

Pojok Hobi Sebagai Upaya Meningkatkan Lansia Sehat, Mandiri, Aktif, dan Produktif (SMART)

Hobby Corner as an Effort to Improve Healthy, Independent, Active and Productive (SMART) Elderly

Kanti Ratnaningrum^{1*}, Andra Novitasari¹, Aisyah Lahdji¹

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang

Corresponding author: kantiratna@unimus.ac.id

Abstrak

Perbaikan sistem kesehatan nasional berdampak pada peningkatan derajat kesehatan dan peningkatan angka harapan hidup. Hal ini berkontribusi pada peningkatan jumlah lansia. Meningkatnya jumlah lansia harus diimbangi dengan upaya peningkatan kualitas hidup lansia. Kemandirian lansia dalam aktifitas sehari-hari menjadi target peningkatan kualitas hidup lansia. Pojok hobi merupakan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan sebagai upaya peningkatan kualitas hidup lansia sehingga tercipta lansia sehat, mandiri, aktif, dan produktif (SMART). Kegiatan ini dilakukan di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading, Semarang yang meliputi penyuluhan "lansia SMART" dan penyediaan fasilitas asah otak melalui program pojok hobi.

Kata Kunci: lansia, SMART, pojok hobi, aktif, produktif

Abstract

Improvements in the national health system have an impact on improving health status and increasing life expectancy. This contributes to an increase in the number of elderly people. The increasing number of elderly populations must be balanced with efforts to improve the quality of life of the elderly. The independence of the elderly in daily activities is a target for improving quality of life of elderly. Hobby corner is a community service activity carried out as an effort to improve quality of life of the elderly so as to create healthy, independent, active and productive (SMART) elderly. This activity was carried out at the Pucang Gading Social Services Center for the Elderly, Semarang, which included counseling on "SMART elderly" and providing brain training facilities through the hobby corner program.

Keywords: elderly, SMART, hobby corner, active, productive

PENDAHULUAN

Bertambahnya angka harapan hidup menyebabkan bertambahnya jumlah lansia. Bertambahnya lansia memberi kesempatan bertambahnya kontribusi lansia bagi keluarga dan Masyarakat. Kesempatan kontribusi lansia dipengaruhi status Kesehatan (Kemenkes RI, 2022). Faktor yang mempengaruhi kesehatan lansia meliputi 1). karakteristik seperti jenis kelamin, etnis, status sosial; 2). Lingkungan fisik dan sosial termasuk komunitas; 3) genetik; 4). Perilaku hidup sehat. Penurunan fungsi tubuh pada lansia dapat diperlambat dengan cara meningkatkan fungsi otot, menjaga fungsi penglihatan, mencegah keparahan gangguan berpikir, mengelola masalah kesehatan lansia, pencegahan jatuh pada lansia, dan dukungan pada pemberi perawatan lansia (Kusumo, 2020).

Gangguan kognitif/ proses berpikir pada lansia dapat dicegah dengan stimulasi

kognitif, stimulasi ini bertujuan mencegah hilangnya kapasitas mental dan mencegah ketergantungan perawatan di usia tua. Penyediaan fasilitas asah otak melalui program “pojok hobi” ini bertujuan untuk meminimalisir hendaya kognitif pada lansia serta meningkatkan kualitas hidup lansia sehingga tercipta lansia sehat, mandiri, aktif, dan produktif (SMART).

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading, Pedurungan, Kota Semarang bulan Mei 2023. Kegiatan ini diawali dengan analisis situasi dan rumusan masalah. Kegiatan dikemas melalui penyuluhan “lansiaSMART” dan penyediaan fasilitas asah otak berupa alat permainan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading, pedurungan, Semarang telah dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 31 Mei 2023. Kegiatan ini dilaksanakan oleh tim gabungan yang terdiri dari 3 pengajar dan 18 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. Kegiatan ini mendapat sambutan baik dari peserta. Peserta yang hadir sejumlah 58 orang, yang terdiri dari lansia laki-laki dan perempuan. Seluruh peserta tampak antusias mengikuti kegiatan sampai selesai.

Kegiatan dimulai dengan penyuluhan. Seluruh peserta menyimak materi penyuluhan dengan semangat namun tetap santai. Materi penyuluhan meliputi tips menjadi lansia SMART meliputi 1). Mendekatkan diri pada Tuhan Yang Maha Esa, 2). Memeriksa Kesehatan secara berkala, 3). Makan makanan sehat, bergizi, dan seimbang, 4). Memelihara kebersihan dan menjauhi paparan rokok, 5). Aktif bergerak dan istirahat cukup, 6). Melakukan kegiatan asah otak.

Kegiatan dilanjutkan dengan pengenalan fasilitas asah otak melalui “pojok hobi” dengan berbagai alat permainan meliputi catur, congklak, puzzle, halma, lego, rubik, monopoli, ular tangga, dan berbagai buku. Berbagai alat permainan yang disediakan dapat membantu lansia dalam mengasah daya pikir seperti konsentrasi, strategi, dan daya ingat. Interaksi bersama antar lansia saat saat bermain menumbuhkan perasaan senang dan bahagia.

Hal ini merangsang produksi endorphin yang memicu perasaan positif dan oksitosin yang merangsang perasaan saling kasih mengasihi.

Untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta, sebelum dan setelah penyuluhan kami memberikan kuis yang berkaitan dengan materi. Selama penyuluhan, peserta antusias menyimak dan dari seluruh pertanyaan yang diajukan oleh penyuluh, berhasil dijawab benaroleh peserta. Bagi peserta yang aktif berpartisipasi disediakan doorprize. Selanjutnya acara ditutup dengan pembacaan doa dan foto bersama. Faktor pendukung keberhasilan penyuluhan yang dilaksanakan adalah sikap kooperatif peserta, tingkat pendidikan, rasa ingintahu yang cukup besar dari peserta penyuluhan, hadiah doorprize, dan jumlah peserta yang tidak terlalu banyak membuat suasana tidak terlalu ramai, sehingga setiap peserta menyimakmateri penyuluhan dengan baik.



Gambar 1. Penyuluhan Lansia SMART (dokumen pribadi)



Gambar 2. Sosialisasi dan inisiasi “Pojoek Hobi” (dokumen pribadi)

KESIMPULAN

Rangkaian kegiatan penyuluhan “lansia SMART” inisiasi program pojok hobi



berjalan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

Kemendes RI. 2022. *Lansia Berdaya, bangsa Sejahtera*. Jakarta: Infodatin Pusat data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.

Kusumo MP. 2020. *Buku Lansia*. Yogyakarta: LP3M UMY.