan. Ketika seseorang menduduki usia lanjut, mereka akan menghadapi puncak siklus kehidupan manusia (Hidayat and Elmaghfuroh, 2024).

Seiring dengan peningkatan jumlah lansia tersebut tidak diimbangi dengan sistem pelayanan Kesehatan yang optimal untuk lansia. Meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia juga akan menimbulkan berbagai masalah seperti masalah medis teknis, mental psikologis dan sosial ekonomi . Berbagai permasalahan yang muncul tersebut jika tidak dikelola dengan baik maka akan dapat menimbulkan dampak pada lansia yakni perubahan fisik pada lanjut usia mengakibatkan dirinya merasa tidak dapat mengerjakan berbagai aktivitas sebaik pada saat muda dulu. Hal ini menyebabkan lanjut usia kemudian menjadi demotivasi dan menarik diri dari lingkungan sosial. Dampak lain yang dirasakan terkait pada usiaini antara lain, perasaan tidak berguna, merasa dirinya tidak berharga lagi atau kurang dihargai, keinginan untuk cepat mati atau bunuh diri, dan membutuhkan perhatian lebih. Masalah-masalah ini dapat membuat harapan hidup pada lanjut usia menjadi menurun. Perlu digaris bawahi pada lanjut usia adalah penting untuk meraih usia panjang tidak hanya soal menjaga kesehatan fisik, tetapi yang lebih penting adalah bagaimana mental seseorang dalam menyikapi rentang hidupnya sehingga hal tersebut dapat menjaga kualitas hidup seorang lansia (Afrizal, 2018; Chen, 2021; Sinombur, 2021).

Hasil kunjungan yang dilakukan terhadap mitra didapatkan data bahwa di Desa Jubung Kecamatan Sukorambi Kabupaten Jember didapatkan data awal dari seluruh jumlah penduduk 10767 jiwa, sebesar 16,9 % (558) adalah lansia, data tersebut menunjukkan bahwa populasi lansia di Desa Jubung masih cukup besar, tetapi dari jumlah populasi lansia yang ada, tidak diimbangi dan disertai dengan pelayanan kesehatan yang optimal. Pada Kenyataanya di Desa Jubung sudah terdapat kelompok lansia yang tergabung dalam “Karang Werda”, kegiatan yang terdapat didalam Karang werda hanya meliputi pemeriksaan kesehatan dan senam lansia saja, dan kegiatan tersebut belum memenuhi kebutuhan dasar lansia secara menyeluruh. Sedangkan pemenuhan kebutuhan pelayanan kesehatan lansia yang harus dipenuhi meliputi bio-psiko-sosio-spiritual. Dengan terpenuhinya kebutuhan bio-psoko-sosio-spiritual diharapkan lansia mencapai kesehatan dan kesejahteraan yang optimal (Elmaghfuroh, Ahmad Febriansyah dan Catur Agustini, 2022). Hal tersebut diperparah pada angka kunjungan lansia cukup rendah dalam menghadiri posyandu lansia yaitu dengan prosentase kehadiran hanya 50% serta kurang optimalnya peran kader lansia dalam memberikan pelayanan. Karena kader lansia hanya memberikan tindakan berupa pengukuran tekanan darah dan senam lansia (Prakarsa, 2020).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan pada mitra didapatkan data penderita penyakit yang diderita oleh lansia pada bulan Semptember sampai Desember 2023 yaitu Hipertensi 166 Kasus, Diabetes 137 Kasus, stroke 67 kasus, serta Inkotenensi 88 kasus. Hasil wawancara dengan lansia didapatkan dari 158 lansia mengatakan belum memahami tentang penyakitnya dan bagaimana cara mengatasi serta kepada

siapa harus berkonsultasi tentang penyakitnya. Dari beberapa kasus tersebut diperlukan sebuah aplikasi sebagai database untuk merekam kasus penyakit yang diderita oleh lansia serta aplikasi tersebut terdapat fitur berbentuk menu konsultasi kesehatan yang ditujukan kepada tenaga kesehatan yang kompeten di bidangnya. Sehingga permasalahan kesehatan pada lansia dapat dijawab dan diselesaikan (Septanto, 2021).

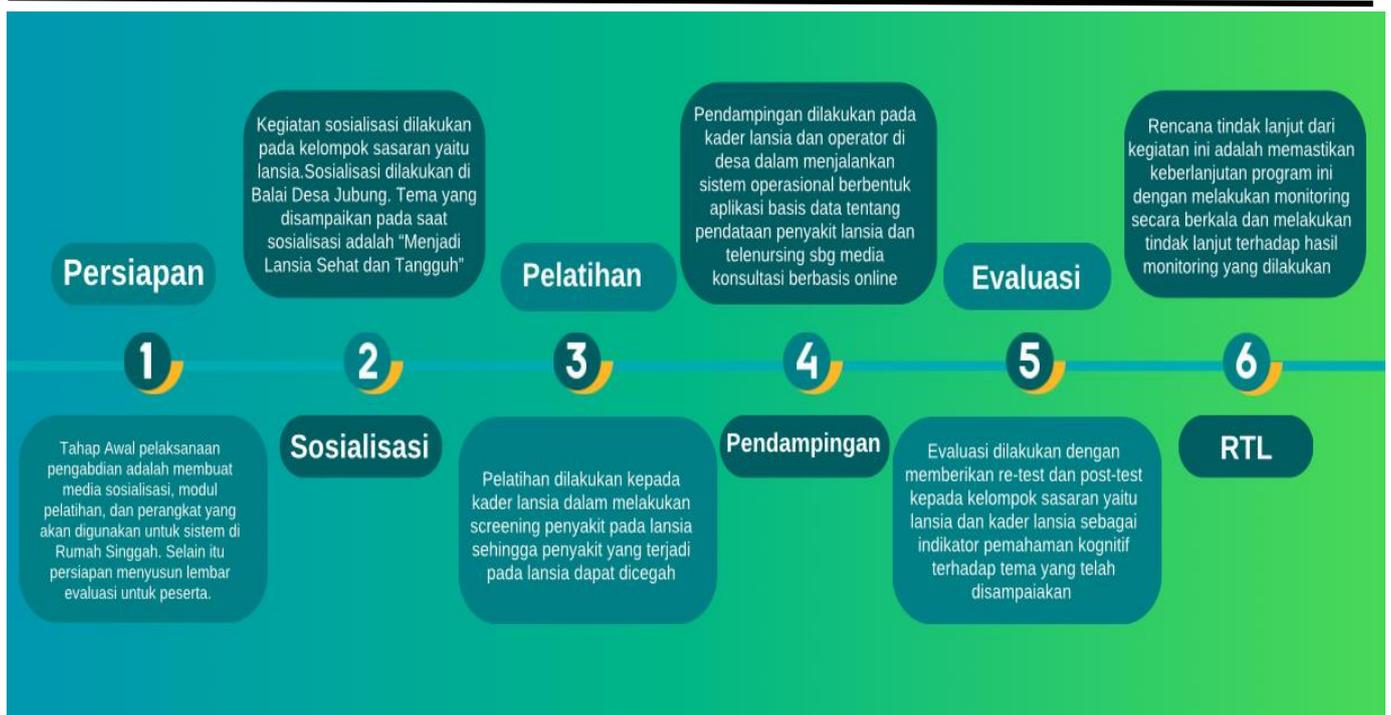


Gambar 1. Gambaran Permasalahan Mitra

Gerakan Lansia Sehat dan Mandiri (GLSM) melalui *Healthy Home Service* sebagai wujud dari UKBM (Upaya Kesehatan Berbasis Masyarakat) memiliki prinsip dari, oleh, dan untuk masyarakat. Dalam pelaksanaannya, kegiatan yang diadakan oleh Rumah Singgah Ramah Lansia lebih mengutamakan dalam aspek pelayanan preventif, promotif namun tanpa mengabaikan aspek kuratif serta rehabilitatif dengan pembinaan dari puskesmas setempat (Kosasih, 2014; Xena and Winata, 2021). Tujuan yang diharapkan adalah adanya peningkatan derajat kesehatan warga lansia menjadi lebih optimal. *Healthy Home Service* memberikan pelayanan berupa layanan pendidikan kesehatan, pelatihan kader lansia, terapi modalitas, dan layanan telenursing serta SIM-RS (Sistem Informasi Manajemen-Rumah Singgah) yang memfasilitasi layanan kesehatan berbasis online dan juga mengakomodir database yang merekam data jumlah penyakit lansia di Desa Jubung. Pentingnya optimalisasi sistem pelayanan kesehatan adalah membantu pemerintah dalam penanganan masalah kesehatan pada lansia sebagai upaya untuk mendorong kemandirian bangsa dibidang Kesehatan.

II. METODE

Metode Pelaksanaan yang digunakan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat terlihat pada gambar 2 berikut.



Gambar 2. Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Jubung, Kecamatan Sukorambi, Kabupaten Jember. Rincian kegiatan dijelaskan pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Tahapan Kegiatan, Metode Pengabdian, Indikator Keberhasilan, dan Metode Evaluasi

No.	Tanggal Pelaksanaan	Kegiatan	Metode Pengabdian	Indikator Keberhasilan	Metode Evaluasi
1.	7 Juni 2024	Penyuluhan tentang kualitas hidup dan menjadi lansia sehat dan mandiri	Penyuluhan	85% pemahaman lansia meningkat	Pre-test dan post test
3.	26 Juli 2024	Pelatihan Peningkatan produktivitas kader pendamping lansia beserta struktur dan tugas pokok bagi kader pendamping lansia	Pelatihan	90% kader lansia mampu memahami peran dan tugas	Evaluasi sumatif Skill kader kesehatan
4.	26 Juli 2024	Pelatihan dan pendampingan pengelolaan sistem <i>Healthy Home Service</i> dan aplikasi <i>telenursing</i>	Pelatihan dan Pemndampingan	Tersedianya sistem dan >90% kader Memahami alur dan pelayanan di rumah singgah	Evaluasi sumatif

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini secara umum dapat dilaksanakan dengan baik, dimana pada masing-masing kegiatan dalam pengabdian ini berhasil diselesaikan dengan baik. Berikut ini adalah hasil dan evaluasi rangkaian kegiatan pengabdian secara keseluruhan.

3.1 Analisis Evaluasi Hasil Kegiatan Koordinasi Tim Pelaksana

Kegiatan ini dilakukan sejak penyusunan proposal, perijinan dan permintaan lembaga yang akan dijadikan objek pengabdian, yaitu Desa Jubung Kecamatan Sukorambi Kabupaten Jember yang dimulai sejak tanggal 18 Februari 2024. Kemudian sebelum pelaksanaan kegiatan pengabdian tepatnya pada tanggal 7 Juni 2024, seluruh anggota tim pelaksana pengabdian melakukan rapat koordinasi dengan mitra untuk menguatkan kembali konsep pengabdian yang akan dilaksanakan sesuai program yang telah direncanakan sebelumnya. Seluruh anggota pengabdian beserta ketua menyiapkan materi yang akan disosialisasikan kepada kelompok sasaran yaitu para lansia yang menjadi anggota di kelompok “Karang Werdha”, beberapa kegiatan yang akan dilakukan diantaranya sosialisasi, pelatihan, dan pendampingan kepada Kader Lansia untuk sedianya mampu meningkatkan pelayanan yang diberikan di Rumah Singgah Lansia nantinya.

6.1. Analisis Evaluasi Hasil Kegiatan Sosialisasi, Pelatihan, dan Pendampingan

Secara umum hasil kegiatan pelaksanaan dari masing-masing tahapan di atas, diuraikan sebagai berikut:

a. Sosialisasi

Kegiatan sosialisasi tentang menjadi lansia sehat dan mandiri dilaksanakan pada tanggal 02 Juli 2024 yang bertempat di balai RW Jubung yang sekaligus menjadi posko Karang Werdha. Kegiatan sosialisasi ini melibatkan anggota karang werda sebanyak 30 orang dengan materi “Menjadi Lansia Sehat dan Tangguh”.



Gambar 3. Kegiatan Sosialisasi Kepada Lansia

Kegiatan sosialisasi yang dilakukan kepada lansia anggota karang werda diawali dan diakhiri dengan *pre-test* dan *post-test* untuk melihat sejauh mana pemahaman lansia terhadap materi yang disampaikan. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan hasil bahwa pemberian *Pre-test dan Post-test* dalam pembelajaran mempunyai pengaruh yang berarti terhadap hasil belajar (Effendy, 2016).

Hasil analisis peserta yang mengikuti kegiatan sosialisasi tersebut dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi berdasarkan Jenis Kelamin Peserta

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki-laki	4	13,33
2	Perempuan	26	86,67
	Total	30	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa peserta karang werda di Desa Jubung mayoritas adalah perempuan yaitu sebesar 86,67%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi berdasarkan Usia Peserta

No	Rentang Usia (tahun)	Jumlah	Persentase (%)
1	60-64	16	53,33
2	65-69	12	40
3	70-74	2	6,67
	Total	30	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa rentang usia peserta sosialisasi terbanyak adalah rentang 60-64 tahun yaitu sebesar 53,33%.

Tabel 4. Profil Pengetahuan Lansia Sebelum dan Sesudah dilakukan penyuluhan

No	Nilai	Interpretasi	Pre Test		Post Test	
			n	%	n	%
1	0-33	Kurang	21	70	1	3,33
2	34-77	Cukup	7	23,33	10	33,33
3	78-100	Baik	2	6,67	19	63,33
	Total		30	100	32	100

Berdasarkan tabel 4, perubahan profil pengetahuan lansia sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan adalah terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 66,67 %. Namun jika dilihat secara umum, bahwa sebesar 96,66% lansia mampu memahami materi yang diberikan oleh tim pelaksana.

b. Pelatihan dan Pendampingan

Kegiatan selanjutnya adalah berupa pelatihan dan pendampingan bagi para kader lansia yang dilaksanakan pada tanggal 26 Juli 2024, pelatihan dan pendampingan ini mempunyai tujuan memberdayakan para kader lansia agar mampu melakukan pendampingan dan bagaimana cara mendeteksi secara dini atau screening penyakit yang terjadi pada lansia sehingga permasalahan

kesehatan yang terjadi pada lansia bisa dicegah. Kegiatan yang akan direncanakan selanjutnya yaitu pelatihan kepada para kader dan operator tentang bagaimana menjalankan sistem operasional berbentuk aplikasi basis data tentang pendataan penyakit lansia dan telenursing yang bisa digunakan sebagai media konsultasi berbasis online dan juga sistem database yang mampu merekam riwayat kesehatan lansia di desa mitra.



Gambar 4. Pelatihan dan Pendampingan Kader Lansia

Untuk melihat efektifitas pelatihan dan pendampingan kader lansia tersebut Hasil evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test. Hasil peningkatan profil pengetahuan pada kader lansia dapat dilihat pada tabel 7 berikut.

Tabel 5. Profil Pengetahuan Kader Lansia Sebelum dan Sesudah Pelatihan dan Pendampingan

No	Nilai	Interpretasi	Pre Test		Post Test	
			n	%	n	%
1	0-33	Kurang	0	0	0	0
2	34-77	Cukup	6	100	2	33,33
3	78-100	Baik	0	0	4	66,67
Total			6	100	6	100

Berdasarkan tabel 5 dapat terlihat bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada kader lansia sebanyak 100% dengan 33,33% kader lansia memiliki pengetahuan yang cukup dan 66,67% memiliki pengetahuan baik.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Peningkatan pengetahuan dan sikap lansia tentang pencapaian kualitas hidup yang optimal sebanyak 96,66% pengetahuan dan pemahaman lansia meningkat
2. Peningkatan produktivitas kader pendamping lansia beserta struktur dan tugas pokok bagi kader pendamping lansia 100% Kader lansia memahami peran dan tugasnya
3. Tersedianya tempat Rumah Singgah Ramah Lansia berbentuk karang werda dengan persentase kader lansia yang memahami alur dan pelayanan di rumah singgah adalah sebesar 100%

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dan mendukung kegiatan ini. Kepada Direktorat Riset, Teknologi, Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, Dan Teknologi (DRTPM Kemendikbudristek) yang telah mendukung pendanaan dalam kegiatan program kemitraan masyarakat ini, Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan fasilitas kepada kami dalam memberikan akses hibah yang diadakan oleh DRTPM Kemendikbudristek, serta Kepala Desa Jubung yang telah mengizinkan tim pelaksana melakukan kegiatan di Desa Jubung. Semoga usaha ini dapat membawa berkah dan manfaat bagi semua.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, A. (2018) 'Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya', *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), p. 91. Available at: <https://doi.org/10.29240/jbk.v2i2.462>.
- Chen, L.K. (2021) 'Population Aging and Health Care Services: What Governments Should Do', *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 92, p. 104296. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.archger.2020.104296>.
- Elmaghfuroh, D.R., Ahmad Febriansyah, J. and Catur Agustini, R. (2022) 'Spiritual Well-Being Pada Lansia Dengan Depresi : Studi Kasus', *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), pp. 87–92. Available at: <https://doi.org/10.55116/spicm.v1i1.11>.
- Hidayat, C.T. and Elmaghfuroh, D.R. (2024) 'Implementation of the Family Care Model for Elderly Healthy', *International Journal of Health Systems and Medical Sciences*, 3(3), pp. 197–203. Available at: <https://doi.org/10.51699/ijhsm.v3i3.3569>.
- Juniardi, F. (2021) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Rendahnya Kunjungan Lansia Ke Posyandu Lansia Di Puskesmas Batang Beruh Kecamatan Sidikalang Kabupaten Dairi', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Kosasih, A. (2014) 'Perancangan Interior Griya Lanjut Usia St. Yosef di Jawa Tengah Dengan Konsep "Keakraban"', *Intra*, 2(2), pp. 132–139. Available at: <http://publication.petra.ac.id/index.php/desain-interior/article/view/2070>.
- Prakarsa (2020) *Kondisi Kesejahteraan Lansia Dan Perlindungan Sosial Lansia Di Indonesia, Kondisi Kesejahteraan Lansia Dan Perlindungan Sosial Lansia Di Indonesia*. Available at: http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FIN_AL.pdf.
- Septanto (2021) 'Pelatihan Pembuatan dan Pengelolaan Basis Data untuk Para Pengurus dan Karyawan Rumah

Singgah Lansia', *Karya untuk Masyarakat*, 2(1), pp. 61–76.

Sinombur, S.H. (2021) 'Tak ada data terpilah, lansia kurang perhatian'. Berita PRAKARSA. Available at: https://www.kompas.id/baca/dikbud/2021/09/25/tak-ada-data-terpilah-lansia-kurang-dapat-perhatian?utm_source=kompasid&utm_medium=link_shared&utm_content=copy_link&utm_campaign=sharinglink.

Xena, C. and Winata, T. (2021) 'Rumah Singgah Komunitas Lansia Di Bogor', *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 3(1), p. 855. Available at: <https://doi.org/10.24912/stupa.v3i1.10798>.