



---

## Penyuluhan Peningkatan Kualitas Hidup pada Lansia Di Desa Miruk Taman

Aditya Candra<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia

\*Email korespondensi: [adityacandra\\_kedokteran@abulyatama.ac.id](mailto:adityacandra_kedokteran@abulyatama.ac.id)<sup>1</sup>

---

Diterima 03 Agustus 2021; Disetujui 12 September 2021; Dipublikasi 03 September 2021

**Abstract:** *As they age, older people face various challenges that can affect their quality of life, such as declining physical health, social isolation, and limited access to health services. Social empowerment is one approach that can help improve the welfare of the elderly by increasing their active participation in the community. This outreach activity aims to increase public understanding of the factors that support the quality of life of the elderly, including health, social and psychological aspects. The methods used in this activity are lectures, interactive discussions, and question and answer sessions. The results of the activity show an increase in public awareness of the importance of maintaining the health of the elderly through healthy lifestyles, physical exercise and social support. It is hoped that continuous education can help improve the welfare of the elderly in Miruk Taman Village.*

**Keywords:** *Elderly, Quality of Life, Social Empowerment*

**Abstrak:** *Seiring bertambahnya usia, lansia menghadapi berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka, seperti penurunan kesehatan fisik, isolasi sosial, dan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan. Pemberdayaan sosial menjadi salah satu pendekatan yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan lansia dengan meningkatkan partisipasi aktif mereka dalam komunitas. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai faktor-faktor yang mendukung kualitas hidup lansia, termasuk aspek kesehatan, sosial, dan psikologis. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah, diskusi interaktif, dan sesi tanya jawab. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan lansia melalui pola hidup sehat, latihan fisik, dan dukungan sosial. Edukasi berkelanjutan diharapkan dapat membantu meningkatkan kesejahteraan lansia di Desa Miruk Taman.*

**Kata Kunci:** *Lansia, Kualitas Hidup, Pemberdayaan Sosial*

Seiring bertambahnya usia, para lansia seringkali menghadapi berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi kualitas hidupnya. Tantangan tersebut antara lain menurunnya kesehatan fisik, isolasi sosial, dan berkurangnya dukungan sosial. Kualitas hidup lansia sangat bergantung pada berbagai faktor, termasuk kesehatan fisik, kesejahteraan mental, dan dukungan sosial yang mereka terima. Pertumbuhan penduduk dunia terus meningkat dari tahun ke tahun dan diiringi dengan jumlah penduduk lanjut usia. Kualitas hidup lansia menjadi perhatian utama di seluruh dunia, terutama akibat meningkatnya jumlah populasi lansia. Lansia menghadapi berbagai tantangan, antara lain menurunnya kesehatan fisik dan mental, isolasi sosial, dan terbatasnya akses terhadap layanan kesehatan. Untuk mengatasi tantangan ini, pemberdayaan sosial muncul sebagai pendekatan efektif yang dapat membantu meningkatkan kualitas hidup lansia. Pemberdayaan sosial mencakup serangkaian upaya yang bertujuan untuk meningkatkan partisipasi aktif lansia dalam komunitas mereka, memberikan dukungan sosial, dan memastikan akses terhadap sumber daya dan layanan yang dibutuhkan. Melalui pemberdayaan sosial, lansia dapat merasa lebih dihargai, memiliki kendali lebih besar atas kehidupan mereka, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (Jepisa & Wardani, 2024).

Dalam pembangunan bangsa, kesehatan merupakan salah satu unsur yang mendasar dan penting. Kondisi kesehatan yang tidak baik mengakibatkan manusia tidak bisa mengatur

pola hidup dirinya sendiri serta pembangunan di daerahnya. Sebagai sindrom fisiologis yang muncul dalam kesehatan masyarakat, kelemahan adalah faktor prediktif dari hasil kesehatan negatif, seperti peningkatan risiko kematian, penurunan aktivitas kehidupan sehari-hari (Indrayogi et al., 2022).

Sebagian besar lanjut usia memiliki kesulitan pada upaya mereka untuk mengatasi proses penuaan. Panti werdha sebagai tempat untuk pemeliharaan dan perawatan bagi lansia mempunyai peran penting untuk menyelesaikan masalah-masalah mereka. Akan tetapi, banyak peneliti sebelumnya mengatakan bahwa kualitas hidup lanjut usia yang tinggal di panti lebih rendah daripada di rumah. Proses penuaan merupakan suatu proses alami yang tidak dapat dicegah dan merupakan hal yang wajar dialami oleh orang yang diberi karunia umur panjang, dimana semua orang berharap akan menjalani hidup dengan tenang, damai, serta menikmati masa pensiun bersama anak dan cucu tercinta dengan penuh kasih sayang. Tidak semua lanjut usia dapat mengecap kondisi idaman ini. Proses menua tetap menimbulkan permasalahan baik secara fisik, biologis, mental maupun sosial ekonomi. Disinilah pentingnya adanya panti werdha sebagai tempat untuk pemeliharaan dan perawatan bagi lansia, di samping sebagai long stay rehabilitation yang tetap memelihara kehidupan bermasyarakat (Rohmah et al., 2019).

Kualitas hidup lansia dipengaruhi berbagai faktor seperti kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial dan

lingkungan. Latihan fisik sangat penting bagi lansia dalam meningkatkan kualitas hidup. Latihan yang teratur dapat meningkatkan hubungan sosial, meningkatkan kesehatan fisik dan kesehatan mental. Latihan juga berperan penting dalam mengurangi risiko penyakit dan memelihara fungsi tubuh lansia. Latihan dapat mencegah kelelahan fisik karena meningkatkan fungsi kardiovaskuler, sistem saraf pusat, sistem imun dan sistem endokrin. Latihan juga dapat menurunkan gejala depresi (Kiik et al., 2018).

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **1. Konsep Kualitas Hidup pada Lansia**

Kualitas hidup pada lansia merupakan konsep multidimensional yang mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial. Menurut Rohmah et al. (2019), kualitas hidup tidak hanya diukur dari kondisi kesehatan secara objektif, melainkan juga dari persepsi subjektif terhadap kesejahteraan dan kepuasan hidup. Pemahaman konsep ini penting sebagai dasar untuk merancang intervensi yang komprehensif guna mendukung aktivitas sehari-hari dan meningkatkan kesejahteraan lansia.

### **2. Pemberdayaan Sosial untuk Peningkatan Kualitas Hidup**

Pemberdayaan sosial merupakan strategi kunci dalam mengatasi masalah isolasi dan menurunnya peran sosial lansia. Jepisa & Wardani (2024) menekankan bahwa pemberdayaan melalui partisipasi aktif dalam kegiatan komunitas dapat meningkatkan rasa memiliki dan kepercayaan diri lansia.

Pendekatan ini mendukung lansia untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial, sehingga tercipta jaringan dukungan yang dapat memfasilitasi akses terhadap informasi dan sumber daya kesehatan.

### **3. Peran Latihan Fisik dalam Meningkatkan Kualitas Hidup**

Aktivitas fisik merupakan intervensi utama yang dapat mendukung peningkatan kesehatan fisik dan mental lansia. Kiik et al. (2018) menyatakan bahwa latihan, terutama latihan keseimbangan dan aerobik, berperan dalam menurunkan risiko jatuh, meningkatkan fungsi kardiovaskuler, serta mengurangi gejala depresi. Latihan fisik teratur juga membantu menjaga mobilitas dan kemandirian, sehingga lansia dapat menjalani kehidupan yang lebih aktif dan berkualitas.

### **4. Edukasi dan Penyuluhan Kesehatan**

Penyuluhan kesehatan adalah upaya preventif yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai faktor-faktor yang mendukung kesehatan lansia. Melalui penyuluhan, informasi tentang pola hidup sehat, pencegahan penyakit, serta pentingnya pemeriksaan kesehatan berkala disampaikan kepada masyarakat. Strategi edukasi ini diyakini mampu mengubah perilaku hidup, sehingga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup lansia secara keseluruhan.

### **5. Kesehatan Mental dan Dukungan Sosial**

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kualitas hidup lansia. Isolasi sosial dan kurangnya dukungan emosional

seringkali berdampak negatif pada kondisi psikologis lansia, yang berpotensi menimbulkan depresi dan kecemasan. Literatur menunjukkan bahwa dukungan psikososial dari keluarga, teman, dan komunitas dapat meningkatkan motivasi serta memberikan rasa aman dan nyaman pada lansia. Interaksi sosial yang terjaga berkontribusi signifikan dalam menjaga keseimbangan emosi dan meningkatkan kualitas hidup.

## **6. Strategi dan Tantangan di Daerah Pedesaan**

Lansia di daerah pedesaan, seperti Desa Miruk Taman, menghadapi berbagai kendala mulai dari keterbatasan akses layanan kesehatan hingga rendahnya kesadaran mengenai gaya hidup sehat. Studi-studi terdahulu mengungkapkan bahwa faktor geografis dan ekonomi turut memengaruhi kualitas hidup lansia. Oleh karena itu, strategi integratif yang menggabungkan pemberdayaan sosial, edukasi kesehatan, dan intervensi fisik menjadi sangat penting untuk mengatasi tantangan tersebut. Pendekatan holistik ini diharapkan dapat meningkatkan partisipasi lansia dan memberikan dampak positif bagi peningkatan kualitas hidup secara menyeluruh.

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan pada program pengabdian kepada masyarakat ini disusun secara sistematis:

### **1. Tahap Persiapan**

Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan adalah :

1. Survei tempat pelaksanaan kegiatan
2. Pengurusan administrasi dan perijinan tempat pengabdian masyarakat
3. Persiapan materi penyuluhan

### **2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan setelah persiapan dan perizinan selesai. Kegiatan ini akan dilakukan di Desa Miruk Taman, Aceh Besar. Dalam pelaksanaan kegiatan ini sasaran masyarakat akan dijelaskan materi berupa peningkatan kualitas hidup lansia, setelah pemberian materi selesai kemudian peserta diberikan kesempatan bertanya dan diberikan waktu 60 menit untuk sesi tanya jawab, bagi masyarakat yang bertanya diberikan hadiah/ doorsprise.

### **3. Pembuatan Laporan Pengabdian**

Laporan pengabdian dibuat sebagai bentuk hasil akhir dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan agar nantinya manfaat dari pengabdian itu benar-benar tercapai.

### **4. Tahap Evaluasi**

Tahap evaluasi merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan-kekurangan selama kegiatan.

Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang

dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan. Tahap evaluasi difokuskan terhadap kemampuan masyarakat meningkatkan kualitas hidup lansia dengan mencukupkan kebutuhan kesehatan lansia.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Penyuluhan Peningkatan Kualitas Hidup pada Lansia didesa Miruk Taman” yang diikuti 40 masyarakat dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi tanya jawab terperinci.

1. Pelaksanaan Pengabdian
2. Pembukaan

Pembukaan kegiatan diawali oleh kepala desa beserta dengan pengenalan tim penyuluhan.

3. Penyampaian Materi

Materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta mengenai Penyuluhan Peningkatan Kualitas Hidup pada Lansia didesa Miruk Taman. Materi yang disampaikan ± 40 Menit.

3. Diskusi/Tanya Jawab

Setelah selesai penyampaian materi kepada masyarakat, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.

4. Penutup

Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan melakukan foto bersama dengan masyarakat.

Output yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu masyarakat

Desa Miruk Taman lebih meningkat pengetahuannya mengenai peningkatan kualitas hidup lansia.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

1. Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat memberikan pengetahuan tentang peningkatan kualitas hidup lansia dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap pentingnya mengetahui faktor pendukung apa saja yang masyarakat butuhkan untuk mencapai kesehatan lansia yang baik.
2. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab.
3. Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang Penyuluhan Peningkatan Kualitas Hidup pada Lansia didesa Miruk Taman.

### **Saran**

1. Melanjutkan program penyuluhan secara berkala untuk memastikan bahwa lansia mendapatkan edukasi yang berkelanjutan mengenai cara meningkatkan kualitas hidup mereka.
2. Mengembangkan kegiatan sosial bagi lansia, seperti senam bersama, kelompok diskusi, dan pertemuan rutin untuk meningkatkan keterlibatan sosial mereka.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Indrayogi, R., Saputra, D., & Lestari, M. (2022). Dampak Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Lansia di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2),

- 88–102.
- Jepisa, A. P., & Wardani, R. N. (2024). Pemberdayaan Sosial untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia di Komunitas Perkotaan dan Pedesaan. *Jurnal Pengembangan Sosial*, 10(1), 110–125.
- Kiik, A. P., Gunawan, T., & Rahmawati, S. (2018). Pentingnya Aktivitas Fisik dalam Mencegah Penurunan Fungsi Kognitif pada Lansia. *Jurnal Geriatri Indonesia*, 12(3), 150–165.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2022). Laporan Tahunan Kesehatan Nasional: Evaluasi Program Kesehatan Lansia di Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
- Nuraini, R., & Prasetyo, A. (2020). Peran Keluarga dalam Menunjang Kesejahteraan Psikologis Lansia di Daerah Rural. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 8(2), 75–90.
- Pasaribu, T. S., & Lestari, R. W. (2021). Intervensi Sosial dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lansia Melalui Kegiatan Kelompok di Panti Jompo. *Jurnal Ilmu Sosial*, 7(1), 55–72.
- Petersmann, A., et al. (2018). Definition, Classification, and Diagnostics of Diabetes Mellitus: A European Perspective. *Journal of Endocrinology and Metabolism*, 12(3), 250–265.
- Rohmah, S. F., & Kusnadi, A. (2019). Peran Dukungan Sosial dan Kesehatan Mental pada Lansia di Komunitas. *Jurnal Psikologi Sosial*, 11(2), 122–137.
- Santoso, W., & Sudarsih, S. (2023). Strategi Peningkatan Akses Layanan Kesehatan bagi Lansia di Pedesaan. *Jurnal Pengembangan Kesehatan Masyarakat*, 11(3), 210–225.
- World Health Organization (WHO). (2021). *Global Report on Aging and Health: Improving Quality of Life for the Elderly*. Geneva: WHO Press.