



MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL DAN FISIK PADA LANSIA

¹Mutiya Indahsari, ²Safina Salsabilla, ³Permata Ashfi Raihana

email: ¹mutiaindahsari58@gmail.com, ²safinasalsabilla2@gmail.com,

³permata.a.raihana@ums.ac.id

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

ABSTRAK

Kesehatan lansia dalam fisik maupun mental yang dapat dipengaruhi oleh beberapa factor, baik dari kesehatan lansia sendiri, ataupun pada bagaimana keluarga lansia dalam menjaga lansia tersebut. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi atau penyuluhan kepada lansia dan masyarakat atau keluarga lansia yang lain mengenai cara merawat lansia dan memberikan arahan mengenai apa saja yang dibutuhkan lansia dalam hal fisik dan mental. Pemberian informasi, dilakukan dengan cara edukasi kepada empat lansia, yang diberikan secara langsung dengan mengunjungi rumah lansia. Untuk mengukur efektifitas edukasi ini diukur dengan pre test dan post test yang diisi oleh keluarga lansia, serta wawancara untuk memperdalam bagaimana keadaan lansia. Hasil edukasi ini dilihat dari skor pre test dan post test, tidak menunjukkan adanya peningkatan yang berarti. Berdasarkan hasil wawancara kepada lansia didapatkan permasalahan pada lansia ada pada kesehatan fisik (pola makan, dan olah raga), dan kesehatan mental (keluarga jarang menanyakan kabar).

Kata Kunci: Lansia; Keluarga; Sehat

1. PENDAHULUAN

Jumlah lanjut usia di seluruh dunia saat ini yang dilansir dari *Population Reference Bureau* (PRB) memperkirakan bahwa jumlah penduduk Lanjut usia yang berusia 65 tahun ke atas mencapai 8% dari 7 milyar penduduk dunia atau berjumlah sekitar 564 juta jiwa yang dilihat pada tahun 2012. Penduduk lansia sebanyak 53% dari seluruh dunia paling banyak berada di wilayah Asia dan akan diperkirakan terus meningkat hingga 3 kali

lipat di tahun 2050 (Sari & Susanti, 2017). Semakin bertambahnya jumlah lanjut usia di dunia saat ini dapat menjadi meningkatnya jumlah kesuksesan ilmu pengetahuan dalam bidang kesehatan, hal ini juga didukung oleh pernyataan menurut Hakim (2020) bahwa populasi Lansia didunia diperkirakan akan semakin meningkat 223% atau sebesar 694 juta orang antara tahun 1970 – 2025. Berdasarkan informasi dari Infodatin Situasi dan analisis lanjut usia, usia Harapan Hidup (UHH) menjadi suatu indikator keberhasilan

terutama dibidang kesehatan, suatu bangsa dapat dikatakan sehat ditandai dengan semakin panjangnya usia harapan hidup penduduknya. Berdasarkan proyeksi jumlah penduduk dunia pada tahun 2013, 2050 dan 2100 jumlah penduduk Lansia akan terjadi peningkatan yang cukup signifikan dari tahun ke tahun. Untuk jumlah penduduk lansia pada tahun 2013 untuk jumlah secara keseluruhannya mencapai 7,2 % juta jiwa, kemudian untuk jumlah penduduk pada tahun 2050 mengalami kenaikan yaitu 9,6% juta jiwa dan jumlah penduduk tahun 2100 mencapai 10,5% juta jiwa. Berdasarkan data tersebut, peningkatan jumlah penduduk banyak di negara berkembang.

Berdasarkan data survey Penduduk antar Sensus/Supas (dalam Cicih, 2019) mengatakan bahwa jumlah lanjut usia mencapai 8,5% yang terdiri dari 11,6 juta (52,8%) lansia perempuan dan 10,2 juta (47,2%) lansia laki-laki. Berdasarkan uraian jumlah lansia tersebut, dapat disimpulkan bahwa negara Indonesia akan memasuki pendudu menua, karena jumlah penduduk lansia yang berusia 60 tahun ke atas telah mencapai 7,0%. Dilihat dari perolehan presentase dari beberapa provinsi yang ada di Negara Indonesia ada empat provinsi yang memiliki penduduk lansia tertinggi yaitu dibagian provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dengan porelahan presentase 13,6%, kemudian provinsi Jawa Tengah dengan perolehan presentase 11,7%, selanjutnya provinsi Jawa Timur dengan perolehan presentase 11,5% dan yang terakhir dari provinsi Bali dengan perolehan presentase 10,4%. Menurut Friska, dkk, 2020 juga memprediksi jumlah penduduk lansia di Negara Indonesia akan mengalami peningkatan tiap tahunnya, hal ini sudah diprediksi dengan presentase yaitu pada tahun 2020 (27,08 juta) kemudian di tahun 2025 menjadi 33,69% juta, pada tahun 2030 akan meningkat menjadi 40,95 juta dan dipresiksi pada tahun 2035 akan semakin meningkat menjadi 48,19 juta.

Terjadinya peningkatan pada jumlah penduduk lanjut usia baik di dunia dan di negara Indonesia ini cukup drastis dari

tahun ke tahun. Kenaikan jumlah penduduk lanjut usia ini juga di iringi dengan berbagai permasalahan yang sering di alami dan di derita pihak lansia sendiri. Menurut Dharmayanti et al., (2017) mengatakan bahwa faktor penyebab peningkatan jumlah lansia ini karena adanya kenaikan dalam sektor sosial dan ekonomi di masyarakat dan adanya peningkatan kualitas pelayanan kesehatan bagi masyarakat. Selain itu, faktor yang menyebabkan bertambahnya jumlah lansia dapat dikaitkan dengan angka rasio ketergantungan yang merupakan perbandingan antara jumlah penduduk usia produktif dengan jumlah penduduk usia non produktif termasuk didalamnya adalah lansia (Sudrajat et al., 2019).

Peningkatan jumlah penduduk lansia ini dapat memiliki dampak bagi dunia, antara lain akan berdampak positif apabila setiap penduduk berada dalam kondisi tubuh yang sehat, aktif, dapat berproduktif dengan baik. Disisi lain, akan dapat menyebabkan dampak negatif apabila setiap penduduk lansia mengalami masalah dalam penurunan kesehatan yang biasanya diakibatkan adanya peningkatan biaya pelayanan kesehatan, penurunan pendapatan setiap lansia, tidak ada dukungan dari keluarga dan lingkungan serta rendahnya pemenuhan kebutuhan setiap lansia. Selain itu, dalam peningkatan jumlah lansia ini juga dapat berdampak pada kesehatan fisik dan kesehatan mental para lansia, dimana setiap lansia membutuhkan sebuah dukungan dari anggota keluarga berupa perhatian dan kasih sayang, apabila para lansia tidak mendapat dukungan ini, maka akan berdampak secara langsung kepada lansia yaitu akan merasa kesepian, merasa sudah tidak berguna dan sampai mengalami depresi.

Dampak yang lain yaitu, setiap lansia mengalami pengaturan pola makan yang tidak stabil, karena tidak adanya perhatian dari anggota keluarga, para lansia banyak yang mengalami berbagai penyakit antara lain diabetes dan tekanan darah tinggi, hal ini juga mendapatkan dukungan menurut Larasati, (2020) dengan adanya pengecekan darah

yang sudah dilakukan, menyatakan sebagian besar lansia memiliki tekanan darah yang tinggi. Untuk lingkungan tempat tinggal para lansia juga berpengaruh terhadap kualitas hidupnya, lingkungan yang berbeda ini dapat membuat setiap lansia menjadi pribadi yang suka mengurung diri, pribadi yang tidak percaya diri, yang dikarenakan lingkungan yang tidak sehat. Pengaruh keluarga sangat berperan penting dalam kesejahteraan para lansia terutama dalam hal perhatian dan kasih sayang.

Dampak yang sering dialami lansia secara langsung yaitu terdapat pada kesehatan fisiknya, berdasarkan hasil penelitian menurut Ariyanto et al., (2020) menyatakan bahwa 30 dari 45 orang lansia mengalami aktifitas fisik yang buruk, yang dikarenakan kurangnya beraktivitas dan terlalu ketergantungan dengan orang lain. Akibatnya banyak para lansia yang mengalami penyakit kronis seperti hipertensi, stroke, penyakit jantung dan diabetes. Setiap lansia banyak yang mengalami kekurangan dalam hal perhatian, apalagi bagi lansia yang tinggal dirumah sendirian. Karena merasa tidak ada yang memperhatikan dan memberikan rasa sayang, banyak lansia yang memang tidak mengatur pola makannya, sehingga menyebabkan beberapa penyakit tersebut. Hal yang dapat dilakukan untuk para lansia dan anggota keluarganya yaitu dengan melakukan aktivitas fisik yang baik, Menurut Windri et al, (2019) aktivitas fisik merupakan gerakan semua anggota tubuh untuk mengeluarkan tenaga, yang berfungsi sebagai pemeliharaan kesehatan fisik serta mental dan mempertahankan kualitas hidup agar menjadi sehat sepanjang hari. Aktivitas fisik ini sangat berperan penting bagi lansia, hal pertama yang harus dilakukan yaitu menjaga pola makan, dalam menjaga pola makan ini harus ada perhatian yang ekstra dari anggota keluarga.

Menurut Putri et al., (2020) mengatakan bahwa faktor penting dalam mempengaruhi pola hidup sehat pada lansia yang pertama dengan mengurangi konsumsi gula, apabila mengkonsumsi gula secara berlebihan dapat menimbulkan berbagai macam penyakit antara

lain obesitas dan diabetes, cara yang kedua yaitu dengan mengurangi mengkonsumsi makanan yang tinggi akan asam urat seperti kacang-kacangan, jeroan, daging merah, dll. Kemudian dari pihak keluarga bisa membatasi lansia dalam mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak seperti telur puyuh, keju, susu, hal ini tidak baik dikonsumsi oleh lansia dapat berakibatkan menimbulkan penyakit stroke, penyakit jantung dan penyakit hipertensi, dan perbanyak makan makanan sayur-sayuran dan buah-buahan sebagai sumber vitamin. Selain itu, harus minum air putih 2 - 2,5 liter per harinya. Para lansia diharapkan melakukan olahraga pada pagi hari seperti jalan-jalan minimal 1-2 kali dalam minggu, selama ½ - 1 jam atau sesuai dengan kemampuan tetapi harus dilakukan secara teratur dan terus menerus. Olahraga lain juga bisa dilakukan seperti senam atau lari ditempat, berenang, bersepeda atau sesuai hobi dari lansia itu sendiri tetapi harus sesuai dengan kemampuan lansia, dengan adanya olahraga pagi ini akan meningkatkan semangat dan pola hidup lansia menjadi lebih sejahtera.

Dukungan dari anggota keluarga juga sangat berperan penting dalam kesehatan mental lansia, banyak yang mengalami tidak ada perhatian terkait tingkat kesehatan para lansia kemudian untuk kebutuhan pokok yang seharusnya di dapat dari anggota keluarga, justru banyak yang tidak mendapatkan apa yang mereka butuhkan. Bagi lansia yang tinggal sendirian dirumah, cukup memperhatikan dalam hal pemenuhan kebutuhannya, banyak lansia yang ditelantarkan begitu saja sehingga penyakit-penyakit yang ada sering menyerang para lansia. Selain itu, juga ada pengaruh dari lingkungan di sekitar lansia. Para pemuda pemudi saat ini juga mengabaikan keberadaan lansia itu sendiri, bagi lansia yang non produktif banyak dianggurkan, kegiatan mereka hanya makan tidur saja dirumah, karena faktor tidak ada kegiatan yang diberikan atau seleyaknya untuk lansia produktif aktif.

Pengabaian ini sering terjadi di kota-kota, karena masyarakat muda menganggap para lansia tidak bisa menghasilkan sesuatu hal

yang bermanfaat padahal apabila ini dikelola dengan baik, pihak lansia dapat memberikan sebuah motivasi dan pengantar yang baik untuk masa depan pemuda dan pemudi di Indonesia, secara tidak langsung para lansia lebih berpengalaman. Hal ini juga didukung menurut Alini & Ardianti, (2020) mengatakan bahwa Seorang lansia dalam kehidupannya yang banyak mengalami berbagai masalah kesehatan mental sehingga menimbulkan perasaan yang tidak enak, gelisah dan takut, sehingga lansia merasa dirannya tidak berguna dan merasa telah gagal di masa tuanya. Cara mengatasi permasalahan ini yaitu pertama, terjalannya komunikasi yang baik antar anggota keluarga dengan lansia. Menjaga kesehatan mental dengan cara memberikan informasi kesehatan kepada lansia, keluarga secara rutin dapat menghantarkan lansia ke posyandu. Cara lainnya yaitu dengan memenuhi kebutuhan pokok dan menemani kegiatan lansia tersebut.

Alini & Ardianti (2020) menyatakan bahwa bentuk dukungan anggota keluarga yaitu dukungan informasi, dukungan penilaian dukungan instrumental, dan dukungan emosional untuk merawat dan menjaga kesehatan lansia agar lansia mampu untuk menerima kondisi dan keadaan yang telah dialami. Faktor lain yaitu dari dalam diri lansia, banyak lansia yang selalu memikirkan bahwa tidak berguna lagi bagi lingkungan sekitarnya kemudian ada lansia yang terlalu menutup dirinya dari lingkungan. Cara yang baik untuk mengatasi permasalahan ini yaitu dengan melakukan hal hal yang disenangi misalnya menjalani hobi, kemudian memberanikan diri untuk bertemu dengan teman-teman sesama lansia. Menurut Amalia & Elfian Zulkarnain, (2017) Praktik pengembangan hobi dan minat dapat mencegah terjadinya stress dan dapat menstabilkan emosi bagi lansia, kemudian dari sisi menjaga percaya diri dengan berupa dukungan sosial keluarga yaitu dengan memberikan perhatian secara penuh, sehingga meminimalkan faktor resiko untuk jatuh dan membuat lansia lebih percaya diri dan merasa senang.

Hasil Observasi dan wawancara informal kepada lansia yang tinggal di Sidoharjo, Sragen bahwa sebagian lansia mengalami kekurangan dalam hal perhatian dari anggota keluarganya yang disebabkan karena putra-putrinya terlalu sibuk dengan urusan pekerjaan atau hal yang lainnya, salah satu lansia juga menyampaikan bahwa anaknya jarang menanyakan kabar dan kalau pun menjenguk hanya beberapa menit saja. Setelah dilakukan diskusi, peneliti juga mendapatkan permasalahan yaitu ketika lansia mengikuti kegiatan cek kesehatan, mereka melakukannya dengan sendiri tanpa didampingi oleh salah satu anggota keluarga. Informasi-informasi yang didapatkan terkait cek kesehatan tersebut malah diperoleh dari anggota keluarga lain. Disisi lain ada lansia saat cek kesehatan didampingi dan informasi yang didapat mengenai kesehatan diperhatikan oleh anaknya. Permasalahan lain yang peneliti temukan untuk lansia yaitu terkait lingkungan, lingkungan tempat tinggal lansia jarang sekali menyediakan tempat-tempat yang menarik untuk lansia. Hampir semua penyaluran hobi disediakan untuk kalangan muda-mudi saja, hal ini yang membuat para lansia yang seharusnya bisa aktif menjadi pasif.

Dari observasi dan wawancara ditemukan juga bahwa lansia jarang untuk keluar dan melakukan kegiatan yang menyenangkan. Hal ini dikarenakan bahwa lansia terlalu sibuk mengurus kegiatan rumah sehingga mereka jarang untuk bertemu dengan teman-teman sesama lansia. Lansia yang tinggal bersama suami dan harus merawat suaminya di rumah karena suaminya terkena penyakit stroke yang membutuhkan perawatan dan perhatian yang ekstra. Lansia ini melakukannya dengan mandiri, anak-anaknya sudah terlalu sibuk dan sang suami hanya mau dirawat oleh lansia.

Lain halnya di Karanganyar, dari observasi dan wawancara singkat, bahwa permasalahan yang didapatkan yakni sebagian lansia juga jarang sekali melakukan olahraga, hasil observasi yang peneliti dapatkan lansia yang tinggal bersama anaknya terkesan sangat manja dan inginnya dilayani seperti anak-anak. Akibatnya lansia tersebut jarang

melakukan olahraga. Ini juga menjadi fokus pengabdian peneliti yang sebenarnya, olahraga tidak hanya dibutuhkan untuk kalangan anak muda saja, para lansia juga harus melakukan olahraga secara rutin agar sendi-sendi yang ada di otot tidak menjadi kaku. Permasalahan yang lain terkait meningkatnya diabetes dan obesitas pada lansia.

Hasil pengamatan peneliti didapatkan ada beberapa lansia yang pola makannya yang tidak teratur dan ada rasa penasaran pada makanan yang siap saji, yang membuat para lansia mengalami peningkatan diabetes. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan, ada sebagian lansia yang memang merasa pola makannya menjadi berantakan, akibat rasa penasaran dan kurangnya pengetahuan mana yang baik dikonsumsi untuk kesehatan mereka dan mana yang tidak boleh dikonsumsi. Pihak-pihak keluarga seharusnya berperan penting dalam menjaga pola makan lansia, dimana anggota keluarga harus dapat mengatur dan memperhatikan apa saja yang dikonsumsi lansia. Dari wawancara informal ini, peneliti mendapatkan informasi yakni sebenarnya anggota keluarga para lansia sudah memberikan perhatian yang lebih tetapi memang kadang selera rasa makanan antara anak muda dan orang tua itu berbeda. Mungkin ini yang menjadi alasan mereka untuk tetap membuat makanannya sendiri. Selain itu, ada juga lansia yang tinggal bersama anak dan cucunya kadang juga masih memiliki rasa ingin merasakan makanan cucunya, ini sebenarnya harus dihindari juga karena komposisi makanan pada anak-anak biasanya mengandung kadar gula yang tinggi. Permasalahan-permasalahan ini yang menjadi fokus peneliti untuk mengambil dan melakukan pengabdian kepada lansia dan anggota keluarga lansia secara langsung.

Berdasarkan pengamatan bahwa lansia di kota Sragen dan Karanganyar menunjukkan kesehatan fisik yang kurang, ditandai dengan pola makan untuk lansia yang tidak teratur dan kesehatan jasmani yang belum tercukupi, lansia yang menjadi mitra ini memang jarang sekali melakukan olahraga, selain

itu dari segi kesehatan mental untuk lansia di kota Sragen dan Karanganyar ini juga terasa kurang yang ditandai dengan tidak ada perhatian yang maksimal dari anggota keluarganya, ditemukan masih ada lansia yang mengecek kesehatannya dengan mandiri tanpa didampingi. Kemudian masih ada juga lansia yang cenderung pasif dan hanya berada dirumah sehingga aktivitas untuk bertemu dengan teman sesama lansia dan tetangga bisa dikatakan minim. Hal ini yang membuat peneliti tergerak untuk mengatasi kesehatan fisik dan mental para lansia dan anggota keluarga

Berdasarkan analisis situasi tersebut, edukasi sangat diperlukan untuk lansia dan keluarganya maka diangkat edukasi Meningkatkan Kesehatan Mental dan Fisik pada Lansia.

Tujuan dari program ini adalah untuk menginformasikan kepada lansia pentingnya kesehatan dan pada keluarga lansia mengenai apa saja yang perlu diperhatikan dalam merawat lansia dan memberikan arahan mengenai apa saja yang dibutuhkan lansia dalam hal fisik dan mental.

2. METODE

Edukasi Meningkatkan kesehatan fisik dan psikis lansia dilakukan dengan menemui langsung beberapa lansia yang dari pengamatan membutuhkan edukasi. Lansia yang dimaksud adalah yang berusia diatas 65 tahun. Berikut data responden edukasi Meningkatkan kesehatan fisik dan psikis lansia

Tabel 1. Data Responden

Nama responden	Usia	Tinggal dengan
Ibu W	78 tahun	Anak dan cucu
Ibu K	70 tahun	Suami, anak dan cucu
Ibu SM	65 tahun	Sendiri
Ibu SW	67 tahun	Suami

Isi dari edukasi ini adalah pemaparan materi yang pertama, kepada keluarga lansia seputar perhatian kesehatan lansia yang dimulai dari mencukupi kebutuhan lansia selama

dirumah, meluangkan waktu bersama lansia dan mengecek kesehatan lansia ke posyandu lansia. Pemaparan materi yang kedua, kepada pihak lansia seputar perhatian kesehatan internal dan eksternal pada lansia. Dimulai dari mencitai diri sendiri, dengan cara menyalurkan hobi, bertemu dengan sesama lansia dan menghindari berfikiran yang berlebihan. Peneliti juga menyampaikan terkait kesehatan eksternal yang harus dijaga dan diperhatikan oleh lansia dan keluarga lansia yaitu seputar pola makan

yang teratur, diperbanyak makan buah, sayur dan minum air putih dan juga seputar olahraga ringan yang dilakukan lansia agar terjadi penguatan otot dan perenggangan otot, olahraga yang di lakukan ini tidak berat seperti berjalan, berenang, dan berdiri di kursi beberapa detik hal ini dilakukan secara berulang. Pemaparan materi ini disertakan dengan pembagian pamflet yang sudah tim peneliti buat, di dalam pamflet sudah di cantumkan point-point yang seharusnya keluar dan pihak lansia lakukan.



Gambar 1. Pamflet Edukasi Lansia

Guna melihat efektivitas dari edukasi ini, dilakukan *pre* dan *post test* yang diisi oleh anggota keluarga lansia yaitu anaknya. Sebelumnya, anak dari lansia juga dibekali dengan edukasi yang sama sehingga diharapkan akan signifikan meningkatkan kesehatan fisik dan psikis lansia. *Post test* atau evaluasi ini juga berfungsi sebagai *follow up*, Busnetty et al., (2020) mengatakan bahwa terminasi (*follow up*) adalah tahap akhir dari kegiatan untuk melihat perkembangan dari program yang di buat, apakah program ini perlu dilanjutkan, dan bagaimana dampak atau hasil dari program ini terhadap masyarakat.

Tabel 2. Data Follow Up Responden

Nama Responden	Follow up kepada	Hubungan dengan responden
Ibu W	L	Anak
Ibu K	RI	Anak
Ibu SM	SA	Anak
Ibu SW	PHT	Anak

1. Hasil dan Pembahasan

Pada saat penyampaian edukasi, para responden cukup mendengarkan dengan teliti dan ada yang memberi tanggapan mengenai faktor pola makan yang peneliti

sarankan. Proses penyampaian ini sangat interaktif walaupun kadang sering diulang-

ulang materinya dikarena ada lansia yang pendengarannya sudah mulai terganggu.



Gambar 1. Proses Penyampaian materi



Gambar 2. Proses Pengisian Lembar evaluasi

Hasil Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk melihat keadaan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi. Berikut datanya:

Tabel 1. Hasil Evaluasi

No	Pernyataan	Selisih perubahan			
		W	K	SM	SW
1.	Mengenai Perawatan Lansia	1	1	0	0
2.	Meluangkan waktu bersama lansia	1	0	0	0
3.	Menghantarkan lansia ke posyandu lansia	2	1	0	1
4.	Bertemu dengan sesama lansia	0	0	0	0
5.	Melakukan aktifitas yang monoton	0	0	0	1
6.	Menjaga pola makan yang sehat	0	1	0	1
7.	Berolahraga	0	0	0	0
Total Skor		4	2	0	3

Berdasarkan hasil evaluasi yang dikumpulkan lewat kuesioner, tidak menunjukkan ada perubahan yang berarti terutama pada SM tidak menunjukkan perubahan sama sekali, sedangkan yang paling banyak perubahan ada pada responden W perubahan pada perawatan lansia dan meluangkan waktu Bersama lansia.

Hasil wawancara

Dalam proses wawancara peneliti menemukan ada beberapa permasalahan pada lansia. 1) **kesehatan mental dalam lingkup keluarga** bagi para lansia perhatian, kasih sayang, rasa peduli dari keluarga memang sangat dibutuhkan untuk saat ini. Masalah yang peneliti temui saat itu, banyak lansia yang masih kekurangan dalam hal perhatian oleh pihak keluarga. Yang dibuktikan dengan ungkapan partisipan :

“...anakku jarang menanyakan kabar, karena sudah sibuk... kesini hanya beberapa menit saja” (Responden SM)

Menjaga kesehatan mental dengan cara memberikan informasi kesehatan kepada lansia, keluarga secara rutin dapat menghantarkan lansia ke posyandu. Cara lainnya yaitu dengan memenuhi kebutuhan pokok dan menemani kegiatan lansia tersebut. Hal ini di dukung menurut Alini & Ardianti, (2020) bentuk dukungan anggota keluarga yaitu dukungan informasi, dukungan penilaian dukungan instrumental, dan dukungan emosional untuk merawat dan menjaga kesehatan lansia agar lansia mampu untuk menerima kondisi dan keadaan yang telah dialami

2) **Terkait dengan Kesehatan Fisik para lansia**, mengenai a) **pola makan**. Ada salah satu partisipan yang memang dirumah sendiri dan anak-anaknya sudah memiliki rumah masing-masing. Sebenarnya responden SW itu masih mendapatkan perhatian anak-anaknya dengan membawakan makanan, namun tidak sesuai dengan selera responden.

“untuk makan, saya membuat sendiri, kepasar sendiri untuk membeli bahan makanan. Kadang anak-anak saya juga membawakan makanan, kadang rasanya belum sesuai. Jadi saya buat sendiri makananya...” (Responden SW)

Disisi lain dari responden W. Memang menyiapkan makanan sendiri

“...kalau makan saya menyiapkan sendiri, bahan makanan ya tinggal ambil dikebun, anak-anak saya sedang mencari uang masing-masing...”
(Responden W)

Dari kedua jawaban lansia tersebut, asupan makanan disiapkan oleh lansia sendiri. Sebuah hasil penelitian menurut Rahayu, 2016 (dalam Aryati et al., 2020) menyatakan bahwa sebanyak 78,4% lansia yang mengalami pengabaian fisik selalu menyiapkan makannya sendiri. Padahal untuk usia tersebut, seharusnya mereka sudah waktunya dilayani terkait pola makanannya, karena lansia rentan terkena penyakit apalagi jika pola makan tersebut tidak sesuai dengan aturan yang ada dan menjaga pola makan adalah point penting yang harus diperhatikan oleh anggota keluarga. Menurut Putri et al., (2020) mengatakan bahwa faktor penting dalam mempengaruhi pola hidup sehat pada lansia yang pertama dengan mengurangi konsumsi gula, apabila mengkonsumsi gula secara berlebihan dapat menimbulkan berbagai macam penyakit antara lain obesitas dan diabetes, cara yang kedua yaitu dengan mengurangi mengkonsumsi makanan yang tinggi akan asam urat seperti kacang-kacangan, jeroan, daging merah. Pihak Keluarga seharusnya dapat mengontrol pola makan lansia agar tidak menimbulkan penyakit selanjutnya.

b) **Kesehatan fisik dalam hal olahraga**, semua responden sudah melakukannya walaupun tidak rutin.

“...kalau jalan-jalan sudah dilakukan biasanya disetiap pagi tapi tidak rutin dan itu paling cuman 3 menit saja...”
(Responden SW)

Hal ini memang didukung menurut Sun, Aodeng, Tanimoto, Watanabe, dan Han, 2015 (dalam Kiik et al., 2018) mengatakan bahwa untuk meningkatkan kualitas hidup pada lansia di komunitas maka sangat penting dilakukan dengan menjaga kesehatan. Menurut peneliti hal ini dapat dilakukan melalui latihan keseimbangan dan gaya hidup sehat. Di masa-masa tua ini juga dapat menyebabkan penurunan terhadap kualitas hidup yang biasanya disebabkan oleh kurangnya interaksi dengan orang lain, keterbatasan dalam hal fungsi-fungsi gerak tubuh dan penyakit.

Hasil yang didapatkan secara garis besar yaitu sudah ada perubahan setelah diberikan penjelasan mengenai pemaparan materi, mulai dari pihak keluarga sudah ada tindakan untuk saling bekerja sama dalam merawat lansia yang sesuai dengan prosedur-prosedur yang ada kemudian dari pihak lansia juga sudah memahami dan mulai menerapkan yang pertama menjaga pola makan dan lebih mengontrol makanan yang akan dimakan dan memperhatikan nutrisi dari makanan tersebut, hal ini juga didukung teori menurut Husnah, 2012 (dalam Rukmana et al., 2019) mengatakan bahwa nutrisi yang didapatkan pada makanan sangat bermanfaat untuk mencegah infeksi penyakit dan menjaga kesehatan. Kemudian untuk hasil yang lain sudah sedikit diterapkan oleh lansia dengan buktinya yang sudah disampaikan pihak keluarga kepada peneliti secara langsung. Disini peneliti merasa yakin bahwa dengan

pelaksanaan kegiatan ini dinilai efektif dalam memberikan informasi mengenai tips dan trik merawat lansia

3. Simpulan

Berdasarkan kegiatan edukasi yang telah dilaksanakan ini dapat disimpulkan bahwa edukasi ini kurang dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental dari lansia, ditunjukkan dari hasil yang tidak banyak perubahan pada skor pre dan post-tesnya. Pihak lansia sangat membutuhkan dukungan dari pihak keluarga dalam hal kesehatan mental dan kesehatan fisiknya. Kebanyakan lansia hanya memerlukan perhatian, rasa peduli serta kasih sayang dari putra-putrinya. Dukungan keluarga ini dapat meningkatkan semangat bagi para lansia untuk tetap beraktivitas secara aktif dalam lingkungan sekitarnya. Dengan adanya pengabdian ini peneliti lebih mengetahui dan memahami apa saja yang dibutuhkan para lansia disepanjang hidupnya.

4. Persantunan

Ucapan terima kasih peneliti berikan kepada Pimpinan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan dukungan pada kegiatan ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan bantuan serta dukungan untuk kelancaran pembuatan laporan pengabdian ini dan ucapan terima kasih serta apresiasi kepada rekan kerja yang mampu menyelesaikan tugas serta tanggung jawabnya.

5. Referensi

- Alini, & Ardianti, S. (2020). Hubungan Kasih Sayang Diri Sendiri terhadap status kesehatan mental pada lansia. *Jurnal Ners*, 4(23), 1–6.
- Amalia, D. I., & Elfian Zulkarnain, N. L. (2017). Indikator praktik sehat secara mental pada lanjut usia berdasarkan dukungan sosial keluarga. *Pustaka Kesehatan*, 5(3), 588–594.
- Ariyanto, A., Puspitasari, N., Utami, D. N., & Yogyakarta, U. A. (2020). Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia. *Kesehatan Al-Irsyad*, 8(2), 145–151.
- Aryati, D. P., Dwidiyanti, M., & Widyastuti, R. H. (2020). *Pengalaman Lansia Jawa Yang Mengalami Pengabaian Keluarga : Studi Fenomenologis the Experience of Javanese Elderly Due To Family Neglect : Phenomenology*. 46–53.
- Busnetty, I., Tambunan, T. T. H., & ... (2020). Pemanfaatan Limbah Rt Melalui Usaha Skala Mikro Kecil Bagi Masyarakat Di Daerah Aliran Sungai (Das) Citarumdesa Mulyasari *Jurnal AKAL: Abdimas ...*, 1(1), 29–38. <https://trijurnal.lemlit.trisakti.ac.id/kearifan/article/view/7748>
- Cicih, L. H. M. (2019). Info Demografi BKKBN. *Demografi BKKBN*, 1, 16. https://www.bkkbn.go.id/po-content/uploads/info_demo_vol_1_2019_jadi.pdf
- Dharmayanti, N. P. A. P., Sudibia, K., & Dewi, N. M. H. U. (2017). Peran Akses Kesehatan Dalam Memediasi Variabel Pendapatan, Tingkat Pendidikan Dan Status Ketenagakerjaan Terhadap Kesejahteraan Penduduk Lanjut Usia Di Kota Denpasar. *Ekonomi Dan Bisnis Universitas Udayana*, 5, 1995–2020.
- Hakim, L. N. (2020). Urgensi Revisi Undang-Undang tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 11(1), 43–55. <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v11i1.1589>
- Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 109–116. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>
- Putri, D. U. P., Setiaji, B., Maritasari, D. Y., Endang, & Budiati. (2020). Penyuluhan Kesehatan Pola Hidup Sehat Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Rukmana, R. M., Sulistyawati, D., & Herawati, R. (2019). Penyuluhan Pengaturan Konsumsi Makanan Sehat Dan Pemeriksaan Glukosa Darah Di Kelompok Posyandu Lansia Rw 18 Perumnas Mojosongo, Surakarta, Jawa Tengah. *JURNAL CEMERLANG : Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(1), 1–12. <https://doi.org/10.31540/jpm.v2i1.194>
- Sari, M. T., & Susanti. (2017). Gambaran kualitas hidup lansia di panti sosial tresna werdha Budi Luhur dan lansia di kelurahan Paal v - Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 17(2), 178–183.
- Sudrajat, S., Mulyani, W. P., & Saikhu, A. (2019). Perubahan Socio-Culture dan Economic Separation Keluarga dan Pengaruhnya terhadap Kehidupan Lansia di Desa Tileng Kecamatan Girisubo. *Majalah Geografi Indonesia*, 33(1), 68. <https://doi.org/10.22146/mgi.41255>
- Windri et al. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Panti Wredha Maria Sudarsih Ambarawa. *Jurnal JMP Online*, 3(11), 1444–1451.