

PENERAPAN AKTIVITAS KOGNITIF SEBAGAI UPAYA MEWUJUDKAN LANSIA SEHAT, MANDIRI, AKTIF, DAN PRODUKTIF (SMART) DI POSYANDU BAROKAH KELURAHAN KLAMPIS NGASEM, KOTA SURABAYA

*Elida Ulfiana*¹, *Makhfudli*¹, *Zenitha Rani*¹
^{1,2,3}, Universitas Airlangga;
1elida_u@fkip.unair.ac.id

Abstract

Klampis Ngasem is one of the areas in East Surabaya, precisely in Sukolilo sub-district, Surabaya city. The target group in this community partnership program (PKM) is the "Barokah" Elderly Posyandu in RW 3. The problem that occurs at Barokah Elderly Posyandu is the reduced activity of activities at the Elderly Posyandu in 2020, which is only once a month for health checks, so there is plenty of free time. elderly who have not been used productively. Especially during the Covid 19 pandemic, the elderly Posyandu activities were eliminated so that the elderly only did their activities at home. If this free time is not used for physical and social activities, it will accelerate the occurrence of dementia, other effects can also cause depression and various disease problems in the elderly will arise. The final impact can reduce the quality of life of the elderly. The solution to overcome these problems is through the application of cooperative activities so that the elderly are still able to be healthy, independent, active and productive. The activities carried out were conducting home visits to 25 elderly people to provide education, medical examinations, for the elderly to read, exercise, and facilitate the elderly's hobbies. From the process of this activity, the elderly feel happy to get visits, implement the health protocol for preventing COVID19, have activities in their spare time, and produce works. Home visit activities can be an option for posyandu activities for the elderly during a pandemic.

Keywords : *Elderly, healthy, productive, pandemic Covid-19*

Abstrak

Kelurahan Klampis Ngasem merupakan salah satu wilayah di Surabaya timur tepatnya di kecamatan Sukolilo kota Surabaya. Kelompok sasaran dalam program kemitraan masyarakat (PKM) ini adalah Posyandu Lansia " Barokah " di RW 3. Permasalahan yang terjadi di Posyandu Lansia Barokah yakni berkurangnya aktivitas kegiatan di Posyandu lansia di tahun 2020 yang hanya sekali setiap bulan untuk pemeriksaan kesehatan, sehingga banyak waktu luang lansia yang belum dimanfaatkan secara produktif. Apalagi di masa pandemi Covid-19 ini kegiatan Posyandu lansia di tiadakan sehingga lansia hanya beraktivitas di rumah. Apabila waktu luang ini tidak dimanfaatkan untuk beraktivitas fisik, sosial, maka akan mempercepat terjadinya demensia, dampak lain juga menimbulkan depresi serta berbagai masalah penyakit pada lansia akan muncul. Dampak akhir dapat menurunkan kualitas hidup lansia. Solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah melalui penerapan aktivitas koqnitif sehingga lansia masih tetap mampu untuk sehat, mandiri, aktif dan produktif. Kegiatan yang

dilaksanakan adalah melakukan kunjungan rumah/ home visit pada 25 lansia untuk memberikan edukasi, pemeriksaan kesehatan, lansia membaca, senam, dan fasilitasi hobi lansia. Dari proses kegiatan ini lansia merasa senang mendapat kunjungan, menerapkan protokol kesehatan pencegahan Covid-19, memiliki kegiatan di waktu luang, dan menghasilkan karya. Kegiatan kunjungan rumah/home visit dapat menjadi pilihan kegiatan posyandu lansia selama pandemi.

Kata Kunci : Lansia, sehat, produktif, pandemi covid-19

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi Mitra

Kelurahan Klampis Ngasem merupakan salah satu wilayah di Surabaya timur tepatnya di kecamatan Sukolilo kota Surabaya. Jumlah penduduk di kelurahan Klampis Ngasem seluruhnya 17.251 terdiri dari laki-laki 8.803 dan perempuan 8.448 yang bertampung dalam 5.565 KK. Luas wilayah kelurahan Klampis Ngasem 157.915 Ha yang mencakup 9 RW dan 48 RT. Mayoritas warga bekerja sebagai karyawan swasta, hal ini seiring dengan perkembangan bidang perekonomian, terutama perdagangan yaitu dengan banyaknya pusat pertokoan swalayan, ruko, dan pedagang-pedagang perseorangan baik besar maupun kecil banyak ditemui di wilayah kelurahan Klampis Ngasem (Ngasem, 2019).

Posyandu lansia “ Barokah” berdiri sejak 4 tahun yang lalu dan merupakan binaan dari Puskesmas Klampis Ngasem kecamatan Sukolilo. Pada periode 2016-2019 Posyandu lansia ini telah melaksanakan program Puskesmas dengan melaksanakan 5 program kegiatan yang rutin setiap bulannya yaitu pemeriksaan kesehatan, pengajian, penyuluhan kesehatan, senam lansia, dan pemberian makanan tambahan. Pada tahun 2020 ini kegiatan posyandu lansia hanya sebatas pemeriksaan kesehatan dan pemberian makanan tambahan untuk lansia. Kegiatan posyandu dilaksanakan di salah satu halaman rumah warga.

Kegiatan Pemeriksaan Kesehatan dilaksanakan pada hari kamis minggu ke-2 setiap bulannya. Kegiatan tersebut dilaksanakan oleh 5 orang kader lansia dan seorang petugas kesehatan perawat penanggungjawab posyandu lansia dari Puskesmas Klampis Ngasem. Pemeriksaan yang dilakukan adalah pengukuran tekanan darah, nadi, berat badan, tinggi badan, serta ada pemberian obat sederhana dan suplement. Bila hasil pemeriksaan menunjukkan adanya masalah yang perlu pemeriksaan lanjutan maka lansia akan dirujuk ke Puskesmas Klampis Ngasem.

Selain itu ada program pemberian makanan tambahan merupakan upaya untuk perbaikan gizi bagi lansia. Pendanaan untuk kegiatan ini bersumber dari Puskesmas Klampis Ngasem, dan dikelola oleh kader posyandu untuk pengadaannya. Setiap kegiatan lansia di hari kamis lansia selalu mendapatkan konsumsi berupa snack ataupun berupa makanan.

B. Permasalahan Mitra

Posyandu Lansia Barokah yang telah berdiri sejak tahun 2016 terdiri dari 5 orang kader aktif dan 55 anggota lansia. Sebelum pandemi lansia hanya melakukan kegiatan rutin sekali setiap bulannya. Tidak tersedia lagi kegiatan

pengajian, senam, penyuluhan rata. Padahal lansia di RW 3 ini sudah tidak bekerja, sehingga mereka hanya beraktivitas di rumah. Berdasarkan wawancara dengan ibu Nurbiyantari selaku ketua posyandu mengungkapkan banyak lansia merasa kecewa karena kegiatannya berkurang, mereka berharap akan ada lagi kegiatan bersama untuk para lansia di RW 3. Alasan yang disampaikan lansia adalah mereka senang bila ada kegiatan rutin bisa bertemu dengan teman sebaya, bisa berkomunikasi mengobrol dan mendapatkan pengetahuan baru sehingga lansia tidak merasa bosan. Pada saat pelaksanaan kegiatan posyandu pemeriksaan fisik masih ditemukan lansia yang lupa dengan jadwal kegiatan sehingga harus di jemput di rumahnya. Hal ini menunjukkan lansia mengalami tanda gejala penurunan kognitif terutama kemampuan orientasi. Bila kondisi situasi ini dibiarkan, maka dapat menyebabkan menurunnya status kesehatan lansia, semakin cepat mengalami demensia serta penurunan kemandirian dan berakhir menurunnya kualitas hidup lansia. Mulai bulan maret 2020 telah terjadi wabah Covid-19 dan kegiatan Posyandu Lansia dihentikan sementara. Hal ini menimbulkan tidak adalagi kegiatan berkumpul

Permasalahan yang terjadi di Posyandu Lansia Barokah sebelum pandemi dan saat pandemi adalah sebagai berikut :

1. Kegiatan di Posyandu Lansia Barokah hanya pemeriksaan kesehatan dan pemberian makanan tambahan. Selama pandemi kader tidak dapat memantau atau memonitor kesehatan lansia.
2. Dengan dihentikannya kegiatan Posyandu Lansia karena Covid-19, serta adanya penerapan protokol kesehatan maka semakin banyak waktu lansia dihabiskan di rumah saja. Sehingga tersedianya waktu luang yang belum dimanfaatkan secara aktif dan produktif sehingga meningkatkan risiko terjadinya demensia
3. Kurangnya pengetahuan lansia tentang pola hidup sehat supaya menjadi lansia sehat, mandiri, aktif, dan produktif selama pandemi.

METODE PELAKSANAAN

Tahapan yang dilaksanakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Pada tahap persiapan ini dimulai dengan koordinasi tim pengabdian masyarakat, koordinasi dengan pihak Puskesmas Klampis Ngasem, koordinasi dengan Kader Posyandu Lansia Barokah. Persiapan selanjutnya adalah materi untuk edukasi, persiapan media untuk lansia membaca, persiapan peralatan untuk pemeriksaan saat home visit terdiri dari timbangan badan dan Thermo gun, persiapan konsumsi snack untuk lansia, serta persiapan masker dan sabun cuci tangan untuk dibagikan ke lansia saat kunjungan rumah.

Tahap pelaksanaan dilaksanakan secara bertahap. Jadwal untuk kunjungan rumah lansia disepakati antara tim pengabdian masyarakat dan kader lansia, sehari mengunjungi 5 lansia dengan didampingi kader lansia secara bergantian dilaksanakan di pagi hari. Pada saat kunjungan rumah tim pengabdian masyarakat bersama 1 orang kader membawa peralatan dan media. Saat mendatangi rumah lansia dan bertemu lansia, maka yang dilakukan adalah menyapa dan menanyakan

kabar lansia. Kemudian kader mengukur berat badan lansia dengan timbangan badan serta mengukur suhu tubuh lansia menggunakan thermo gun, juga ditanyakan hobi kegemaran lansia serta pemanfaatan waktu luang lansia. Dilanjutkan memberikan edukasi kepada lansia dan/atau bersama keluarganya tentang lansia sehat terhindar dari Covid-19. Tim pengabdian masyarakat memberikan 7 lembar media leaflet berisi tentang Covid-19 dan protokol kesehatan, serta tentang hipertensi dan pengobatan tradisional. Media ini digunakan untuk aktivitas lansia membaca sehingga dapat meningkatkan literasi kesehatan bagi lansia.

Kemudian lansia diajarkan senam otak secara langsung di praktekan bersama lansia. Gerakan senam yang sederhana ini dapat dengan mudah diikuti oleh lansia. Lansia mempraktekan sambil diajak berjemur sinar matahari. Sebelum meninggalkan rumah lansia, tim pengabdian masyarakat memberikan masker serta sabun cuci tangan sebagai upaya fasilitasi lansia melakukan protokol kesehatan, serta memberikan snack dan minuman probiotik untuk makanan tambahan lansia sambil memberikan motivasi untuk tetap aktif beraktivitas dan melakukan senam rutin secara mandiri di rumah.

Lansia juga dianjurkan untuk melaksanakan hobi yang dimiliki. Tim pengabdian masyarakat juga memberikan fasilitasi hobi dengan memberikan buku resep masakan, buku teka teki silang, dan bahan ketrampilan membuat celup. Kegiatan kunjungan rumah dilaksanakan selama 5 hari berturut-turut, sehingga jumlah total lansia yang dikunjungi sebanyak 25 orang. Kunjungan berikutnya dilakukan untuk lansia yang memiliki hoby ketrampilan tangan, diajarkan untuk membuat batik celup. Selama proses kunjungan rumah ini, tim dan kader tetap menerapkan protokol kesehatan dengan mencuci tangan atau menggunakan hand sanitizer, memakai masker dan menjaga jarak.

Pada tahap evaluasi ini tim pelaksana melakukan rekapitulasi data pemeriksaan, serta mengevaluasi aktivitas kognitif yang dilaksanakan melalui media whatsapp

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan di era Adaptasi Kebiasaan Baru Covid-19 sehingga metode yang diterapkan adalah kunjungan rumah / home visite. Hal ini dilakukan sebagai cara untuk menghindari terjadinya kerumunan sesuai dengan protokol kesehatan yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan 2020.

Tabel 1. Karakteristik lansia

Karakteristik		Jumlah	Prosentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-Laki	2	8
	Perempuan	23	92
Usia	55 -<60 Th	3	12
	60-<65 Th	9	36
	65-<70 Th	9	36
	70 - <75 Th	3	12
	> 75 Th	1	4

Pemeriksaan Suhu tubuh	36-<37 °C	17	68
	37 -37,3 °C	8	32
	> 37,3 °C	0	0
BB	40-50 Kg	10	40
	51-60 Kg	9	36
	61-70 Kg	5	20
	>70 Kg	1	4
*Aktivitas & Hobi	Memasak	10	30
	Bersih-bersih rumah	7	21
	Mengaji	5	15
	Menjahit atau craft	3	9
	Olah Raga	3	9
	TTS	2	6
	Momong cucu	2	6
	Berkebun	1	3
Kondisi Fisik (Subyektif)	Sehat	23	92
	Sakit	2	8

*Lansia dapat mempunyai lebih dari 1 aktivitas & hobi

Berdasarkan tabel 1 diatas, dari 25 lansia yang dikunjungi mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 92%. Mayoritas lansia dalam kondisi sehat, dan hanya terdapat 2 lansia yang sedang mengalami sakit. Pada saat kunjungan rumah, lansia menyampaikan merasa senang, menyampaikan ingin bisa berkumpul lagi di posyandu. Lansia merasa senang diingatkan untuk melakukan hobi nya dan lansia masih aktif dan mandiri untuk melakukan aktivitas memasak, menjahit, mengaji, olah raga bersepeda, bahkan momong cucu di waktu luangnya. Hal ini menunjukkan bahwa melakukan aktifitas keseharian dan waktu luang merupakan suatu hal yang membuat lansia merasa bahagia. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Ikawati, (2013) bahwa ada pengaruh antara pengisian waktu luang terhadap kebahagiaan lanjut usia. Faktor yang juga mempengaruhi kebahagiaan lansia diantaranya kegiatan santai, kegiatan sosial, kreativitas, kegiatan rohani, dan kegiatan sehari-hari. Lansia yang bahagia lebih sadar dan lebih siap untuk terikat dengan kegiatan baru. Kebahagiaan lansia berkorelasi dengan rendahnya kematian dan kesengsaraan pada lansia (Lestari dan Hartati, 2016).

Menurut Wreksoatmaja (2015) aktivitas kognitif antara lain memasak, menonton berita, membaca koran, bermain catur atau permainan yang mengasah otak seperti teka-teki silang (TTS). Berdasarkan hasil kunjungan rumah lansia, sebagian besar lansia memiliki hobi memasak, maka tim pengabdian masyarakat memberikan buku resep masakan dan kue untuk bisa dijadikan referensi untuk membuat masakan pada saat waktu luang lansia. Bagi lansia yang memiliki hobi ketrampilan tangan dan menjahit, tim pengabdian masyarakat mengajarkan cara membuat batik celup. Sedangkan lansia yang memiliki hobi mengisi teka teki silang, diberikan buku TTS untuk bisa diisi pada waktu luang. Aktivitas tersebut dilakukan dengan tujuan agar lansia dapat mempertahankan fungsi kognitif yang

lebih baik. Hal ini sesuai dengan penelitian Wreksoatmaja (2015) bahwa lansia yang melakukan aktivitas kognitif, memiliki fungsi kognitif yang lebih baik daripada lansia yang tidak melakukan aktivitas kognitif. Tim pengabdian masyarakat memberikan motivasi untuk lansia tetap melakukan hobi yang memungkinkan untuk dikerjakan di rumah baik secara rutin maupun pada saat waktu luang. Kegiatan yang menstimulasi kognitif lansia apabila dilakukan dengan rutin akan melatih otak, sehingga fungsi kognitif yang prima dapat dipertahankan Djajasaputra (2019).

Tim pengabdian masyarakat mengajarkan senam otak dan dipraktekkan bersama lansia secara langsung. Menurut Surahmat (2017) senam otak dapat menyeimbangkan setiap bagian-bagian otak, menarik keluar tingkat konsentrasi otak, dan dapat sebagai solusi bagi bagian otak yang terhambat agar dapat berfungsi maksimal. Senam otak mampu melancarkan aliran darah dan oksigen ke otak dan merangsang kedua belahan otak bekerja secara harmonis sehingga meningkatkan fungsi kognitif atau daya ingat lansia (Al-Finatunni'mah, 2020).

Ditemukan 1 lansia perempuan berusia 66 tahun memiliki fasilitas sepeda statis dan rutin menggunakan sepeda statis tersebut untuk kegiatan olah raga di rumah. Hal ini sangat baik untuk dilakukan oleh lansia. Menurut Sauliyusta (2016) aktivitas fisik yang dilakukan selama tiga kali seminggu dengan durasi 30 menit berdampak baik pada peningkatan fungsi kognitif lansia hingga 20% pada proses kontrol eksekutif seperti perencanaan, memori, penjadwalan, gangguan kontrol, dan koordinasi tugas kerja. Beberapa lansia perempuan juga masih aktif dan produktif berdagang aneka masakan dan nasi kotak di rumah. Seluruh lansia masih mampu melaksanakan ibadah di rumah maupun di Musholla serta mengaji. Beribadah mampu meningkatkan kebahagiaan lansia. Hal ini sesuai dengan penelitian Syarafina dkk. (2017) bahwa ketaatan beribadah seseorang lansia mempengaruhi tingkat kebahagiaan lansia. Tingkatan kebahagiaan tertinggi adalah kebahagiaan spiritual. Lansia merasa banyak bersyukur akan nikmat Tuhan yang begitu besar sehingga memunculkan rasa tenang dan akan timbul suatu kondisi yang menyenangkan.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat berjudul Penerapan Aktivitas Kognitif Sebagai Upaya Mewujudkan Lansia Sehat, Mandiri, Aktif, Dan Produktif (SMART) Di Posyandu Barokah Kelurahan Klampis Ngasem, Kota Surabaya telah terlaksana dengan metode kunjungan rumah/ home visite. Kegiatan aktivitas kognitif yang dilaksanakan saat kunjungan rumah untuk melakukan edukasi, pemeriksaan kesehatan, senam otak dan fasilitasi hobi lansia. Kegiatan ini dapat menstimulasi dan memotivasi lansia untuk tetap aktif dan mandiri melakukan aktivitas sehari-harinya serta menjalankan senam otak, membaca, dan hobi akan memberi dampak pada kesehatan fisik dan kognitifnya

SARAN

Saran bagi lansia, selama kegiatan Posyandu Lansia belum berjalan secara normal karena adanya pandemi Covid-19 ini diharapkan lansia tetap menjaga Kesehatan

dengan mengikuti anjuran pemerintah untuk melakukan protocol Kesehatan, serta senantiasa melakukan aktivitas dirumah sesuai yang disenanginya.

Saran bagi Kader Posyandu Lansia, dapat melakukan edukasi dan monitoring Kesehatan dengan cara kunjungan rumah dengan tetap menerapkan protocol Kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang telah memberi dukungan pendanaan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ngasem, M.K.K.K. (2019) “Laporan KKN Tematik 59 Universitas Airlangga,” dalam. Surabaya: LPM UNAIR.
- [2] Ikawati (2013) “Pengaruh Pengisian Waktu Luasng terhadap Kebahagiaan Lanjut Usia,” *Jurnal PKS*, 12(1), hlm. 27–44.
- [3] Lestari, A. dan Hartati, N. (2016) “Hubungan Self-Efficacy dengan Subjective Well Being pada Lansia yang Tinggal di Rumahnya Sendiri,” *Jurnal Riset Aktual Psikologi*, 7(1).
- [4] Wreksoatmaja (2015) “Aktivitas Kognitif Memengaruhi Fungsi Kognitif Lanjut Usia di Jakarta,” *CDK*, 42(1), hlm. 7–13.
- [5] Djajasaputra, A.D.R. dan Halim, M.S. (2019) “Fungsi Kognitif Lansia yang Beraktivitas Kognitif secara Rutin dan Tidak Rutin,” *Jurnal Psikologi*, 46(2), hlm. 85. Tersedia pada: <https://doi.org/10.22146/jpsi.33192>.
- [6] Surahmat, R.I.K.B.H.S. (2017) “Pengaruh Terapi Senam Otak terhadap Tingkat Kognitif Lansia yang Mengalami Demensia di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Inderalaya,” *e-Journal Unsri* [Preprint].
- [7] Al-Finatunni'mah, A. dan Nurhidayati, T. (2020) “Pelaksanaan Senam Otak untuk Peningkatan Fungsi Kognitif pada Lansia dengan Demensia,” *Ners Muda*, 1(2), hlm. 139. Tersedia pada: <https://doi.org/10.26714/nm.v1i2.5666>.
- [8] Sauliyusta, M. dan Rekawati, E. (2016) “Aktivitas Fisik Memengaruhi Fungsi Kognitif Lansia,” *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(2), hlm. 71–77.
- [9] Syarafina, Z.K. dkk. (2017) “Hubungan Ketaatan Beribadan dengan Kebahagiaan Lansia,” *E-Journal Keperawatan*, 10(1).