



PENDAMPINGAN PSIKOLOGIS DAN FISIK LANSIA CERIA DI DESA EMPETRING ACEH BESAR

Rika Dewi^{1*}, Dewina Susanti², Annisa Salsabila³

¹Akademi Kebidanan Saleha, ²Akademi Kebidanan Saleha, ³Akademi Kebidanan Saleha

*Email: rikadewi1983@gmail.com

Abstrak

Masa lanjut usia adalah masa perkembangan yang penuh dengan kearifan dan perkembangan ini merupakan yang terakhir dalam hidup manusia. Dukungan fisik dan psikologis akan selalu dibutuhkan lansia sampai menjelang kematiannya. Namun kondisi lansia saat ini banyak mengalami kemunduran baik secara fisik, karena semua anggota tubuh sudah mulai tidak sekuat pada waktu dulu, gerakan fisik mulai lambat, proses berpikir juga mulai berkurang kecermatan, ketelitian dan kecekatan dalam segala perilaku. Penurunan dalam perilaku yaitu hal yang berhubungan dengan dorongan kehendak, gerakan, tindakan, koordinasi yang menyebabkan lansia kurang cekatan dalam beraktifitas. Penurunan fungsi kognitif dan psikomotor ini mengakibatkan lansia merasa terasing dan menolak untuk berkomunikasi dengan orang lain. Salah satu upaya peningkatan kesejahteraan. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini agar dapat membuat lansia menjadi ceria dan dapat meningkatkan kesejahteraan pada lansia. Metode yang digunakan dengan melakukan wawancara, melakukan senam sehat untuk kesehatan psikologis dan fisik, juga melakukan pemeriksaan fisik gratis, dan dokumentasi. Hasil yang diperoleh dari kegiatan tersebut lansia Desa Empetrieung sekarang sudah memiliki komunitas atau paguyuban lansia untuk saling diskusi kesehatan, hasil pemeriksaan fisik dari 21 lansia Di Desa Empetring Kecamatan Darul Kamal Kabupaten Aceh Besar yang mengalami hipertensi sebanyak 4 orang (19%), sementara yang menderita DM ada sebanyak 7 orang (33%). Artinya secara fisik para lansia banyak mengalami penyakit Diabetes dan juga hipertensi. Kondisi ini sudah diberikan penanganan oleh tim pengabdian yang bekerjasama dengan puskesmas Empetrieung. Lansia mendapatkan konseling gratis mengenai kesehatan psikologis, adanya gerakan jalan sehat yang sudah dilakukan, sehingga nantinya dapat diteruskan oleh mereka.

Kata kunci: Psikologis, Fisik, lansia Ceria

Abstract

Old age is a period of development that is full of wisdom and this development is the last in human life. Physical and psychological support will always be needed by the elderly until their death. However, the condition of the elderly today is experiencing a lot of deterioration both physically, because all body parts are not as strong as in the past, physical movements are starting to slow down, thinking processes are also starting to decrease in accuracy, accuracy and dexterity in all behavior. Decrease in behavior that is related to the will, movement, action, coordination which causes the elderly to be less agile in activities. This decline in cognitive and psychomotor functions causes the elderly to feel isolated and refuse to communicate with others. One of the efforts to increase welfare. The purpose of this service activity is to make the elderly cheerful and improve the welfare of the elderly. The method used is by conducting interviews, doing healthy exercise for psychological and physical health, also conducting free physical examinations, and documentation. The results obtained from this activity are that the elderly in Empetrieung Village now have an elderly community or association to discuss health with each other, the results of the physical examination of 21 elderly people in Empetring Village, Darul Kamal District, Aceh Besar Regency who have hypertension as many as 4 people (19%), while those suffering from hypertension There are 7 people with DM (33%). This means that physically the elderly suffer from diabetes and hypertension. This condition has been handled by the service team in

collaboration with the Empetrieung Health Center. The elderly get free counseling regarding psychological health, the existence of a healthy walking movement that has been carried out, so that later it can be continued by them

Keywords: *Psychological, Physical, Elderly Cheerful*

PENDAHULUAN

Lansia merupakan individu yang sudah mengalami perubahan fisik dan mental, hal itu dikarenakan karena adanya kemunduran baik secara fisik maupun psikologis. Periode lansia ini bukanlah suatu periode yang harus ditakuti oleh para lansia, namun merupakan periode lanjutan dari suatu proses rentang hidup yang harus dijalankan para lansia, dan para lansia dapat menyesuaikan fisik dan mental dengan lingkungan agar terhindar dari stres (Azizah, 2011)

Mereka sering kali dianggap tidak mampu berpikir secara jernih, tidak mampu mempelajari hal-hal baru, tidak dapat menikmati seks lagi, tidak dapat berkontribusi bagi komunitasnya, atau tidak dapat disertai tanggung jawab dalam bekerja. Orang-orang usia lanjut mungkin tidak diterima ketika berkumpul dalam forum yang formal, mereka mungkin sering dihindari secara sosial, mereka mungkin disisihkan dari kehidupan keluarga.

Cara pandang masyarakat terhadap lansia juga beragam demikian juga di Indonesia. WHO (dalam Dhamoo 2014) mengatakan bahwa masyarakat di negara berkembang mempersepsikan lansia tidak dengan tahun tetapi individu yang menjalani peran baru dan kehilangan peran sebelumnya serta ketidakmampuan dalam memberikan kontribusi aktif kepada masyarakat.

Umumnya lansia akan mengalami kemunduran fisik dan psikologis. Kemunduran dari aspek fisik dan psikologis tersebut baik dalam perilaku, tindakan, proses berpikir sehingga akan mengalami gerakan lambat, keinginan, perhatian, pengetahuan dan koordinasi lansia juga akan mengalami keterlambatan dalam melakukan semua kegiatan dalam kehidupan sehari-hari. Penurunan fungsi kognitif dan psikomotor ini mengakibatkan lansia merasa terasingkan dan menolak untuk berkomunikasi dengan orang lain (Azizah, 2011).

Salah satu upaya peningkatan kesejahteraan lansia yaitu dengan upaya peningkatan *active aging* pada lansia. Menurut WHO pentingnya peningkatan fisik dan psikologis lansia agar mereka dapat meningkatkan kesejahteraan hidup mereka sendiri. Seperti yang diungkapkan oleh Suardiman (2011) bahwa lansia dapat mempertahankan hidup dengan sehat dan produktif agar para lansia masih dapat berkontribusi bagi keluarga, kerabat dan masyarakat disekitar tempat tinggal mereka dalam kegiatan apapun terutamat kegiatan sosial.

Successful aging dapat dimaknai sebagai sebuah proses progresif yang berhasil dalam hal psikologis, biologis dan struktur sosial pada individu. Menurut Budiarti (2010), salah satu faktor yang dapat menjadikan seorang lanjut usia menjadi sukses salah satunya adalah dukungan keluarga. Hal itu membuat lanjut usia merasa diakui dan dihargai. Hasil penelitian tersebut mendukung Papalia et al (2008) bahwa, “setelah pensiun, ketika teman bekerja dan teman biasanya menjauh, sebagian besar lanjut usia mempertahankan lingkaran dalam konvoi sosial yang stabil: teman dekat dan anggota keluarga, yang dapat mereka andalkan kesinambungan dukungan sosialnya dan yang amat mempengaruhi kesejahteraan mereka untuk menjadi lebih baik atau lebih buruk”. Namun begitu, walaupun pertemanan memiliki efek positif bagi lanjut usia, saat hubungan keluarga memburuk atau tidak ada hubungan sama sekali, maka efek negatif akan muncul (Papalia et al, 2008). Suardiman (2011) menuliskan bahwa para kerabat dan orang-orang terdekat yang mereka cintai selama hidup merupakan dukungan yang paling dibutuhkan oleh para lansia dalam menjalani kehidupan..

Menyandang status lansia tentunya tidak terlepas dari beragam persoalan baik fisik maupun psikologis. Sesuai dengan yang dijelaskan oleh Lestari & Hartati (2017) ada beberapa hal yang terjadi pada lansia diantaranya: 1) Melemahnya kondisi fisik membuat lansia menjadi lebih ketergantungan kepada orang lain. 2) Sumber ekonomi yang tidak jelas lagi pada lansia menyebabkan banyak perubahan pada gaya hidup sehari-hari 3) Mendapatkan lingkungan pertemanan yang baru untuk mendapatkan pengganti teman yang telah meninggal dunia merupakan suatu hal yang sering dilakukan lansia. 4)

menemukan aktivitas baru untuk mengisi banyak waktu luang agar hari-hari lansia lebih produktif dan bermanfaat. 5) Belajar memperlakukan anak yang telah dewasa dan dukungan keluarga sangat diperlukan bagi lansia. Anggota keluarga diharapkan dapat mencurahkan seluruh perhatian, cinta, dan kasih sayang yang lebih kepada anggota keluarga yang telah lansia.

Menurut Suardiman (2011) mengatakan bahwa setiap lansia akan memiliki tiga kebutuhan dalam hidup mereka yaitu adanya kebutuhan rasa aman, kemudian kebutuhan rasa memiliki dan dimiliki serta adanya kebutuhan aktualisasi diri dalam diri mereka. Menurut perspektif Islam bahwa kebutuhan hidup lansia juga sudah diatur dalam surah Al-Isra ayat 23 yang berisi bahwa kewajiban anak adalah dapat memberikan perhatian, kasih sayang serta menjaga martabat orang tua merupakan hal yang sangat sakral, sehingga fisik dan psikisnya terjaga dengan baik. Ketika para lansia terpenuhi aspek psikologis dari keluarga, maka suasana hati lansia akan terasa bahagia. Perlu kita pahami bahwa tugas perkembangan lansia adalah melakukan penyesuaian dengan kondisi fisik dan psikologis yang memang secara eksplisit sudah mengalami kemunduran, sehingga mereka hanya dapat menjalankan kegiatan social yang sesuai dengan fisik dan psikologis mereka.

Stanley & Beare (dalam Sampelan, dkk., 2015) kita harus memperhatikan apa yang harus lansia kerjakan dan tidak kerjakan, memperhatikan kondisi fisik dan psikologisnya, menjaga pola hidup, dan apa yang dikonsumsi. Lansia dengan penyakit yang telah dideritanya dapat memperburuk Kesehatan (Yuliana, 2020). Meskipun banyak terjadi kemunduran pada fisik dan psikologisnya. Namun, dapat dikatakan bahwa lansia memiliki tingkat kepatuhan yang rendah untuk pengobatan jangka Panjang yaitu sekitar 10% hingga 50% (Ramos et al., 2020). Sehingga untuk keluarga untuk lebih membujuk anggota keluarga yang sudah lansia untuk patuh dalam pengobatan. Pada tahun 2017, jumlah penduduk usia 60 tahun atau lebih mencapai 962 juta jiwa di dunia, dua kali lipat dari tahun 1980. Selain itu, akan ada peningkatan dramatis secara global pada mereka yang berusia 80 tahun atau lebih, dari sekitar 137 juta pada tahun 2017 menjadi hampir 425 juta pada tahun 2050. Penuaan telah menyebabkan beban yang meningkat pesat pada perawatan kesehatan dan pengeluaran pengendalian penyakit. Teknologi seluler dengan fungsi yang berguna dan mobilitas tinggi lebih sering digunakan untuk membantu pengguna dewasa yang lebih tua dalam pengelolaan diri berbagai penyakit dan upaya perilaku sehat (Lin & Ho, 2020). Kebugaran jasmani menjadi faktor terpenting dalam kehidupan, tidak dapat dipungkiri pula bahwa menjaga kebugaran jasmani pada lansia menjadi hal yang sangat penting. Banyak cara yang digunakan dalam menjaga kebugaran jasmani pada lansia salah satunya dengan senam lansia (Riyanto et al., 2020). Para lansia membutuhkan lingkungan dan fasilitas tempat tinggal yang layak untuk mendukung keterbatasan dan kemampuan mereka untuk berfungsi dengan normal. Mendesain ulang produk, tempat kerja, dan fasilitas secara ergonomis untuk lansia dengan menerapkan data antropometri yang sesuai dengan pertimbangan desain dapat menguntungkan upaya pengurangan risiko (Kaewdok et al., 2020)

Data dari organisasi Kesehatan Dunia yaitu (*WHO*) telah memperkirakan bahwa jumlah orang yang berusia 60 tahun atau lebih akan meningkat dari 900 juta menjadi 2 miliar antara tahun 2015 dan 2050 (bergerak dari 12% menjadi 22% dari total populasi global). Penuaan merupakan faktor risiko berkembangnya infeksi. Antibiotik adalah salah satu obat yang paling sering diresepkan baru-pada pasien usia lanjut, terutama pada mereka yang berada di rumah keperawatan (Falcone et al., 2020). Virus influenza secara cepat akan dapat meningkatkan morbiditas dan mortalitas secara signifikan, terutama pada lansia, anak kecil, ibu hamil, dan penderita sakit kronis. Kondisi demikian pentingnya vaksinasi influenza tahunan yang merupakan cara utama yang digunakan untuk mencegah influenza musiman dan komplikasinya. *WHO* akan merekomendasikan vaksinasi influenza tahunan untuk populasi yang berisiko tinggi yang akan membuat komplikasi influenza menjadi serius, termasuk lansia berusia 65 tahun ke atas, wanita hamil, dan anak-anak berusia 6–59 bulan, sebelum musim dimulai (Browning et al., 2020).

Periode lanjut usia merupakan suatu masa yang penuh dengan keceriaan dan ketengana hidup yang harus dapat dilewati oleh para lanjut usia. Dimana segala secara fisik dan psikologis akan mengalami kekurangan akibat kondisi umur. Kondisi inilah yang membuat para lanjut usia kesulitan dalam melakukan aktifitas yang membutuhkan fisik lebih banyak, dan untuk aspek jiwa mereka juga

membutuhkan dukungan dari kerabat. Maka dari ini penting dukungan dari tenaga kesehatan di wilayah tempat tinggal mereka, dukungan dari keluarga besar, masyarakat agar para lanjut usia tidak mengalami frustrasi dan dapat mengatasi kesulitan ekonomi, kesehatan, maupun produktivitas mereka saat itu (Agus dan andromeda, 2014).

Memasuki masa tua dengan sukses tentu menjadi dambaan bagi semua individu yang memasuki usia akhir. Bagaimanapun tua tetap menjadi sebagai bagian dari rentang kehidupan individu, sehingga tidak ubahnya seperti masa-masa sebelumnya, dimana bahwa kesejahteraan juga menjadi impian bagi mereka yang menjalani masa ini. Masa lansia yang bahagia dapat terlihat dari kesiapan mereka untuk menerima segala perubahan dalam semua aspek-aspek kehidupan sosial, ini merupakan salah satu aspek yang mengalami perubahan yang cukup signifikan pada masa lansia. Banyak lansia yang mampu secara optimal berkontribusi dalam bidang sosial dan mendapatkan kebahagiaan atau dengan kata lain lansia tersebut telah mencapai kesejahteraan sosial. Salah satu kegiatan sosial yang dapat dilakukan lansia seperti menjadi penasihat bagi masyarakat di lingkungan sekitarnya. Dengan sendirinya mereka akan memperoleh kebahagiaan dan kesejahteraan karena masih dapat berkontribusi dalam masyarakat. Kesejahteraan pada masa ini sangat dipengaruhi oleh bagaimana individu lansia mampu untuk menyesuaikan keadaannya dengan kondisi di sekitarnya lingkungan tempat tinggal mereka (Khazae, 2015).

Menurut Tadic (2012) menyatakan bahwa timbulnya rasa bahagia dan ceria pada lansia karena mereka dapat melakukan aktivitas rutin yang mendatangkan sejuta manfaat serta rasa komunitas pada lansia. Lansia yang masih produktif bekerja akan membuat sehat dan menyumbangkan pengalaman yang dimilikinya untuk memotivasi para generasi penerus agar mencapai prestasi yang membanggakan, serta ingin mengabdikan diri dengan sesama lansia yang membutuhkan untuk memanfaatkan usia yang sudah lanjut agar mereka masih dapat merasa bermanfaat untuk orang lain. Ketika para lansia ini dapat diberdayakan sesuai dengan aspek fisik dan psikologis, maka para lansia akan dapat mempertahankan kemampuan jiwa dan raganya.

Hal yang sama juga diungkapkan oleh Sirojammuniro (2015) menyatakan bahwa kebahagiaan di lanjut usia adalah dengan tetap melakukan aktivitas sehari-hari baik di rumah maupun di lingkungan sekitar. Banyak kegiatan yang dapat dilakukan oleh para lansia yang meliputi aspek kegiatan sosial, kegiatan keagamaan, memberikan contoh teladan dan mengajarkan berbagai pengalaman yang berharga bagi keluarganya, sehingga para lansia menjadi produktif secara fisik dan psikologis.

Berdasarkan hasil survey dan wawancara dengan para lansia di Desa Empettrieng didapatkan bahwa lansia banyak mengalami permasalahan dengan fisik dan psikologis. Kondisi fisik para lansia sudah mulai melemah, seperti sulit berjalan sebagaimana biasanya, tangan sering kaku, makan tidak bisa sesuai keinginan. Kemudian kondisi psikologis lansia juga sudah mulai terganggu, ada yang sudah tidak mampu mengingat lagi, mudah lupa, sering cemas dikala sepi, karena anak-anaknya yang sudah besar dan bekerja dari pagi sampai sore hari. Para lansia juga sering khawatir dengan kondisinya yang tidak bisa seperti saat dulu lagi. Ada beberapa lansia yang mengalami hipertensi dan kolesterol sehingga, pola makan sudah tidak sesuai harapan mereka. Berdasarkan fenomena di atas maka penulis ingin melakukan pendampingan kegiatan psikologis dan fisik lansia ceria di Desa Empeuttrieng Aceh Besar.

METODE DAN PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilakukan dengan beberapa metode yaitu data dikumpulkan melalui wawancara, dokumentasi, observasi dan hasil pendampingan fisik dengan melakukan pemeriksaan fisik lansia.

Ada beberapa cara yang Tim lakukan untuk membantu mitra dalam mewujudkan Lansia Ceria. Beberapa cara tersebut adalah:

1) Mendirikan Paguyuban Lansia

Dalam pendirian paguyuban atau komunitas lansia dimana semua kegiatan PKM ini cukup membantu dalam pelaksanaan berbagai kegiatan yang telah diagendakan oleh tim pengabdian,

Karena dengan adanya kegiatan ini semua yang berhubungan dengan program lansia akan lebih mudah dilakukan. Pentingnya pendirian paguyuban atau komunitas lansia di gampong Empetring agar para lansia dapat berbagi pengalaman sesama mereka.

- 2) Merancang Kegiatan-Kegiatan Yang Dapat Memenuhi Kebutuhan Fisik dan psikologis Lansia Ada beberapa kegiatan yang Tim lakukan untuk membantu memenuhi,kebutuhan fisik dan psikologis lansia yang ada pada Mitra 1 dan Mitra 2, Seperti:
 - a. Melakuakn konseling baik individu maupun kelompok denga para lansia dengan memberikan pemahaman bahwa usia tua harus tetap sehat semua.
 - b. Senam dan Jalan sehat lansia.
Senam dan jalan sehat lansia ini dilakukan pada minggu ke empat. Senam dan jalan sehat lansia ini dilakukan secara bersama-sama, artinya tiga paguyuban lansia yang tersebar di desa empetring ini dikumpulkan menjadi 1 dan dilakukan secara bergilir. Senam dan jalan sehat lansia dilakukan dengan tujuan: Semakin mempererat hubungan silaturahmi dan komunikasi antar lansia, Efisien dari segi waktu dan pembiayaan.
 - c. Pemeriksaan Kesehatan fisik yang meliputi; cek tekanan darah lansia, mengukur kadar gula darah, kolestrol, asam urat lansia, dan mengukur berat badan lansia ini akan dilakukan setiap 1 bulan sekali.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil pemeriksaan kesehatan fisik lansia di Desa Empeutrieng Kabupaten Aceh Besar dapat dilihat dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1. Hasil pemeriksaan kesehatan fisik lansia Desa Empeutrieng Kabuapten Aceh Besar.

No	Nama	Umur	Alamat	Jenis Pemeriksaan	Hasil	Diagnosa
1	Surniati	47	Empetring	Tekanan Darah	140/90 mmHg	Hipertensi
2	Ani	36	Empetring	Glukosa	146 mg/dL	Normal
3	Lisnawati	39	Empetring	Glukosa	127 mg/dL	Normal
4	Marwati	37	Empetring	Tekanan Darah	140/90 mmHg	Hipertensi
5	Husna	23	Empetring	Tekanan Darah	4,6 mg/dL	Normal
6	Maisayarah	34	Empetring	Glukosa	138 mg/dL	Normal
7	Novita	43	Empetring	Glukosa	200 mg/dL	DM
8	Zuraida	38	Empetring	Tekanan Darah	130/80 mmHg	Normal
9	Adinda	53	Empetring	Glukosa	142 mg/dL	Normal
10	Marwani	41	Empetring	Tekanan darah	140/100 mmHg	Hipertensi
11	Taufiq	30	Empetring	Glukosa	236mg/dL	DM
12	Raudah	32	Empetring	Glukosa	233 mg/dL	DM
13	M. yunus	39	Empetring	Tekanan darah	130/90 mmHg	Normal
14	Yusra	34	Empetring	Glukosa	295 mg/dL	DM
15	Nurhayati	42	Empetring	Glukosa	217 mg/dL	DM
16	Abu Bakar	53	Empetring	Glukosa	210 mg/dL	DM
17	Ros	33	Empetring	Tekanan darah	110/70 mmHg	Normal
18	Nurhayati	35	Empetring	Tekanan darah	120/80 mmHg	Normal
19	Basari	46	Empetring	Tekanan darah	140/90 mmHg	Hipertensi
20	Alun	42	Empetring	Glukosa	189 mg/dL	Normal
22	M. Thaib	48	Empetring	Glukosa	257 mg/dL	DM

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kesehatan Lansia Desa Empuetreing.

Kategori	Keterangan	Frekuensi	Persentase(%)
Tekanan Darah	Normal	5	24%
	Hipertensi	4	19%
Glukosa	Normal	5	24%
	DM	7	33%
Jumlah		21	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 21 lansia Di Desa Empetring Kecamatan Darul Kamal Kabupaten Aceh Besar yang mengalami hipertensi sebanyak 4 orang (19%), sementara yang menderita DM ada sebanyak 7 orang (33%). Artinya secara fisik para lansia banyak mengalami penyakit Diabetes dan juga hipertensi.

Para lansia diajarkan bagaimana cara hidup dengan sehat meskipun mengalami penyakit Diabetes dan hipertensi. Disini tim pengabdian masyarakat akan mengajak masyarakat untuk dapat melakukan senam dan gerakan fisik setiap hari dengan durasi waktu paling lama sekitar 15 menit, dengan fisik sehat akan menghasilkan psikologis yang ceria, karena para lansia dapat menikmati suasana pagi yang sejuk dan cerah serta dapat menghirup udara yang bersih pada pagi hari. Lansia dapat melakukan senam pagi sendiri atau Bersama-sama kelompok, atau melakukan jalan pagi sekitar 10 menit, minum air putih sebanyak mungkin, makan makanan yang sehat seperti sayur buah dan mengurangi makanan yang dapat memicu hipertensi dan DM.

Kemudian tim pengabdian melakukan konseling individu dan kelompok dengan menjelaskan bahwa hidup sehat harus dimulai dengan pola pikir yang sehat. Artinya para lansia tidak perlu khawatir dengan fisik yang lemah, lansia harus mandiri tidak boleh ketergantungan sama keluarga untuk melakukan aktivitas fisik yang sederhana, seperti makan, mandi dan berolah raga. dari 21 lansia yang hadir semuanya sudah memahami dan mencoba untuk memiliki pola pikir yang sehat., tidak ketergantungan sama keluarga, sering melakukan komunikasi Bersama para lansia di sekitar rumah, agar mereka tidak merasa sepi, sama-sama dapat menikmati masa lansia dengan penuh ceria. para lansia juga dapat melakukan ibadah sama-sama ke mesjid, rutin mengikuti aktivitas yang dilakukan oleh posyandu lansia agar kondisi lansia menjadi sehat. Para lansia juga harus dapat memaknai dengan positif dan menjalani masa tua dengan penuh bahagia. Kebermaknaan hidup dapat dilihat dari hubungan antara individu dengan sesamanya dan juga dengan penciptanya. Individu tersebut dapat memaknai dengan positif dan menjalani ketuaannya dengan tenang (Bastaman, 2007).

Ketika tim pengabdian masyarakat melakukan konseling kelompok ditemukan ada ibu lansia yang khawatir dengan ekonomi, karena dia masih berjualan dan terkadang sering tidak sanggup jualan, sehingga membuat lansia ini stress, takut tidak mampu memenuhi kebutuhan hidupnya, padahal ibu ini memiliki anak yang sudah bekerja walaupun tidak berpenghasilan banyak.

Melihat kondisi tersebut penulis segera memberikan konseling dengan metode kognitif behavior dengan memberikan contoh beberapa pengalaman dari kehidupan orang lain, bahwa jika kita fokus untuk sehat dan mencoba untuk melakukan kegiatan seperti biasa, adanya rutinitas dari pagi sampai sore dengan ritme yang sederhana yang didukung oleh semua anggota keluarga, maka para lansia akan memiliki kehidupan yang bahagia. Perlu dipastikan lagi bahwa semua kebutuhan lansia dapat dipenuhi oleh anaknya keluarganya, lansia tidak dibiarkan hidup sendiri, karena mereka masih memiliki kehidupan. Namun lansia harus dapat menyesuaikan diri dengan kondisi mereka sekarang, tidak perlu hidup seperti pada masa mudanya. Memiliki minat olah raga yang sesuai dengan usia misalnya, lebih

sederhana jalan pagi atau sore, minat beribadah, adanya kelompok diskusi dengan sesama lansia, adanya aktivitas yang sesuai dengan bakat lansia masing-masing seperti menanam sayuran, menyulam atau merajut, membuat kue-kue sederhana atau cemilan buat keluarga dan lain sebagainya. melihat para lansia begitu semangat mendengarkan penjelasan dari tim pengabdian masyarakat, maka tim pengabmas bersama mahasiswa langsung mengajak lansia untuk menggerakkan fisik sesuai dengan hobi masing-masing. Lansia di desa Empeutrieng ini juga di pandu oleh posyandu lansia yang sudah memiliki program dari posyandu, tinggal para lansia aktif untuk mengikutinya. Dengan adanya aktivitas fisik yang dilakukan sesuai hobi maka secara emosional jiwa mereka juga akan bahagia, karena tidak kesepian, mereka masih dibutuhkan dalam keluarga, mereka masih memberikan manfaat bagi anak-anak dan cucunya. Fokus untuk kebutuhan primer dan untuk kesehatan di masa tua sekarang. Ada beberapa dokumentasi dari kegiatan pengabdian masyarakat ini seperti yang terlihat di bawah ini.



Gambar 1. Foto bersama mahasiswa dan kader posyandu lansia desa Empetriegung



Gambar 2. Dosen sedang menjelaskan tentang penyebab tangan dan kaki terkadang sudah susah digerakkan pada lansia sehingga para lansia harus mengaktifkan gerakan fisik dan didukung oleh asupan makanan yang sehat



Gambar 3. Suasana kegiatan konseling kelompok lansia bersama dosen dan mahasiswa



Gambar 4. Mahasiswa sedang melakukan senam pagi bersama para lansia

Hasil penelitian Widiyari dan Nuryoto (2010) mengungkap bahwa adanya faktor-faktor *successful aging* pada lanjut usia yang mengikuti Posyandu Lansia, dimana para lansia akan difokuskan pada berbagai kegiatan yang meliputi aspek kesehatan dan penerimaan diri terhadap kondisi fisik. Dengan adanya kesehatan yang baik maka para lanjut usia mampu mandiri dan menyesuaikan diri dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil Program pengabdian masyarakat kepada masyarakat di Desa Empetring dapat diselenggarakan dengan baik dan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun, meskipun belum semua lansia Empetring dapat mengikutinya karena adanya berbagai kendala. Hasil yang diperoleh dari kegiatan tersebut lansia Desa Empetring sekarang sudah memiliki komunitas atau paguyuban lansia untuk saling diskusi kesehatan, dapat melihat hasil pemeriksaan gula, tekanan darah, dimana dari 21 lansia Di Desa Empetring Kecamatan Darul Kamal Kabupaten Aceh Besar yang mengalami hipertensi sebanyak 4 orang (19%), sementara yang menderita DM ada sebanyak 7 orang (33%). Artinya secara fisik para lansia banyak mengalami penyakit Diabetes dan juga hipertensi. Kondisi ini sudah diberikan penanganan oleh tim pengabdian yang bekerjasama dengan puskesmas Empetring. Lansia mendapatkan konseling gratis mengenai kesehatan psikologis, adanya gerakan jalan sehat yang sudah dilakukan, sehingga nantinya dapat diteruskan oleh mereka. Berdasarkan hasil pengabdian ini para lansia mendapatkan keceriaan secara psikologis dan fisik lebih baik, yang pada akhirnya mereka akan mendapatkan kesejahteraan dalam hidup. Kegiatan ini mendapatkan sambutan yang sangat baik dari masyarakat Empetring terbukti dengan keaktifan dan kehadiran masyarakat Empetring untuk mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat.

KESIMPULAN

Kepada para lanjut usia yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat agar dapat memaksimalkan segala upaya yang dimiliki agar fisik dan psikologis selalu sehat dan ini merupakan sebagai pengantar menuju kesuksesan dalam masa tua. Karena kesuksesan akan datang walaupun dirintangi oleh banyak hambatan namun ketika semangat para lansia untuk hidup sehat selalu ada maka kehidupan lansia juga akan lebih baik. Ketika para lansia masih dapat diberdayakan dalam berbagai kegiatan social dalam masyarakat, maka ini juga akan dapat mendukung terwujudnya lansia yang ceria, karena para lansia merasa masih dibutuhkan dan masih dapat memiliki aktivitas dalam kehidupan mereka. Disisi lain keberadaan posyandu, tim masyarakat atau Lembaga yang melakukan kegiatan untuk memberikan dukungan bagi lansia, keluarga, anak dapat menjadi penyokong bagi lanjut usia dalam memaksimalkan kesuksesan dimasa tuanya. Bagi keluarga, anak dari lanjut usia agar dapat membantu lanjut usia agar menjadi bermakna di usia senjanya melalui banyak cara untuk hidup sehat. Kepada posyandu lansia, Lembaga pemerhati lansia dan masyarakat semua agar dapat memberikan contoh hidup sehat dengan melakukan gerakan fisik, mengecek kesehatan fisik lansia dan memberikan konseling kelompok agar para lansia sehat fisik dan psikologis, sehingga para lansia masih mampu mempertahankan hidupnya dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, Lilik. (2011). Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Agus, A.D dan Andromeda (2014) Perbedaan Successful Aging Pada Lansia Ditinjau Dari Jenis Kelamin. Intuisi Jurnal Ilmiah Psikologi 6 (2).
- Bastaman, H.D. (2007). *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Kehidupan Bermakna*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Budiarti, R. (2010). Faktor-faktor *Successful Aging*. Skripsi. umm.ac.id/1850/. UMM. Diakses 13 Agustus 2012.
- Browning, S. G., Watters, R., & Thomson-Smith, C. (2020). Impact of Therapeutic Music Listening on Intensive Care Unit Patients: A Pilot Study. *Nursing Clinics of North America*. <https://doi.org/10.1016/j.cnur.2020.06.016>.
- Dhamo, Eris., & Kocollari, Nevila. (2014). *Older People Quality of Life Evaluation*. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5, 385-390.
- Falcone, M., Paul, M., Tiseo, G., Yahav, D., Prendki, V., Friberg, L. E., Guerri, R., Gavazzi, G., Mussini, C., & Tinelli, M. (2020). Considerations for the optimal management of antibiotic therapy in elderly patients. *Journal of Global Antimicrobial Resistance*, 22, 325–333. <https://doi.org/10.1016/j.jgar.2020.02.022>.
- Kaewdok, T., Sirisawasd, S., Norkaew, S., & Taptagaporn, S. (2020). Application of anthropometric data for elderly-friendly home and facility design in Thailand. *International Journal of Industrial Ergonomics*, 80(July), 103037. <https://doi.org/10.1016/j.ergon.2020.103037>.

- Khazae-Pool, M., (2015). Effects of Physical Exerciese Programe On Happiness Among Older People. *Journal Of Psychiatric And Mental Health Nurising*. 47-57
- Lestari, A., & Hartati, N. (2017). Hubungan Self Efficacy Dengan Subjective Well Being Pada Lansia Yang Tinggal Di Rumahnya Sendiri. In *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)* (Vol. 7, Issue 1).
- Lin, C. J., & Ho, S. H. (2020). The development of a mobile user interface ability evaluation system. for the elderly. *Applied Ergonomics*, 89(August), 103215. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2020.103215>.
- Papalia, D.E, Olds, S.W. & Feldman, R.D. (2008). *Human Development*. Jakarta: Kencana.
- Ramos, Ruiz J., Juanes Borrego, A. M., Blazquez Andion, M., Mangues Bafalluy, M. A., & Puig Campmany, M. (2020). Elderly People With Drug-Related Problems Identified in the Emergency Department: Impact of Therapeutic Complexity on Consultations to the Health System. *SAGE Open*, 10(2). <https://doi.org/10.1177/2158244020924373>.
- Riyanto, P., Lahinda, J., Nugroho, A. I., & Hidayat, S. H. (2020). Effect of elderly senny to elderly fitness. *Enfermeria Clinica*, 30, 67–70. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.06.016>.
- Suardiman, S. P. (2011). *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sampelan, I., Kundre, R., & Lolong, J. (2015). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-Hari Di Desa Batu Kecamatan Likupang Selatan Kabupaten Minahasa Utara. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 3(2), 108296.
- Sirojammuniro, A. (2015). Kebahagiaan Pada Lanjut Usia Yang Tidak Bekerja (skripsi: tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Tadic, M., Oerlemans, W. G. M., Bakker, A. B., Veenhoven, R. (2012). Daily Activities And Happiness In Later Life: The Role Of Work Status. *Journal of Happiness Studies*.1-28.
- Yuliana. (2020). Menjaga Kesehatan Mental Lansia Selama Pandemi COVID-19. *Prosiding Seminar Nasional Biologi Di Era Pandemi COVID-19*, 6(1), 8. <http://journal.uinalauddin.ac.id/index.php/psb/>.
- Widiasari, Y. Nuryoto, S. (2010). Dinamika Psikologis Pencapaian *Successful Aging* Pada Lansia yang Mengikuti Program Yandu Lansia. *Psycho Idea*. Tahun 8 No. 1. Feb. ISSN 1693-1076.