

## Psikoedukasi Tentang Lansia Asik dan Produktif Pada Lansia Panti Jompo Yayasan Embun Kehidupan Bangsa

Qisty Anggi Lestari<sup>1</sup>, Irfani Rizal<sup>2</sup>, Agustina Lestari<sup>3</sup>, Anisa Nabila Shaliha<sup>4</sup>, Fitri Adilla<sup>5</sup>, Firginia Angelia Ruga<sup>6</sup>, Muhammad Ikhwan<sup>7</sup>, Rani Tri Abelia<sup>8</sup>, Rahmi<sup>9</sup>, Suci Ramadhani<sup>10</sup>.

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup> Universitas Islam Riau, Riau, Indonesia

\*e-mail korespondensi: qistyangilestari@student.uir.ac.id

### Abstract

*Elderly is someone who has entered the age of 60 years and over. Elderly is an age group in humans who have entered the final stage of their life phase. In the elderly, individuals experience a lot of problems, generally the elderly feel anxiety, loneliness, reduced emotional stability, and also experience dysfunction in their organs. This is because the elderly have physical limitations and have had traumatic experiences such as losing their family, children, spouse, and so on. Elderly community groups deserve the attention of all elements of government and the surrounding environment, but in reality elderly community groups are often ignored, and forgotten. Psychosocial support is needed to maintain emotional stability in the elderly and prepare for death. The provision of physical training in the form of elderly exercise and psychoeducation is given to encourage the elderly to remain happy and empowered even though they are no longer at their productive age.*

**Keywords:** Education; Elderly; Producter

### Abstrak

Lansia merupakan seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Pada masa lansia individu mengalami banyak sekali permasalahan, umumnya lansia merasakan kecemasan, kesepian, berkurangnya stabilitas emosi, dan juga mengalami disfungsi terhadap organ tubuhnya. Hal-hal tersebut disebabkan karena lansia mempunyai keterbatasan fisik, serta mempunyai pengalaman yang traumatis seperti kehilangan keluarga, anak, pasangan, dan seterusnya. Kelompok masyarakat lanjut usia sudah sepatutnya menjadi perhatian oleh seluruh elemen pemerintahan maupun lingkungan sekitar, akan tetapi pada realitanya kelompok masyarakat lanjut usia sering kali ditepikan, dan dilupakan. Dukungan psikososial sangat diperlukan demi menjaga stabilitas emosi lansia, dan bersiap untuk menghadapi kematian. Pemberian latihan fisik berupa senam lansia dan psikoedukasi ini diberikan guna mengajak lansia untuk tetap bahagia, dan berdaya sekalipun tidak lagi berada pada usia produktif.

**Kata Kunci:** Edukasi; lansia; produktif

Accepted: 2024-05-27

Published: 2024-07-09

## PENDAHULUAN

Masalah yang umum terjadi pada lansia yaitu adanya gangguan kognitif, isolasi sosial, atau adanya ketergantungan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari sehingga lansia merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap elder abuse. Salah satu tindakan kekerasan pada lansia adalah perlakuan yang salah (*neglected*), istilah yang sering kita dengar adalah *elder mistreatment* kadang juga kita sebut *abuse of the elderly* (Dewi and Airlangga 2019). *World Health Organization* atau WHO (2013) mengelompokkan usia lansia yakni lansia atau *elderly* (55-65 tahun, lansia muda atau *young old* (66-74 tahun), lansia tua atau *old* (75-90 tahun) dan lansia sangat tua atau *very old* (diatas 90 tahun). Perkembangan jumlah lansia semakin lambat laun bertambah banyak.

Menurut Menteri Kesehatan Indonesia (dalam Kompas, 5 September 2012), jumlah lansia di Indonesia yaitu 19,5 juta jiwa di tahun 2011 (8.2 % dari jumlah total penduduk). Pada tahun 2025, jumlah lansia diperkirakan 13,2% dan menjadi 25,5 % dari total penduduk. Melihat perkembangan lansia seperti kondisi di atas, maka penanganan permasalahan lansia harus menjadi

pusat perhatian bagi semua pihak, baik keluarga maupun masyarakat. Kesehatan Mental lansia sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial yang diperoleh dan fasilitas kesehatan yang didapatkan (Sari 2017).

Usia lanjut pada umumnya mengalami berbagai perubahan. Perubahan tersebut antara lain adalah kematian pasangan, kerusakan fungsi, dan penyakit kronik, sikap dan pandangan negatif terhadap kondisi menua, masa pensiun, kematian keluarga dan teman, dan relokasi dari tempat tinggal keluarga. Perubahan ini akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan, termasuk kesehatannya. Perubahan psikis para lansia meliputi perubahan dalam hal belajar, berfikir, kreativitas, ingatan, rasa humor. Perubahan dalam aspek motorik terjadi pada kemampuan kecepatan, kekuatan, belajar keterampilan baru, dan kekakuan.

Terjadinya permasalahan fungsi fisik dan psikis pada lansia tersebut memungkinkan Lansia membutuhkan orang lain untuk mendukung dan membantunya melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari, lansia dikatakan rentan karena berbagai sebab Faktor usia yang tua menjadi salah satu penanda Hidup Yang lebih lama bukan berarti hidup dalam kondisi sehat sebelumnya menemukan bahwa bertambahnya usia juga diikuti dengan meningkatnya kecenderungan untuk sakit dan memiliki keterbatasan fisik (*Disable*) karena terjadinya penurunan kemampuan fisik yang cukup drastis (Christensen, dkk., 2009; Gatimu dkk., 2016).

## METODE

Berdasarkan diskusi dengan pengurus-pengurus Yayasan Embun Kehidupan Bangsa menjelaskan bahwa terdapat beberapa kegiatan para lansia setiap harinya agar lebih aktif dan produktif seperti bernyanyi, pengajian, bercerita, mewarnai, merangkai bunga, bermain catur, menulis, dan berbagai kegiatan kunjungan dari lembaga-lembaga.

Berdasarkan diskusi tersebut, maka tim pengabdian Masyarakat Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau melakukan sejumlah persiapan pengabdian yang disusun sebagai berikut:

### Tahap Perencanaan

- Dalam kegiatan ini, ditentukan tema kegiatan yang akan dilakukan ialah "Lansia asik, lansia aktif, lansia produktif" beserta menentukan waktu kegiatan yaitu Sabtu, 11 Mei 2024 pukul 10.30 WIB
- Dalam tahap ini ditentukan pula metode kegiatan pengabdian yang akan dilakukan. Berdasarkan rapat tim, disepakati bahwa rangkaian kegiatan berfokus pada interaksi dengan lansia seperti sharing session dan senam, daripada memberikan materi yang terlalu banyak.

### Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Semua anggota tim bertugas memastikan kesiapan pengabdian, dimulai dari transportasi, materi yang akan diberikan, susunan acara yang tepat hingga perlengkapan yang akan dibawa ke lokasi pengabdian Masyarakat. Agar kegiatan edukasi pada lansia ini berjalan sesuai dengan hasil yang diharapkan, anggota tim memiliki tugas dan tanggung jawab masing-masing dalam melaksanakan pengabdian Masyarakat ini.

Adapun rangkaian kegiatan psikoedukasi pada lansia yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Menyampaikan materi terkait perkembangan lansia.

Pada bagian ini, Rani Tri Abelia menjelaskan beberapa perkembangan yang dialami lansia dan penurunan fungsi fisik, kognitif, maupun psikologis yang dialaminya. Dampak dari hal tersebut yang menyebabkan lansia mengalami berbagai penyakit, berangkat dari hal ini tim menjelaskan solusi-solusi untuk menghadapi penyakit tersebut.

2. Melakukan sharing session dengan para lansia  
Pada bagian ini, Firginia Angelia dan Qisty Anggi meminta beberapa lansia untuk bercerita mengenai hal yang ia sukai maupun mengenai kehidupan masalahnya. Terdapat lansia yang bercerita bahwa ia dahulu adalah seorang Angkatan Udara, Polisi, dan Guru.
3. Melakukan senam sebagai aktivitas olahraga bagi lansia.  
Kegiatan ini dipandu oleh Sebagian anggota tim pengabdian Masyarakat. Terdapat 2 senam yang dilakukan yaitu senam poco-poco dan senam penguin yang berguna agar lansia bersemangat melakukan aktivitas yang menggerakkan tubuhnya.
4. Bernyanyi Bersama lansia  
Pada bagian ini, tim memberikan ruang bagi lansia yang ingin bernyanyi. Lansia terlihat bersemangat dan tertawa bersama.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikoedukasi mengenai lansia asik, lansia aktif dan lansia produktif telah dilaksanakan pada tanggal 11 Mei 2024. Kegiatan tersebut diantaranya yaitu penyampaian materi terkait perkembangan lansia, sharing session, senam, dan bernyanyi bersama. Panitia yang melaksanakan kegiatan ini berjumlah 9 orang yang merupakan mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Islam Riau. Materi disampaikan oleh Rani Tri Abelia, seluruh lansia yang berada di Yayasan Embun Kehidupan Bangsa ini berjumlah 36 orang tetapi yang dapat mengikuti kegiatan psikoedukasi hanyalah berjumlah 17 orang.

Lansia Yayasan Embun Kehidupan Bangsa menjadi yayasan yang diberikan psikoedukasi dengan harapan bahwa setelah diberikan psikoedukasi lansia asik, lansia aktif, dan lansia produktif, maka para lansia mampu lebih aktif, dan meningkatkan kegiatan produktif setiap harinya.

Untuk mencapai tujuan jangka pendek maupun tujuan jangka panjang tersebut di atas, tim pengabdian melakukan senam yang diikuti para lansia dan bernyanyi (gambar 1 dan gambar 2).



Gambar 1. Tim edukasi dan partisipan sedang melakukan kegiatan senam



Gambar 2. Tim edukasi dan partisipan sedang melakukan kegiatan bernyanyi

Lansia terlihat bersemangat dan tertawa mengikuti senam yang dilaksanakan oleh tim. senam memberikan dampak yang baik bagi kesehatan untuk dapat produktif dan mandiri. Kebugaran (senam) dipandang dari aspek fisiologis menurut Fox (1997) adalah kebugaran total (senam) yang memberi kesanggupan atau kemampuan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri dengan pembebanan (stress) fisik yang layak. Bentuk atau wujud dari upaya tersebut di atas akan bermakna dan bermanfaat bagi diri lansia tersebut dan keluarga, apabila kebugaran jasmani lansia terjaga maka lansia akan memiliki kemandirian, tidak hanya aspek fisik saja, melainkan menyangkut aspek yang lain yaitu psikis sosial dan ekonomis, sehingga ketergantungan kepada anak cucunya menjadi berkurang.

Dilihat dari respon partisipan, kegiatan ini memberikan banyak perubahan dan manfaat bagi lansia diantaranya Agar lansia memiliki kualitas hidup yang tinggi dengan bergerak aktif dan emosional yang stabil, Memberikan lansia motivasi agar dapat menerima kondisi dihari tua saat ini, agar lansia menjadi sehat baik secara mental maupun fisik, Untuk membangun kedekatan terhadap lansia.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah berhasil dilaksanakan. Beberapa kegiatan yang telah dilakukan yaitu edukasi terhadap Lansia panti jompo Yayasan Embun Kehidupan Bangsa Kota Pekanbaru dimana mampu menerapkan program yang telah diberikan secara aktif namun ada beberapa lansia yang kurang aktif diantaranya 1 orang laki-laki dan 1 orang perempuan, dikarenakan ada yang tidak bisa melihat dan ada yang tidak mau bergerak saat melakukan edukasi berlangsung walaupun sudah diajak berkali-kali sehingga partisipan hanya duduk diam sambil melihat kegiatan edukasi berlangsung, Edukasi ini meningkatkan kesehatan serta memberi semangat melalui pendekatan yang intim, Meningkatkan spritualitas lansia dipanti jompo Yayasan Embun Kehidupan Bangsa, Mampu meningkatkan emosional lansia kearah yang positif dan menjadi lansia yang berkualitas.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Hurlock, E.B. 2011. Psikologi Perkembangan. Jakarta: Erlangga.
- Hoyer, William J., Paul A. Roodin. 2003. Adult Development and Aging, 5th edition. NewYork: Mc Graw and Hill.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. ANALISIS LANJUT USIA DIINDONESIA. Infodatin. Jakarta selatan
- Maryam, R. Siti, dkk. (2008). Mengenal Usia lanjut dan Perawatannya. Jakarta : Salemba Medika.
- Notoatmodjo. 2014. Pendidikan dan perilaku kesehatan. Jakarta: EGC. WHO. Mental health of older adults. 2017
- Raudhoh, S., & Pramudiani, D. (2021). Lansia asik, lansia aktif, lansia poduktif. Medical Dedication (Medic): Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA, 4(1), 126-130.