



Gerakan Sehat dan Bahagia di Masa Lansia Di Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo

Rosmin Ilham¹, Lenny Ali²

^{1,2} Dosen Program Studi Ners Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

Email: ¹rosminilham@umgo.ac.id, ²lenny.ali@umgo.ac.id

ABSTRAK

Sehat dan bahagia di masa lansia adalah suatu keadaan dimana lansia mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik dan lingkungan social serta merasa bahagia tetap aktif dan produktif dalam berkegiatan, pendidikan kesehatan dibutuhkan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia. Kegiatan opengabdiam masyarakat ini dilaksanakan dengan tema “Sehat Dan Bahagia Di Masa Lansia Di Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo” yang dikemas dalam model paket pengabdian yang mengintegrasikan antara pengabdian Dosen dengan Mahasiswa Ners Unniversitas Muhammadiyah Gorontalo.

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 08 Desember 2023 dengan jumlah peserta 18 lansia . pendidikan kesehatan dapat diterima dengan baik serta dapat dipahami oleh peserta kegiatan dengan meninjau dari kekooperatifan dan keaktifan peserta selama berlangsungnya kegiatan.

Kata

Kunci:

Lansia, Pendidikan kesehatan.

PENDAHULUAN

Lanjut usia (Lansia) adalah tahapan perkembangan mencapai usia di atas 60 tahun. Lansia adalah kelompok orang yang sedang mengalami suatu proses perubahan terhadap yang berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup.

Populasi lansia di dunia terus mengalami peningkatan, diperkirakan ada sekitar 703 juta lansia yang berusia 65 tahun di dunia dan diproyeksikan akan mencapai 1.5 miliar pada tahun 2050. Peningkatan terbesar terjadi di Asia Timur dan Tenggara yaitu dari 261 juta lansia menjadi 573 juta pada tahun 2050, sedangkan di Indonesia sebanyak 9.92% atau ekitar 26.82 juta lansia. Presentase lansia akan berubah menjadi Negara struktur ageing population ketika angka di atas 10% . pada Tahun 2020 sudah ada 6 provinsi yang memiliki populasi lansia mencapai 10 % yaitu di Yogyakarta (14,71%), Jawa Tengah (13,81%), Jawa Timur (13,38%), Bali (11,58%), Sulawesi Utara (11,51%), dan sumatra Barat (10,07%). (Badan Pusat statistic, 2020).

Sehubungan dengan permasalahan yang dihadapi oleh para lansia, kebahagiaan menjadi penting bagi para lansia, dengan adanya perasaan bahagia maka dapat membantu lansia dalam mengatasi masalah-masalah yang sedang dialami oleh lansia. Lansia yang bahagia lebih sadar dan siap untuk terikat dengan kegiatan baru, lansia yang bahagia mengevaluasi dirinya secara positif bahwa dirinya dapat mengendalikan aspek-aspek penting dalam hidupnya, pada setiap periode

kehidupan memiliki factor-faktor pendukung yang dapat dimanfaatkan oleh lansia untuk mencapai kebahagiaan diantaranya usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, pendapatan, status tinggal, aktivitas social, agama, status kesehtaan.

Berdasarkan uraian tersebut sehingga dianggap pentting untuk melaksanakan kegiatan pengabdian untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia tentang shat dan bahagia di masa lansia.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan cara memberikan pendidikan mengenai sehat dan bahagia di masa lansia dengan metode cerama. Media yang digunakan adalah leaflet dan diskusi interaktif. Terdapat 18 peserta yang hadir dalam kegiatan pengabiam masyarakat yang diadakan pada tanggal 08 Desember 2023 yang bertempat di Griya lansia Jannati Provinsi Gorontalo. Sasaran kegiatan ini adalah lansia yang tinggal di Giya lansia jannati Provinsi Gorontalodengan langkah-langkah sebagai berikut:

(1) Melakukan pemaparan materi mengenai sehat bahagia di masa lansia (2) Setelah itu diskusi interaktif.



Gambar 1 Tahap Persiapan

**HASIL DAN PEMBAHASAN****Table 1** Karakteristik Lansia

Karakteristik	Hasil
Jenis kelamin	
Perempuan	11 (61%)
Laki-laki	7 (39%)
Pendidikan	
SD	5 (28%)
SMP	6 (33%)
SMA	5 (28%)
Diploma/Sarjana	2 (11%)

Sumber : Data Primer, Desember 2023**Table 2** Frekuensi Tingkat Kebahagiaan Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik	Tingkat kebahagiaan				Total	
	Bahagia		Tidak bahagia		F	%
	F	%	F	%		
Jenis kelamin						
Laki-laki	5	28%	2	11%	7	39%
Perempuan	6	33%	5	28%	11	61%
Pendidikan						
SD	3	17%	2	11%	5	28%
SMP	4	22%	2	11%	6	33%
SMA	2	11%	3	17%	5	28%
Diploma/Sarjana	1	5%	1	6%	2	11%

Sumber : Data Primer, Desember 2023

Berdasarkan table 1 karakteristik lansia yang mengikuti kegiatan mayoritas berjenis kelamin perempuan, dengan pendidikan SMP.

Table 2 menunjukkan bahwa lansia jenis kelamin laki-laki merasa bahagia sebanyak 5 (28% responden, merasa tidak bahagia 2 responden 11%). Lansia berjenis kelamin perempuan merasa bahagia sebanyak 6 (33%) responden, yang merasa tidak bahagia 5 (28%) responden. Dilihat dari tingkat pendidikan, pendidikan SD yang merasa bahagia sebanyak 3 (17%) responden, tidak bahagia 2 (11%) responden. Tingkat pendidikan SMP responden merasa bahagia sebanyak 4 (22%), yang merasa tidak bahagia 2 (11%) responden, tingkat pendidikan SMA yang merasa bahagia sebanyak 2 (11%) responden, yang merasa tidak bahagia 3 (17%) responden, sedangkan tingkat pendidikan diploma yang merasa bahagia 1 (5%) responden dan merasa tidak bahagia 1 (6%) responden. Menurut (fausia, 2020) menunjukkan bahwa lansia membuat berbagai macam aktivitas agar tidak merasakan kejenuhan dengan banyaknya waktu kosong, lansia merasakan bahagia ketika lebih aktif dengan beberapa kegiatan sosial seperti kegiatan posyandu lansia, senam untuk para lansia, pengajian yang dilakukan para lansia untuk meningkatkan spriualitas lansia.



Gambar 2 Pelaksanaan edukasi kesehatan

SIMPULAN

Dari hasil edukasi kesehatan yang dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa didapatkan 18 responden dengan jenis kelamin perempuan 11 dengan presentase (61%) responden dan laki-laki 7 dengan presentase (39%) responden, mayoritas responden tingkat pendidikan SMP 6 dengan presentase (33%). Responden yang merasa bahagia mayoritas berjenis kelamin perempuan 6 responden dengan presentase (33%). Dilihat dari tingkat pendidikan yang merasa bahagia mayoritas berpendidikan SMP 4 responden dengan presentase (22%). Saran untuk kedepannya Griya lansia jannati dapat mengadakan kegiatan-kegiatan yang di sukai lansia secara terjadwal agar mampu meningkatkan tingkat kebahagiaan para lansia yang tinggal di Griya lansia jannati provinsi Gorontalo

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih kepada Unniversitas Muhammadiyah Gorontalo, Khususnya program studi Ners yang telah memberikan data internal serta turut membantu proses pengabdian ini dan terima kasih kepada kepala Griya lansia jannati provinsi Gorontalo yang telah bersedia memfasilitasi kegiatan ini



REFERENSI

- Andriani, L., & Sugiharto, S. (2022). Gambaran tingkat kebahagiaan pada lansia yang tinggal di komunitas. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(2), 291–297.
- Bahkruddinsyah, R. (2016). Makna Hidup dan Arti Kebahagiaan Pada Lansia di Panti Werdha Nirwana Puri Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 48–57. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i1.3931>
- Maria, D. Y. (2022). Manajemen Stress Menuju Lansia Sehat dan Bahagia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 26–32. <http://journal.akperkabpurworejo.ac.id/>
- Puskesmas, C.-D. I., & Muaro, T. (2022). 2)* 2). 6(1).
- Widiharti, W., Widyawati, W., Zahroh, Z., & Jannah, N. H. (2021). Peningkatan Kebiasaan Berperilaku Sehat Lansia Menuju Lansia Sehat Dan Bahagia. *Adimas : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 121. <https://doi.org/10.24269/adi.v5i2.2843>