

PEMBERDAYAAN POSYANDU LANSIA UNTUK TERCIPTANYA LANSIA AKTIF DAN MANDIRI

Oleh: Sigit Nugroho, Sumaryanto, Sulistiyono, dan Rifky Riyandi Prastyawan

ABSTRAK

Tujuan pembentukan posyandu lansia secara garis besar untuk meningkatkan jangkauan pelayanan kesehatan lansia di masyarakat, sehingga terbentuk pelayanan kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan lansia dan dapat mendekatkan pelayanan guna meningkatkan peran serta masyarakat dan swasta dalam pelayanan kesehatan di samping meningkatkan komunikasi antara masyarakat usia lanjut.

Metode kegiatan PPM dilakukan dengan penyuluhan serta pelatihan berbasis pengoptimalisasian posyandu lansia dengan beberapa kegiatan yang dilakukan seperti penyuluhan terkait dengan perilaku hidup bersih dan sehat, penyuluhan terhadap pengurus lansia, serta senam lansia Bersama. Di awal penyuluhan lansia diberikan tes terlebih dahulu untuk mengetahui kondisi awa kebugaran jasmani dan kondisi rohani yang dialami lansia, kemudia diberikan pelatihan untuk mengetahui hasil dari pelatihan peningkatan kebugaran jasmani dan pengolahan stress pada lansia. Khalayak sasaran utama dari kegiatan ini adalah lansia yang masuk dalam persatuan posyandu lansia Desa Seloboro, Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang berjumlah 50 orang.

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan Program Pengabdian Masyarakat yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa secara keseluruhan terlaksana dengan baik dan sesuai dengan rencana yang telah dibuat. Kegiatan ini mendapatkan apresiasi yang luar biasa dari pengurus serta kelompok lansia di kelurahan Desa Seloboro, Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang. Para lansia mengikuti serangkaian sosialisasi, penyuluhan dan tes pengukuran serta senam lansia Bersama, yang dilanjutkan dengan diskusi dan ceramah terkait dengan lansia hidup aktif dan mandiri. Ada beberapa lansia yang tidak mengikuti serangkaian acara sehingga beberapa lansia tersebut belum mengetahui ilmu yang di paparkan oleh pemateri

Kata Kunci: *Lansia, Aktif, Mandiri*