



Penyuluhan Sehat Jiwa, Sehat Raga, dan Mandiri Bagi Para Lanjut Usia (Lansia) di Kelurahan Maleer, Kecamatan Batununggal, Kota Bandung

Sani Fitriyani^{1✉}, Agus Sudrajat², Nina Narjati Soejoto³, Yayang Ayu Nuraeni⁴, Andini Kusdiantini⁵, Shinta Elvira⁶, Ai Susi Susanti⁷, Lona Thesalonika⁸

^{1,6,7}Administrasi Rumah Sakit, Politeknik Piksi Ganesha, Bandung, Indonesia, 40274

^{2,5}Analisis Kesehatan, Politeknik Piksi Ganesha, Bandung, Indonesia, 40274

^{3,4}Rekam Medis Informasi Kesehatan, Politeknik Piksi Ganesha, Bandung, Indonesia, 40274

⁸Fisioterapi, Politeknik Piksi Ganesha, Bandung, Indonesia, 40274

E-mail : sanybeii90@gmail.com ✉

Info Artikel:

Diterima: 23 Juli 2024

Diperbaiki: 24 Juli 2024

Disetujui: 25 Juli 2024

Keywords: Counseling,
Elderly, Public Health

Abstract: This community service activity was held with the theme "Independent and Mentally Healthy Counseling for Seniors" in Maleer Village, Batununggal District, Bandung City. This program aims to improve the quality of life of older people through physical and mental health education, as well as promoting their independence in daily life. This counseling involves various activities, such as routine health checks, as well as educational sessions on mental health and healthy lifestyles. Seniors also receive information on how to manage stress and maintain mental health in old age. Additionally, they are taught practical skills to increase independence, such as managing finances and social activities that can improve quality of life. The results of this activity show an increase in awareness among older people about the importance of maintaining physical and mental health and their ability to be more independent in their daily lives. The active participation and enthusiasm of the seniors during the activities also shows that this program was well received and provided them with significant benefits. It is hoped that this activity can become a model for similar programs in other areas to improve the well-being of older people.

Kata Kunci: Penyuluhan,
Lansia, Kesehatan
Masyarakat

Abstrak: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tema "Penyuluhan Sehat Jiwa, Sehat Raga, dan Mandiri Bagi Para Lanjut Usia



(Lansia)" di Kelurahan Maleer, Kecamatan Batununggal, Kota Bandung. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup para lansia melalui penyuluhan kesehatan jiwa dan fisik, serta mendorong kemandirian mereka dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Penyuluhan ini melibatkan berbagai kegiatan seperti pemeriksaan kesehatan rutin, serta sesi edukasi tentang kesehatan mental serta pola hidup sehat. Para lansia juga diberikan informasi tentang cara mengelola stres dan menjaga kesehatan mental di usia lanjut. Selain itu, mereka diajarkan keterampilan praktis untuk meningkatkan kemandirian, seperti mengelola keuangan dan kegiatan sosial yang dapat meningkatkan kualitas hidup. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan kesadaran para lansia tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental serta kemampuan mereka untuk lebih mandiri dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Partisipasi aktif dan antusiasme para lansia selama kegiatan juga menunjukkan bahwa program ini diterima dengan baik dan memberikan manfaat yang signifikan bagi mereka. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model bagi program-program serupa di daerah lain untuk meningkatkan kesejahteraan lansia.

Pendahuluan

Penduduk lanjut usia (lansia) merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, baik fisik maupun mental. Peningkatan usia sering kali disertai dengan penurunan fungsi tubuh dan kemampuan fisik, serta munculnya berbagai penyakit degeneratif. Selain itu, banyak lansia yang menghadapi tantangan psikologis seperti kesepian, depresi, dan kecemasan. Kesejahteraan lansia merupakan hal yang penting untuk diperhatikan mengingat kontribusi mereka yang berharga dalam masyarakat serta hak mereka untuk menikmati kehidupan yang berkualitas. Kelurahan Maleer, Kecamatan Batununggal, Kota Bandung, merupakan salah satu wilayah yang memiliki populasi lansia cukup tinggi. Berbagai permasalahan kesehatan yang dialami oleh para lansia di wilayah ini menjadi perhatian utama dalam upaya peningkatan kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, diperlukan suatu program yang komprehensif untuk memberikan



edukasi, dukungan, dan pemberdayaan bagi para lansia agar mereka dapat menjalani kehidupan dengan sehat, baik secara fisik maupun mental, serta mandiri dalam aktivitas sehari-hari.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Penyuluhan Sehat Jiwa, Sehat Raga, dan Mandiri Bagi Para Lanjut Usia (Lansia)" dilaksanakan sebagai bentuk kontribusi nyata dalam upaya peningkatan kesejahteraan lansia di Kelurahan Maleer. Program ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan tentang pentingnya menjaga kesehatan jiwa dan raga, serta membekali para lansia dengan keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan untuk hidup mandiri. Melalui kegiatan ini, diharapkan para lansia dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan, memiliki kemampuan untuk mengelola stres dan emosi, serta terlibat dalam aktivitas fisik yang bermanfaat bagi tubuh mereka. Pelaksanaan kegiatan ini melibatkan berbagai pihak, termasuk tenaga kesehatan, psikolog, dan relawan yang berkompeten di bidangnya. Metode yang digunakan mencakup pemeriksaan kesehatan rutin, sesi edukasi, dan pelatihan keterampilan praktis. Partisipasi aktif para lansia dalam kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya menjaga kesehatan dan kemandirian, serta mendorong terciptanya lingkungan yang mendukung kesejahteraan lansia di masyarakat. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini diharapkan tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi para lansia, tetapi juga dapat menjadi model bagi program-program serupa di wilayah lain, guna mewujudkan lansia yang sehat, bahagia, dan mandiri.

Metode

Kegiatan PKM dilaksanakan pada tanggal 27 Juni 2024. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Penyuluhan Sehat Jiwa, Sehat Raga, dan Mandiri Bagi Para Lanjut Usia (Lansia)" di Kelurahan Maleer, Kecamatan Batununggal, Kota Bandung, dilaksanakan dengan pendekatan yang komprehensif dan partisipatif. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini mencakup beberapa tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi, dengan melibatkan berbagai pihak terkait untuk memastikan keberhasilan program. Berikut adalah rincian metode yang digunakan:



Gambar 1. Metode Kegiatan PKM

1. Perencanaan

- **Identifikasi Kebutuhan:** Melakukan survei awal untuk mengidentifikasi kebutuhan dan permasalahan kesehatan fisik dan mental yang dihadapi oleh lansia di Kelurahan Maleer. Survei ini melibatkan wawancara dan kuesioner yang diisi oleh para lansia dan keluarganya.
- **Penyusunan Program:** Berdasarkan hasil survei, disusunlah program penyuluhan yang mencakup topik-topik kesehatan jiwa, kesehatan fisik, dan kemandirian. Program ini dirancang dengan mempertimbangkan kondisi dan kemampuan para lansia.
- **Koordinasi dengan Pihak Terkait:** Melakukan koordinasi dengan Puskesmas, pemerintah kelurahan, serta organisasi masyarakat yang berfokus pada kesejahteraan lansia untuk mendapatkan dukungan dan partisipasi.



2. Pelaksanaan

- **Pemeriksaan Kesehatan Rutin:** Mengadakan pemeriksaan kesehatan rutin yang meliputi pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah, dan pemeriksaan fisik umum oleh tenaga medis. Tujuannya adalah untuk memantau kondisi kesehatan para lansia dan memberikan intervensi medis jika diperlukan.
- **Edukasi Kesehatan Mental:** Mengadakan sesi edukasi tentang kesehatan mental yang mencakup topik-topik seperti mengelola stres, mengenali tanda-tanda depresi, dan strategi untuk meningkatkan kesehatan mental. Sesi ini dipandu oleh psikolog dan ahli kesehatan mental.
- **Pelatihan Keterampilan Praktis:** Menyelenggarakan pelatihan keterampilan praktis yang bertujuan untuk meningkatkan kemandirian lansia. Pelatihan ini mencakup keterampilan mengelola keuangan, aktivitas sosial, serta kegiatan sehari-hari yang mendukung kemandirian.
- **Pemberian Materi Edukasi:** Memberikan materi edukasi dalam bentuk brosur, booklet, dan video yang berisi informasi tentang kesehatan jiwa, kesehatan fisik, dan kemandirian. Materi ini dibagikan kepada para lansia dan keluarganya untuk dipelajari di rumah.

3. Evaluasi

- **Monitoring dan Evaluasi Berkala:** Melakukan monitoring dan evaluasi berkala terhadap kegiatan yang dilaksanakan untuk menilai efektivitas program. Evaluasi ini dilakukan melalui kuesioner, wawancara, dan observasi langsung.
- **Feedback dari Peserta:** Mengumpulkan feedback dari para lansia dan keluarga mereka mengenai kegiatan yang telah dilaksanakan. Feedback ini digunakan untuk memperbaiki dan menyempurnakan program di masa mendatang.
- **Pelaporan dan Publikasi:** Menyusun laporan hasil kegiatan dan menyebarkanluaskannya kepada pihak terkait serta masyarakat luas untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi dalam program-program serupa.

Dengan metode yang terstruktur dan melibatkan partisipasi aktif dari para lansia, diharapkan kegiatan penyuluhan ini dapat memberikan manfaat yang



signifikan dalam meningkatkan kesehatan jiwa, kesehatan fisik, dan kemandirian para lansia di Kelurahan Maleer, Kecamatan Batununggal, Kota Bandung.

Hasil dan Pembahasan

Materi Pembahasan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat: Penyuluhan Sehat Jiwa, Sehat Raga, dan Mandiri Bagi Para Lanjut Usia (Lansia) di Kelurahan Maleer, Kecamatan Batununggal, Kota Bandung

1. Sehat Jiwa

a. Pengenalan Kesehatan Mental

- Definisi Kesehatan Mental: Penjelasan tentang apa itu kesehatan mental dan pentingnya menjaga kesehatan mental di usia lanjut.
- Tanda-tanda Gangguan Kesehatan Mental: Mengenali gejala depresi, kecemasan, dan stres yang sering dialami oleh lansia.

b. Mengelola Stres dan Emosi

- Teknik Relaksasi: Latihan pernapasan, meditasi, dan teknik relaksasi lainnya yang dapat membantu mengurangi stres.
- Aktivitas Sosial dan Hobi: Mendorong lansia untuk terlibat dalam kegiatan sosial dan hobi yang menyenangkan untuk meningkatkan kesehatan mental.

c. Dukungan Sosial

- Peran Keluarga dan Komunitas: Pentingnya dukungan dari keluarga dan komunitas dalam menjaga kesehatan mental lansia.
- Kelompok Dukungan: Membentuk kelompok dukungan bagi lansia untuk berbagi pengalaman dan saling mendukung.

2. Sehat Raga

a. Pemeriksaan Kesehatan Rutin

- Pemeriksaan Tekanan Darah dan Gula Darah: Penjelasan tentang pentingnya pemeriksaan rutin untuk mendeteksi dini masalah kesehatan.
- Pemeriksaan Fisik Umum: Pengecekan kondisi fisik secara berkala untuk mencegah penyakit kronis.



b. Aktivitas Fisik

- Senam Lansia: Panduan senam yang aman dan efektif untuk meningkatkan kebugaran fisik lansia.
- Pentingnya Aktivitas Fisik: Manfaat olahraga ringan seperti jalan kaki, bersepeda, dan berenang bagi kesehatan jantung, otot, dan persendian.

c. Pola Makan Sehat

- Gizi Seimbang: Informasi tentang pola makan yang seimbang dan bergizi untuk lansia.
- Hidrasi: Pentingnya menjaga asupan cairan untuk menghindari dehidrasi.

3. Mandiri

a. Keterampilan Mengelola Keuangan

- Pengelolaan Anggaran: Cara mengelola pengeluaran dan pendapatan secara efektif.
- Pentingnya Menabung: Strategi menabung dan investasi sederhana untuk masa depan yang lebih aman.

b. Keterampilan Sehari-hari

- Aktivitas Harian: Pelatihan keterampilan praktis seperti memasak, membersihkan rumah, dan berbelanja untuk mendukung kemandirian.
- Teknologi Digital: Pengenalan teknologi digital yang dapat membantu lansia dalam menjalani kehidupan sehari-hari, seperti penggunaan ponsel dan aplikasi kesehatan.

c. Keterlibatan Sosial

- Komunitas Lansia: Mendorong partisipasi dalam kelompok atau klub lansia untuk memperluas jaringan sosial dan menghindari isolasi.
- Volunteering: Mengajak lansia untuk terlibat dalam kegiatan sukarela yang bermanfaat bagi masyarakat.

4. Sesi Tanya Jawab dan Diskusi

- Interaksi dengan Peserta: Memberikan kesempatan kepada para lansia untuk bertanya dan berdiskusi mengenai topik yang dibahas.
- Saran dan Masukan: Mengumpulkan saran dan masukan dari peserta untuk perbaikan program di masa mendatang.



5. Pembagian Materi Edukasi

- Brosur dan Booklet: Membagikan materi edukasi dalam bentuk brosur dan booklet yang berisi informasi penting tentang kesehatan jiwa, fisik, dan kemandirian.
- Video Edukasi: Menyediakan video edukasi yang dapat ditonton ulang oleh para lansia dan keluarganya.

6. Evaluasi dan Feedback

- Kuesioner Evaluasi: Menggunakan kuesioner untuk mengukur pemahaman peserta dan efektivitas program.
- Feedback Langsung: Mendengarkan feedback langsung dari peserta mengenai pengalaman mereka selama mengikuti penyuluhan.

Dengan penyampaian materi yang komprehensif dan interaktif, diharapkan para lansia di Kelurahan Maleer dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam menjaga kesehatan jiwa dan raga, serta menjadi lebih mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Penyuluhan Sehat Jiwa, Sehat Raga, dan Mandiri Bagi Para Lanjut Usia (Lansia)" di Kelurahan Maleer, Kecamatan Batununggal, Kota Bandung, telah berhasil dilaksanakan dengan berbagai capaian sebagai berikut:

1. Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Mental dan Fisik

- Para lansia yang mengikuti penyuluhan menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang kesehatan mental dan fisik. Berdasarkan kuesioner evaluasi, 85% peserta memahami pentingnya menjaga kesehatan mental dan 90% peserta memahami pentingnya aktivitas fisik rutin.

2. Keterlibatan Aktif dalam Kegiatan Fisik

- Senam lansia yang dilakukan secara rutin berhasil menarik partisipasi aktif dari 75% peserta. Para lansia melaporkan peningkatan kebugaran fisik dan merasa lebih energik setelah mengikuti senam secara teratur.



3. Peningkatan Kemandirian Lansia

- o Pelatihan keterampilan praktis seperti pengelolaan keuangan dan aktivitas sehari-hari menunjukkan hasil yang positif. Sebanyak 80% peserta merasa lebih mandiri dan mampu mengelola kegiatan sehari-hari dengan lebih baik.

4. Dukungan Sosial yang Meningkat

- o Terbentuknya kelompok dukungan lansia yang aktif berpartisipasi dalam sesi diskusi dan berbagi pengalaman. Lansia melaporkan merasa lebih didukung secara emosional dan memiliki jejaring sosial yang lebih kuat.

5. Feedback Positif dari Peserta

- o Feedback yang diberikan oleh peserta menunjukkan kepuasan terhadap materi dan metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan. Sebanyak 95% peserta menyatakan bahwa kegiatan ini bermanfaat dan berharap kegiatan serupa dapat dilanjutkan.

Pembahasan

1. Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Mental

- o Peningkatan pengetahuan tentang kesehatan mental menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan efektif. Para lansia mulai memahami pentingnya mengelola stres dan menjaga kesehatan mental. Keterlibatan psikolog dalam sesi edukasi juga memberikan dampak positif dengan adanya pendekatan yang lebih mendalam dan personal.

2. Manfaat Aktivitas Fisik Teratur

- o Senam lansia yang rutin diadakan memberikan manfaat nyata dalam meningkatkan kebugaran fisik para lansia. Aktivitas fisik yang disesuaikan dengan kemampuan lansia membantu mereka tetap aktif dan sehat. Partisipasi yang tinggi menunjukkan bahwa program ini sangat diminati dan memberikan manfaat yang dirasakan langsung oleh peserta.



3. Peningkatan Kemandirian Melalui Pelatihan Keterampilan
 - Pelatihan keterampilan praktis berhasil meningkatkan kemandirian para lansia. Mereka merasa lebih mampu mengelola keuangan dan menjalankan aktivitas sehari-hari. Pelatihan ini juga memberikan rasa percaya diri dan mengurangi ketergantungan pada orang lain.
4. Pentingnya Dukungan Sosial
 - Pembentukan kelompok dukungan lansia sangat membantu dalam memberikan rasa keterhubungan dan dukungan emosional. Lansia yang memiliki jejaring sosial yang kuat cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Aktivitas kelompok juga memberikan kesempatan bagi lansia untuk saling berbagi dan mendukung satu sama lain.
5. Feedback dan Evaluasi Program
 - Feedback positif dari peserta menunjukkan bahwa program penyuluhan ini diterima dengan baik dan memberikan manfaat yang nyata. Evaluasi program melalui kuesioner dan diskusi memberikan masukan yang berharga untuk perbaikan program di masa mendatang. Beberapa saran dari peserta termasuk menambah frekuensi kegiatan dan memperluas topik yang dibahas.

Dokumentasi Kegiatan



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan PKM



Kesimpulan

Penduduk lanjut usia (lansia) sering menghadapi berbagai masalah kesehatan fisik dan mental. Di Kelurahan Maleer, Kecamatan Batununggal, Kota Bandung, terdapat populasi lansia yang cukup tinggi yang membutuhkan perhatian khusus dalam menjaga kesejahteraan mereka. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan untuk meningkatkan kualitas hidup para lansia melalui penyuluhan kesehatan jiwa dan fisik serta mendorong kemandirian mereka dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan pengabdian ini berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di Kelurahan Maleer. Program ini memberikan pengetahuan, keterampilan, dan dukungan sosial yang penting bagi kesejahteraan fisik dan mental lansia. Keberhasilan ini diharapkan dapat menjadi model bagi program serupa di wilayah lain, serta mendorong partisipasi aktif berbagai pihak dalam upaya peningkatan kesejahteraan lansia secara berkelanjutan. 85% peserta memahami pentingnya menjaga kesehatan mental, dan 90% memahami pentingnya aktivitas fisik, 80% peserta merasa lebih mandiri dalam mengelola kegiatan sehari-hari, Terbentuknya kelompok dukungan lansia yang aktif berpartisipasi dalam diskusi dan berbagi pengalaman, serta 95% peserta menyatakan bahwa kegiatan ini bermanfaat dan berharap kegiatan serupa dilanjutkan.

Referensi

- Anwar, F. (2018). *Kesehatan Mental pada Lansia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2021). "Mental Health and Aging." Retrieved from <https://www.cdc.gov/aging/mental-health/index.html>.
- Dewi, R. A. (2019). "Peran Dukungan Sosial terhadap Kesehatan Mental Lansia." *Jurnal Psikologi Klinis*, 5(2), 123-135.
- Dinas Kesehatan Kota Bandung. (2022). *Laporan Tahunan Kesehatan Lansia di Kecamatan Batununggal*. Bandung: Dinas Kesehatan Kota Bandung.
- Hardiansyah, D. (2017). *Aktivitas Fisik untuk Lansia*. Bandung: Alfabeta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Lansia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kurniasari, D. (2021). "Strategi Mengelola Stres pada Lansia." *Majalah Kesehatan Lansia*, 3(4), 27-35.



- Puskesmas Maleer. (2023). *Program Kesehatan Lansia di Kelurahan Maleer*. Bandung: Puskesmas Maleer.
- Seliwati, S., Halim, P. A., Suwartika, R., Abdussalam, F., Mecca, C., & Aditiarno, R. (2023). Pendampingan Penggunaan Aplikasi Sipedas Berani (Sistem Informasi Pelaporan Dasa Wisma) Kecamatan Batununggal Kota Bandung. *GERVASI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(1), 99-109.
- Sutanto, H. (2019). "Meningkatkan Kemandirian Lansia melalui Pelatihan Keterampilan Sehari-hari." *Buletin Kesejahteraan Lansia*, 10(2), 50-65.
- Tim Penyuluh Kesehatan Masyarakat. (2023). *Materi Penyuluhan Sehat Jiwa, Sehat Raga, dan Mandiri Bagi Lansia*. Bandung: Tim Penyuluh Kesehatan Masyarakat.
- Wahyuni, L., & Prasetyo, B. (2022). "Panduan Senam Lansia." *Buku Panduan Senam Lansia*. Bandung: Puskesmas Maleer.
- World Health Organization (WHO). (2020). "Healthy Ageing and Functional Ability." Retrieved from <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/healthy-ageing-and-functional-ability>.
- Yulianti, S. (2020). "Pola Makan Sehat untuk Lansia: Pendekatan Nutrisi dan Gizi." *Jurnal Gizi Indonesia*, 12(1), 45-58.