

PEMBERDAYAAN KADER "LANSIA SEROJA" = LANSIA SEHAT ROHANI JASMANI DENGAN PENGURUS CABANG AISYIAH UMBULHARJO

Bangunawati Rahajeng^{1*}, Nurul Maziyyah¹, Zelmi Dwi Novita², Septania Dini Arviani³,
Satria Amurwa Wijaya²

¹Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jalan Brawijawa, Tamantirto, Kasihan, Bantul
Yogyakarta, 55183

²Laboratorium Teknologi Farmasi Prodi Farmasi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jalan Brawijawa, Tamantirto, Kasihan, Bantul
Yogyakarta, 55183

³Kepala Instalasi Farmasi RS AMC Muhammadiyah, Jl. HOS Cokroaminoto No.17B,
Pakuncen, Wirobrajan, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55253

*e-mail: bangunawati.r@umy.ac.id

Abstrak

Kegiatan posyandu lansia yang semula rutin sebulan dua kali menjadi terhenti karena adanya pandemi Covid-19. Ketika pandemi bergeser dan kegiatan bisa dilakukan secara luring lagi dengan protocol kesehatan, para kader mengalami kesulitan untuk mengaktifkan kembali kegiatan. Di sisi lain, lansia adalah kelompok rentan saat pandemi Covid-19, sehingga harus mendapat perhatian lebih. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan untuk membina kader lansia untuk mengaktifkan kembali kegiatan posyandu lansia dengan protocol kesehatan Tim pengabdian UMY bekerjasama dengan RS AMC Muhammadiyah Yogyakarta menggandeng mitra Pengurus Cabang Aisyiah Umbulharjo. Kader-kader PCA Umbulharjo yang menjadi kader lansia di wilayah masing-masing diberi pembekalan materi kesehatan lansia dan senam sehat lansia. Tim pengabdian juga melakukan supervisi kegiatan kader-kader tersebut di posyandu lansia daerah masing-masing. Kegiatan pengabdian masyarakat diikuti oleh 37 peserta yang berasal dari 13 PRA dilakukan pada 6 Maret 2022, berupa pembekalan materi kesehatan lansia dan senam lansia. Rata-rata usia peserta adalah 56,45 tahun. Sebelum kegiatan, dilakukan pre test untuk mengetahui pengetahuan para kader mengenai kesehatan lansia. Nilai pre test rata-rata 59,39. Setelah dilakukan pembekalan dan pelatihan, diadakan post tes dan di dapat nilai rata-rata 85,45. Dari nilai pre-pos-test dapat di lihat ada kenaikan signifikan pada pengetahuan para kader terhadap kesehatan lansia. Tim pengabdian juga melakukan pendampingan untuk kader-kader lansia tentang bagaimana membuat program kegiatan untuk menuju lansia sehat jasmani rohani. Para kader sangat antusias dengan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Tim pengabdian berharap setelah pengabdian, para kader lansia bisa membuat kegiatan untuk lansia dan bisa mewujudkan lansia sehat jasmani rohani.

Kata Kunci: Kader Lansia,; Pandemi; PCA Umbulharjo, RS AMC, Senam Lansia

Abstract

Posyandu activities for the elderly, which were originally routine twice a month, have been halted due to the Covid-19 pandemic. When the pandemic shifted and activities could be carried out offline again with the health protocol, the cadres found it difficult to reactivate activities. On the other hand, the elderly are a vulnerable group during the Covid-19 pandemic, so they must receive more attention. This community service was carried out with the aim of fostering elderly cadres to reactivate elderly posyandu activities with health protocols. The UMY service team collaborated with the Yogyakarta Muhammadiyah AMC Hospital collaborating with Aisyiah Umbulharjo Branch Management partners. PCA Umbulharjo cadres who became elderly cadres in their respective areas were given material on elderly health and elderly healthy exercise. The service team also supervised the activities of these cadres at the elderly posyandu in their respective areas. The community service activity was attended by 37 participants from 13 PRA conducted on March 6 2022, in the form of providing material on elderly health and elderly exercise. The average age of the participants was 56.45 years. Before the activity, a pre test was carried out to find out the cadres' knowledge of elderly health. The average pre test value is 59.39. After debriefing and training, a post test was held and the average score was 85.45. From the pre-post-test values, it can be seen that there is a significant increase in the cadres' knowledge of elderly health. The service team also provides assistance to elderly cadres on how to create an activity program to lead the elderly to be mentally and physically healthy. The cadres were very enthusiastic about this community service activity. The service team hopes that after the dedication, the elderly cadres can make activities for the elderly and can make the elderly physically and spiritually healthy.

Keywords: *Elderly Cadres; Elderly Gymnastics; Pandemic; PCA Umbulharjo, AMC Hospital*

A. Pendahuluan

Jumlah lansia di kecamatan Umbulharjo mencapai lebih dari 35%. Kegiatan posyandu lansia sudah biasa dilakukan rutin di desa-desa di Umbulharjo, sebelum pandemi. Apalagi dengan adanya program prolanis dari pemerintah. Kegiatan dilakukan rutin satu bulan sekali pada minggu kedua, dengan pemeriksaan kesehatan, jalan sehat, senam sehat dan sarapan sehat bersama. Kegiatan tersebut menjadi terhenti karena pandemi Covid-19. Dan sampai saat ini belum ada lagi kegiatan yang dilakukan bersama-sama dengan protocol kesehatan yang terkontrol (Direktorat P2PTM, 2020).

Pada masa pandemi seperti ini lansia adalah kelompok rentan yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Sangat penting untuk menjaga kesehatan lansia secara jasmani dan rohani agar tetap sehat dan mampu menjadi lansia berkualitas. Oleh karena itu pengembangan kegiatan untuk lansia di masa pandemi perlu dilakukan. Lansia adalah usia dimana seseorang akan mengalami perubahan secara biologis, fisik, dan sosial. Perubahan ini akan berdampak

pada seluruh sendi kehidupan. Permasalahan lansia menjadi permasalahan yang harus diantisipasi sedini mungkin. Tujuannya adalah agar lansia tetap dapat produktif sesuai kemampuannya dan tetap dapat memberikan kontribusinya dalam kehidupan. Sebagai seorang muslim kita juga diperintahkan untuk berbuat baik kepada kedua orang tua. Sebagai seorang muslim juga, kita semua berharap agar dapat khusnul khotimah dalam hidup ini. Hal tersebut bisa dicapai jika kita sehat jasmani dan rohani (Dahlan & Umrah, 2018; Syahrudin, 2020).

Posyandu Lansia adalah pelayanan kesehatan di bawah puskesmas yang dibentuk khusus untuk lansia. Kegiatan yang sudah banyak dilakukan adalah pemeriksaan kesehatan rutin dan beberapa kegiatan lainnya. Tetapi sejak pandemi Covid-19 beberapa kegiatan yang dilakukan menjadi terhambat, karena adanya pembatasan sosial. Di satu pihak kegiatan di PCA Umbulharjo selama ini belum terkait dengan kondisi sekitar, karena hanya pengajian bagi anggota. Sampai saat ini belum ada solusi terkait hal ini (Aisyiah, 2020).

Dari latar belakang tersebut, tim pengabdian bekerjasama dengan RS AMC Muhammadiyah Yogyakarta sebagai kolaborator menggandeng mitra PCA Umbulharjo melakukan pengabdian masyarakat untuk memberikan bekal bagi kader lansia PCA Umbulharjo untuk mengaktifkan kembali kegiatan posyandu lansia di daerah masing-masing.

B. Masalah

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini diharapkan menjadi solusi bagi posyandu lansia dan PCA Umbulharjo. Kegiatan yang dilakukan adalah pelatihan kader posyandu lansia, pelatihan penggunaan zoom bagi kader-kader Aisyiyah, pelatihan protokol kesehatan, dan pemberian video senam sehat lansia. Kegiatan-kegiatan tersebut terangkum dalam tabel 1.

No	Masalah	Akar Masalah	Solusi
1	Lansia semakin banyak	Posyandu Lansia belum optimal	Optimalisasi Kegiatan dengan pelatihan kader minimal 13 orang kader dari masing-masing PRA
2	Kegiatan PCA belum terprogram dengan permasalahan masyarakat setempat	Belum ada program khusus yang melibatkan kader Aisyiah untuk lebih berperan pada masyarakat	Menggabungkan kegiatan posyandu lansia dan PRA dibawah PCA Umbulharjo dengan menjadikan kader PRA sebagai kader lansia
2	Kegiatan terbatas karena pandemi	Belum ada program khusus selama pandemi	Pembuatan program khusus kegiatan di masa pandemic yaitu kegiatan daring dan luring (1x kegiatan)
3	Keterbatasan pengetahuan	Belum pernah dilakukan pelatihan pengetahuan kesehatan dan penggunaan alat untuk bertemu secara daring	Pelatihan protokol Kesehatan, edukasi Kesehatan, video senam saraf & senam DM (3xkegiatan)
4	Keterbatasan sumber daya	Belum pernah dilakukan pelatihan penggunaan media yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan kader lansia	Pelatihan penggunaan media untuk pertemuan daring (1x kegiatan)
5	Evaluasi Kegiatan		Simulasi hasil pendampingan kader lansia

Tabel 1. Solusi Mitra

C. Metode Pelaksanaan

Metode pemberdayaan kader lansia menggunakan metode ceramah, praktek dan diskusi. Rekrutmen kader dilakukan melalui pengurus PCA Umbulharjo, diambil perwakilan dari 13 PRA. Pemberdayaan kader lansia untuk lansia sehat jasmani rohani dilakukan dalam tiga program kegiatan yang meliputi: rekrutmen kader Aisyiah anggota PCA yang sudah terlibat pada posyandu lansia, pelatihan kesehatan oleh pakar dari RS AMC Yogyakarta dan prodi farmasi & PSPPA FKIK UMY (pada kegiatan ini dilakukan pre dan post tes untuk menilai efektifitas dari pelatihan tersebut, workshop pelatihan presentasi dan protokol kesehatan) dan simulasi. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi : rekrutmen, penyusunan program, pelatihan kader, dan simulasi dengan langkah-langkah sebagai berikut

1. Rekrutmen kader posyandu lansia dari PCA Umbulharjo minimal 13 orang (mewakili tiap PRA).
2. Pelatihan kader. Narasumber adalah apoteker dari prodi farmasi & PSPPA UMY, apoteker dari RS AMC UMY, dokter dari RS AMC UMY, ners dari RS AMC UMY.
3. Materi terkait penyakit degeneratif, dari perjalanan penyakit termasuk penyebab, factor risiko, kemudian obat-obat yang biasa dipakai, dan gaya hidup yang

- membantu terkontrolnya penyakit-penyakit tersebut.(3x kegiatan).
4. Materi untuk kesehatan rohani dibahas dalam workshop dengan PCA Umbulharjo (1x kegiatan)
 5. Workshop dan Pelatihan kader mengenai pembuatan program kegiatan hibrid untuk posyandu lansia, meliputi pelatihan senam, pelatihan penggunaan media, pelatihan pembuatan program (2x kegiatan).
 6. Simulasi hasil pendampingan dan pelatihan.



Gambar 1. Skema Alur Pengabdian

D. Pembahasan

1. Karakteristik Peserta Pengabdian

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 6 Maret 2022. Peserta pengabdian adalah anggota PCA Umbulharjo yang merupakan kader lansia di daerah masing-masing. PCA Umbulharjo mewadahi 13 Pengurus Ranting Aisyiah. Masing-masing PRA mengirim 2 orang perwakilannya, karena itu yang hadir adalah perempuan semua. Adapun karakteristik peserta tersaji pada tabel 2.

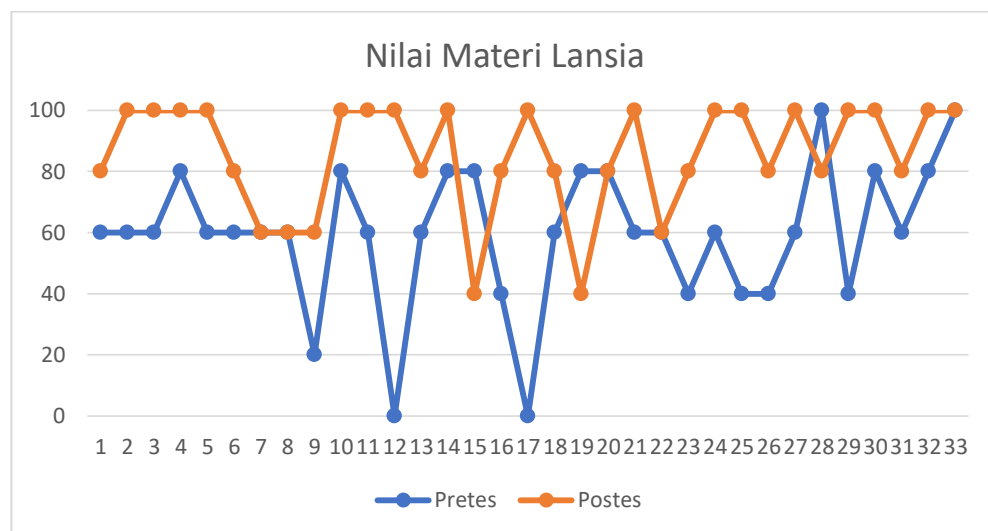
Tabel 2. Karakteristik Usia Peserta

Rentang Usia	Jumlah
36 - 45 tahun	2
46 - 55 tahun	15
56 - 65 tahun	12
> 65 tahun	4
Total	33

Dari tabel 2 diketahui usia rata-rata peserta adalah 56,45 tahun, dimana usia terbanyak adalah pada rentang 46-55 tahun. Usia 46-55 tahun termasuk usia produktif dimana seseorang masih bisa aktif berkegiatan sebagai kader. Usia tersebut juga lebih dekat kepada usia lansia sehingga diharapkan komunikasi dengan lansia lebih lancar (*Pengabdian Masyarakat Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Hipertensi Pada Lansia - Universitas Dr. Soebandi, n.d.*).

2. Pengetahuan kesehatan jasmani rohani lansia

Posyandu lansia adalah garda terdepan untuk lansia berkegiatan di area terdekat rumah. Program lansia sehat digulirkan pemerintah melalui posyandu lansia yang dibina oleh Puskesmas setempat. Kader-kader posyandu lansia adalah penggerak jalannya kegiatan di posyandu lansia. Oleh karena itu kader lansia harus mempunyai pengetahuan yang cukup mengenai kesehatan lansia. Pada pengabdian kali ini, tim pengabdian membagikan kuisioner/pre test yang harus diisi peserta. Setelah peserta mengisi pre-test, tim pengabdian yang terdiri dari dosen PSPPA UMY dan apoteker RS AMC Muhammadiyah Yogyakarta memberikan pembekalan berupa materi-materi kesehatan. Kegiatan juga dimeriahkan dengan senam lansia yang dipimpin tenaga kesehatan RS AMC (RS AMC, 2021). Kemudian setelah pembekalan diadakan post-test. Hasil pre-test dan post-test seperti tersaji pada gambar 2.



Gambar 2. Distribusi Hasil *Pre-Test* dan *Pos-Test*

Pertanyaan yang diajukan pada saat *pre-test* sama dengan pertanyaan pada saat *pos-test*. Pertanyaan-pertanyaan tersebut antara lain mengenai pemahaman tentang lansia dan permasalahan kesehatannya. Sebagai contoh berapa sebaiknya tekanan darah lansia, olahraga yang sesuai dan kegiatan yang meningkatkan kerja otak. Rata-rata hasil *pre-test* adalah 59,39. Hal ini menunjukkan bahwa kader lansia kurang mendapat pembekalan mengenai kesehatan jasmani dan rohani untuk lansia. Penyebabnya adalah mungkin karena berhentinya kegiatan posyandu lansia, berhentinya pembinaan kader pada masa pandemi, sehingga diperlukan pembekalan, penyegaran materi dan pelatihan bagi kader lansia.

Hasil *pos-test* menunjukkan kenaikan yang cukup signifikan yaitu dengan rata-rata nilai 85,45. Hal ini menunjukkan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan bisa memberikan penyegaran pada pemahaman kesehatan kader lansia di wilayah PCA Umbulharjo. Pengabdian-pengabdian sejenis telah banyak dilakukan di beberapa kota dalam bentuk yang beragam (“Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Di Posyandu Lansia Manisjangan,” n.d.; *Pengabdian Masyarakat “Lansia Sehat Mandiri Aktif Dan Produktif (SMART) Selama Pandemi,”* n.d.; *Pengabdian Masyarakat Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Hipertensi Pada Lansia - Universitas Dr. Soebandi,* n.d.; Nugraheni & Hardini, 2017). Pada pengabdian ini juga dilakukan monitor kegiatan posyandu lansia di masing-masing PRA di wilayah Umbulharjo yang saat ini masih berlangsung.

E. Kesimpulan

Pengabdian masyarakat yang dilakukan tim PSPPA UMY bekerja sama dengan RS AMC dan PCA Umbulharjo mampu memberikan penyegaran pemahaman kader lansia sehingga diharapkan para kader menjadi lebih bersemangat dan mampu menyusun kegiatan menuju lansia sehat jasmani rohani. Pembinaan perlu dilakukan secara berkesinambungan untuk membantu aktivitas kader lansia.

F. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Lembaga Pengabdian Masyarakat (LPM) Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang telah memberikan dana pengabdian ini, kepada RS AMC Muhammadiyah Yogyakarta yang bersedia berkolaborasi pada pengabdian juga. Tak lupa terima kasih kepada PCA Umbulharjo yang telah menggerakkan kader-kadernya untuk mengikuti kegiatan ini

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyiah. (2020). *Sejarah 'Aisyiyah – Mukhtar Muhammadiyah ke-48 Surakarta*. <https://muktamar48.id/sejarah-aisyiah/>
- Dahlan, A. K., & Umrah, A. S. (2018). *BUKUKESSEHATANLANSIA.pdf*. Intimedia.
- Direktorat P2PTM. (2020). *Populasi Lansia Diperkirakan Terus Meningkat Hingga Tahun 2020*. Direktorat P2PTM. <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/aceh/populasi-lansia-diperkirakan-terus-meningkat-hingga-tahun-2020>
- Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di Posyandu Lansia Manisjangan. (n.d.). *SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA*. Retrieved March 28, 2022, from <http://stikespantirapih.ac.id/?p=1891>
- Nugraheni, R., & Hardini, K. F. (2017). *Pengabdian Masyarakat “Penyuluhan Lansia Sehat Dan Mandiri” Dan “Senam Lansia Untuk Mencegah Low Back Pain.”* 5.
- Pengabdian Masyarakat “Lansia Sehat Mandiri Aktif dan Produktif (SMART) Selama Pandemi.”* (n.d.). Retrieved March 28, 2022, from <http://ners.unair.ac.id/site/index.php/news-fkp-unair/571-pengabdian-masyarakat-lansia-sehat-mandiri-aktif-dan-produktif-smart-selama-pandemi>
- Pengabdian Masyarakat Untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Hipertensi pada Lansia—Universitas dr. Soebandi.* (n.d.). Retrieved March 28, 2022, from

<http://uds.ac.id/pengabdian-masyarakat-untuk-meningkatkan-pengetahuan-tentang-hipertensi-pada-lansia/>

RS AMC. (2021). *RS AMC Muhammadiyah – RS AMC*. <https://rsamcmuhammadiyah.com/>

Syahrudin, S. (2020). Kebugaran Jasmani Bagi Lansia Saat Pandemi Covid-19. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 5(2), 232–239. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i2.943>