

Pemberian Edukasi Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Terapi Kelompok di Wilayah Kerja Puskesmas Dataran Tinggi

Evita Andryani Lubis, S. Psi., M. Psi¹, Andi Aulia Maulana²

¹Dosen Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut,Indonesia

²Mahasiswa Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut,Indonesia

e-mail:andryani.jasmin@gmail.com

andiauliamaulana1234@gmail.com

Abstrak

Lansia merupakan kelompok usia yang mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, psikologis, maupun sosial, yang secara langsung dapat memengaruhi kualitas hidup mereka. Ketika tidak ditangani secara optimal, perubahan tersebut dapat menyebabkan masalah kesehatan dan menurunkan produktivitas lansia. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan edukasi kepada lansia untuk meningkatkan pemahaman dan kualitas hidup melalui pendekatan terapi kelompok yang terstruktur. Kegiatan dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Dataran Tinggi dengan melibatkan 29 lansia. Metode pelaksanaan terdiri dari pre-test, edukasi, senam lansia, diskusi kelompok, refleksi, dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan lansia, semangat hidup, dan hubungan sosial antar peserta. Intervensi sederhana namun tepat sasaran seperti ini mampu memberikan dampak nyata dalam meningkatkan kesejahteraan lansia. Edukasi dan terapi kelompok disarankan menjadi program rutin di fasilitas kesehatan primer.

Kata Kunci : Lansia, Terapi Kelompok, Kualitas Hidup

Abstract

The elderly are an age group experiencing various physical, psychological, and social changes, which can directly impact their quality of life. If not optimally managed, these changes can lead to health problems and reduce their productivity. The goal of this activity is to provide education to the elderly to improve their understanding and quality of life through a structured group therapy approach. The activity was carried out in the work area of the Highlands Community Health Center (Puskesmas Dataran Tinggi) and involved 30 elderly people. The implementation method consisted of a pre-test, education, elderly exercise, group discussion, reflection, and post-test. The results of the activity showed an increase in the elderly's knowledge, enthusiasm for life, and social relationships among participants. Simple yet targeted interventions such as this can have a real impact on improving the well-being of the elderly. Group education and therapy are recommended as routine programs in primary health care facilities.

Keywords: Elderly, Group Therapy, Quality of Life

1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia saat ini berada dalam fase transisi demografi, di mana jumlah penduduk lansia meningkat signifikan setiap tahunnya. Data Badan Pusat Statistik (BPS, 2022)¹ mencatat bahwa lebih dari 10% populasi Indonesia adalah lansia. Pertambahan jumlah ini disertai tantangan yang besar dalam hal pelayanan kesehatan, kesejahteraan, dan pemberdayaan lansia. Proses penuaan dapat mengakibatkan perubahan fisiologis seperti menurunnya kekuatan otot, kepadatan tulang, dan fungsi sensorik. Selain itu, perubahan psikologis berupa kecemasan, perasaan tidak berguna, hingga depresi ringan dapat muncul akibat kurangnya interaksi sosial dan hilangnya peran dalam keluarga (Setiati, S., & Sutrisna, B. 2019)².

Kualitas hidup merupakan indikator penting dalam menilai kesejahteraan lansia. WHO mendefinisikan kualitas hidup sebagai persepsi individu terhadap posisi mereka dalam kehidupan, dalam konteks budaya dan sistem nilai di mana mereka hidup serta dalam kaitannya dengan tujuan, harapan, standar, dan perhatian mereka (WHO, 2021)³. Peningkatan kualitas hidup lansia tidak hanya bertumpu pada layanan medis, tetapi juga pada pendekatan psikososial yang memberdayakan lansia agar tetap aktif, percaya diri, dan memiliki komunitas yang mendukung. Terapi kelompok lansia merupakan salah satu pendekatan yang terbukti mampu mengurangi isolasi sosial dan meningkatkan kesehatan mental (Laela & Hartati, 2023)⁴.

Terapi kelompok merupakan salah satu pendekatan intervensi psikososial yang terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Dalam setting kelompok, lansia tidak hanya mendapatkan ruang untuk berbagi pengalaman hidup dan tantangan yang mereka hadapi, tetapi juga memperoleh dukungan emosional dan sosial dari sesama anggota kelompok. Interaksi dalam terapi kelompok dapat mempererat hubungan interpersonal, mengurangi rasa kesepian, serta memperkuat rasa memiliki dan harga diri. Selain itu, kegiatan bersama dalam kelompok juga mampu meningkatkan motivasi untuk tetap aktif secara fisik, mental, dan sosial, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan secara menyeluruh pada lansia (Santrock, 2019; Kartono, 2021)⁵. Kegiatan edukasi dan terapi kelompok lansia diharapkan mampu meningkatkan pemahaman lansia tentang pentingnya menjaga kesehatan secara menyeluruh, serta mendorong partisipasi aktif dalam kegiatan sosial yang bermakna.

1.2 Tujuan

Kegiatan ini bertujuan untuk:

- Meningkatkan pengetahuan lansia mengenai kesehatan fisik, mental, dan sosial.
- Membangun ikatan sosial antar lansia melalui forum diskusi dan curhat sehat.

- Mendorong terciptanya kelompok lansia mandiri yang aktif di masyarakat.

1.3 Luaran yang Diharapkan

Meningkatnya kualitas hidup lansia secara fisik dan psikososial serta terciptanya suasana kelompok yang suportif dan saling menguatkan antar lansia.

2. METODE PELAKSANAAN

2.1 Desain Kegiatan

Metode kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif berupa edukasi interaktif, senam lansia, diskusi kelompok, dan refleksi pribadi. Pre-test dan post-test dilakukan menggunakan kuesioner WHOQOL-BREF.

2.2 Tempat dan Waktu

Kegiatan dilaksanakan di Wilayah Dataran Tinggi, Kota Binjai, pada tanggal 13 Januari 2025 pukul 08.00 s.d. 11.00 WIB.

2.3 Peserta

Sebanyak 29 orang lansia berusia 60 tahun ke atas, dipilih dengan kriteria:

- Mampu berkomunikasi verbal.
- Tidak dalam kondisi sakit berat.
- Bersedia mengikuti kegiatan secara penuh.

2.4 Alat dan Bahan

- Leaflet dan modul edukasi lansia
- Kuesioner WHOQOL-BREF
- LCD proyektor, laptop, sound system
- Kursi senam melingkar
- Dokumentasi foto/video

2.5 Tahapan Pelaksanaan

1. Persiapan: Koordinasi dengan Puskesmas, pengumpulan alat, dan seleksi peserta.
2. Pelaksanaan:
 - Registrasi dan pre-test
 - Senam lansia ringan
 - Edukasi interaktif (hidup sehat, manajemen stres, makan seimbang)
 - Diskusi kelompok dan berbagi pengalaman
 - Refleksi dan motivasi bersama

- Post-test dan penutupan

3. Tindak Lanjut: Pembentukan kelompok lansia binaan.

3. LAPORAN KEGIATAN

3.1 Persiapan

3.1.1 Koordinasi

Tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak Kelurahan Dataran Tinggi dan Puskesmas untuk mendapatkan dukungan dan menentukan lokasi serta jadwal kegiatan.

3.1.2 Penyusunan Materi dan Tim

Materi disusun oleh tim dosen dan mahasiswa. Materi mencakup: pengenalan lansia sehat, latihan relaksasi, permainan kelompok, dan diskusi topik ringan.

3.2 Pelaksanaan

Dilaksanakan pada tanggal 13 Januari 2025 pukul 08.00-11.00 WIB di aula Kelurahan Dataran Tinggi. Kegiatan dimulai dengan senam ringan, dilanjutkan dengan sesi edukasi dan terapi kelompok.

3.3 Tindak Lanjut

Dilakukan evaluasi dan observasi langsung terhadap perubahan perilaku dan semangat lansia pasca kegiatan



4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Sebanyak 29 orang lansia mengikuti kegiatan. Sebagian besar menyatakan merasa lebih bahagia, termotivasi dan memiliki semangat baru. Terapi kelompok dirasakan sebagai kegiatan menyenangkan dan bermanfaat untuk mempererat hubungan sosial.

4.2 Pembahasan

Hasil ini menunjukkan bahwa terapi kelompok lansia mampu meningkatkan aspek psikososial dan memperkuat fungsi kognitif serta fisik lansia (Perry & Potter, 2015). Lansia merasa lebih dihargai dan tidak merasa sendiri, yang merupakan bagian penting dari kualitas hidup.

5. PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Kegiatan edukasi dan terapi kelompok lansia memberikan dampak positif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia secara menyeluruh. Lansia merasa lebih bahagia, sehat, dan percaya diri.

5.2 Saran

Kegiatan ini diharapkan dapat dilakukan secara rutin di berbagai kelurahan sebagai bagian dari program kesehatan lansia di Puskesmas.

DAFTAR PUSTAKA

1. BPS. (2022). *Proyeksi Penduduk Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
2. Setiati, S., & Sutrisna, B. (2019). *Geriatri: Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
3. World Health Organization. (2021). *World Report on Ageing and Health*. Geneva: WHO Press.
4. Laela & Hartati (2023). *Terapi kelompok terapeutik lansia efektif meningkatkan adaptasi dan integritas diri*
5. Santrock, J. W. *Life-Span Development*, bab perkembangan sosial-emosional di masa tua