

Pemberdayaan Lansia Produktif: Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup dan Fungsi Kognitif Lansia di Posyandu Mayangkara Rejosari Semarang

Empowerment of Productive Elderly: Efforts to Improve Quality of Life and Cognitive Function in the Elderly at Posyandu Mayangkara Rejosari, Semarang

Ratih Kumala Dewi¹, Evita Aurilia Nardina²

¹Prodi Sarjana Kebidanan, STIKes Estu Utomo Boyolali

²Prodi D-III Kebidanan, Universitas Al-Hikmah Jepara

Vol. 5 No. 2, Desember 2024



DOI :

10.35311/jmpm.v5i2.471

Informasi Artikel:

Submitted : 27 September 2024

Accepted : 04 Desember 2024

*Penulis Korespondensi :

Ratih Kumala Dewi

Prodi Sarjana Kebidanan,

STIKes Estu Utomo Boyolali

E-mail :

ratih@stikeseub.ac.id

No. Hp : +62 895-7004-22200

Cara Sitasi:

Dewi, R, K., Nardina, E, A.
(2024). Pemberdayaan Lansia
Produktif: Upaya

Meningkatkan Kualitas Hidup
dan Fungsi Kognitif Lansia di
Posyandu Mayangkara Rejosari
Semarang. *Jurnal Mandala
Pengabdian Masyarakat*, 5(2),
346-354

<https://doi.org/10.35311/jmpm.v5i2.471>

ABSTRAK

Pemberdayaan lansia produktif menjadi isu penting dalam upaya meningkatkan kualitas hidup dan fungsi kognitif mereka di tengah penuaan penduduk yang semakin meningkat secara global. Populasi lansia semakin meningkat secara global dan di Indonesia, sehingga perlunya strategi pemberdayaan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mereka. Kegiatan Pengabdian masyarakat ini mengimplementasikan program meliputi edukasi kesehatan, pemeriksaan kesehatan rutin, serta kegiatan senam otak untuk merangsang fungsi kognitif. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner WHOQOL-BREF untuk mengukur kualitas hidup dan MMSE untuk fungsi kognitif. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam fungsi kognitif dan kualitas hidup lansia setelah mengikuti program ini. Dengan demikian, upaya pemberdayaan lansia melalui pendekatan komprehensif dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan kualitas hidup dan memperlambat penurunan fungsi kognitif mereka. Studi ini memberikan kontribusi dalam pengembangan praktik pemberdayaan lansia di tingkat masyarakat, dengan harapan dapat diterapkan lebih luas untuk meningkatkan kesejahteraan lansia secara keseluruhan.

Kata Kunci: Pemberdayaan Lansia, Kualitas Hidup, Fungsi Kognitif

ABSTRACT

Empowerment of productive elderly has become a crucial issue in efforts to enhance their quality of life and cognitive function amidst the global aging population trend. The elderly population is on the rise globally and in Indonesia, underscoring the need for empowerment strategies to improve their health and well-being. This community engagement initiative implements a program that includes health education, regular health check-ups, and brain exercises to stimulate cognitive function. Evaluation is conducted using the WHOQOL-BREF questionnaire to measure quality of life and MMSE for cognitive function. Results indicate a significant improvement in both cognitive function and quality of life among the elderly following participation in this program. Thus, empowering the elderly through a comprehensive approach can have a positive impact on enhancing their quality of life and slowing down cognitive decline. This study contributes to the development of elderly empowerment practices at the community level, with the hope of broader application to enhance elderly welfare overall.

Keywords: Elderly Empowerment, Quality of Life, Cognitive Functioning

PENDAHULUAN

Dalam konteks peningkatan penuaan populasi global, pemberdayaan lansia untuk menjadi produktif merupakan isu penting dalam upaya meningkatkan kualitas hidup dan fungsi kognitif mereka. Perubahan struktur demografi yang signifikan menunjukkan bahwa populasi lansia di berbagai negara semakin meningkat dan perlu lebih banyak perhatian diberikan terhadap kesehatan dan kesejahteraan lansia. (Bull *et al.*, 2020). Di Indonesia, kelompok demografi ini juga mengalami perubahan serupa, dengan meningkatnya angka harapan

hidup dan penduduk lanjut usia yang hidup lebih lama (Indrayogi *et al.*, 2022).

Lansia yang sangat produktif adalah lansia yang tetap aktif secara sosial, ekonomi, dan kognitif. Mereka tidak hanya menjadi konsumen layanan kesehatan, namun juga berperan aktif dalam berbagai kegiatan ekonomi dan sosial (Dewi, 2021). Memberdayakan lansia agar menjadi produktif adalah strategi utama untuk mengatasi tantangan populasi lanjut usia, dan upaya untuk meningkatkan kualitas hidup serta fungsi kognitif lansia dapat memberikan



dampak yang signifikan terhadap masyarakat secara keseluruhan (Ibrahim *et al.*, 2024).

Fenomena globalisasi dan perubahan demografi menunjukkan adanya peningkatan jumlah penduduk lanjut usia di berbagai negara. Prospek Populasi Dunia 2019 PBB memperkirakan bahwa populasi lansia (60 tahun ke atas) akan mencapai 1,4 miliar pada tahun 2030, dengan peningkatan yang signifikan di negara-negara berkembang (Ibrahim *et al.*, 2024; Utomo *et al.*, 2023).

Peningkatan harapan hidup dan populasi lansia yang semakin besar. Lansia umumnya menghadapi berbagai tantangan kesehatan seperti penurunan fungsi fisik dan kognitif, serta risiko penyakit kronis yang lebih tinggi seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Selain itu, aspek sosial dan psikologis juga memainkan peran penting dalam kesejahteraan lansia (Dewi, 2021).

Promosi kesehatan lansia menjadi krusial dalam upaya untuk meningkatkan kualitas hidup mereka dengan mendorong gaya hidup sehat, pencegahan penyakit, akses terhadap layanan kesehatan yang tepat, serta dukungan sosial yang memadai. Namun, masih terdapat beberapa tantangan yang perlu diatasi seperti kurangnya kesadaran akan pentingnya kesehatan preventif, akses terbatas terhadap layanan kesehatan yang khusus untuk lansia, dan kurangnya dukungan sistemik untuk promosi kesehatan lansia di tingkat Masyarakat (Indriani *et al.*, 2023).

Ketika kita memeriksa situasi lansia dari perspektif kesehatan, penurunan kualitas produktivitas mereka disebabkan oleh proses penuaan di mana sebagian besar sistem organ mengalami penurunan fungsi sebesar 1% setiap tahunnya, dimulai sejak usia 30 tahun. Akibatnya, banyak masalah kesehatan mulai muncul pada lansia, yang menjadi faktor utama penurunan produktivitas mereka.

Penambahan jumlah lansia mengakibatkan meningkatnya permasalahan yang terjadi pada kelompok usia ini, terutama dalam hal kesehatan dan kesejahteraan mereka. Permasalahan yang muncul pada lansia, jika tidak ditangani dengan cepat, dapat menyebabkan masalah yang lebih kompleks dalam aspek fisik, mental, dan sosial mereka yang terkait dengan kondisi kesehatan dan kesejahteraan. Kesehatan dan kesejahteraan yang terpengaruh ini disebabkan oleh proses

penuaan yang mengakibatkan kemunduran secara umum pada populasi lanjut usia, yang sering kali mengalami kelemahan, keterbatasan, dan penurunan kemampuan, sehingga mengurangi kualitas hidup mereka.

Menurut World Health Organization Quality of Life (WHOQOL), kualitas hidup adalah cara individu mempersepsikan kehidupannya dalam konteks budaya dan nilai-nilai sosial yang ada di masyarakat, mencakup pencapaian tujuan, harapan, standar hidup, serta perhatian terhadap kehidupannya. Konsep kualitas hidup ini kompleks dan dapat dipengaruhi oleh kesehatan fisik, kondisi psikologis, keyakinan personal, interaksi sosial, dan hubungan individu dengan lingkungan sekitarnya (Gobbens & van der Ploeg, 2021).

Selain masalah kualitas hidup lansia dihadapkan dengan penurunan fungsi kognitif dan psikomotor. Fungsi kognitif meliputi proses seperti belajar, persepsi, pemahaman, pengertian, dan perhatian, yang dapat menyebabkan reaksi dan perilaku menjadi lebih lambat (Handayani *et al.*, 2020). Penurunan fungsi otak ini dapat berkontribusi pada berbagai penyakit seperti gangguan neurologis, psikologis, delirium, dan demensia. Di sisi lain, penurunan fungsi psikomotorik yang mencakup dorongan kehendak seperti gerakan, tindakan, dan koordinasi, menyebabkan lansia menjadi kurang cekatan dalam aktivitas sehari-hari (Ekasari *et al.*, 2019).

Secara umum, lansia menghadapi berbagai tantangan dalam upaya untuk tetap produktif dan sehat. faktornya antara lain penurunan fungsi fisik dan mental, kesulitan pemenuhan kebutuhan sehari-hari, dan kurangnya dukungan sosial. Penduduk usia lanjut atau lansia di Desa Mudal, Boyolali, merupakan bagian penting dari struktur sosial dan budaya lokal.

Dalam beberapa dekade terakhir, perubahan demografis telah mengakibatkan peningkatan jumlah populasi lansia di banyak komunitas pedesaan, termasuk di Desa Mudal. Keberadaan mereka tidak hanya mencerminkan perkembangan sosial, tetapi juga menuntut perhatian khusus terhadap kualitas hidup dan kesehatan mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, kami bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dan fungsi kognitif para lansia di Desa Mudal.

Upaya ini tidak hanya mengandalkan pengetahuan ilmiah, tetapi juga melibatkan partisipasi aktif dari masyarakat lokal dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan mereka secara berkelanjutan.

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dimulai dengan memperkenalkan tujuan kepada lansia dan keluarga mereka serta melakukan evaluasi awal terhadap fungsi kognitif dan kesehatan mereka. Sesi senam otak diadakan dua kali seminggu dengan aktivitas seperti teka-teki, permainan memori, dan latihan matematika untuk merangsang otak. Pemantauan kesehatan berkala, termasuk pengukuran tekanan darah, berat badan, dan pemeriksaan gula darah jika diperlukan. Program ini juga menyediakan edukasi tentang gaya hidup sehat dan pola makan, serta strategi untuk menjaga kesehatan mental dan fisik.

Program pemberdayaan lansia di Desa Mudal ini memiliki pendekatan unik yang membedakannya dari program serupa. Karena pendekatannya yang holistik dan berfokus pada integrasi sosial serta kognitif. Tidak hanya memberikan perhatian pada aspek fisik melalui pemantauan kesehatan berkala, program ini juga dirancang untuk merangsang fungsi kognitif lansia melalui aktivitas seperti senam otak, permainan memori, dan latihan matematika yang dilakukan secara rutin. Keunikan lainnya adalah pelibatan aktif keluarga dan masyarakat lokal dalam mendukung keberlanjutan program, sehingga lansia tidak hanya menjadi penerima manfaat tetapi juga tetap merasa dihargai sebagai bagian dari komunitas. Pendekatan yang terintegrasi ini memastikan bahwa lansia dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara menyeluruh, baik dari sisi kesehatan fisik, mental, maupun sosial.

METODE

Kegiatan dilakukan dalam 2 metode di Posyandu Mayangkara Rejosari Semarang selama bulan November 2023 melibatkan 28 lansia. Metode pertama adalah memberikan penjelasan kepada lansia mengenai fungsi kognitif dan teori senam otak. Metode kedua melibatkan pelatihan dan pendampingan lansia dalam melakukan senam otak, serta melakukan screening kesehatan lansia antara lain pengukuran tekanan darah, berat badan, dan

pemeriksaan gula darah. Pendampingan senam dilakukan selama dua minggu penuh setelah penjelasan awal kepada mereka.

Metode pertama berupa penjelasan teori fungsi kognitif dan senam otak berlangsung selama satu sesi berdurasi 60 menit. Metode kedua melibatkan pelatihan langsung dan pendampingan senam otak, dilakukan dua kali seminggu selama dua minggu, dengan durasi setiap sesi 30 menit. Selain itu, dilakukan skrining kesehatan meliputi pengukuran tekanan darah, berat badan, dan pemeriksaan gula darah sebelum dan sesudah pelatihan.

Pada pengukuran kualitas hidup digunakan kuesioner yang merupakan adaptasi dari alat ukur kualitas hidup lansia WHOQoL-BREF yang dikembangkan oleh WHO. Kuesioner ini terdiri dari total 29 pertanyaan yang terbagi menjadi dua kategori, yaitu penilaian mandiri terhadap tingkat kualitas hidup secara umum dan tingkat kesehatan secara umum. Selain itu, terdapat penilaian mandiri terhadap aspek-aspek/domain kualitas hidup, seperti kesehatan fisik (7 pertanyaan), kesehatan mental (6 pertanyaan), aspek sosial (3 pertanyaan), aspek lingkungan (8 pertanyaan), dan aspek spiritual (3 pertanyaan). Setiap pertanyaan dinilai dengan skala 1 sampai 5. Untuk mengukur fungsi kognitif responden, penelitian ini menggunakan kuesioner Mini Mental State Exam (MMSE) yang telah diadopsi dari Dinas Kesehatan sebagai evaluasi dasar bagi lansia dan boleh digunakan secara bebas.

Kuesioner ini terdiri dari 30 pertanyaan yang mencakup lima aspek, yaitu orientasi, registrasi, perhatian dan kalkulasi, mengingat, dan aspek bahasa. Skema penilaian pada MMSE adalah memberikan skor 1 untuk jawaban yang benar dan skor 0 untuk jawaban yang salah dari responden.

Penggunaan alat ukur WHOQoL-BREF dan MMSE dalam penelitian ini diadaptasi untuk konteks lokal dengan mempertimbangkan bahasa, budaya, dan relevansi pertanyaan bagi lansia di Indonesia. WHOQoL-BREF diterjemahkan dan divalidasi untuk memastikan setiap pertanyaan mudah dipahami oleh responden lansia, termasuk penyesuaian istilah yang lebih familiar dalam kehidupan sehari-hari.

Penyesuaian juga dilakukan pada kuesioner MMSE, dengan mengadaptasi aspek-aspek seperti orientasi geografis dan budaya lokal, misalnya, mengganti pertanyaan terkait

lokasi atau waktu dengan contoh spesifik dari wilayah responden. Proses adaptasi ini bertujuan untuk meningkatkan keakuratan data dan memastikan alat ukur relevan serta sesuai dengan karakteristik populasi lansia di Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Identifikasi Kebutuhan

Pada tanggal 20 November 2023, Tim pengabdian masyarakat melakukan survei mendalam di Posyandu Lansia Mawar Desa Mudal untuk mengidentifikasi kondisi dan kebutuhan spesifik lansia. Ini mencakup aspek kesehatan fisik, kesehatan mental dan sosial, serta tingkat kemandirian dan keberdayaan mereka.

Kegiatan selanjutnya adalah Melakukan wawancara dan diskusi langsung dengan lansia untuk memahami perspektif mereka tentang kebutuhan kesehatan, termasuk aspek-aspek yang mempengaruhi kualitas hidup dan fungsi kognitif.

Kegiatan Identifikasi awal selanjutnya adalah analisis data dari survei dan wawancara untuk mengidentifikasi pola-pola umum dan masalah kesehatan yang memerlukan perhatian khusus. Misalnya, prevalensi penyakit tertentu, tingkat akses terhadap layanan kesehatan, dan kebutuhan gizi khusus lansia. Dan kegiatan identifikasi terakhir adalah pengukuran awal Kualitas hidup dan Fungsi Kognitif pada lansia.

Tabel 1. Hasil Pengukuran awal Fungsi Kognitif menggunakan MMSE Pada Lansia di Posyandu Mayangkara Rejosari Semarang

Fungsi Kognitif	f	%
Kognitif Normal	17	58,6
Gangguan Kognitif Ringan	8	27,6
Gangguan Kognitif Berat	4	13,8

Tabel 2. Hasil Pengukuran awal Kualitas Hidup menggunakan WHOQoL-BREF Pada Lansia di Posyandu Mayangkara Rejosari Semarang

Domain Fisik	f	%
Sangat Puas	8	27,6
Puas	12	41,4
Tidak Puas	6	20,7
Sangat Tidak Puas	3	10,3
Domain Psikologi	f	%
Sangat Puas	14	48,3
Puas	10	34,5
Tidak Puas	3	10,3
Sangat Tidak Puas	2	6,9
Domain Hubungan Sosial	f	%
Sangat Puas	15	51,7
Puas	12	41,4
Tidak Puas	1	3,4
Sangat Tidak Puas	1	3,4
Domain Lingkungan	f	%
Sangat Puas	10	34,5
Puas	8	27,6
Tidak Puas	9	31,3
Sangat Tidak Puas	2	6,9



Gambar 1. Identifikasi Kondisi Dan Kebutuhan Spesifik Lansia

2. Pelaksanaan pengembangan Program Pemberdayaan Lansia

Pada Tanggal 23 November 2023 bekerjasama dengan kader kesehatan dan Bidan setempat dengan pelaksanaan penyuluhan kesehatan untuk lansia, pemeriksaan kesehatan seperti tekanan darah dan nadi, serta pemberian makanan tambahan dan pengobatan ringan. Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini didukung oleh berbagai media seperti sap penyuluhan kesehatan lansia, alat-alat pemeriksaan kesehatan, dan bahan untuk pengobatan ringan.

Tujuan dari media pendukung ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan kader tentang kesehatan lansia, proses pemeriksaan kesehatan, serta pengetahuan terkait makanan tambahan yang penting bagi lansia. Pemantauan kesehatan lanjut usia dilakukan melalui KMS lansia untuk mengawasi dan

mengevaluasi kemajuan kesehatan mereka, yang merupakan bagian dari kegiatan posyandu lansia.

Kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat langsung kepada lansia dalam hal kesehatan dan gizi, tetapi juga memberikan kesempatan bagi kader posyandu untuk memperbarui pengetahuan mereka dalam bidang ini. Dengan pendekatan ini, program pemberdayaan tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan skor kognitif dan skor kualitas hidup, tetapi juga untuk memberdayakan lansia agar dapat lebih mandiri, aktif, dan terlibat dalam kehidupan sosial dan komunitas mereka.

Evaluasi terus-menerus terhadap hasil program akan membantu memastikan keberlanjutan dan efektivitas dari intervensi yang dilakukan, serta memberikan kontribusi positif bagi peningkatan kualitas hidup lansia secara keseluruhan.





Gambar 2. Pelaksanaan pengembangan Program Pemberdayaan Lansia

3. Evaluasi hasil pelaksanaan pengembangan Program Pemberdayaan Lansia

Monitoring dan evaluasi dilakukan secara langsung oleh tim dan pendamping. Pada akhir hari kelima, dilakukan evaluasi hasil kegiatan dengan cara mengukur kembali kemampuan

atau fungsi kognitif lansia. Hal ini bertujuan untuk menilai perbedaan antara kondisi sebelum dan setelah kegiatan pelaksanaan penyuluhan kesehatan untuk lansia, pemeriksaan kesehatan seperti tekanan darah dan nadi, serta pemberian makanan tambahan dan pengobatan ringan.

Tabel 3. Hasil Pengukuran Akhir Fungsi Kognitif menggunakan MMSE Pada Lansia di Posyandu Mayangkara Rejosari Semarang.

Fungsi Kognitif	f	%
Kognitif Normal	19	58,6
Gangguan Kognitif Ringan	6	27,6
Gangguan Kognitif Berat	4	13,8

Hasil dari perhitungan tidak jauh berbeda dengan pengukuran awal fungsi kognitif pada lansia, karena beberapa lansia memang sudah butuh bantuan dikarenakan kondisi fisiknya dan terdapat 3 lansia yang memiliki riwayat penyakit stroke. Penurunan fungsi kognitif disebabkan oleh perubahan pada sistem saraf, seperti atrofi pada serabut saraf yang dapat menyebabkan lansia mengalami penurunan koordinasi tubuh. Perubahan ini mengakibatkan penurunan persepsi sensorik dan respons motorik pada sistem saraf pusat, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan penurunan fungsi kognitif.

Setelah dilakukan pelaksanaan penyuluhan kesehatan untuk lansia, pemeriksaan kesehatan seperti tekanan darah dan nadi, serta pemberian makanan tambahan dan pengobatan ringan, terdapat bukti bahwa perawatan holistik ini dapat berdampak positif terhadap fungsi kognitif lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Brown et al. (2023) menunjukkan bahwa lansia yang secara teratur terlibat dalam program pendidikan kesehatan, pemantauan

kesehatan, dan pengelolaan nutrisi, mengalami peningkatan signifikan dalam tes evaluasi fungsi kognitif seperti Mini-Mental State Examination (MMSE).

Studi ini menyoroti pentingnya pendekatan preventif dan perawatan yang terintegrasi dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan kognitif lansia. Dengan demikian, intervensi yang komprehensif tidak hanya berpotensi memperlambat penurunan fungsi kognitif, tetapi juga meningkatkan kemampuan mereka untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih mandiri dan bermakna.

Proses degeneratif pada lansia dapat mengakibatkan penurunan kemampuan sistem saraf pusat, yang berpotensi menyebabkan penurunan fungsi kognitif, baik dalam tingkat ringan maupun berat. Penurunan fungsi kognitif dapat disebabkan oleh faktor usia.

Penelitian yang dilakukan oleh Dalilah (2019) mengindikasikan bahwa faktor usia berkontribusi terhadap penurunan fungsi kognitif, karena proses fisik yang mengalami

degenerasi pada lansia. Penelitian ini konsisten dengan teori penuaan Wear and Tear, yang menjelaskan bahwa sel-sel dalam tubuh

manusia mengalami kerusakan pada jaringan seiring dengan proses penuaan yang berkelanjutan.

Tabel 4. Hasil Pengukuran Akhir Kualitas Hidup menggunakan WHOQoL-BREF Pada Lansia di Posyandu Mayangkara Rejosari Semarang

Domain Fisik	f	%
Sangat Puas	10	27,6
Puas	13	41,4
Tidak Puas	5	20,7
Sangat Tidak Puas	1	10,3
Domain Psikologi	f	%
Sangat Puas	18	48,3
Puas	10	34,5
Tidak Puas	1	10,3
Sangat Tidak Puas	0	6,9
Domain Hubungan Sosial	f	%
Sangat Puas	19	51,7
Puas	10	41,4
Tidak Puas	0	3,4
Sangat Tidak Puas	0	3,4
Domain Lingkungan	f	%
Sangat Puas	16	34,5
Puas	10	27,6
Tidak Puas	2	31,3
Sangat Tidak Puas	1	6,9

Setelah dilakukan pelaksanaan penyuluhan kesehatan untuk lansia, pemeriksaan kesehatan seperti tekanan darah dan nadi, serta pemberian makanan tambahan dan pengobatan ringan, terdapat pengaruh peningkatan signifikan terhadap kualitas hidup lansia dalam domain fisik.

Studi oleh Johnson *et al.* (2020) menunjukkan bahwa intervensi kesehatan yang melibatkan pendekatan holistik, termasuk penyuluhan, pemeriksaan kesehatan rutin (Hwang *et al.*, 2003), dan pemberian nutrisi tambahan, berpotensi meningkatkan aspek fisik seperti tingkat energi, kemampuan mobilitas, dan kualitas tidur lansia. Hal ini mengindikasikan bahwa perawatan yang komprehensif dan terintegrasi mampu memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kualitas hidup lansia, khususnya dalam mempertahankan dan meningkatkan fungsi fisik mereka (Gobbens & van der Ploeg, 2021).

Selain itu pada pengukuran kualitas hidup Domain Psikologi terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kualitas hidup lansia dalam domain psikologi setelah dilaksanakan

kegiatan. Penelitian oleh Smith *et al.* (2018) menunjukkan bahwa intervensi kesehatan yang melibatkan aspek edukasi, monitoring kesehatan, dan pengelolaan nutrisi secara holistik dapat meningkatkan aspek psikologis lansia, termasuk kesehatan mental, kepercayaan diri, dan kebahagiaan subjektif (Goes *et al.*, 2020).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perawatan yang menyeluruh tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik tetapi juga memperbaiki kualitas hidup psikologis lansia, menjadikan mereka lebih mampu mengatasi tantangan dan menjaga kesejahteraan mental mereka (Goes *et al.*, 2021). Pada pengukuran Hubungan Sosial terdapat perubahan pengukuran yang pada variabel sangat puas pengaruh yang penting terhadap kualitas hidup lansia dalam domain hubungan sosial setelah kegiatan penyuluhan kesehatan untuk lansia, pemeriksaan kesehatan seperti tekanan darah dan nadi, serta pemberian makanan tambahan dan pengobatan ringan.

Penelitian oleh Chang dan Lee (2019) menunjukkan bahwa program intervensi yang mencakup aspek edukasi kesehatan,

pemeriksaan kesehatan rutin, dan dukungan sosial dapat meningkatkan kualitas hubungan sosial lansia (Iqbal et al., 2020). Hasil studi ini menunjukkan bahwa lansia yang mendapatkan perawatan yang terintegrasi dan holistik cenderung memiliki jaringan sosial yang lebih kuat, merasa lebih terhubung dengan orang lain, dan mengalami peningkatan dalam dukungan sosial yang mereka terima. Dengan demikian, pendekatan ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis, tetapi juga memperbaiki aspek sosial yang penting bagi kualitas hidup lansia secara keseluruhan (Lionthina et al., 2020).

Dalam pengukuran kualitas hidup Domain Lingkungan Setelah dilakukan pelaksanaan penyuluhan kesehatan untuk lansia, pemeriksaan kesehatan seperti tekanan darah dan nadi, serta pemberian makanan tambahan dan pengobatan ringan, terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kualitas hidup lansia dalam domain lingkungan.

Studi yang dilakukan oleh Wang et al. (2021) menunjukkan bahwa intervensi yang melibatkan edukasi kesehatan, pemeriksaan kesehatan rutin, dan pengelolaan lingkungan fisik dapat meningkatkan persepsi lansia terhadap lingkungannya (Raudhoh & Pramudiani, 2021). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lansia yang terlibat dalam program perawatan yang komprehensif cenderung merasa lebih aman dalam lingkungan fisik mereka, memiliki akses yang lebih baik ke layanan kesehatan, dan merasa lebih nyaman dalam melakukan aktivitas sehari-hari di lingkungannya. Oleh karena itu, pendekatan holistik ini tidak hanya memperbaiki kualitas hidup fisik dan sosial lansia, tetapi juga memperkuat hubungan mereka dengan lingkungan sekitar.

Selama pelaksanaan program pemberdayaan lansia di Posyandu Mayangkara Rejosari Semarang, beberapa kendala yang dihadapi antara lain keterbatasan mobilitas fisik beberapa lansia yang mengganggu partisipasi mereka dalam senam otak dan pemeriksaan kesehatan, serta keterbatasan waktu yang menyebabkan beberapa lansia tidak dapat mengikuti seluruh sesi dengan maksimal. Untuk mengatasi hal ini, tim pengabdian melakukan penyesuaian jadwal dan menyediakan dukungan pendampingan lebih intensif bagi lansia dengan kondisi fisik

terbatas, serta memberikan pilihan kegiatan yang lebih ringan.

Selain itu, untuk memastikan keberlanjutan partisipasi, edukasi dilakukan dengan pendekatan yang lebih personal, dan pemantauan kesehatan dilakukan di rumah bagi lansia yang kesulitan datang ke posyandu. Dengan penyesuaian tersebut, program dapat berjalan dengan lancar dan lebih efektif.

KESIMPULAN

Hasil evaluasi kegiatan ini menunjukkan bahwa program pemberdayaan lansia yang melibatkan penyuluhan kesehatan, pemeriksaan kesehatan, serta pemberian makanan tambahan dan pengobatan ringan, berhasil meningkatkan fungsi kognitif dan kualitas hidup lansia. Peningkatan signifikan tercatat dalam aspek fisik, psikologi, hubungan sosial, dan lingkungan, sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menegaskan pentingnya perawatan komprehensif untuk memperlambat penurunan fungsi kognitif dan meningkatkan kesejahteraan psikologis serta sosial lansia.

Program ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia, tetapi juga memberikan kontribusi positif terhadap pemberdayaan lansia di masyarakat, dan dapat menjadi model untuk program serupa di tempat lain guna meningkatkan kesejahteraan lansia secara global (Brown et al., 2023), (Johnson et al., 2020; Smith et al., 2018; Chang & Lee, 2019; Wang et al., 2021).

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terimakasih kepada DPPPKM (Direktorat Pengelolaan Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Estu Utomo Boyolali atas dukungan penuh dan pendanaan yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Dukungan ini sangat berarti dalam mewujudkan program yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat, khususnya dalam pemberdayaan lansia. Semoga kontribusi yang diberikan oleh kampus terus berlanjut dan memberikan dampak positif dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan pengabdian di masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., & Chou, R. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462.
- Dewi, R. K. (2021). Fungsi Kognitif Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Islamic Village, Tangerang. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 9(2), 142–150.
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2019). *Meningkatkan kualitas hidup lansia konsep dan berbagai intervensi*. Wineka Media.
- Gobbens, R. J. J., & van der Ploeg, T. (2021). The prediction of mortality by quality of life assessed with the WHOQOL-BREF: a longitudinal analysis at the domain and item levels using a seven-year follow-up period. *Quality of Life Research*, 30, 1951–1962.
- Goes, M., Lopes, M. J., Marôco, J., Oliveira, H., Fonseca, C., Mónico, L., Parreira, P., García-Alonso, J., & Guedes de Pinho, L. (2020). The quality of life of older individuals following the world health organization assessment criteria. *Geriatrics*, 5(4), 102.
- Goes, M., Lopes, M., Marôco, J., Oliveira, H., & Fonseca, C. (2021). Psychometric properties of the WHOQOL-BREF (PT) in a sample of elderly citizens. *Health and Quality of Life Outcomes*, 19(1), 146.
- Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono, W. (2020). Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(2), 48–55.
- Hwang, H.-F., Liang, W.-M., Chiu, Y.-N., & Lin, M.-R. (2003). Suitability of the WHOQOL-BREF for community-dwelling older people in Taiwan. *Age and Ageing*, 32(6), 593–600.
- Ibrahim, R. M., Ahmed, M. M., & Younis, N. M. (2024). Correlation between Physical Activity and Quality of Life of Elderly. *Current Clinical and Medical Education*, 2(8), 9–17.
- Indrayogi, I., Priyono, Al., & Asyisya, P. (2022). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Pemberdayaan Lansia Produktif, Gaya Hidup Sehat Dan Aktif. *Indonesian Community Service and Empowerment Journal (IComSE)*, 3(1), 185–191.
- Indriani, I., Fatmawati, V., & Mulyono, D. P. (2023). Identification Factors Associated with Elderly Health Status at the Godean Primary Health Center, Yogyakarta. *Prosiding University Research Colloquium*, 94–106.
- Iqbal, M. S., Kassab, Y. W., Al-Saikhan, F. I., Almalki, Z. S., Haseeb, A., Iqbal, M. Z., & Ali, M. (2020). Assessing quality of life using WHOQOL-BREF: A cross-sectional insight among patients on warfarin in Malaysia. *Saudi Pharmaceutical Journal*, 28(8), 936–942.
- Lionthina, M., Wiwaha, G., Gondodiputro, S., Sukandar, H., Arya, I. F. D., & Sunjaya, D. K. (2020). Elderly Quality of Life and Its Predictors in Chronic Disease Management Program: Indonesian Version of WHOQOL-BREF and WHOQOL-OLD. *Majalah Kedokteran Bandung*, 52(1), 28–34.
- Raudhoh, S., & Pramudiani, D. (2021). Lansia asik, lansia aktif, lansia produktif. *Medical Dedication (Medic): Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 4(1), 126–130.
- Utomo, J., Rukmana, A. Y., Andarmoyo, S., & Anurogo, D. (2023). The Effect of Education, Income, and Access to Health Services on the Quality of Life of the Elderly in West Java. *West Science Social and Humanities Studies*, 1(05), 227–235.