

## UPAYA PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI PANTI WERDHA SINTA RANGKANG (Efforts To Enhancing The Quality Of Elderly In PantI Werdha Sinta Rangkang)

*Fitriani Ningsih, Siti Santi Sianipar, Etri Taviane, Muldeswenti, Lelly O, Nita Kusuma L, Nia Pristina, Novaviani, Ani Rosyidah, Kristina Erika, Yuni Caudia, Irfan Eka Wahyu, Eko Saputra, Dea Devega, Margaretha A, Sepriadi, Berto, Dina M, Icha Indriana, Lenny elika*

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Eka Harap Palangka Raya  
Korespondensi Penulis, Hp: 085249017751  
Email: [feghanz@gmail.com](mailto:feghanz@gmail.com)

### ABSTRACT

Panti werdha / Jompo is a home or shelter for elderly (elderly). A means by which the elderly are provided with facilities, 24 hour services, activity schedules, and entertainment required as per the elderly. Certainly in the management of nursing homes can not be separated from the obstacles and difficulties in managing the werdha home. One is the lack of fulfillment of eating and drinking for the elderly, in addition to facing the elderly who is experiencing a decline in health, or psychological disorders such as irritability, difficulty sleeping, depressed, nervous, lonely, impatient, tense, anxious and depressed.

This activity aims to improve the quality of life of the elderly through promotive and preventive approaches, namely by conducting elderly health checks such as height measurement, weight, blood pressure, supplementary feeding, and elderly gymnastics and health-related counseling of the elderly.

The method used in this activity is the method of counseling, where the counseling is done in Room Hall PantI Werdha Sinta Rangkang. The number of elderly people in PantI werdha Sinta Rangkang that is as much as 80 elderly, but who follow this activity only amounted to 62 people only. Because some elderly there is a sick so it takes a total bedrest.

The results achieved from this activity is the implementation of this activity well, collecting data results of health examination of elderly as well as the increasing knowledge of elderly related to health of elderly.

**Key note : Elderly, Quality life**

### ABSTRAK

Panti werdha/ Jompo merupakan sebuah rumah atau tempat penampungan untuk lanjut usia (lansia). Sebuah sarana dimana lansia diberikan fasilitas, layanan 24 jam, jadwal aktifitas, dan hiburan yang dibutuhkan sesuai kebutuhan lansia. Tentunya dalam pengelolaan panti werdha tidak lepas dari adanya hambatan dan kesulitan dalam mengelola panti werdha. Salah satunya adalah kekurangan dalam pemenuhan makan dan minum bagi lansia, selain itu menghadapi lansia yang sedang mengalami penurunan kesehatan, ataupun adanya gangguan psikologi seperti mudah tersinggung, sukar tidur, tertekan, gugup, kesepian, tidak sabar, tegang, cemas dan depresi.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pendekatan promotif maupun preventif, yaitu dengan mengadakan pemeriksaan kesehatan lansia seperti pengukuran tinggi badan, berat badan, tekanan darah, pemberian makanan tambahan, dan senam lansia serta penyuluhan terkait kesehatan lansia.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu metode penyuluhan, dimana penyuluhan dilakukan di Ruang Aula PantI Werdha Sinta Rangkang. Jumlah lansia yang ada di PantI werdha Sinta Rangkang yaitu sebanyak 80 lansia, tetapi yang mengikuti kegiatan ini hanya berjumlah 62 orang saja. Karena beberapa lansia ada yang sedang sakit sehingga dibutuhkan bedrest total.

Hasil yang dicapai dari kegiatan ini adalah terlaksananya kegiatan ini dengan baik, terkumpulnya data hasil pemeriksaan kesehatan lansia serta adanya peningkatan pengetahuan lansia terkait kesehatan lansia.

**Kata Kunci: Lansia, Kualitas Hidup**

### PENDAHULUAN

#### Analisis Situasi

Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sinta Rangkang berdiri tahun 1980, sebagai

Unit Pelaksana Tehnis pada Kantor Wilayah Departemen Sosial Propinsi Kalimantan Tengah, Depsos RI. Berdiri diatas lahan seluas 19.950 m<sup>2</sup>, yang beralamat di Desa Banturung, sekarang Kelurahan Banturung

Kecamatan Bukit Batu, Kota Palangka Raya dengan nama Sasana Tresna Werdha Sinta Rangkang.

Tahun 1994 dengan SK.Menteri Sosial RI Nomor:14/HUK/1994, Tentang Pembekuan Penamaan Sasana Tresna Werdha Sinta Rangkang, dirubah namanya menjadi PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA SINTA RANGKANG, untuk lokasinya tetap berada di Kelurahan Banturung Kecamatan Bukit Batu Kota Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah.

Adapun sarana dan prasarana yang ada di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang adalah sebagai berikut: (1). Kantor 1 buah, (2). Aula 1 buah, (3). Wisma 11 buah, (4). Ruang keterampilan 1 buah, (5). Ruang poliklinik 1 buah, (6). Ruang isolasi 1 buah, (7). Rumah dinas 10 buah, (8). Dapur umum 1 buah dan (9). Mushollah 1 buah

Kegiatan-kegiatan rutin yang dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang antara lain: (1). Olah raga/senam, (2). Pelayanan kesehatan, (3). Kerja bakti, (4). Bimbingan sosial, (5). Bimbingan mental, (6). Bimbingan ketrampilan

Jumlah Lansia yang ada di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang yang akan diuraikan pada tabel dibawah ini:

NO	UMUR	Frekwensi	Jumlah
1.	< 60	4	4
2.	60 – 69	18	18
3.	70 – 79	44	44
4.	80 - 89	9	9
5.	> 90	5	5
JUMLAH		80	80

Sumber : Kantor

*Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang.*

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar (> 50 %) usia para lansia yang menghuni PSTW Sinta Rangkang ada dikisaran 70 tahun keatas.

Sumber pembiayaan yang terdapat di panti ini berasal langsung dari Dinas Sosial Kalimantan Tengah yang merupakan dana APBD Kalimantan Tengah. Dana yang didapat langsung dari APBD ini biasanya digunakan untuk kebutuhan sehari-hari penghuni panti dan untuk biaya-biaya lainnya yang dianggarkan pada panti tersebut. Tetapi dana yang didapat dari APBD ini tidak mencakup keseluruhan dana untuk kebutuhan sehari-hari disebabkan karena anggaran tersebut tidak cukup untuk pembiayaan kebutuhan.

#### Permasalahan

Dalam pengelolaan panti werdha tentu tidak lah lepas dari adanya hambatan dan kesulitan dalam mengelola panti werdha. Salah satunya adalah kekurangan dalam pemenuhan makan dan minum bagi lansia,

selain itu menghadapi lansia yang sedang mengalami penurunan kesehatan, ataupun adanya gangguan psikologi seperti mudah tersinggung, sukar tidur, tertekan, gugup, kesepian, tidak sabar, tegang (tension), cemas dan depresi. Permasalahan-permasalahan tersebut diantaranya sebagai berikut, yaitu

1. Kurangnya pemenuhan makanan dan minum bagi lansia
2. Kurangnya pengetahuan lansia tentang Kualitas hidup lansia

#### Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan informasi kepada lansia di Panti Werdha Sinta Rangkang mengenai kualitas hidup lansia dan menyalurkan sedikit bantuan makanan dan minuman kepada lansia. Selain itu, tujuan kegiatan ini untuk memberikan kesempatan kepada dosen dan mahasiswa untuk ikut andil dalam menjalankan salah satu program lembaga penelitian dan pengabdian kepada masyarakat (LPPM) sebagai kewajiban tridharma perguruan tinggi.

#### METODE PELAKSANAAN

##### Waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di Panti Werdha Sinta Rangkang pada hari jumat, tanggal 15 Desember 2017. Dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini ada beberapa tahap atau proses yang dilalui yaitu:

1. Tim pelaksana pengabdian masyarakat pada tanggal 27 November sd 4 Desember melakukan survey pendahuluan terkait masalah-masalah yang dihadapi Panti Werdha Sinta Rangkang dengan berdiskusi bersama dengan pengelola Panti serta para lansia. Setelah mendapatkan data maupun informasi tim pelaksana melanjutkan membuat proposal pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan kebutuhan dari ide dan masukan-masukan terkait dengan kualitas hidup lansia. Hingga proposal selesai disusun, kemudian proposal di ajukan ke lembaga penelitian dan pengabdian kepada masyarakat (LPPM) untuk dapat diberi bantuan guna menunjang kegiatan tersebut.
2. Setelah proposal disetujui selanjutnya tim pelaksana melakukan penjadwalan pelaksanaan kegiatan dengan menghitung jumlah lansia yang bisa ikut berpartisipasi dalam kegiatan tersebut.
3. Dari 100 Lansia yang terdata, lansia yang berpartisipasi dalam kegiatan ini berjumlah 62 orang, pelaksanaan

kegiatan tersebut berlangsung  $\pm 180$  menit dengan uraian sbb:

- a. Senam lansia 45 menit
- b. Pemeriksaan kesehatan 60 menit\
- c. Penyuluhan Kualitas Hidup Lansia 75 menit
- d. Serah terima sumbangan sembako dari STIKes Eka Harap

Pelaksanaan Penyuluhan dengan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab.

### Sasaran Kegiatan

Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sinta Rangkang berdiri tahun 1980, sebagai Unit Pelaksana Tehnis pada Kantor Wilayah Departemen Sosial Propinsi Kalimantan Tengah, Depsos RI. Berdiri diatas lahan seluas 19.950 m<sup>2</sup>, yang beralamat di Desa Banturung, sekarang Kelurahan Banturung Kecamatan Bukit Batu, Kota Palangka Raya dengan nama Sasana Tresna Werdha Sinta Rangkang. Tahun 1994 dengan SK.Menteri Sosial RI Nomor:14/HUK/1994, Tentang Pembekuan Penamaan Sasana Tresna Werdha Sinta Rangkang, dirubah namanya menjadi PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA SINTA RANGKANG, untuk lokasinya tetap berada di Kelurahan Banturung Kecamatan Bukit Batu Kota Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah.

Untuk mencapai lokasi cukup melalui jalan darat dengan jarak tempuh  $\pm 21$  km dengan menggunakan kendaraan roda (empat) atau mobil. Jumlah lansia yang terdata di Panti werdha Sinta Rangkang sebanyak 100 lansia.

### Target Luaran

Adapun target luaran yang ingin dicapai dalam pengabdian kepada masyarakat di Panti Werdha Sinta Rangkang adalah sebagai berikut :

1. Lansia mengetahui bagaimana mencapai kualitas hidup yang baik pada masa lansia
2. Lansia mampu melaksanakan senam nifas sesuai intruktur
3. Kebutuhan makanan dan minuman lansia terpenuhi.

### Metode kegiatan

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Panti Werdha Sinta Rangkang dengan menggunakan metode: ceramah, dialog dan diskusi serta pemecahan masalah yang terkait dengan kualitas hidup lansia yakni mengenai nutrisi lansia, pola tidur dan istirahat, aktivitas sehari-hari, risiko penyakit dll. Melalui metode ini diharapkan lansia paham betul bagaimana meningkatkan kualitas hidup lansia sehingga lansia mampu mandiri serta kualitas hidupnya menjadi lebih baik.

### Solusi yang ditawarkan

Dalam konteks Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilaksanakan di Panti Werdha Sinta Rangkang ini, kami memberikan solusi yang akan ditawarkan, diantaranya sebagai berikut :

1. Memberikan penyuluhan tentang bagaimana cara meningkatkan kualitas hidup lansia.
2. Memberikan bantuan berupa sembako untuk dapat memenuhi kebutuhan makan dan minum lansia
3. Mengajarkan cara bagaimana melaksanakan senam Lansia.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “upaya peningkatan kualitas hidup lansia di panti werdha sinta rangkang “. Lansia yang hadir pada saat kegiatan berjumlah 62 orang (62%) dari 100 Lansia yang terdata. Lansia yang hadir cukup antusias dalam mengikuti kegiatan ini karena lansia sangat kooperatif pada saat pelaksanaan kegiatan penyuluhan serta hampir 100% lansia dapat mengikuti kegiatan senam lansia.



Gambar 1. Tim Pelaksana Dosen dan Mahasiswa



Gambar 2. Kegiatan senam Lansia





Gambar 3. Kegiatan penyuluhan



Gambar 4. Tim Pelaksana bersama Lansia

Lancarnya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa secara umum tujuan dari kegiatan tercapai, meskipun di lapangan dijumpai adanya beberapa hambatan. Hambatan tersebut adalah sulitnya menentukan agenda dan hari untuk pelaksanaan kegiatan dikarenakan banyak sekali kunjungan ke Panti Werdha dengan agenda yang berbeda-beda.

Melalui peningkatan pengetahuan dan pemahaman Lansia, maka harapan adanya peningkatan pengetahuan mengenai nutrisi lansia, pola tidur dan istirahat, aktivitas sehari-hari, risiko penyakit dll sehingga ke depan para Lansia mampu secara mandiri untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

#### 1. Faktor Pendukung dan Penghambat Kegiatan.

a. Faktor pendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yakni:

- 1) Bagi lansia tema ini adalah tema yang sangat menarik, sebab tema ini merupakan kebutuhan yang paling mendasarkan bagi lansia. Melihat masalah-masalah yang sering terjadi pada lansia sehingga tema ini sangat diterima pada saat kegiatan penyuluhan.
- 2) Para lansia terlihat antusias dalam mengikuti kegiatan ini

karena lansia sangat kooperatif dalam kegiatan ini.

- b. Faktor penghambat kegiatan pengabdian pada masyarakat, yakni:
  - 1) Sulitnya menentukan jadwal kunjungan karena padatnya masyarakat luar yang ikut berpartisipasi dalam melayani para lansia di Panti Werdha Sinta Rangkang.
  - 2) Menentukan kegiatan yang tidak dikoordinir dengan baik oleh para pengelola Panti sehingga tempat terjadi tumpang tindih pada kegiatan yang sama.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari kegiatan ini, peserta atau para Lansia menjadi lebih paham bagaimana cara meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pemenuhan nutrisi pada lansia, bagaimana menerapkan pola tidur dan istirahat yang benar, aktivitas sehari-hari, risiko penyakit dll sehingga harapan kedepan para Lansia menjadi lebih mandiri dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

Adapun hasil-hasil yang dicapai dan bermanfaat dalam pengabdian kepada masyarakat di Panti Werdha Sinta Rangkang adalah sebagai berikut :

1. Lansia memperoleh materi-materi penyuluhan serta mengetahui secara mendalam mengenai upaya meningkatkan kualitas hidup lansia.
2. Lansia memperoleh bantuan berupa sembako untuk memenuhi makan dan minum sehari-hari.
3. Hasil diskusi sebagai bahan kajian pemecahan permasalahan dalam upaya meningkatkan kualitas hidup lansia.
2. Tanggapan dan Keaktifan Masyarakat terhadap kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.

Kegiatan penyuluhan upaya meningkatkan kualitas hidup lansia ini ditanggapi positif dan antusias oleh para lansia sebagai peserta aktif. Hal ini terbukti dengan banyaknya pertanyaan-pertanyaan yang muncul dan diskusi serta dialog-dialog ringan setelah pemateri menyampaikan ceramah hingga sampai kegiatan selesai.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan rancangan dan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema “Upaya meningkatkan kualitas hidup lansia”, dapat disimpulkan bahwa :

1. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan selama 1 hari dalam bentuk penyuluhan Upaya meningkatkan kualitas hidup lansia

2. Para Lansia antusias dalam mengikuti kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, sebab tema yang disajikan sesuai dengan masalah yang terjadi di Panti Werdha Sinta Rangkang.

### **Saran**

Perlu diadakan kembali kegiatan ini terkait kualitas hidup lansia dari sisi domain kesehatan lingkungan, psikologi dan hubungan sosial.

### **Daftar Pustaka**

- Hurlock, E. B. (2007). Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan Edisi V. Jakarta : Erlangga..
- Nugroho H. W. (2009). Keperawatan Gerontik dan Geriatrik edisi 3. Jakarta : EGC
- Partowisastro. (2007). Dinamika Psikologi Sosial. Jakarta : Erlangga.
- Rohmah, Anis I N, Purwaningsih, dan Hodayat.A. (2012). Kualitas Hidup Lanjut Usia. Jurnal Keperawatan, ISSN. 2086-3071
- Suardiman, S P. (2011). Psikologi Usia Lanjut. Yogyakarta: Gajah Mada University Press