



**PROGRAM PENDAMPINGAN DAN EDUKASI UNTUK MENINGKATKAN  
KUALITAS HIDUP PADA LANJUT USIA DI DESA MELINGGIH**

*(Mentoring And Education Program To Improve The Quality Of Life For Elderly In  
Melinggih Village)*

Yustina Ni Putu Yusniawati<sup>1</sup>, I Nengah Adiana<sup>2</sup>, I Kadek Nuryanto<sup>3</sup>, A.A.A Yuliati Darmini<sup>4</sup>,  
Emanuel Ileatan Lewar<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi dan Kesehatan  
Bali, Bali-Indonesia

<sup>4</sup> Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Anestesiologi, Fakultas Kesehatan, Institut  
Teknologi dan Kesehatan Bali, Bali-Indonesia

Email : [yustina.itekes@gmail.com](mailto:yustina.itekes@gmail.com)

Received : Juni, 2024

Accepted : Oktober, 2024

Published : November, 2024

**ABSTRAK**

Lansia merupakan suatu siklus kehidupan manusia pada masa akhir kehidupan. Penduduk lanjut usia merupakan bagian dari anggota keluarga yang semakin bertambah jumlahnya saat ini, sejalan dengan peningkatan usia harapan hidup. Meningkatnya jumlah lansia di Desa Melinggih (Banjar Badung dan Sema) berdampak dengan meningkatnya jumlah penyakit degeneratif. Desa Melinggih memiliki lansia dengan mayoritas penyakit hipertensi yang belum terkontrol dengan optimal. Tujuan dari PKM ini adalah memberikan pendampingan dan meningkatkan keaktifan lansia dengan edukasi bahaya hipertensi dan PHBS, kegiatan senam lansia, kegiatan yoga, kegiatan menari dan tabuh untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di Desa Melinggih. Metode yang dilakukan adalah edukasi tentang hipertensi dan PHBS, kegiatan senam lansia, kegiatan yoga, kegiatan menari dan tabuh yang dilaksanakan selama 4 kali pertemuan sesuai dengan jadwal kader lansia dengan media leaflet dan audiovisual. Adapun hasil yang diperoleh dari PKM ini adalah para lansia dan kader lansia menyampaikan kegiatan penyuluhan kesehatan, kegiatan senam lansia, kegiatan yoga, kegiatan menari dan tabuh merupakan kegiatan yang menarik dan perlu dipertahankan untuk meningkatkan kesehatan, sebagai bahan rekreasi dan hiburan bagi lansia di komunitas. Kegiatan pendampingan dan edukasi hipertensi dan PHBS 100% meningkatkan kualitas hidup lanjut usia, dan kegiatan komunitas berupa melakukan senam lansia bersama untuk meningkatkan kesehatan lansia, kegiatan yoga untuk dapat menenangkan emosi dan pikiran bagi para lansia, Kegiatan menari dan menabuh untuk meningkatkan produktifitas lansia berjalan dengan baik dan lancar yang dihadiri oleh 57 lansia dari Banjar Badung dan Banjar Sema.

**Kata kunci :** Lansia, Edukasi, Pendampingan dan Kualitas Hidup

**ABSTRACT**

*Elderly is a human life cycle at the end of life. The elderly population is part of an increasing number of family members today, in line with increasing life expectancy. The increasing number of elderly people in Melinggih Village (Banjar Badung and Sema) has an impact on increasing the number of degenerative diseases. Melinggih Village has elderly people with hypertension who are not yet optimally controlled. The aim of this PKM is to provide assistance and increase the activeness of the elderly by providing education on the dangers of hypertension and PHBS, elderly exercise activities, yoga activities, dancing and percussion activities to improve the quality of life of the elderly in Melinggih Village. The methods used*

*were education about hypertension and PHBS, elderly exercise activities, yoga activities, dancing and percussion activities which were carried out over 4 meetings according to the schedule of elderly cadres using leaflets and audiovisual media. The results obtained from this PKM are that the elderly and elderly cadres convey that health education activities, elderly exercise activities, yoga activities, dancing and percussion activities are interesting activities and need to be maintained to improve health, as recreation and entertainment for the elderly in the community. Hypertension and PHBS mentoring and education activities 100% improve the quality of life of the elderly, and community activities in the form of doing elderly exercise together to improve the health of the elderly, yoga activities to calm the emotions and minds of the elderly, dancing and drumming activities to increase the productivity of the elderly walking smoothly. well and smoothly which was attended by 57 elderly people from Banjar Badung and Banjar Sema*

**Keywords:** Elderly, Education, Assistance and Quality of Life

## **PENDAHULUAN**

Lansia merupakan suatu siklus kehidupan manusia di masa akhir kehidupan (Silfiana et al. 2021). Penduduk lanjut usia merupakan bagian dari anggota keluarga yang semakin bertambah jumlahnya sejalan dengan peningkatan usia harapan hidup. Pada tahun 1980 penduduk lanjut usia baru berjumlah 7,7 juta jiwa atau 5,2 persen dari seluruh jumlah penduduk (Wahyudi, Ratnawati, and Made 2018) (Yusniawati and Dewi 2021). Pada tahun 1990 jumlah penduduk lanjut usia meningkat menjadi 11,3 juta orang atau 8,9 persen. Jumlah ini meningkat di seluruh Indonesia menjadi 15,1 juta jiwa pada tahun 2000 atau 7,2 persen dari seluruh penduduk. Dan diperkirakan pada tahun 2020 akan menjadi 29 juta orang atau 11,4 persen (Fatmawati 2019).

Memiliki hidup yang sehat dan produktif di usia tua merupakan dambaan bagi setiap orang. Diharapkan setiap lansia di usia 60 tahun memiliki kualitas hidup yang baik dengan mampu beraktifitas, mampu mandiri dalam melakukan kegiatan sehari-hari, dan bebas dari penyakit penyerta (Fatmawati 2019). Agar tetap aktif sampai usia lanjut maka perlu memelihara kesehatan sedini mungkin dengan mengonsumsi makanan sehat yang bergizi seimbang, melakukan olahraga atau aktifitas fisik sesuai kemampuan, dan menjauhi kebiasaan buruk seperti merokok, mengonsumsi gula berlebih, dan minum minuman alkohol (Silfiana et al. 2021). Prilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah cara berperilaku menjaga kesehatan dengan mempraktikkan hidup yang bersih dan sehat dengan kesadaran penuh (Fisik and Finansial 2014) (Anon 2025) (Lansia, Asih, and Kabupaten 2018). Untuk mewujudkan perilaku hidup sehat yaitu dapat dilakukan dengan edukasi, aplikasi bersama keluarga, kader-kader, puskesmas, dan masyarakat. (Lansia et al. 2018) (Al 2020). Lansia mayoritas memiliki banyak penyakit ketika kurang melakukan manajemen kesehatan yang baik saat muda, penyakit degeneratif yang dimiliki adalah hipertensi, diabetes melitus, artritis rematoid, masalah pada rentang gerak tubuh, dan hygiene yang kurang.

Pendekatan yang telah tim PKM lakukan kepada para kader lansia, ada beberapa masalah yang ditemukan oleh Tim PKM pada lansia di Desa Melinggih yaitu masih sedikit lansia yang bergabung dalam kegiatan lansia. Paling banyak sebanyak 57 orang (50%) lansia yang mengikuti program kegiatan yang telah dirancang oleh para kader karena lansia lebih suka diam di rumah. Adapun lansia yang masih aktif berada

di ladang dan berprofesi sebagian besar sebagai petani juga tidak hadir dalam kegiatan lansia. Ada beberapa lansia yang juga masih merokok dan kurang memperhatikan kebersihan diri. Masalah yang ditemui pada lansia di kedua banjar ini adalah mayoritas lansia memiliki penyakit hipertensi.

Desa Melinggih memiliki lansia yang banyak yaitu sejumlah 57 lansia yang tersebar di dua banjar yaitu Badung dan Banjar Sema. Ada berbagai kegiatan yang dimiliki oleh tim kader lansia dalam meningkatkan produktifitas lansia yaitu: 1) preventif: yaitu melaksanakan kegiatan olahraga berupa senam lansia dan yoga, acara jalan sehat, pemeriksaan kesehatan, dan posyandu lansia secara rutin setiap bulan. 2) kegiatan kuratif: perawatan lansia yang mengalami sakit ringan hingga berat yang melibatkan para kader dan Puskesmas Payangan untuk meningkatkan kesehatan lansia, dan bagi lansia yang memerlukan perawatan di Rumah Sakit maka akan dilakukan pengobatan dengan baik di rumah sakit terdekat. 3) Bimbingan seni, mental dan spiritual: dilakukan dengan mengadakan latihan menabuh (gamelan tradisional), kegiatan darma wacana dan kegiatan meditasi.

Maka dari kasus diatas tim PKM memiliki program yaitu edukasi dan pendampingan kepada para lansia di Banjar Badung dan Banjar Sema untuk meningkatkan hidup sehat dan produktif dengan memotivasi untuk bisa mengikuti program kader lansia. Maka dari itu tim PKM tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat berupa "Program Pendampingan Dan Edukasi Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia Di Desa Melinggih"

## **METODE**

Kegiatan PKM ini dilakukan dengan melakukan pendekatan secara preventif yaitu dengan memberikan edukasi dan pendampingan kepada para lansia di Banjar Badung dan Banjar Sema untuk dapat meningkatkan produktifitas dengan melakukan kegiatan yaitu sebagai berikut :

- 1 Pertemuan pertama tim PKM mengadakan sosialisasi program kepada kader lansia dan lansia yang ada di Banjar Badung dan Banjar Sema. Pertemuan ini bertujuan untuk menjelaskan program yang sudah dibuat dan kesepakatan yang akan dilaksanakan oleh tim PKM dan para kader lansia bersama para lansia untuk meningkatkan kemandirian dan produktifitas lansia. Pada saat ini juga tim PKM bersama kader lansia membuat jadwal kegiatan sebanyak 4 pertemuan untuk program ini. Kegiatan pertama ini berjalan lancar dan disambut baik oleh kader lansia dan lansia di Banjar Badung dan Banjar Sema.
- 2 Kegiatan kedua dilakukan kegiatan edukasi bahaya hipertensi pada lansia dan penyuluhan PHBS pada lansia serta melakukan senam lansia bersama untuk meningkatkan kesehatan lansia.
- 3 Kegiatan ketiga dilakukan kegiatan yoga untuk dapat menenangkan emosi dan pikiran bagi para lansia
- 4 Kegiatan keempat yaitu melakukan menari dan menabuh untuk meningkatkan produktifitas lansia dan dilakukan evaluasi kegiatan.

Kegiatan PKM ini dilaksanakan sebanyak empat kali pertemuan dimana pertemuan pertama dilakukan dengan mengadakan sosialisasi tentang kegiatan PKM yang akan dilaksanakan, pertemuan kedua memberikan edukasi dan pendampingan senam lansia bersama, pertemuan ketiga mengadakan kegiatan yoga dan pertemuan ke empat melakukan kegiatan menari dan menabuh serta dilakukan evaluasi kegiatan PKM yang telah berjalan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan PKM secara umum berjalan sesuai dengan yang telah direncanakan. Semua kegiatan PKM berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan PKM dibantu oleh mahasiswa yang sedang praktik profesi di komunitas. Adapun kegiatan yang telah dilaksanakan yaitu :

- 1 Kegiatan koordinasi dan sosialisasi antara tim PKM dengan kader dan lansia berjalan dengan baik. Kegiatan dipimpin oleh Kepala Desa Melinggih dan dihadiri oleh seluruh kader lansia di Desa Melinggih, adapun kegiatan dilaksanakan dengan mengemukakan masalah, menyepakati solusi yang akan dilakukan dan membuat rencana kegiatan.
- 2 Kegiatan pertama dilaksanakan pada hari senin, 6 Mei 2024. Kegiatan penyuluhan kesehatan berupa edukasi bahaya hipertensi pada lansia dan PHBS pada lansia serta melakukan senam lansia bersama untuk meningkatkan kesehatan lansia. Kegiatan ini dihadiri oleh lansia produktif sebanyak 57 orang. Kegiatan edukasi dan PHBS berjalan dengan baik dan lancar. Lansia sangat aktif mengikuti kegiatan yang diadakan. Pada kegiatan ini dipimpin oleh instruktur senam yang berasal dari kader lansia dan dibantu oleh Tim PKM.



Gambar 1 dan 2 merupakan kegiatan senam dan edukasi PHBS di Balai Banjar Badung  
Sumber : Yustina (2024 : 1)

- 3 Kegiatan Kedua dilaksanakan pada Jumat, 10 Mei 2024. Kegiatan yoga dilaksanakan di Banjar Sema dengan melibatkan lansia bersama kader lansia. Kegiatan yoga dihadiri oleh 57 orang lansia. Lansia tampak antusias melakukan kegiatan yoga dan semua rangkaian kegiatan terlaksana dengan baik dan lancar. Pada kegiatan ini dipimpin oleh instruktur senam yang berasal dari kader lansia dan dibantu oleh Tim PKM.



Gambar 3 dan 4 merupakan kegiatan yoga untuk lansia di Balai Banjar Sema  
Sumber: Yustina (2024 : 2)

- 4 Kegiatan ketiga dilaksanakan pada Rabu, 15 Mei 2024. Kegiatan tari dan tabuh dilaksanakan untuk lansia bersama para kader. Kegiatan tari dan tabuh dihadiri oleh 57 orang lansia. Lansia tanpa antusias melakukan kegiatan tari dan tabuh tersebut. Pada kegiatan ini dipimpin oleh instruktur senam yang berasal dari kader lansia dan dibantu oleh Tim PKM.



Gambar 5 dan 6 kegiatan tabuh dan tari untuk lansia  
Sumber: Yustina (2024 : 3)

Evaluasi dari masing masing kegiatan ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner evaluasi. Hasil evaluasi dari para lansia dan kader lansia bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan, kegiatan senam lansia, kegiatan yoga, kegiatan menari dan tabuh merupakan kegiatan yang menarik dan perlu dipertahankan untuk meningkatkan kesehatan, sebagai bahan rekreasi dan hiburan bagi lansia di komunitas. Sebanyak 57 (100%) lansia mampu mengikut dengan baik.

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pendampingan dan edukasi untuk meningkatkan kualitas hidup lanjut usia dengan edukasi kesehatan berupa bahaya hipertensi pada lansia dan penyuluhan PHBS pada lansia serta melakukan senam lansia bersama untuk meningkatkan kesehatan lansia, Kegiatan yoga untuk dapat menenangkan emosi dan pikiran bagi para lansia, Kegiatan menari dan menabuh untuk meningkatkan produktifitas lansia berjalan dengan baik dan lancar yang dihadiri oleh 57 lansia dari Banjar Badung dan Banjar Sema. Lansia menyampaikan bahwa kegiatan yang telah dilaksanakan oleh tim PKM Bersama dengan kader lansia merupakan kegiatan yang menarik dan perlu dipertahankan untuk meningkatkan kesehatan, sebagai bahan

rekreasi dan hiburan bagi lansia di komunitas. Kegiatan ini akan terus dilaksanakan di desa Melinggih, dimana nanti akan terus dilaksanakan dan oleh para kader lansia di Desa Melinggih terutama di Banjar Badung dan Banjar Sema

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Al, Siswanto et. 2020. "Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia." *Jppkmi* 1(186):2.
- Anon. 2025. "No Title." 5(1):222–26.
- Eriska, Winda, Utami Rachmawati, Dwi Nurviyandari, and Ety Rekawati. 2023. "Prevalence and Factors Related to Functional Status of Older Adult Patients in Primary Health Care." 11(1):25–33.
- Fatmawati, Tina Yuli. 2019. "Pkm Peningkatan Perilaku Hidup Sehat Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Jambi." 4(1):98–102.
- Fisik, Sehat Secara, and Sosial D. A. N. Finansial. 2014. "3 1,2,3." 3(1):9–16.
- Lansia, D. A. N., Griya Asih, and Lawang Kabupaten. 2018. "No Title." 1–4.
- Silfiana, Ika, Arifatul Khoiriyah, Zulmi Roestika Rini, Lisa Virdinarti Putra, Guntur Ratih Prestifa, Universitas Ngudi Waluyo, and Universitas Perwira Purbalingga. 2021. "Pkm Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Desa Payungan." 01(01):53–64.
- Wahyudi, Chandra Tri, Diah Ratnawati, and Sang Ayu Made. 2018. "Pengaruh Demografi, Psikososial, Dan Lama Menderita Hipertensi Primer Terhadap Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi." *Jurnal JKFT* 2(2):14. doi: 10.31000/jkft.v2i1.692.
- Yusniawati, Yustina Ni Putu, and Ni Luh Putu Dewi. 2021. "Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Pasien Tuberkulosis Paru." *Jurnal Kesehatan Primer* 6(2):121–29.