



Jurnal Abdi Masyarakat Cendekia

Vol. 3 No. 1 Tahun 2025, Hal. 36 - 42

PEMBERDAYAAN GERAKAN SAYANGI LANSIA (GSL) DALAM UPAYA MEWUJUDKAN LANSIA SMART (SEHAT, MANDIRI, AKTIF DAN PRODUKTIF)

Sri Rahayu¹, Ade Sucipto², Ni Wayan Rahayu Ningtyas³
^{1,2,3} Prodi S1 Keperawatan, STIKES Borneo Cendekia Medika
Email : sriyahayuhusain130995@gmail.com

ABSTRAK

Lansia (lanjut usia) merupakan kelompok masyarakat yang menghadapi berbagai tantangan fisik, psikologis, dan sosial seiring bertambahnya usia. Meningkatnya jumlah lansia di Indonesia akibat dari meningkatnya harapan hidup menjadi perhatian penting dalam upaya mewujudkan masyarakat yang inklusif dan berkelanjutan. Tujuan kegiatan pengabdian adalah konsep Lansia SMART (Sehat, Mandiri, Aktif, dan Produktif) merupakan kerangka kerja yang digunakan dalam program ini untuk menciptakan lansia yang berdaya. Melalui pengabdian kepada masyarakat ini, diharapkan terbentuk komunitas yang lebih peduli terhadap kesejahteraan lansia. Gerakan ini juga berupaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat luas akan pentingnya mendukung lansia agar mereka tetap berdaya dan dihargai dalam kehidupan sosial. Metode dalam kegiatan ini yaitu menyusun program kegiatan berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan lansia dengan memberikan edukasi dan peningkatan pengetahuan peserta lansia dan keluarga terkait kesehatan pada lansia menggunakan media booklet dan penayangan power point. Kesimpulan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah Program ini telah meningkatkan kesadaran dan pengetahuan lansia tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental.

Kata Kunci: Gerakan Sayangi Lansia, Lansia SMART

ABSTRACT

The elderly are a group of people who face various physical, psychological, and social challenges as they age. The increasing number of elderly people in Indonesia due to increasing life expectancy is an important concern in efforts to realize an inclusive and sustainable society. The purpose of the community service activity is the concept of SMART Elderly (Healthy, Independent, Active, and Productive) which is a framework used in this program to create empowered elderly. Through this community service, it is hoped that a community will be formed that cares more about the welfare of the elderly. This movement also seeks to increase public awareness of the importance of supporting the elderly so that they remain empowered and valued in social life. The method in this activity is to compile a program of activities based on the results of identifying the needs of the elderly by providing education and increasing the knowledge of elderly participants and their families regarding health in the elderly using booklet media and power point displays. The conclusion in this community service is. This program has increased the awareness and knowledge of the elderly about the importance of maintaining physical and mental health.

Keywords: Caring for the Elderly, SMART Elderly



Jurnal Abdi Masyarakat Cendekia

Vol. 2 No. 1 Tahun 2024, Hal. 36 - 42

PENDAHULUAN

Lansia (lanjut usia) merupakan kelompok masyarakat yang menghadapi berbagai tantangan fisik, psikologis, dan sosial seiring bertambahnya usia. Dalam konteks kehidupan sehari-hari, lansia sering kali mengalami penurunan kemampuan fisik, berkurangnya peran sosial, serta meningkatnya risiko isolasi dan penyakit degeneratif. Kondisi ini dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka secara signifikan¹.

Meningkatnya jumlah lansia di Indonesia akibat dari meningkatnya harapan hidup menjadi perhatian penting dalam upaya mewujudkan masyarakat yang inklusif dan berkelanjutan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), populasi lansia diperkirakan akan terus meningkat, sehingga diperlukan langkah-langkah strategis untuk memastikan lansia dapat tetap sehat, mandiri, aktif, dan produktif.

Berdasarkan data BPS dalam waktu hampir lima dekade (1971– 2019) di Indonesia telah terjadi peningkatan sekitar dua kali lipat populasi lansia, sehingga persentase lansia menjadi 9,6% atau sekitar 25,64 juta orang (BPS, 2019). Besarnya jumlah penduduk lansia di Indonesia pada masa depan akan membawa dampak baik positif maupun negatif. Berdampak positif, apabila penduduk lansia berada dalam keadaan sehat, aktif dan produktif. Disisi lain, besarnya jumlah penduduk lansia menjadi beban apabila lansia memiliki masalah penurunan kesehatan yang akan berakibat pada peningkatan biaya pelayanan kesehatan, penurunan pendapatan/penghasilan, peningkatan disabilitas/ ketidakmampuan, dan tidak

adanya dukungan sosial serta lingkungan yang tidak ramah terhadap penduduk lansia.

Gerakan Sayangi Lansia (GSL) hadir sebagai sebuah upaya pemberdayaan masyarakat untuk mendukung kehidupan lansia yang lebih berkualitas. Pemberdayaan ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas lansia dalam menjalani kehidupan sehari-hari melalui berbagai program edukasi, pelatihan, dan dukungan sosial. Dengan pendekatan yang komprehensif dan partisipatif, GSL diharapkan dapat menjadi wadah bagi lansia untuk mengembangkan potensi diri mereka secara optimal².

Konsep Lansia SMART (Sehat, Mandiri, Aktif, dan Produktif) merupakan kerangka kerja yang digunakan dalam program ini untuk menciptakan lansia yang berdaya. Sehat berarti memiliki kondisi fisik dan mental yang prima. Mandiri mengacu pada kemampuan lansia untuk memenuhi kebutuhan dasar mereka tanpa tergantung pada orang lain. Aktif menekankan pentingnya keterlibatan dalam berbagai kegiatan sosial dan komunitas, sementara produktif menekankan kontribusi lansia dalam kegiatan ekonomi atau sosial sesuai dengan kemampuan mereka³.

Melalui pengabdian kepada masyarakat ini, diharapkan terbentuk komunitas yang lebih peduli terhadap kesejahteraan lansia. Gerakan ini juga berupaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat luas akan pentingnya mendukung lansia agar mereka tetap berdaya dan dihargai dalam kehidupan sosial. Dengan kolaborasi berbagai

pihak, diharapkan Lansia SMART dapat terwujud dan memberikan dampak positif bagi komunitas secara keseluruhan.

METODE

Metode dalam kegiatan pengabdian ini yaitu:

- 1) Identifikasi dan Analisis Kebutuhan dengan melakukan survei awal dan wawancara dengan lansia dan keluarga untuk mengetahui kebutuhan dan kondisi lansia. Kemudian menyusun profil lansia berdasarkan kesehatan fisik, kemandirian, aktivitas sosial, dan keterampilan.
- 2) Menyusun program kegiatan berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan lansia dengan memberikan edukasi dan peningkatan pengetahuan peserta lansia dan keluarga terkait kesehatan pada lansia menggunakan media booklet dan penayangan power point mencakup topik-topik seperti: konsep teori lansia, ciri-ciri lansia sehat, perubahan-perubahan pada lansia yaitu perubahan fisik, perubahan kognitif dan emosional, perubahan spiritual serta masalah-masalah Kesehatan yang terjadi pada lansia dan kiat-kiat menjadi lansia yang SMART (Sehat, Mandiri, Aktif dan Produktif) setelah data terkumpul akan dianalisis dan disajikan dalam tabel deskriptif.
- 3) Setelah sesi edukasi peserta lansia melakukan pemeriksaan kesehatan pada lansia yang meliputi:

pemeriksaan tekanan darah, cek kadar glukosa darah, dan cek asam urat, mengkaji keaktifan dan kemandirian lansia. Setiap lansia secara individu hasil pemeriksaan akan dianalisis untuk mengidentifikasi permasalahan kesehatannya. Setelah data terkumpul akan dianalisis dan disajikan dalam tabel deskriptif.

- 4) Di akhir kegiatan, peserta lansia yang telah mengikuti kegiatan akan diberikan kesempatan untuk memberikan umpan balik tentang sesi edukasi dan pemeriksaan kesehatan yang telah dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Karakteristik peserta lansia

| Variabel | (f) | (%) |
|-----------------------|-----------|------------|
| Usia | | |
| Middle Age (45-59 th) | 9 | 32.14 |
| Elderly (60-74 th) | 14 | 50 |
| Old (75-90 th) | 5 | 17.86 |
| Jenis Kelamin | | |
| Perempuan | 26 | 92.86 |
| Laki-laki | 2 | 7.14 |
| Pendidikan | | |
| SD | 19 | 67.86 |
| SMP | 6 | 21.43 |
| SMA | 3 | 10.71 |
| Pekerjaan | | |
| Bekerja | 18 | 64.29 |
| Tidak Bekerja | 10 | 35.71 |
| Total | 28 | 100 |

Dari tabel 1 diatas terlihat bahwa berdasarkan umur peserta pengabmas di Desa Senja Ceria Bumi Harjo Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Rangit, sebagiannya (50%) tergolong lansia

dalam dikategori Elderly (60-74 th). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 26 orang (92.86%) dan 2 orang berjenis kelamin laki-laki (7.14%). Karakteristik responden berdasarkan status pendidikan, diketahui bahwa sebagian besar berpendidikan SD sebanyak 19 orang (67.86%), Sedangkan karakteristik responden berdasarkan status pekerjaan, diketahui bahwa sebagian besar masih bekerja sebanyak 18 rang (64.29%) dan Sebagian kecil tidak bekerja ada 10 orang (35.71%).

Tabel 2 Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Kegiatan

| Pengetahuan | Pre test | | Posttest | |
|-------------|----------|-------|----------|-------|
| | f | % | f | % |
| Kurang | 15 | 53.57 | 7 | 25 |
| Cukup | 7 | 25 | 10 | 35.71 |
| Baik | 6 | 21.43 | 11 | 39.29 |
| Total | 28 | 100 | 28 | 100 |

Dari hasil Tabel 2 tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pengabdian Masyarakat yang telah dilakukan telah dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta pengabdian masyarakat tentang kesehatan pada Lansia. setelah mendapatkan edukasi, sosialisasi dan pendampingan terkait Kesehatan lansia menuju lansia SMART mengalami perubahan menjadi sebagian besar mempunyai pengetahuan yang baik (39.29%), Sebagian kecil pada yang kategori cukup yaitu (35.71%) dan hanya sedikit yang masih pada kategori kurang (25%).

Dari hasil kegiatan pengabdian diatas menjelaskan bahwa pengetahuan

merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terhadap obyek terjadi melalui panca indera manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga ⁴.

Dari hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan bahwa sebelum dilakukan sosialisasi dan pendampingan, peserta mempunyai pengetahuan tentang Kesehatan lansia kurang dan setelah mendapatkan sosialisasi dan pendampingan berubah menjadi sebagian besar mempunyai pengetahuan yang baik. Dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dengan metode pelatihan dengan ceramah, diskusi dan pendampingan pada lansia dan keluarga telah dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat untuk tetap menjaga kesehatan dengan baik.

Keterkaitan pengetahuan dengan Pemberdayaan Gerakan Sayangi Lansia (GSL) dalam upaya mewujudkan Lansia SMART (Sehat, Mandiri, Aktif, dan Produktif) sangat erat dan saling berkaitan. Pengetahuan yang memadai tentang kesehatan, nutrisi, dan aktivitas fisik dapat membantu lansia lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan mereka. Lansia yang memiliki pengetahuan cenderung lebih mudah memahami pentingnya pola hidup sehat ⁵.

Lansia yang berpengetahuan akan cenderung mematuhi pengobatan dan mengikuti saran dokter dengan lebih



baik. Pengetahuan tentang cara mencegah penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan osteoporosis dapat mengurangi risiko penyakit tersebut. Pengetahuan memungkinkan lansia untuk mengambil keputusan yang lebih baik terkait kehidupan sehari-hari mereka, mulai dari kebiasaan makan hingga rutinitas olahraga. Dengan pengetahuan yang cukup, lansia dapat mengurangi ketergantungan pada orang lain dan lebih percaya diri dalam menjalani kehidupan sehari-hari⁶.

Lansia sehat adalah lansia yang mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik mereka dan lingkungan sosialnya. Kesehatan merupakan masalah dengan perhatian khusus di usia senja. Proses penuaan sel tubuh yang tak terhindarkan akan menyebabkan tubuh rentan terhadap penyakit terutama penyakit degeneratif⁷. Menjaga Kesehatan pada lansia merupakan pilihan utama dengan memperhatikan asupan makanan, olahraga, pemanfaatan suplemen makanan serta psikologis yang tenang. Mengingat betapa pentingnya pada lansia untuk kontrol atau pemeriksaan kesehatan, untuk itu para anggota keluarga yang mempunyai lansia sebaiknya selalu mengingatkan waktu atau jadwal cek kesehatan. Pada kegiatan posyandu lansia dilakukan pemeriksaan Kesehatan lansia untuk memonitor kesehatan lansia. Salah satunya, pemeriksaan tekanan darah dapat dilakukan di posyandu lansia. Pemeriksaan ini harus dilakukan secara tertib untuk mengontrol kondisi tekanan sehingga risiko penyakit degeneratif bisa diminimalkan. Kemampuan fisik yang masih optimal tentu merupakan ciri

lansia yang sehat. Serta kemampuan berpikir juga menjadi indikator penting untuk menilai kesehatan seorang lansia. Dalam hal ini, kemampuan berpikir dapat diartikan misalnya lansia tidak mengalami demensia⁸.

Kurangnya pengetahuan tentang pentingnya pola makan sehat dan olahraga dapat memperburuk kondisi fisik lansia. Lansia mungkin tidak menyadari risiko penyakit seperti diabetes, hipertensi, dan osteoporosis⁹. Ketidaktahuan ini dapat menyebabkan keterlambatan deteksi dan penanganan. Sehingga Lansia yang tidak memahami pentingnya minum obat atau menjalani perawatan sesuai anjuran dokter dapat mengalami komplikasi atau memperburuk penyakit¹⁰.

Oleh karena itu, pengetahuan adalah dasar utama dalam keberhasilan Gerakan Sayangi Lansia (GSL). Dengan memberikan edukasi dan informasi yang tepat, program pemberdayaan dapat berjalan dengan lebih efektif dan mewujudkan lansia SMART yang sehat, mandiri, aktif, dan produktif.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam pengabdian masyarakat ini adalah Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui Gerakan Sayangi Lansia (GSL) berhasil dilaksanakan dengan baik dan menunjukkan dampak positif terhadap upaya mewujudkan lansia SMART. Program ini telah meningkatkan kesadaran dan pengetahuan lansia tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental, mendorong kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari, serta meningkatkan



partisipasi mereka dalam kegiatan sosial yang aktif dan produktif.

Pendampingan dan pelatihan yang diberikan melalui program GSL terbukti mampu memperbaiki kualitas hidup lansia melalui pendekatan holistik yang mencakup edukasi gizi, pemeriksaan kesehatan berkala, pelatihan keterampilan, serta kegiatan-kegiatan sosial yang inklusif dan suportif. Selain itu, keterlibatan keluarga dan masyarakat sekitar juga memberikan kontribusi signifikan dalam mendukung keberlanjutan program ini. Diharapkan program ini dapat terus dikembangkan dan direplikasi di berbagai wilayah untuk memperkuat dukungan terhadap lansia dan mewujudkan masyarakat yang lebih peduli dan inklusif terhadap kebutuhan lansia.

SARAN

Pemberdayaan Gerakan Sayang Lansia (GSL) terbukti efektif dalam mewujudkan lansia SMART yang sehat, mandiri, aktif, dan produktif. Program ini membutuhkan dukungan berkelanjutan dari keluarga, masyarakat, dan pihak terkait untuk menciptakan lingkungan yang ramah lansia. Ke depan, perlu dilakukan pengembangan program lanjutan dan evaluasi berkala untuk memastikan keberlanjutan hasil yang telah dicapai. Dengan program yang berkesinambungan dan dukungan yang kuat, lansia dapat menjalani masa tua yang bermartabat, bahagia, dan bermakna dalam lingkungan yang penuh kasih sayang dan perhatian.

REFERENSI

1. Siregar, M. A., Saftriani, A. M., & Mulidan, M. (2023). Edukasi Peningkatan Kesehatan Lanjut Usia (Lansia) Dengan Komorbid Diabetes Mellitus Pada Masa Pandemi Covid-19 Untuk Mensukseskan Gerakan Sayang Lansia. *Segantang Lada: Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 1(1), 48-58.
2. Buswir, A. C. (2022). Pemberdayaan Lanjut Usia Melalui Inovasi GL Pro Sasabesa (Gerakan Lansia Produktif Saiyo Sakato Beringin Sakti) Dalam Rangka Menuju Lansia Smart (Sehat, Mandiri, Aktif, Dan Bermartabat) Di Nagari Taratak Tinggi Kecamatan Timpeh (Doctoral dissertation, Institut Pemerintahan Dalam Negeri).
3. Hidayati, S., Baequny, A., & Fauziyah, A. (2023). Pemberdayaan Keluarga Melalui Gerakan Sayang Lansia (GSL) Dalam Upaya Mewujudkan Lansia (Smart) Sehat, Mandiri, Aktif Dan Produktif. *Jurnal Lintas Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 123-132.
4. Berutu, N., Hodriani, & Diningrat, D. S. (2024). *Lansia Smart: Meningkatkan Ketahanan Keluarga Lansia*. Medan: Unimed Publisher.
5. Andriani, T. (2021). Hubungan Pengetahuan Kesehatan dengan Kemandirian Lansia dalam Menjaga Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), 115-123.
6. Lestari, A., & Suparno, T. (2020). Peran Pemberdayaan dalam Mewujudkan Lansia Sehat dan



Jurnal Abdi Masyarakat Cendekia

Vol. 2 No. 1 Tahun 2024, Hal. 36 - 42

- Aktif. *Jurnal Gerontologi Indonesia*, 8(1), 35-45.
7. Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2019). Meningkatkan kualitas hidup lansia konsep dan berbagai intervensi. *Wineka Media*.
 8. Setiadi, Y., & Rahayu, T. P. (2019). "Pemberdayaan Lansia di Komunitas: Pendekatan Holistik dalam Menjaga Kemandirian." *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 112-120.
 9. Sugiyanto, T. (2023). "Kesejahteraan Lansia: Peran Komunitas dan Program Dukungan Sosial." *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 5(1), 85-92.
 10. Aritonang, M. (2021). Perubahan Interaksi Sosial pada Lansia dengan Penyakit Kronis. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(1), 88-94