

Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan

14 September 2019, Hal. 547-552

ISSN: 2686-2972; e-ISSN: 2686-2964

Implementasi sistem untuk lanjut usia produktif 'Aisyiyah Kec. Gondomanan Kota Yogyakarta

Imam Riadi, Arfiani Nur Khusna, Rusydi Umar

Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Prof. Dr. Soepomo, S.H. Janturan Yogyakarta

Email: arfiani.khusna@tif.uad.ac.id

ABSTRAK

Peningkatan hidup sejahtera bagi lansia (lanjut usia) merupakan upaya yang dilakukan pemerintah untuk mewujudkan lansia sehat dan produktif. Pada proses penuaan terjadi berbagai hal yang mengakibatkan fungsi dan daya tubuh menurun serta faktor terhadap penyakit meningkat. Sebagian lansia memandang usia tua dengan sikap yang menunjukkan keputusasaan dan tergantung keluarga. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pelatihan aplikasi mobile berupa panduan aktivitas dalam hal kesehatan dan ketrampilan yang akan membantu keseharian lansia sehingga produktifitas meningkat dan lansia dapat hidup mandiri, sehat dan sejahtera. Kegiatan dilaksanakan dalam tiga tahap yaitu 1) Koordinasi dan sosialisasi dengan pimpinan cabang "Aisyiyah Gondomanan, 2) Pelatihan penggunaan tutorial video berbasis flash, 3) membuat aplikasi berbasis mobile. Dampak dari kegiatan tersebut adalah meningkatkan pengetahuan lansia dalam hidup sehat, mandiri dan produktif. Lansia mulai merubah pola hidup dengan berolahraga, mengikuti berita dan tips lansia melalui mobile phone sehingga terlatih kemandiriannya dan tidak bergantung dengan orang lain.

Kata kunci: Lansia sehat, lansia produktif, aplikasi mobile

ABSTRACT

Improving prosperous life for the elderly is an attempt by the government to realize healthy and productive elderly. In the aging process, there are various things that cause the body's function and power to decrease as well as factors to increase the disease. Some elderly people look at old age with an attitude that shows despair and depend on the family. The purpose of this activity is to provide mobile application training in the form of activity guides in terms of health and skills that will help the daily lives of the elderly so that productivity increases and the elderly can live independently, healthy and prosperous. The activity was carried out in three stages: 1) Coordination with the branch leader "Aisyiyah Gondomanan, 2) Training in using flash-based video tutorials, 3) making mobile-based applications. The impact of these activities is to increase the knowledge of the elderly in a healthy, independent and productive life. The elderly begin to change their lifestyle by exercising, following the news and tips on the elderly through a mobile phone so that they are trained in their independence and do not depend on others

Keywords : healthy elderly, productive elderly, mobile application

PENDAHULUAN

Lansia didefinisikan sebagai masa seseorang mencapai kematangan ukuran dan fungsi sel hingga menimbulkan kemunduran dari waktu ke waktu. Pada proses penuaan terjadi berbagai hal yang mengakibatkan fungsi dan daya tubuh menurun serta faktor terhadap penyakit meningkat. Masalah yang sering dialami lansia adalah malnutrisi, gangguan keseimbangan, kebingungan mendadak, hipertensi, osteoporosis sehingga menuntut pemerintah untuk memberikan perhatian lebih pada kaum lansia terutama yang berkaitan dengan masalah kesehatan[1]. Lansia didefinisikan sebagai masa seseorang mencapai kematangan ukuran dan fungsi sel hingga menimbulkan kemunduran dari waktu ke waktu[2].

Hasil Susenas 2017 Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa DI Yogyakarta menduduki peringkat pertama pada persentase lansia lebih dari sepuluh persen yaitu 13,90%. Tidak menutup kemungkinan akan lebih banyak ditemui penduduk lansia dibandingkan penduduk balita. Persentase lansia yang kian meningkat setiap tahunnya berimplikasi tidak hanya pada kehidupan lansia semata, akan tetapi memberikan dampak terhadap kehidupan generasi lainnya. Kelompok yang berada pada usia produktif (15-59 tahun) ikut menanggung kehidupan para lansia yang tidak berkontribusi aktif secara ekonomi[3].

'Aisyiyah merupakan organisasi perempuan persyarikatan Muhammadiyah yang berkontribusi memajukan perempuan dalam berbagai bidang kehidupan dengan dakwah amar ma'ruf nahi mungkar, salah satu bidangnya dengan membentuk kelompok lansia yang berlokasi di Kauman Yogyakarta. Kelompok lansia merupakan kelompok dibawah program kerja organisasi 'Aisyiyah Cabang Gondomanan. Pada keluarga dengan taraf kehidupan rendah termasuk pada golongan lansia yang kesakitan tinggi dan tidak produktif, karena lingkungan keluarga yang berpendidikan rendah dan tidak memiliki pengetahuan kesehatan lansia dengan baik. Kelompok lansia perlu diberikan pengarahan dan informasi secara ilmiah melalui forum penyuluhan sehingga lansia dapat memberdayakan diri untuk berperan aktif dan produktif. Lansia membutuhkan alat untuk membantu beraktifitas sehingga dapat hidup produktif dan mandiri serta tidak menjadi beban keluarga yang berusia produktif. Para lansia harus menyadari bahwa aktualisasi diri harus disesuaikan dengan kemampuan fisik, jika tidak disesuaikan maka akan berpengaruh terhadap kesehatan dan emosional. Lansia dibekali aplikasi mobile untuk panduan aktivitas dalam hal kesehatan dan ketrampilan, aplikasi mobile ini dapat membantu memantau keseharian lansia sehingga produktifitas meningkat dan lansia dapat hidup mandiri, sehat dan sejahtera.

METODE

Tahap pertama pelaksanaan yaitu melakukan kegiatan koordinasi dan sosialisasi dengan pimpinan cabang 'Aisyiyah kecamatan Gondomanan dan kelompok lansia. Materi sosialisasi disampaikan tim dan berperan sebagai fasilitator, kegiatan melibatkan khalayak sasaran yaitu para lansia untuk berperan aktif dalam kegiatan ini. Tahap pertama dilaksanakan tanggal 30 Juli 2019, pelaksanaan kegiatan dibantu oleh 2 mahasiswa.

Tahap kedua memberikan pelatihan penggunaan tutorial video berbasis flash kepada lansia mengenai kesehatan dan olahraga sehingga hidup para lansia menjadi sehat dan produktif. Informasi hidup produktif bagi lansia juga dibutuhkan karena para lansia harus menyadari bahwa aktualisasi diri harus disesuaikan dengan kemampuan fisik dan mental, jika tidak disesuaikan maka akan berpengaruh terhadap kesehatan dan emosional. Tahap kedua dilaksanakan tanggal 6-7 Agustus 2019, pelaksanaan kegiatan dibantu oleh 2 mahasiswa

Tahap ketiga membuat aplikasi berbasis mobile untuk membantu lansia beraktifitas sehingga dapat hidup produktif dan mandiri serta tidak menjadi beban keluarga dan sekitarnya. Tahap ketiga dilaksanakan tanggal 21 Agustus 2019, pelaksanaan kegiatan dibantu oleh 2 mahasiswa

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Kegiatan pengabdian ini fokus kepada membantu lansia untuk hidup sehat, mandiri dan produktif. Tahap pertama pelaksanaan yaitu melakukan kegiatan koordinasi dan sosialisasi dengan pimpinan cabang 'Aisyiyah kecamatan Gondomanan dan kelompok lansia. Materi berisi informasi tentang hidup sehat dan produktif untuk lansia dan penilaian sejauh mana penggunaan video serta aplikasi mobile phone dapat membantu para lansia. Hal ini bertujuan untuk menjadi bahan membuat video olahraga lansia dan aplikasi mobile phone untuk membantu lansia produktif dan sehat. Gambar 1 menunjukkan hasil prosentase penggunaan teknologi berupa video dan mobile phone dalam keseharian lansia. Gambar 2 penyampaian informasi dari tim perihal hidup sehat dan produktif berikut kaitannya terhadap teknologi bagi lansia.



Gambar 1. Prosentase penggunaan teknologi



Gambar 2. Tim memberikan informasi

Tahap kedua memberikan pelatihan penggunaan tutorial video berbasis flash kepada lansia mengenai kesehatan dan olahraga sehingga hidup para lansia menjadi sehat dan produktif. Senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur, terarah serta terencana dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap latihan fisik lansia[4]. Jenis olahraga yang dapat dilakukan pada lansia antara lain senam. Olahraga dengan teratur seperti senam lansia dapat mencegah atau memperlambat kehilangan fungsional organ. Latihan atau olahraga seperti senam lansia dapat mengeliminasi berbagai resiko penyakit seperti hipertensi, DM, penyakit arteri koroner, dan lain-lain[5]. Gambar 3 menunjukkan lansia sedang melakukan olahraga senam lansia menggunakan video tutorial.

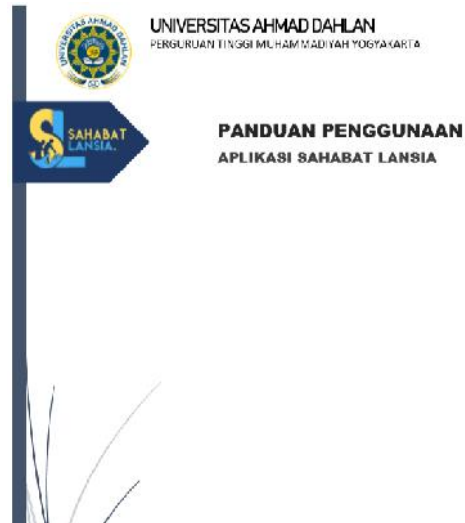


Gambar 3. Senam lansia

Tahap ketiga membuat aplikasi berbasis mobile untuk membantu lansia beraktifitas sehingga dapat hidup produktif dan mandiri serta tidak menjadi beban keluarga dan sekitarnya. Aplikasi tersebut dinamakan Sahabat Lansia, aplikasi dapat di download pada HP Android melalui menu Playstore. Aplikasi sahabat lansia merupakan suatu aplikasi dengan berbagai macam informasi mulai dari berita hingga tips yang diperuntukan untuk kalangan lansia dengan maksud agar dapat dimanfaatkan sebagai suatu sarana informasi untuk menunjang segala aktivitas di usia lanjut. Aplikasi Sahabat Lansia terdiri dari empat fitur, sebagai berikut:

1. Fitur Video lansia: fitur ini berisikan berbagai macam aktifitas yang di sajikan dalam bentuk video.
2. Fitur Tips lansia: fitur ini mempunyai kumpulan tips-tips kegiatan yang dapat dilakukan pada usia lanjut agar tubuh tetap terjaga.
3. Fitur Berita lansia: fitur ini terdapat berbagai kumpulan berita yang berkaitan dengan para lansia.
4. Fitur Indeks Masa Tubuh (IMT): fitur ini merupakan fitur untuk menghitung Indeks masa tubuh untuk mengetahui berat badan ideal yang ada pada lansia.

Aplikasi sahabat lansia dibuat dengan mengutamakan aspek *user friendly* yaitu mudah di gunakan di segala kalangan, respon time yaitu terhitung cepat untuk kenyamanan pengguna dan tidak memerlukan data pribadi pengguna sehingga keamanan data pribadi dapat terjamin. Untuk kemudahan penggunaan aplikasi maka dibuat modul penggunaan aplikasi, seperti pada gambar 4, untuk pelatihan penggunaan aplikasi terdapat pada gambar 5.



Gambar 4. Modul panduan penggunaan aplikasi



Gambar 5. Pelatihan penggunaan aplikasi

SIMPULAN

Pelaksanaan pelatihan bagi kelompok lansia Aisyiyah Cabang Gondomanan, Kota Yogyakarta dapat meningkatkan pengetahuan lansia dalam melatih hidup sehat, mandiri dan produktif, terdapat peningkatan pengetahuan dari diskusi dan tanya jawab terhadap lansia, lansia mulai merubah pola hidup dengan berolahraga, mengikuti berita dan tips lansia melalui mobile phone sehingga terlatih kemandiriannya dan tidak bergantung dengan orang lain.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih diucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UAD yang telah mendanai biaya operasional pengabdian dan kepada kelompok lansia 'Aisyiyah Kec. Gondomanan Kota Yogyakarta yang telah bersedia menjadi mitra dan membantu dalam pelaksanaan program ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Qonitah N, Isfandiari MA. (2015). Hubungan Antara IMT dan Kemandirian Fisik Dengan Gangguan Mental Emosional Pada Lansia. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, Vol 3 No 1.
- [2] Filantip A. (2015). *Pengaruh Latihan Range Of Motion Aktif Terhadap Kelenturan Sendi Ekstremitas Bawah Dan Gerak Motorik Pada Lansia Di Unit Pelayanan Sosial Wening Wardoyo Ungaran*. Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Semarang.
- [3] Kementerian Kesehatan RI, (2017). *Pusat Data dan Informasi Kesehatan*, Jakarta.
- [4] Dwi Sulastri. (2015). *Skripsi Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Kalijambe Sragen*. Surakarta : Program Studi S1 Keperawatan STIKES Kusuma Husada Surakarta
- [5] Anggriyana dkk. (2017). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika