



Edukasi Kesehatan Fisik dan Mental Bagi Lansia

¹Diah Yuli Pangesti, ¹Sholihatil Hidayati, ¹Ayu Angger Putri M. Sholeh, ¹Dhina Ayu Susanti*

¹Program Studi S1 Farmasi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi, Jember, Indonesia

*email corresponding: dhina.ap@gmail.com

Received :06-10-2025 Revised : 06-01-2026 Accepted : 27-01-2026

Keywords: ABSTRACT

Education; The aging process is a biological thing that everyone will definitely experience. The aging process in the elderly is influenced by several external factors such as environmental factors, lifestyles, especially eating patterns, and social factors. A good diet while young will affect health when entering the elderly. However, the fact is that the older a person gets, the more often they neglect a good diet and lifestyle so that it will affect the physical and mental health of the elderly. Elderly people with a good diet and can manage stress in their lives will have a positive impact on their quality of life. Therefore, education about physical and mental health is needed for the elderly so that the elderly have a good quality of life in their old age. The purpose of this community service is to provide motivation to the elderly so that they can maintain their quality of life. The activity method uses interactive lectures and discussions with the target being 23 participants who are students. Through community service activities, participants gain additional knowledge about how to improve their health in old age so they can improve their quality of life.

PENDAHULUAN

Proses menjadi tua adalah hal yang normal bagi semua orang. Selama proses ini, kemampuan untuk memperbaiki jaringan tubuh secara bertahap berkurang dibandingkan dengan fungsi normalnya. Lansia adalah istilah untuk masa tua, yang ditandai dengan ketidakmampuan untuk mempertahankan keseimbangan antara stres fisiologis (A. Muhith & S. Siyoto, 2016). *World Health Organization* mendefinisikan batasan lanjut usia atau lansia sebagai kelompok orang dengan usia minimal 60 tahun (WHO, 2015). Lansia adalah populasi yang memiliki risiko gaya hidup, biologis, sosial, dan lingkungan. Selain itu, dari semua faktor yang mempengaruhi kualitas hidup orang tua, depresi adalah yang terbesar (Sumardiyon, 2020).

Jumlah lansia di Indonesia berdasarkan proyeksi data dari Badan Pusat Statistik (BPS) sekitar 63,31 juta orang di tahun 2045 sedangkan menurut proyeksi PBB jumlah lansia di Indonesia sekitar 74 juta (25%) pada tahun 2050 (Badan Pusat Statistik, 2018). Pemerintah Indonesia perlu membuat kebijakan yang dapat mendukung terciptanya lansia sehat dengan adanya pergeseran demografi.

Lansia dengan Kesehatan fisik dan mental dalam kehidupannya sangat dibutuhkan. Lansia sangat dekat dengan penyakit degenerative seperti hipertensi dan diabetes. (Rea *et al*, 2020). Menurut Poda, G. G *et al* 2019 lansia yang menjaga pola hidupnya menjadi lebih teratur dan baik akan memiliki kesehatan fisik dan mental yang optimal.

Kesehatan fisik Lansia sangat ditentukan oleh asupan makanan sehari-hari dimana semua aspek gizi harus tercukupi dengan baik. Banyak bahan herbal di sekitar pekarangan rumah yang dapat diolah dan dikonsumsi sebagai makanan berat maupun kudapan sehat. Bahan-bahan tersebut bisa diolah menjadi makanan sehat dan lezat sehingga dapat mencukupi kebutuhan gizi para lansia.

Melalui kegiatan PKM dengan sasaran peserta Sekolah Lansia Tangguh (SELANTANG) yang berlokasi di perumahan griya Mangli Indah Blok BA 01 diberikan motivasi hidup sehat sehingga dapat mempertahankan kualitas hidupnya.

METODE

Tahap awal pelaksanaan kegiatan PKM yang dilakukan secara luring ini adalah melakukan koordinasi dengan pengurus Selantang terkait target sasaran Lansia sehat yang dapat menghadiri kegiatan. Kegiatan PKM dilaksanakan menggunakan metode ceramah dan diskusi interaktif bersama peserta yaitu memberikan edukasi beberapa tips untuk menjaga kesehatan fisik dan mental serta memberikan contoh-contoh makanan sehat yang dapat dikonsumsi oleh lansia. Edukasi pada kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan media leaflet untuk menyampaikan materi agar dapat lebih mudah dipahami oleh para peserta.



Gambar 1. Leaflet Kegiatan PKM

Pada tahap selanjutnya dilakukan sesi Tanya jawab kepada peserta terkait pemaparan materi yang telah disampaikan pada kegiatan PKM. Pada sesi Tanya jawab ini juga disertai dengan *doorprize* untuk meningkatkan minat peserta dalam menjawab pertanyaan yang diajukan oleh pemateri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Selantang merupakan sekolah resmi yang didirikan berdasarkan SK Bupati Jember dan berada di bawah naungan BKKBN. Siswa selantang merupakan warga perumahan griya mangli yang telah memasuki usia lansia. Selantang didirikan agar lansia dapat mempertahankan kemandiriannya, tetap sehat, aktif, dan produktif di usia senjanya.

Kegiatan PKM ini diikuti sebanyak 23 siswa selantang. Pada kegiatan PKM ini, peserta diberikan penyuluhan bagaimana untuk memelihara kesehatan mental bagi para lansia. Seperti kita ketahui bahwa pada saat lansia, maka kondisi mental dan jiwa akan kembali lagi seperti kita masih bayi, sehingga perlu ada penyesuaian terhadap gaya hidup lansia agar tetap sehat jiwa dan raganya.

Pemateri menerangkan beberapa asupan sehat yang bisa dikonsumsi lansia agar tetap sehat dan mempertahankan kualitas hidup sehat.



Gambar 2. Pelaksanaan Edukasi Kesehatan Fisik dan Mental

Kegiatan PKM berjalan lancar diikuti oleh 23 peserta yang merupakan siswa SELANTANG. Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan ini karena menambah wawasan mereka terkait cara bahagia dengan menjaga kesehatan lansia. Pemateri memberikan beberapa saran untuk menjaga kesehatan, seperti tetap aktif, menjaga berat badan ideal, makan makanan berserat, mendapatkan waktu istirahat yang cukup, menjaga hubungan baik dengan orang lain, mempertahankan ingatan yang kuat, dan melakukan tes kesehatan secara teratur. Lansia dengan aktivitas fisik dan olahraga teratur memiliki peluang sehat dan daya ingat yang lebih baik. Fungsi kognitif dan cadangan kognitif akan ditingkatkan dengan memulai kembali dan melakukan aktivitas baru (Kemenkes RI, 2017). Senam lansia sangat bermanfaat bagi Kesehatan jika dilaksanakan secara rutin (Sari, NLPDY *et al.*, 2022). Durasi tidur lansia juga berpengaruh pada kualitas hidupnya. Lansia dengan durasi tidur kurang dari lima jam akan mempengaruhi fungsi kognitif dan memori lansia (Kemenkes RI, 2017). Kebiasaan tidur yang kurang baik akan mempengaruhi kualitas fisik dan mental lansia (Hotijah, S *et al.*, 2021).

Selain itu pemateri juga menyampaikan hal yang perlu dijaga dan diperhatikan oleh lansia yaitu asupan pola makan yang teratur agar mereka tetap sehat. Beberapa asupan makanan yang sehat bagi lansia seperti beras merah, ubi jalar, bayam telur, yoghurt, air, protein tanpa lemak, herbal dan rempah-rempah.

Beberapa peserta edukasi kesehatan fisik dan mental bagi lansia mengajukan pertanyaan kepada pemateri yaitu *"Mengapa lansia lebih mudah sensitif dan lebih mudah letih saat beraktivitas?"*. Menurut Ridwansyah et al 2015 Lansia cenderung lebih sensitif dan mudah letih saat beraktivitas karena beberapa faktor fisiologis dan psikologis, antara lain:

1. Perubahan Fisiologis :
 - a. Massa Otot yang berkurang: Kondisi fisiologis pada saat lansia terjadi penurunan massa otot dan kekuatan fisik sehingga mengurangi stamina dan mudah merasa lelah.
 - b. Penurunan Fungsi Jantung dan Paru-paru sehingga aktivitas fisik menjadi lebih melelahkan.
2. Kondisi Kesehatan :
 - a. Penyakit Kronis: Lansia seringkali menderita penyakit kronis, seperti diabetes, hipertensi, atau arthritis, yang dapat mempengaruhi tingkat energi dan ketahanan fisik.
 - b. Penggunaan Obat: Banyak lansia yang mengonsumsi obat-obatan yang dapat menyebabkan efek samping seperti kelelahan atau mengurangi stamina
3. Perubahan Metabolisme:
 - a. Metabolisme yang Melambat: Proses metabolisme tubuh melambat seiring bertambahnya usia, sehingga energi yang dihasilkan dari makanan juga berkurang.
 - b. Kekurangan Nutrisi: Lansia mungkin mengalami kekurangan nutrisi tertentu (misalnya, vitamin B12, zat besi) yang dapat mempengaruhi energi dan kesehatan secara keseluruhan.
4. Faktor Psikologis:
 - a. Stres dan Kecemasan: Lansia dapat mengalami stres atau kecemasan yang lebih tinggi, yang dapat menguras energi fisik dan mental.
 - b. Depresi: Kondisi mental seperti depresi dapat berkontribusi pada perasaan lelah dan kurangnya motivasi untuk beraktivitas.
5. Sensitivitas yang Meningkat:
 - a. Respons Terhadap Lingkungan: Lansia mungkin lebih sensitif terhadap perubahan suhu, cahaya, atau suara, yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan kelelahan.
 - b. Respons Imun yang Berubah: Sistem imun lansia tidak seefisien pada usia muda, sehingga mereka mungkin lebih rentan terhadap infeksi atau penyakit yang dapat menyebabkan kelelahan.

Sangat penting untuk memberikan dukungan dan perhatian yang tepat bagi lansia agar mereka tetap dapat beraktivitas dengan nyaman dan aman. Pertanyaan lain yang juga diajukan kepada pemateri yaitu *"Bagaimana cara menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental bagi lansia ?"*. Menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental bagi lansia ini dapat melibatkan beberapa pendekatan yang meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia. Diantaranya adalah meningkatkan interaksi sosial dengan mendorong partisipasi dalam kegiatan sosial seperti kelompok hobi atau kegiatan komunitas untuk membantu mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan relasi. Menciptakan ruang yang aman dan nyaman dapat mengurangi kekhawatiran atau kecemasan bagi lansia. Menciptakan lingkungan di mana lansia merasa didengar dan dihargai sangat penting serta perlu dilakukan secara konsisten oleh keluarga (Silaban, 2024).

KESIMPULAN

Kegiatan PKM tentang “Edukasi Kesehatan Fisik dan Mental bagi Lansia” yang diikuti oleh 23 peserta yang merupakan siswa SELANTANG sangat penting dan perlu diterapkan. Lansia perlu menjaga kesehatan fisik dan mental dengan menjaga pola hidup dan asupan gizi yang cukup. Selain itu peran keluarga dalam kesehatan fisik dan mental bagi lansia sangat berperan penting dimana hal ini dilakukan agar lansia merasa dihargai dan didengar. Hal ini untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental bagi lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terimakasih disampaikan kepada Universitas dr. Soebandi sebagai penyandang dana terselenggaranya kegiatan Pengabdian Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- A, M. And S, S. (2016) ‘Pendidikan Keperawatan Gerontik’, *Andi*.
- G. G, P., C, Y, R. And H, H, & Chao, J.C, J. (2019) ‘Impact Of Sociodemographic Factors, Lifestyle And Health Status On Nutritional Status Among The Elderly In Taiwan’, *Nutrition Research And Practice*, 13(3), Pp. 222–229.
- Nlpdy, S., Prastikanala, I. K. And Sari, F. N. (2022) ‘Physical Exercise For Older People With Hypertension In Covid-19 Pandemic: A Literature Review’, *Nursing And Health Sciences Journal (Nhsj)*, 2(3), Pp. 244–253.
- Rea, A. Et Al. (2020) ‘Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia’, *To Maega*, 3(2), Pp. 74–82.
- Ri, K. (2017) ‘Brosur: Media Kit Kesehatan Jiwa Sehat Jiwa Untuk Lansia’, *Jakarta Selatan: Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan Ri*.
- Ridwansyah, M, N. And Sunarto (2015) ‘Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Pada Lanjut Usia Di Desa Umbulmartani, Sleman Tahun 2015’, *Jkki*, 6(4).
- S, H., E, D. And Kurniyawan, E. (2021) ‘Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa Universitas Jember’, *Pustaka Kesehatan*, 9(2).
- Silaban, R. Et Al (2024) ‘Strategi Komunikasi Untuk Lansia: Meningkatkan Interaksisosial Dan Kesehatan Mental Di Komunitas’, *Abdimas Mandiri*, 4(2), Pp. 61–66.
- Statistik, B. P. (2018) *Statistik Penduduk Lanjut Usia, Badan Pusat Statistik*.
- Sumardiyon, Et Al (2020) ‘Edukasi Kualitas Hidup Bagi Lansia’, *National Conference Pkm Uns*.
- Who (2015) *World Health Statistics 2015, Who*.