



## Pengabdian Kepada Masyarakat

### Sehat Bersama Lanjut Usia (SeMaLa) dengan Pendidikan Kesehatan dan Terapi Aktivitas Kelompok di Rumah Pelayanan Sosial Lansia Pucang Gading Semarang

Tri Nurhidayati<sup>1</sup>, Desy Ariyana Rahayu<sup>1</sup>, Eni Hidayati<sup>1</sup>, Muhammad Fatkul Mubin<sup>1</sup>, Edy Soesanto<sup>1</sup>, Heriyanto Adi Nugroho<sup>1</sup>, Pawestri<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

---

#### Informasi Artikel

##### Riwayat Artikel:

- Submit 20 Juni 2022
- Diterima 08 Agustus 2022
- Diterbitkan 30 Desember 2022

##### Kata kunci:

Lansia; Pendidikan Kesehatan; Terapi Aktivitas Kelompok

---

#### Abstrak

Salah satu permasalahan yang dihadapi adalah terkait dengan pengetahuan tentang kualitas hidup pada lansia. Hal ini ditandai dengan kenyataan bahwa lansia tidak dapat melakukan aktivitas diri sehari-hari seperti mandi dan membawa pakaian, menikmati aktivitas bersama keluarga, dan menjadi tidak dapat berinteraksi dengan komunitas lain seperti aktivitas keagamaan dan aktivitas sosial. kualitas hidup. Tujuan pengabdian masyarakat yaitu untuk membantu lanjut usia (lansia) bisa meningkatkan status kesehatan. Strategi telah dicoba untuk meningkatkan status kesehatan lansia yaitu dengan memberikan Pendidikan kesehatan dan Terapi Aktivitas Kelompok bulan Desember 2021-Januari 2022. Keseluruhan lansia yang mengikuti kegiatan ini 75 orang. Selama kegiatan lansia mengikuti dengan baik.

---

---

Corresponding author:

Tri Nurhidayati

[tnh@unimus.ac.id](mailto:tnh@unimus.ac.id)

SALUTA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol 2 No 2, Desember 2022

DOI: <https://doi.org/10.26714/sjpkm.v2i2.9832>

## PENDAHULUAN

Lanjut Usia (lansia) yaitu orang yang sudah berusia 60 (enam puluh) tahun lebih. Lansia merupakan periode dalam kehidupan manusia yang dianggap sebagai fase penurunan. Ini karena dalam fase ini dimana, individu mengalami berbagai macam kemunduran seperti fisik dan fungsi kognitif. Penuaan bukanlah suatu penyakit, tetapi suatu proses yang secara bertahap mengarah pada perubahan kumulatif, suatu proses yang mengurangi daya tahan tubuh terhadap rangsangan internal dan eksternal. Menurut WHO, jumlah lansia akan meningkat, terutama di negara berkembang, termasuk Indonesia.(Sinta 2016).

Salah satu permasalahan yang dihadapi adalah terkait dengan pengetahuan tentang kualitas hidup pada lansia. Hal ini ditandai dengan kenyataan bahwa lansia tidak dapat melakukan aktivitas diri sehari-hari seperti mandi dan membawa pakaian, menikmati aktivitas bersama keluarga, dan menjadi tidak dapat berinteraksi dengan komunitas lain seperti aktivitas keagamaan dan aktivitas sosial. kualitas hidup (Sunaryo, 2016). Berbagai strategi telah dicoba untuk meningkatkan status kesehatan lansia. Satu dari diantaranya adalah melalui aktivitas fisik yaitu dengan fisikal kondisi dan dilakukan secara teratur. Latihan fisik bisa berupa terapi aktivitas kelompok (TAK). Strategi ini diharapkan mampu menjaga kualitas hidup lansia agar tetap sehat. Latihan aktivitas merupakan rangkaian dari gerakan atau latihan fisik yang dilakukan oleh lansia orang untuk meningkatkan fungsional mereka kemampuan. Jenis kegiatan ini memiliki kegiatan yang teratur dan terarah, gerakan terencana, yang disesuaikan dengan

berbagai perubahan tubuh pada lansia. Manfaatnya latihan lansia membantu meningkatkan pekerjaan jantung, meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan tekanan darah menenangkan, dan mengurangi risiko hipertensi dan penyakit jantung (Trisnanto, 2016).

Metode lain untuk meningkatkan kualitas hidup lansia adalah pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan adalah kunci pencegahan utama untuk meningkatkan, ma mempertahankan, dan mengubah lingkungan melalui pengetahuan.

Terapi modalitas adalah proses pemulihan fisik, psiko-emosional, dan sosial pribadi Psikofarmakologi dan Keperawatan keduanya benar dapat memberikan efek terapi tetapi terapi modalitas reguler dan terus dipilih sampai stabil atau perilaku adaptif harus diikuti oleh komunikasi. Keberhasilan terapi kesehatan mental sangat bergantung pada komunikasi antara perawat dan pasien (Chaudhury, 2010). Terapi modalitas yang diberikan berupa psikoterapi individu dan terapi kelompok. Terapi aktivitas kelompok yaitu strategi pengobatan dan perawatan yang dilakukan melalui jadwal dan syarat tertentu antara pasien dan tenaga perawat. Tujuan terapi kelompok yaitu memberikan kesadaran diri pada, meningkatkan interaksi antar individu, membuat perubahan, atau ketiganya. Terapi aktivitas kelompok dibagi sesuai dengan indicator masalah pasien yaitu, stimulasi persepsi, stimulasi sensoris, orientasi realita, dan sosialisasi. (Khamida and Meilisa 2016)(Yulandasari 2019)



**METODE**

Metode-metode yang digunakan oleh para pengabdian agar permasalahan dapat terselesaikan yaitu

1. Diskusi dan persamaan persepsi dengan mahasiswa secara daring.
2. Evaluasi kemampuan mahasiswa dalam melakukan Pendidikan kesehatan dan terapi aktivitas kelompok.
3. Diskusi dengan mitra dalam mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi oleh lansia
4. Pengkajian permasalahan yang terjadi di Rumpelsos Pucang Gading Semarang.
5. Pendidikan kesehatan di Rumpelsos Pucang Gading Semarang.
6. Terapi aktivitas kelompok di Rumpelsos Pucang Gading Semarang
7. Pendampingan kegiatan sehari-hari
8. Evaluasi kegiatan dengan mengukur ketercapaian tujuan kelompok.

Sasaran kegiatan ini adalah seluruh lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lansia Pucang Gading Semarang. Kegiatan ini dilakukan bersama mahasiswa Diploma 3 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang tanggal 6 Desember 2021-8 Januari 2022.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Karakteristik lansia**

Rata-rata usia lansia lebih dari 60 tahun, perempuan dan total keseluruhan lansia yang mengikuti kegiatan yaitu 75 orang, berstatus duda/janda/tidak punya pasangan, dan terdiri dari 6 bangsal perawatan. Pelaksanaan pendidikan kesehatan dan terapi aktivitas kelompok untuk lansia di Rumpelosos sebagai berikut

Tabel 1. Pendidikan Kesehatan dan Terapi Aktivitas Kelompok di Rumpelsos Pucang Gading Semarang

No	Bangsas dan Jumlah Lansia	Pendidikan Kesehatan	Terapi Aktivitas Kelompok
1	Anggrek (19)	Hipertensi	Terapi Musik
2	Dahlia (15)	Makhluk Sosial dan individu	Terapi menggambar
3	Flamboyan (11)	Tips mengatasi stres	Terapi menggambar
4	Edelweis (6)	Pola hidup sehat	Terapi senam dengan music
5	Cempaka (19)	Asam Urat	Mengingat dan menghafal doa harian
6	Gardenia (5)	Insomnia	Terapi music
7	Anggrek (19)	Pencegahan Insomnia	Terapi kognitif tebak gambar dan suara
8	Dahlia (15)	Pentingnya kebiasaan olahraga	Terapi relaksasi otot progresif
9	Fkamboyan (12)	PHBS	Terapi mewarnai
10	Cempaka (20)	PHBS	Terapi relaksasi progresif
11	Edelweis (7)	Personal Higiene	Terapi bernyanyi dan bercerita
12	Cempaka (20)	Personal Higiene	Terapi music gangguan anxietas



Gambar 1. Pelaksanaan Penkes





Gambar 2. Pengkajian Masalah

Pendidikan kesehatan dilakukan sebagai upaya tindakan keperawatan mandiri dapat direncanakan untuk meningkatkan pengetahuan, ketrampilan dan sikap dalam pemeliharaan kesehatan. Pendidikan kesehatan berupa Tindakan untuk membantu klien baik individu, keluarga, kelompok, maupun masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatan yang terjadi. Pendidikan Kesehatan melalui upaya persuasi atau pembelajaran agar melakukan tindakan-tindakan untuk memelihara, dan meningkatkan taraf kesehatannya. Melalui pendidikan kesehatan masyarakat dapat memperoleh informasi dan pengetahuan mengenai masalah yang dialami dan bagaimana cara mengatasinya (Jaji 2020).

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan. Pengetahuan adalah kemampuan seseorang berfikir dan bertindak secara terarah serta efektif, sehingga orang yang memiliki pengetahuan yang tinggi mudah menyerap informasi, saran, dan nasihat (Arimbi, Lita, and Indra 2020). Berdasarkan WHO pada tahun 1954 menyatakan tujuan pendidikan kesehatan adalah untuk mengubah perilaku individu, atau masyarakat di bidang kesehatan. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa pendidikan kesehatan dapat merubah

tingkat pengetahuan seseorang atau masyarakat (Induniasih, Ratna, W., 2017).



Gambar 3. Pelaksanaan TAK

Terapi aktivitas kelompok merupakan terapi modalitas keperawatan. Terapi yang dilakukan pada lansia dalam bentuk permainan, atau interaksi satu dengan yang lain. Terapi Aktivitas Kelompok juga dapat melatih lansia untuk mempersepsikan stimulus yang pernah di alami . Terapi Aktivitas Kelompok mempunyai tujuan yang terapeutik yaitu meningkatkan uji realitas melalui komunikasi dan umpan balik dengan atau dari orang lain, melalui sosialisasi dan membangkitkan sosialisasi untuk kemajuan fungsi kognitif dan afektif. Kelompok memiliki kekuatan yang besar untuk dapat saling memotivasi dan mempengaruhi satu sama lain. Kelompok adalah membantu anggotanya dan saling memperbaiki perilaku yang destruktif dan maladaptive. Kekuatan kelompok ada pada kontribusi setiap anggotanya. Kelompok berfungsi sebagai tempat berbagi pengalaman dan saling membantu satu sama lain, untuk menemukan cara menyelesaikan masalah. Kelompok merupakan tempat mencoba dan menemukan hubungan interpersonal yang baik, serta mengembangkan perilaku yang adaptif. Anggota kelompok merasa dimiliki, diakui, dan dihargai keberadaannya oleh anggota kelompok yang lain (Pambudi, Dewi, dan Sulistyorini 2017)



## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan lansia untuk mengatasi berbagai persoalan yang terjadi dalam bangsal masing-masing di Rumah Pelayanan Sosial Lansia Pucang Gading Semarang. Kegiatan yang dilakukan yaitu Pendidikan Kesehatan dan Terapi Aktivitas Kelompok pada 6 bangsal yang berbeda, lansia yang mengikuti kegiatan ada 75

orang, dan dapat mengikuti kegiatan dengan baik.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Kepala Rumah Pelayanan Sosial Lansia Pucang Gading Semarang beserta fasilitatornya dan Prodi Keperawatan UNIMUS.

## REFERENSI

- Arimbi, Dian Sukma Dewi, Lita Lita, and Rani Lisa Indra. 2020. 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Motivasi Mengontrol Kadar Gula Darah Pada Pasien Dm Tipe II'. *Jurnal Keperawatan Abdurrah* 4(1): 66-76.
- Banerjee, A., & Chaudhury, S. (2010). Statistics Without Tears: Populations and Samples. *Industrial Psychiatry Journal*, 60-65.
- Induniasih & Wahyu Ratna (2017) Promosi Kesehatan: Pendidikan Kesehatan dalam Keperawatan Pustaka Baru Press Yogyakarta
- Jaji. 2020. 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Leafletterhadap Pengetahuan Warga Dalam Pencegahan Penularan Covid 19'. *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan 2020* (1): 135-39. <http://conference.unsri.ac.id/index.php/SNK/article/view/1764>.
- Khamida, Khamida, and Meilisa Meilisa. 2016. 'Terapi Aktivitas Kelompok (Tak) Stimulasi Persepsi Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Lansia'. *Journal of Health Sciences* 9(2).
- Pambudi, Wahyu Elok, Erti Ikhtiarini Dewi, and Lantin Sulistyorini. 2017. 'Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok Sosialisasi (Taks) Terhadap Kemampuan Interaksi Sosial Pada Lansia Dengan Kesepian Di Pelayanan Sosial Lanjut Usia (Pslu) Jember (the Effects of Socialization Group Activity Therapy (Sgat) toward Ability of Social Intera'. *e-Jurnal Pustaka Kesehatan* 5(2): 253-59. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/view/5774>.
- Sinta. 2016. 'Profil Lansia Jateng'. *Sinta* 1.
- Sunaryo, Wijayanto, Rahay (2016) Asuhan Keperawatan Gerontik Yogyakarta :CV Andi Offset
- Trisnanto T. 10 Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Grade I-II Di Posyandu
- Lansia Rt 05 Rw 03 Kelurahan Bogo Kecamatan Nganjuk Kabupaten Nganjuk. Jnm [Internet]. 2016Sep.28 [cited 2022Jun.20];1(1):79-8. Available from: <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/akper/article/view/413>
- Yulandasari, Vera. 2019. 'Efektivitas Terapi Aktivitas Kelompok Model Interpersonal Dan Model Psikodrama Terhadap Perubahan Tingkat Depresi Lansia: Studi Kasus Di Panti Sosial Tresna Werdha Mataram'. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda* 7(1): 36-40.

