

**LAPORAN PELAKSANAAN
PENGABDIAN PADA MASYARAKAT**

**AGAR JIWA DAN RAGA TETAP
SEHAT DI USIA SENJA**

OLEH:

**Dwi Nur Octaviani Katili, S. ST., M. Keb (Ketua Tim)
Masmuni Wahda Aisya, S. ST., M. Keb (Anggota)**



**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GORONTALO
DESEMBER 2020**

HALAMAN PENGESAHAN

1. Identitas Pengabdian
Judul : Agar Jiwa dan Raga Tetap Sehat di Usia Senja

2. Ketua Pelaksana
 - a. Nama : Dwi Nur Octaviani Katili, S.ST., M.Keb
 - b. Jenis Kelamin : Perempuan
 - c. Golongan Pangkat : III B
 - d. NIDN : 0911109001
 - e. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
 - f. Fakultas/Program Studi : D-IV Kebidanan

3. Jumlah Anggota : 1 (Satu)
Nama Anggota : Masmuni Wahda Aisya, S.ST., M.Keb
Lokasi Pengabdian : Desa Tenggela Kabupaten Gorontalo
Lama Pengabdian : 1 Hari
Biaya yang diperlukan : 5.000.000,-

Gorontalo, 20 Desember 2020

Mengetahui,
Dekan FIKES

Pelaksana

Ns. Abdul Wahab Pakaya, MM.M.Kep
NBM. 1328876

Dwi Nur Octaviani Katili, M.Keb
NIDN. 0911109001

Mengetahui,
Ketua LPPM UMGO

Dr. Yuszda K. Salimi, M.Si
NBM. 1150 274

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
ABSTRAK	iv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Analisis Situasi	1
1.2. Tujuan.....	3
1.3. Manfaat.....	3
BAB II METODE KEGIATAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT	
2.1 Sasaran Kegiatan	4
2.2 Metode Kegiatan.....	4
2.3 Langkah-Langkah Kegiatan	4
BAB III PELAKSANAAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT	
3.1 Hasil Pelaksanaan Kegiatan.....	5
3.2 Pembahasan	5
BAB IV PENUTUP	
4.1. Kesimpulan.....	7
4.2. Saran	7
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

ABSTRAK

Lansia identik dengan berbagai penurunan status kesehatan terutama status kesehatan fisik. Berbagai teori tentang proses menua menunjukkan hal yang sama. Status kesehatan lansia yang menurun seiring dengan bertambahnya usia akan memengaruhi kualitas hidup lansia. Bertambahnya usia akan diiringi dengan timbulnya berbagai penyakit, penurunan fungsi tubuh, keseimbangan tubuh dan risiko jatuh. Menurunnya status kesehatan lansia ini berlawanan dengan keinginan para lansia agar tetap sehat, mandiri dan dapat beraktivitas seperti biasa misalnya mandi, berpakaian, berpindah secara mandiri. Ketidaksesuaian kondisi lansia dengan harapan mereka ini bahkan dapat menyebabkan lansia mengalami depresi. Kegiatan sosialisasi atau penyuluhan ini bertujuan agar para lansia di desa Tenggela mendapat informasi tentang kesehatan fisik dan jiwa di usia lanjut, sehingga faktor usia tidak mempengaruhi produktivitas para lansia serta mendorong sikap kemandirian lansia. Hasil kegiatan ini adalah: 1. Masyarakat khususnya lansia dapat memahami konsep kesehatan fisik (raga) dan jiwa di usia senja. 2. Masyarakat khususnya lansia mampu menerima penurunan status kesehatan terutama fisik dan mampu menerapkan perilaku hidup sehat dan mandiri di usia senja.

Kata Kunci: Lansiai, Kesehatan Fisik dan Jiwa

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Analisis Situasi

Populasi lansia meningkat sangat cepat. Tahun 2020, jumlah lansia diprediksi sudah menyamai jumlah balita. Sebelas persen dari 6,9 milyar penduduk dunia adalah lansia (WHO, 2013). Populasi penduduk Indonesia merupakan populasi terbanyak keempat sesudah China, India dan Amerika Serikat. Menurut data *World Health Statistic 2013*, penduduk China berjumlah 1,35 milyar, India 1,24 milyar, Amerika Serikat 313 juta dan Indonesia berada di urutan keempat dengan 242 juta penduduk (WHO, 2013). Menurut proyeksi Badan Pusat Statistik (2013) pada 2018 proporsi penduduk usia 60 tahun ke atas sebesar 24.754.500 jiwa (9,34%) dari total populasi.

Meningkatnya populasi lansia ini membuat pemerintah perlu merumuskan kebijakan dan program yang ditujukan kepada kelompok penduduk lansia sehingga dapat berperan dalam pembangunan dan tidak menjadi beban bagi masyarakat. Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia menetapkan, bahwa batasan umur lansia di Indonesia adalah 60 tahun ke atas. Berbagai kebijakan dan program yang dijalankan pemerintah di antaranya tertuang dalam Peraturan Pemerintah Nomor 43 Tahun 2004 tentang Pelaksanaan Upaya Peningkatan Kesejahteraan Lanjut Usia, yang antara lain meliputi: 1) Pelayanan keagamaan dan mental spiritual seperti pembangunan sarana ibadah dengan pelayanan aksesibilitas bagi lanjut usia; 2) Pelayanan kesehatan melalui peningkatan upaya penyembuhan (kuratif), diperluas pada bidang pelayanan geriatrik/gerontologik; 3) Pelayanan untuk prasarana umum, yaitu mendapatkan kemudahan dalam penggunaan fasilitas umum, keringanan biaya, kemudahan dalam melakukan perjalanan, penyediaan fasilitas rekreasi dan olahraga khusus; 4) Kemudahan dalam penggunaan fasilitas umum, seperti pelayanan administrasi pemerintah (Kartu Tanda Penduduk seumur hidup), pelayanan kesehatan pada sarana kesehatan milik pemerintah, pelayanan dan keringanan biaya untuk pembelian tiket

perjalanan, akomodasi, pembayaran pajak, pembelian tiket rekreasi, penyediaan tempat duduk khusus, penyediaan loket khusus, penyediaan kartu wisata khusus, mendahulukan para lanjut usia.

Lansia identik dengan berbagai penurunan status kesehatan terutama status kesehatan fisik. Berbagai teori tentang proses menua menunjukkan hal yang sama. Status kesehatan lansia yang menurun seiring dengan bertambahnya usia akan memengaruhi kualitas hidup lansia. Lansia merupakan salah satu kelompok atau populasi berisiko (*population at risk*) yang semakin meningkat jumlahnya. Allender, Rector, dan Warner (2014) mengatakan bahwa populasi berisiko (*population at risk*) adalah kumpulan orang-orang yang masalah kesehatannya memiliki kemungkinan akan berkembang lebih buruk karena adanya faktor-faktor risiko yang memengaruhi. Stanhope dan Lancaster (2016) mengatakan lansia sebagai populasi berisiko ini memiliki tiga karakteristik risiko kesehatan yaitu, risiko biologi termasuk risiko terkait usia, risiko sosial dan lingkungan serta risiko perilaku atau gaya hidup.

Indonesia termasuk negara berstruktur tua, hal ini dapat dilihat dari persentase penduduk lansia tahun 2008, 2009 dan 2012 telah mencapai di atas 7% dari keseluruhan penduduk, seperti yang ditunjukkan pada gambar berikut ini. Struktur penduduk yang menua tersebut merupakan salah satu indikator keberhasilan pencapaian pembangunan manusia secara global dan nasional. Keadaan ini berkaitan dengan adanya perbaikan kualitas kesehatan dan kondisi sosial masyarakat yang meningkat. Dengan demikian, peningkatan jumlah penduduk lanjut usia menjadi salah satu indikator keberhasilan pembangunan sekaligus sebagai tantangan dalam pembangunan.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka diperlukannya pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat oleh dosen dengan melibatkan mahasiswa. Pengabdian Masyarakat ini merupakan kegiatan yang dilakukan Dosen maupun mahasiswa diselenggarakan oleh Universitas Muhammadiyah Gorontalo yang dikemas dalam bentuk Kuliah Kerja Dakwah yang dilakukan oleh mahasiswa dan dibimbing oleh Dosen sebagai pembina kegiatan pengabdian masyarakat agar dapat berkolaborasi antara

dosen dan mahasiswa terkait berbagai bidang ilmu, seperti sosial, budaya, bidang keagamaan, kesehatan maupun bidang yang lainnya sehingga program KKD dapat menyentuh langsung dengan masyarakat serta membantu program pemerintah daerah.

1.2.Tujuan

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan agar para lansia di desa Tenggela mendapat informasi tentang kesehatan jiwa dan raga di usia lanjut, sehingga faktor usia tidak mempengaruhi produktivitas para lansia.

1.3.Manfaat

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan para lansia di desa Tenggela tentang kesehatan jiwa dan raga di usia lanjut. Dengan bertambahnya sumber informasi ini dapat memberikan dampak peningkatan kesehatan lansia secara fisik, mental dan sosial.

BAB II

METODE KEGIATAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT

2.1 Sasaran Kegiatan

Adapun yang menjadi sasaran dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah seluruh masyarakat khususnya para lansia yang berada di Desa Tenggela, Kabupaten Gorontalo.

2.2 Metode Kegiatan

Dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat yang berfokus pada peningkatan pengetahuan lansia terhadap kesehatan fisik dan jiwa sehingga mereka tetap produktif di usia senja. Pelaksanaan pengabdian ini menggunakan teknik presentasi materi berupa metode ceramah, kemudian dilanjutkan dengan diskusi.

2.3 Langkah-Langkah Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dikemas dengan menggunakan pendekatan workshop. Kegiatan dilakukan dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi. Adapun langkah-langkah dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut:

- Langkah 1 : Peserta yang merupakan masyarakat di Desa Tenggela khususnya para lansia, mereka diberikan materi tentang kesehatan fisik dan jiwa di usia senja.
- Langkah 2 : Peserta diberikan kesempatan untuk mendiskusikan materi yang telah diberikan. Kesempatan tanya jawab diberikan untuk memperjelas hal-hal yang masih menjadi keraguan
- Langkah 3 : Peserta diberikan bimbingan dan pengarahan agar tetap produktif dan mampu mandiri di usia senja misalnya dengan mengubah pola makan, melakukan senam setiap hari dan rutin melakukan cek kesehatan secara berkala.

BAB III

PELAKSANAAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT

3.1 Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Keberhasilan pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini dapat dilihat dari dua tolak ukur sebagai berikut:

1. Kehadiran para lansia sebagai peserta

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan kesehatan fisik dan jiwa kepada para lansia sehingga tetap sehat dan mandiri di usia senja. Pelaksanaan penyuluhan ini dihadiri kurang lebih 90% para lansia yang telah memenuhi undangan, dengan total peserta 10 orang. Hal ini dikarenakan karna proses pelaksanaan kegiatan ini diselenggarakan dalam masa pandemi COVID-19, sehingga masih terbatasnya jumlah peserta. Pada saat proses sosialisasi berlangsung peserta memberikan respon yang positif, hal ini dapat dilihat dari keaktifan peserta saat mengadakan diskusi terkait kesehatan fisik maupun jiwa yang sedang mereka alami saat ini.

2. Penyuluhan ini dilakukan dengan memberikan materi melalui media power point yang disertai dengan gambar yang dapat menunjang kemampuan peserta penyuluhan agar dapat memahami dengan mudah terkait materi yang diberikan, sehingga mampu Meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya tetap menjaga kesehatan secara fisik dan jiwa di usia senja.

3.2 Pembahasan

Program penyuluhan ini diberikan berupa pemberian materi dan diskusi tentang kesehatan fisik dan jiwa pada lansia di desa Tenggela Kabupaten Gorontalo telah diselenggarakan dengan lancar. Kegiatan penyuluhan ini mendapat sambutan yang sangat baik. Selama pelaksanaan program sosialisasi ini mulai tahap persiapan sampai pelaksanaannya, dapat kami sampaikan temuan-temuan yang diperoleh dilapangan yakni sebagai berikut:

1. Antusiasme peserta sosialisasi yakni masyarakat khususnya lansia dan peserta KKD yang terdiri dari mahasiswa UMGo dari berbagai fakultas. Selain itu, terdapat pula partisipasi dari kepala puskesmas Tilango dan Aparat Desa yang berharap program sosialisasi ini bisa dilaksanakan secara rutin untuk

meningkatkan pemahaman para lansia tentang kesehatan fisik dan jiwa di usia senja. Sebab Materi sosialisasi ini benar-benar memberikan informasi yang mampu meningkatkan pemahaman lansia, sehingga para lansia ini mampu menerapkan perilaku hidup sehat dan mandiri di usia senja.

2. Kegiatan sosialisasi oleh peserta dinilai sangat bermanfaat sehingga mereka mengharapkan agar ada kegiatan lanjutan. Berdasarkan hasil evaluasi tersebut maka kegiatan sosialisasi sejenis ini perlu terus dilakukan mengingat masih kurangnya pengetahuan para lansia tentang status kesehatan mereka di usia senja. Sehingga ke depan diharapkan sasaran dari sosialisasi ini bisa mencakup secara keseluruhan total lansia yang ada di Desa Tenggela.

BAB IV PENUTUP

3.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa dalam sosialisasi atau penyuluhan tentang kesehatan fisik dan jiwa pada lansia di desa Tenggela Kec. Tilango Kabuapten Gorontalo berjalan dengan lancar. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan agar para lansia di desa Tenggela mendapat informasi tentang kesehatan jiwa dan raga di usia lanjut, sehingga faktor usia tidak mempengaruhi produktivitas para lansia dan tetap sehat serta mandiri di usia senja. Kegiatan penyuluhan menggunakan teknik presentasi materi dengan media powerpoint, kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi.

3.2. Saran

Saran yang dapat diberikan adalah hendaknya pihak aparat desa bekerja sama dengan puskesmas setempat tetap memantau kondisi fisik para lansia melalui program pemerintah yang sudah dijalankan dan tetap memberikan informasi secara berkesinambungan tentang kesehatan fisik dan jiwa para lansia, sehingga mereka tetap mampu produktif dan mandiri di usia senja.

DAFTAR PUSTAKA

Allender, J.A., Rector, C., & Warner, K.D. (2014). *Community dan public health nursing promoting the public's health* (8th Ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Kemenkes,. 2013. *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta : Pusat Data dan Informasi.

Stanhope, M., & Lancaster, J. (2016). *Public health nursing population centered health care in the community* (9th Ed.). Missouri: Elsevier.

WHO. (2013). *World health statistics 2013*. Geneva: WHO press.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Materi



KULIA KERJA DAKWAH (KKD) XVI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GORONTALO
"PEDULI LANSIA DAN DISABILITAS"
YAYASAN PUTRA MANDIRI, DESA TENGGELA
Jln.Sumur Bor, Tenggela Kab.Gorontalo, 085242865522



Tenggela, 01 Desember 2020

NO : 02 /Peserta-KKD-UMGo/XI/2020
Lampiran :-
Hal : *Permohonan Pemateri*

Kepada Yth,
Dwi Nur Octaviani Katili, S.ST., M.Keb

Di Tempat

Assalamu'Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh
Semoga kita selalu dalam lindungan Allah SWT dalam menjalankan aktivitas kita dalam keseharian, aamiin.

Sehubungan dengan kegiatan sosialisasi "*Agar Jiwa Dan Raga Tetap Di Usia Senja*" di Desa Tenggela Oleh Mahasiswa kuliah Kerja Dakwah (KKD) Universitas Muhammadiyah Gorontalo, maka dengan ini kami Peserta KKD mengundang kesediaan ibu untuk dapat memberikan materi pada kegiatan yang di maksud, yang insya Allah akan dilaksanakan pada:

Hari / Tanggal : Ahad, 01 Desember 2020
Waktu : 15.30 WITA s/d Selesai
Tempat : Posko Yayasan Putra Mandiri, Desa Tenggela, Kec.Tilango, Kab.Gorontalo

Demikian surat permohonan penyuluh ini kami buat, atas perhatian dan kerjasamanya serta bantuannya kami ucapkan banyak terimakasih.

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

KOORDINATOR DESA


MAGDALENA TAKUMANSANG

SEKRETARIS

FITRIYAWATI AHMAD

Tembusan :
LPPM

Lampiran 2. Surat Tugas

**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GORONTALO**
Alamat : Jl. Prof. Dr. Mansoer Pateda, Desa Pentadio Timur, Kabupaten Gorontalo
Website : lppm.ac.id, Email : lppm@umgo.ac.id, Telp (0435) 881135, Fax (0435)881136

SURAT TUGAS
NOMOR : 480/LPPM.UMG/TGS/2020

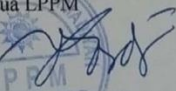
Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dr. Hj. Yuszda K. Salimi, M.Si
NBM : 1150274
Jabatan : Ketua LPPM Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Dengan ini memberikan tugas kepada:

Nama : Dwi Nur Oktaviani Katili, S.ST., M.Keb
NIDN : 0911109001
Jabatan : Asisten Ahli

Untuk melakukan pengabdian dengan judul “ *Agar Jiwa dan Raga Tetap Sehat di Usia Senja*”
pada bulan November 2020. Setelah selesai tugas diharapkan memberi laporan secara tertulis.
Demikian surat tugas ini dibuat untuk digunakan seperlunya.

Gorontalo, 01 Desember 2020
Ketua LPPM

Dr. Hj. Yuszda K. Salimi, M.Si
NBM.1150274

Lampiran 3. Dokumentasi Kegiatan



Lampiran 4. Materi