Journal of Community Development | E-ISSN. 2747-2760 | Volume: 3, Nomor 3, April, **2023**, *Hal*: 376-379

Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Untuk Pemberdayaan Masyarakat di Kelurahan Mangga Dua Lingkungan III Kecamatan Padan Tahun 2023

Emelia Apriani Tampubolon *, Rizky Andriani Bakara

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmo

*Email: emeliatampubolon@gmail.com

Abstrak

Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahap akhir dari fase kehidupan. Keberadaan usia lanjut ditandai dengan umur harapan hidup yang semakin meningkat dari tahun ke tahun, hal tersebut membutuhkan upayapemeliharaan serta peningkatan kesehatan untuk dapat mencapai masa tua yang sehat, bahagisa, berdaya guna, serta produktif. Kualitas merupakan alat ukur untuk menilai keberhasilan tindakan suatu pelayanan kesehatan selain morbiditas, mortalitas, fertilisasi, serta kecacatan. Kualitas hidup ini seharusnya dapat diperhatikan bagi professional kesehatan agar dapatmenjadi acuan keberhasilan dari suatu tindakan intervensi maupun terapi. Subjek dalam kegiatan pengabdian adalah lansia yang berumur diatas 60 tahun di Lingkungan III Kelurahan Mangga Dua Kecamatan Pandan sebanyak 15 orang. Pada tahap awal dilakukan pendekatan kepada warga untuk penyampaian materi penyuluhan dengan metode ceramah dan di lanjutkan sesi tanya jawabdan senam bersama lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 31 Maret 2023 pada pukul 09.00 Wib s/d selesai. Pada saat kegiatan di mulai warga yang berdatangan untuk melakukan pendaftaran, kemudian mendengar materi yang disampaikan dan lansia diajak untuk mengikutin senam lansia. Diharapkan untuk orangtua yang lanjut usia (lansia) lebih produktif, aktif, sehat, tangguh dan terlindungi, guna untuk peningkatan kualitas hidup lansia.

Kata Kunci: Kualitas Hidup, lanjut Usia, pemberdayaan Masyarakat

Abstract

The elderly are an age group in humans who have entered the final stage of the life phase. The existence of old age is characterized by life expectancy which is increasing from year to year, it requires efforts to maintain and improve health to be able to achieve a healthy, happy, empowered, and productive old age. Quality is a measuring tool to assess the success of a health service action in addition to morbidity, mortality, fertilization, and disability. This quality of life should be considered by health professionals so that it can be a reference for the success of an intervention or therapy. The subjects in the service activities were elderly people aged over 60 years in Neighborhood III, Mangga Dua Village, Pandan District, as many as 15 people. In the initial stage, an approach was made to residents to deliver counseling material using the lecture method and continued with a question and answer session and gymnastics with the elderly. Community service activities were carried out on Friday, March 31, 2023 at 09.00 WIB until completion. When the activity began, residents arrived to register, then heard the material presented and the elderly were invited to follow the elderly gymnastics. It is hoped that elderly parents will be more productive, active, healthy, resilient and protected, in order to improve the quality of life of the elderly.

Keywords: *Quality of Life, Elderly, Community empowerment*

DOI: https://doi.org/10.47134/comdev.v3i3.217
*Correspondensi: Emelia Apriani Tampubolon
Email: emeliatampubolon@gmail.com

Received: 05-03-2023
Accepted: 10-04-2023
Published: 22-04-2023

Journal of Community Development is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Copyright: © 2023 by the authors.

I. PENDAHULUAN

Menurut World Health Organisation (WHO), lansia merupakan seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas (BPS Prov. Jambi, 2022). Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahap akhir dari fase kehidupan. Keberadaan usia lanjut ditandai dengan umur harapan hidup yang semakin meningkat dari tahun ke tahun, hal tersebut membutuhkan upaya pemeliharaan serta peningkatan kesehatan untuk dapat mencapai masa tua yang sehat, bahagia, berdaya guna, serta produktif sesuai yang tertuang dalam Pasal 19 UU No. 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan (UU No.23 Pasal 19, 1992)

World Health Organisation (WHO) mendefinisikan kualitas hidup sebagai perssepsi individu pada kehidupannya dalam konteks budaya dan nilai sistem dimana tinggal dan hubungannya dengan tujuan, harapan, standar, dan kekhawatiran. Kualitas hidup sering digambarkan sebagai kesejahteraan fisik, fungsional, emosional, dan faktor sosial (Kiling and Kiling-Bunga, 2019)

Kualitas hidup lansia merupakan tingkat kesejahteraan dan kepuasan dengan peristiwa atau kondisi yang dialami lansia, dipengaruhi penyakit atau pengobatan. Kualitas hidup pada lansia ini bisa didapatkan dari kesejahteraan hidup lansia, emosi, fisik, pekerjaan, kognitif serta kehidupan sosial. Kualitas merupakan alat ukur untuk menilai keberhasilan tindakan suatu pelayanan kesehatan selain morbiditas, mortalitas, fertilisasi, (Sova *et al.*, 2023)serta kecacatan Kualitas hidup ini seharusnya dapat diperhatikan bagi professional kesehatan agar dapat menjadi acuan keberhasilan dari suatu tindakan intervensi maupun terapi (Khodijah, 2014)

II. METODE

Subjek dalam kegiatan pengabdian adalah lansia yang berumur diatas 60 tahun di Ling. 3 Kelurahan Mangga Dua Kecamatan Pandan sebanyak 15 orang. Pada tahap awal dilakukan pendekatan kepada warga untuk penyampaian materi penyuluhan dengan metode ceramah dan di lanjutkan sesi tanya jawab yang merupakan upaya mengetahui respon atau evaluasi materi yang dapat di pahami oleh lansia di Lingkungan III Kelurahan Mangga Dua Kecamatan Pandan, Responden yang mampu menjawab atau menjelaskan kembali materi yang di sampaikan akan menjadi hasil atau gambaran keberhasilan penyuluhan ini.

.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat bertema “Peningkatan Kualitas Hidup Lansia untuk Pemberdayaan Masyarakat di Kelurahan Mangga Dua Lingkungan III Kecamatan Pandan” dilaksanakan pada hari Jumat, 31 Maret 2023. Kegiatan ini berlangsung dari pukul 09.00 WIB hingga selesai. Acara ini dimulai dengan warga yang datang untuk mendaftar, disusul dengan sesi penyampaian materi dan senam lansia.

Dalam penyampaian materi, ditemukan bahwa banyak peserta, terutama lansia, belum memahami konsep kualitas hidup lansia secara mendalam. Hal ini terlihat dari pertanyaan-pertanyaan yang diajukan selama sesi materi. Oleh karena itu, kegiatan seperti ini sangat diperlukan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada masyarakat tentang kualitas hidup lansia, terutama di lingkungan tersebut.

Sesi materi berfokus pada penjelasan tentang apa itu kualitas hidup lansia, termasuk aspek-aspek kesehatan fisik, mental, sosial, dan emosional yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari mereka. Para

peserta diberikan informasi tentang pentingnya menjaga kesehatan dan gaya hidup aktif untuk memperpanjang umur dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Selain itu, materi juga mencakup tips praktis untuk meningkatkan kesehatan, seperti pola makan sehat, olahraga ringan, dan menjaga interaksi sosial yang positif. Setelah sesi materi, lansia diajak untuk mengikuti senam lansia yang dipimpin oleh instruktur berpengalaman. Senam lansia tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga menciptakan suasana yang menyenangkan dan memberikan kesempatan bagi lansia untuk berinteraksi dan bersosialisasi. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan manfaat yang besar bagi masyarakat, terutama lansia, di Kelurahan Mangga Dua Lingkungan III Kecamatan Pandan. Melalui peningkatan pemahaman tentang kualitas hidup lansia, diharapkan masyarakat dapat mengambil langkah-langkah praktis untuk meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup lansia di lingkungan mereka. Kegiatan ini juga mendorong partisipasi aktif dan kolaborasi antara warga, lansia, dan penyelenggara untuk menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan sejahtera.

Gambar 1. Kegiatan Pengabdian masyarakat Sumber Gambar: Foto Pribadi

Gambar 2. Kegiatan Pengabdian masyarakat Sumber Gambar: Foto Pribadi

IV. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat bertema "Peningkatan Kualitas Hidup Lansia untuk Pemberdayaan Masyarakat di Kelurahan Mangga Dua Lingkungan III Kecamatan Pandan" menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil memberikan manfaat besar bagi masyarakat, khususnya lansia. Kegiatan tersebut membantu lansia memahami konsep kualitas hidup secara mendalam, mencakup aspek kesehatan fisik, mental, sosial, dan emosional.

Sesi materi dan senam lansia memberikan informasi dan praktik langsung tentang pentingnya menjaga kesehatan dan gaya hidup aktif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Peserta juga mendapatkan tips praktis untuk menjaga pola makan sehat, olahraga ringan, dan menjaga interaksi sosial yang positif.

Dengan meningkatnya pemahaman masyarakat tentang kualitas hidup lansia, masyarakat diharapkan dapat mengambil langkah-langkah praktis untuk meningkatkan kesejahteraan lansia di lingkungan mereka. Kegiatan ini juga mendorong partisipasi aktif dan kolaborasi antara warga, lansia, dan penyelenggara untuk menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan sejahtera. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan kontribusi positif dalam pemberdayaan masyarakat dan peningkatan kualitas hidup lansia di Kelurahan Mangga Dua Lingkungan III Kecamatan Pandan..

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada masyarakat di Kelurahan Mangga Dua Lingkungan III Kecamatan Pandan, dan Mahasiswa STIKes Darmo, yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

BPS Prov. Jambi (2022) *Lansia yang Berdaya, Lansia yang Merdeka*, *News : BPS Provinsi Jambi*. Available at: https://jambi.bps.go.id/news/2022/08/25/275/lansia-yang-berdaya--lansia-yang-merdeka.html.

Khodijah, N. (2014) *Psikologi pendidikan*. 1st edn. Jakarta: Rajawali Pers.

Sova, M. *et al.* (2023) 'Edukasi Manajemen Keuangan Pada Usia Pra Lansia Dan Lansia Di Kelurahan Bambu Apus Jakarta Timur', *Indonesian Collaboration Journal of Community Services (ICJCS)*, 3(1), pp. 52–58. Available at: https://doi.org/10.53067/ICJCS.V3I1.107.

UU No.23 Pasal 19 (1992) *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 1992 Tentang Kesehatan*. Jakarta. Available at: https://peraturan.bpk.go.id/Download/35354/UU% 20Nomor%2023%20Tahun%201992.pdf.

Kiling, I.Y. and Kiling-Bunga, B.N. (2019) 'Pengukuran dan Faktor Kualitas Hidup pada Orang Usia Lanjut', *Journal of Health and Behavioral Science*, 1(3), pp. 149–165. Available at: https://doi.org/10.35508/jhbs.v1i3.2095.