

# Pemberdayaan Lansia Melalui Kegiatan Senam Ceria dan *Story Telling* dalam Rangka Mewujudkan Lansia Sehat dan Produktif di Propinsi Banten

Ernawati<sup>1</sup>, Wiwik Eko Pertiwi<sup>2\*</sup>, Santi Lintang Sundari<sup>3</sup>, Husnul Khotimah<sup>4</sup>, Agus Sustiyono<sup>5</sup>

<sup>1,5</sup> Program Studi D III Keperawatan Universitas Faletahan, Kramatwatu, Serang, Indonesia, 42161

<sup>2</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Faletahan, Kramatwatu, Serang, Indonesia, 42161

<sup>3,4</sup> Program Studi D III Kebidanan Universitas Faletahan, Kramatwatu, Serang, Indonesia, 42161

<sup>1</sup> ernawatisujono78@gmail.com; <sup>2</sup> wiiwikekopertiwi@gmail.com; <sup>3</sup> s22lintang@yahoo.co.id; <sup>4</sup> husnulmehu@gmail.com;

<sup>5</sup> agussustiyono.nazwa@gmail.com

\* corresponding author : Wiwik Eko Pertiwi

## ARTICLE INFO

### Article history

Received : 01-06-2024

Revised : 30-07-2024

Accepted : 8-08-2024

### Keywords

Lansia;

Senam ceria;

Story telling;

Pemeriksaan Kesehatan;

## ABSTRACT

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok dengan kondisi rentan yang mudah terkena penyakit yang dapat meningkatkan risiko kematian. Kelompok lansia yang berusia 60 tahun ketas menunjukkan angka kematian tertinggi yaitu sebesar 42%. Pengetahuan yang masih minim dan perasaan sendiri memberikan efek terhadap penurunan kualitas kesehatan lansia maka diperlukan upaya untuk mengatasi masalah penurunan kesehatan baik fisik maupun psikis. Kegiatan PkM ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan jiwa dan fisik lansia melalui kegiatan senam lansia dan *story telling* dan pemeriksaan kesehatan. Rangkaian kegiatan PkM ini terdiri dari senam lansia, *story telling* dan Pemeriksaan Kesehatan (pemeriksaan Indeks Masa Tubuh, pemeriksaan kolesterol, tekanan darah, asam urat, dan gula darah). Kegiatan dilaksanakan di Balai Perlindungan Sosial (BPS) Provinsi Banten pada bulan November-Desember 2023 dan diikuti oleh sebanyak 41 lansia. Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan Indeks Masa Tubuh lansia pada umumnya masih termasuk pada IMT normal. Masih ditemukan IMT lansia yang masuk kategori kurang (29,3%) dan IMT lebih sebanyak 19,5%. Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan rata-rata lansia mengalami tekanan darah rendah. Hasil pemeriksaan kolesterol menunjukkan sebanyak 53,7% memiliki kadar kolesterol tinggi. Pemeriksaan gula darah diperoleh 51,2% lansia mengalami hiperglikemia. Hasil pemeriksaan asam urat tercatat 51,2% mengalami asam urat yang tinggi. Terdapat 4 orang lansia yang menjadi pencerita. Lansia menceritakan pengalaman hidup semasa muda. Aura kebahagiaan dan keceriaan mewarnai sesi *story telling*. Melalui *story telling* lansia dapat berbagi cerita kepada sesama teman lansia, sehingga hal ini dapat menumbuhkan rasa kebersamaan dan mengurangi rasa kesepian lansia. Senam lansia dilakukan sebanyak 3 (tiga) kali. Senam lansia yang dilakukan secara rutin dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh sehingga menurunkan tingkat kesakitan pada lansia. Keterbatasan fisik dan kesehatan yang menyebabkan tidak semua lansia berpartisipasi dalam kegiatan ini. Diharapkan BPS meningkatkan pemeriksaan kesehatan dan kegiatan edukasi kesehatan pada lansia, meningkatkan kapasitas daya tampung lansia serta menambah jumlah relawan pelayanan kesehatan lansia.

## A. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomis. Untuk itu upaya kesehatan harus ditingkatkan secara terus menerus untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. dalam bentuk pencegahan penyakit, peningkatan kesehatan, pengobatan penyakit dan pemulihan kesehatan (Hastuti et al., 2018). Setiap orang berhak untuk memperoleh pelayanan kesehatan, lingkungan yang sehat dan informasi serta edukasi tentang kesehatan yang seimbang dan bertanggungjawab. Setiap orang juga berkewajiban berperilaku Hidup Bersih dan Sehat serta menjaga dan meningkatkan Derajat kesehatan bagi orang lain yang menjadi tanggung jawabnya (Ningrum, 2021).

Sebagai upaya untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang berperilaku sehat, hidup dalam lingkungan sehat dan sadar akan pentingnya kesehatan maka Kementerian Kesehatan telah menyelenggarakan sebuah Program yang disebut Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga. Program ini merupakan terobosan dalam upaya menanggulangi masalah-masalah kesehatan, meningkatkan akses keluarga terhadap pelayanan kesehatan yang komprehensif, mempercepat kemandirian masyarakat dalam bidang Kesehatan yang diharapkan dapat meningkatkan keberhasilan pembangunan kesehatan. Di dalam penerapannya upaya yang dilakukan bertujuan untuk membuat yang sehat semakin sehat, yang sehat tidak menjadi sakit dengan mengutamakan upaya promotif dan preventif (Febriyanti et al., 2022).

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok dengan kondisi rentan yang mudah terkena penyakit. Hal ini disebabkan karena menurunnya ketahanan tubuh dan penyakit penyerta pada usia lanjut yang bisa meningkatkan risiko kematian. Kelompok lansia yang berusia 60 tahun keatas menunjukkan angka kematian tertinggi yaitu sebesar 42%. Berdasarkan Riskesdas tahun 2018 menunjukkan data penyakit pada kelompok usia lanjut seperti penyakit jantung, kencing manis, stroke, ditambah sistem imunitas serta penyakit menular lainnya yang berpotensi untuk menimbulkan gangguan lebih parah, bahkan kematian (Milita et al., 2021).

Presentase kelompok usia lanjut (usila) yang tinggal bersama keluarga di Indonesia sebanyak 27,30%, angka ini lebih besar dibandingkan lansia yang tinggal sendiri yaitu sebesar 9,38%. Sebagian lainnya lansia tinggal di panti-panti jompo milik swasta maupun panti sosial yang dikelola oleh pemerintah. Kehidupan lansia yang tinggal bersama keluarga menunjukkan kualitas lansia yang lebih baik. Lansia yang tinggal bersama keluarga lebih tercukupi asupan makannya, terpenuhi asupan sayuran dan vitamin, serta secara psikologis lansia lebih memiliki ketenangan dan kenyamanan bersama keluarga. Lansia yang tinggal bersama keluarga juga lebih terpantau kondisi kesehatannya (Pae, 2017).

Balai Perlindungan Sosial (BPS) merupakan salah satu Unit Pengelola Teknis Daerah Dinas Sosial Provinsi Banten yang memberikan pelayanan dan fasilitas sosial bagi para lansia yang tidak memiliki keluarga maupun lansia dengan keluarga yang terbatas kehidupan sosial ekonominya. Namun, karena keterbatasan dana, fasilitas dan daya tampung menyebabkan BPS tidak mampu menampung semua lansia yang dirujuk, serta tidak mampu memberikan layanan Kesehatan dan sosial secara maksimal. BPS Provinsi Banten menjadi satu-satunya Balai yang menampung lansia rujukan dari berbagai wilayah Kabupaten/Kota di Provinsi Banten. Selain itu, BPS Provinsi Banten juga menjadi salah satu tempat siswa dari seluruh Sekolah Menengah Atas, Pendidikan Tinggi di Propinsi Banten melaksanakan kegiatan Praktik Proses Belajar Mengajar (PBM), Penelitian serta Pengabdian kepada Masyarakat.

## B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama 1 bulan dimulai pada tanggal 14 November sampai 5 Desember 2023 dengan periode kegiatan 3 kali, dengan rincian: 1) minggu pertama dilakukan pemeriksaan kesehatan, 2) minggu kedua senam lansia dan *storry telling*, 3) minggu ketiga dilakukan senam lansia dan dilanjutkan pemeriksaan kesehatan.

Metode pelaksanaan menggunakan koordinasi, studi pendahuluan, observasi, dan wawancara, dengan rincian sebagai berikut :

1. Koordinasi kegiatan dilakukan dengan Kepala Badan Perlindungan Sosial Provinsi Banten sebelum memulai kegiatan kegiatan pengabdian Masyarakat terkait permohonan izin kegiatan dan penyampaian teknis kegiatan pengabdian Masyarakat, dalam hal ini pihak terkait adalah Kepala Tata Usaha (Ka. TU) BPS Provinsi Banten.

Kordinasi berikutnya adalah penyampaian teknis kegiatan, pendampingan lansia selama kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung dan sarana prasarana yang dibutuhkan, dalam hal ini pihak terkait adalah perawat lansia dan staf BPS Provinsi Banten.

Studi pendahuluan dan observasi dilakukan untuk mendalami serta mengetahui permasalahan yang terjadi di lokasi pengabdian masyarakat. Studi pendahuluan dilakukan melalui wawancara dengan Kepala TU BPS dan survei langsung ke salah satu wisma yang ditempati oleh lansia. Kegiatan survei

pendahuluan dilakukan pada minggu terakhir bulan Oktober. Hasil survei berupa identifikasi jumlah lansia berdasarkan jenis kelamin dan kondisi kesehatan lansia.

Berdasarkan hasil wawancara diketahui lansia yang ditampung oleh BPS sebanyak 55 orang dengan rincian laki-laki sebanyak 17 orang dan perempuan sebanyak 38 orang. Pada awal perencanaan, kelompok sasaran sebanyak 55 orang. Namun pada saat pelaksanaan jumlah lansia yang dapat mengikuti kegiatan sebanyak 41 orang. Hal ini disebabkan karena kondisi kesehatan lansia yang menyebabkan terbatasnya mobilitas lansia.

2. Kegiatan pemeriksaan kesehatan dilakukan dengan melakukan pemeriksaan kesehatan pada lansia meliputi penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, pemeriksaan tekanan darah, gula darah, kolesterol dan asam urat. Instrumen yang digunakan berupa tensi meter yang digunakan untuk mengukur tekanan darah, glucometer dengan jenis stik yang berbeda-beda. Setiap stik digunakan untuk jenis pemeriksaan yang berbeda-beda. Glucometer digunakan untuk mengukur gula darah, kolesterol dan asam urat.
3. Wawancara terhadap lansia menggunakan kuesioner yang sudah disiapkan tentang biodata, data kesehatan dan pola aktivitas sehari-hari para lansia, serta menanyakan kesediaan lansia untuk berpartisipasi dalam kegiatan *story telling*.

Setelah dilakukan identifikasi jumlah dan kondisi kesehatan lansia maka direncanakan kegiatan pemeriksaan kesehatan, senam lansia dan *story telling*. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilakukan di Balai Perlindungan Sosial Propinsi Banten yang beralamat di Jl. Raya Petir, Cipocok Jaya, Kota Serang, Provinsi Banten. Kelompok sasaran kegiatan yaitu semua orang tua lanjut usia (lansia) yang tinggal di BPS Propinsi Banten sebanyak 41 orang. Indikator keberhasilan kegiatan ini diukur berdasarkan jumlah partisipan yang mengikuti kegiatan. Untuk senam lansia, indikator keberhasilan diukur berdasarkan ada tidaknya penurunan tekanan darah.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

Kegiatan PkM terdiri dari pemeriksaan kesehatan, senam lansia dan *storytelling*. Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan terdiri dari pengukuran Indeks Masa Tubuh, pemeriksaan tekanan darah, kolesterol, asam urat dan gula darah. Berikut hasil pemeriksaan kesehatan lansia:

**Tabel 1.** Indeks Masa Tubuh Lansia, Tekanan Darah, Kolesterol, Gula Darah dan Asam Urat pada Lansia Sebelum Penyuluhan dan Kegiatan Senam

Pemeriksaan Kesehatan	Frekuensi	Persentase %
<b>Indeks Masa Tubuh</b>		
IMT Kurang	12	29,3
IMT Lebih	8	19,5
IMT Normal	21	51,2
<b>Tekanan Darah</b>		
Normal	8	19,5
Rendah	23	56,1
Tinggi	6	14,6
Tidak diketahui	4	9,8
<b>Kolesterol</b>		
Normal	15	36,6
Tinggi	22	53,7

Tidak diketahui	4	9,8
<b>Gula Darah</b>		
Normal	16	39
Tinggi	21	51,2
Tidak diketahui	4	9,8
<b>Asam Urat</b>		
Normal	16	39
Tinggi	21	51,2
Tidak diketahui	4	9,8
Total	41	100

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa Indeks Masa Tubuh lansia sebelum penyuluhan termasuk kategori normal sebanyak 51,2%, sebanyak 19,5% lansia memiliki tekanan darah normal, kadar kolesterol lansia lebih banyak yang tinggi (53,7%), sebanyak 51,2% lansia memiliki kadar gula darah yang tinggi dan asam urat yang tinggi.

**Pemeriksaan Kesehatan setelah Penyuluhan dan Senam Lansia**

Setelah dilaksanakan kegiatan penyuluhan kesehatan, senam lansia kemudian dilakukan pemeriksaan kesehatan. Berikut ini hasil pemeriksaan kesehatan setelah intervensi.

**Tabel 2.** Indeks Masa Tubuh, Tekanan Darah, Kolesterol, Gula Darah dan Asam Urat pada Lansia Setelah Penyuluhan dan Kegiatan Senam

Pemeriksaan Kesehatan	Frekuensi	Persentase %
<b>Indeks Masa Tubuh</b>		
IMT Kurang	12	29,3
IMT Lebih	8	19,5
IMT Normal	21	51,2
<b>Tekanan Darah</b>		
Rendah	16	39
Normal	11	26,8
Tinggi	13	31,7
Tidak diketahui	1	2,4
<b>Kolesterol</b>		
Normal	9	22
Tinggi	18	43,9
Tidak diketahui	14	34,1
<b>Gula Darah</b>		
Normal	10	24,4
Tinggi	17	34,1
Tidak diketahui	14	41,5

Asam Urat		
Low	1	2,4
Normal	4	9,8
Tinggi	12	29,3
Tidak diketahui	24	58,5
Total	41	100

Berdasarkan tabel 2 diperoleh hasil bahwa Indeks Masa Tubuh lansia setelah penyuluhan termasuk kategori normal sebanyak 51,2%, lansia yang memiliki tekanan darah rendah sebanyak (39%), kadar kolesterol lansia termasuk kategori tinggi sebanyak (43,9%). Sama halnya dengan kolestrol, pada gula darah dan asam urat termasuk dalam kategori tinggi yaitu (34,1%) dan (29,3%).

## Pembahasan

Pengabdian Masyarakat yang dilakukan telah terlaksana dengan baik. Para lansia mengikuti rangkaian kegiatan dengan meriah dan semangat, terutama pada saat kegiatan senam dan *story telling*. Senam yang dilakukan bertujuan agar lansia tetap menjaga kesehatan dan kebugarannya, sedangkan *story telling* bertujuan agar lansia saling bertukar cerita dan mengasah daya ingat. Selain itu, terdapat kegiatan pemberian edukasi mengenai makanan sehat dan bergizi lalu dilanjut dengan sesi tanya jawab dan *games* yang berisi materi. Para lansia terlihat sangat antusias untuk menjawab pertanyaan yang disampaikan oleh pemateri. Edukasi yang diberikan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang makanan bergizi yang harus dikonsumsi guna menjaga kesehatan melalui makanan yang masuk ke dalam tubuh. Pada saat yang bersamaan para lansia diberikan kuesioner tentang pengetahuan yang berkenaan dengan materi yang telah diterima. Sebelum rangkaian kegiatan dilaksanakan, para lansia diperiksa kesehatannya yang terdiri dari pemeriksaan gula darah, asam urat, tinggi badan, berat badan, dan kolesterol. Pemeriksaan tersebut dijadwalkan sebelum kegiatan dimulai yaitu di minggu pertama dan pada akhir kegiatan yaitu di minggu ketiga.

### 1. Pemeriksaan Kesehatan

Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh Universitas Faletahan di BPS Provinsi Banten dengan melibatkan lintas program studi. Program studi yang berpartisipasi dalam

pengabdian masyarakat tersebut adalah Program Studi Kesehatan Masyarakat, Diploma Kebidanan dan Diploma Keperawatan. Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh Universitas Faletahan Di BPS adalah pemeriksaan kesehatan, senam lansia, *story telling* dan pemberian minuman jahe susu.

Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan Indeks Masa Tubuh lansia pada umumnya masih termasuk pada IMT normal. Masih ditemukan IMT lansia yang masuk kategori kurang (29,3%) dan IMT lebih sebanyak 19,5%. Salah satu hal yang menjadi penyebab IMT yang tinggi pada lansia adalah karena tingginya asupan nutrisi sementara aktifitas lansia yang mulai menurun. Beberapa faktor yang mempengaruhi nutrisi pada lansia adalah dukungan keluarga, pendapatan keluarga, gaya hidup dan riwayat penyakit. Lanjut usia yang berada dalam resiko malnutrisi disebabkan karena faktor usia yang dapat menyebabkan perubahan pada sistem pencernaan lanjut usia dan adanya faktor resiko yang mempengaruhi status gizi lanjut usia seperti faktor psikologi, adanya riwayat penyakit serta jumlah dan jenis asupan makanan. Hal ini memicu penurunan selera makan yang akhirnya mengakibatkan penurunan IMT pada lansia (Ahmad & Adamy, 2020; Hamsah, 2020).

Pemeriksaan lain yang dilakukan adalah pemeriksaan tekanan darah. Hasil pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan pada 41 lansia menunjukkan rata-rata lansia mengalami tekanan darah rendah. Hipotensi yang dialami lansia disebabkan oleh kualitas tidur yang kurang baik. Tidur merupakan suatu proses fisiologis bersiklus yang bergantian dengan periode yang lebih lama dari waktu terjaga dan terjadi secara berulang-ulang selama periode tertentu serta mempengaruhi respon perilaku dan fungsi fisiologis. Sistem yang mengatur siklus atau perubahan dalam tidur adalah

*Reticular Activating System* (RAS) dan *Bulbar Synchronizing Regional* (BSR) yang terletak pada batang otak. RAS merupakan sistem yang mengatur seluruh tingkatan kegiatan susunan saraf pusat termasuk kewaspadaan dan tidur. Dalam keadaan sadar, neuron dalam RAS akan melepaskan katekolamin seperti norepineprin (Harsismanto et al., 2020; Jaleha & Amanati, 2023).

Selain pemeriksaan tekanan darah, lansia juga diperiksa kadar kolesterolnya. Hasil pemeriksaan kolesterol menunjukkan sebanyak 53,7% memiliki kadar kolesterol tinggi. Kolesterol merupakan bahan pembangun esensial bagi tubuh yang digunakan untuk sintesis zat-zat penting didalam tubuh seperti membran sel dan bahan isolasi sekitar serat saraf, begitu pula dengan hormon kelamin, anak ginjal, vitamin D, serta asam empedu. Ketika kadar kolesterolnya melebihi batas normal disebut sebagai hiperkolesterol. Hiperkolesterol merupakan tingginya fraksi lemak darah, yaitu berupa peningkatan kadar kolesterol total, peningkatan kadar kolesterol LDL, dan penurunan kadar kolesterol HDL. Seiring dengan peningkatan usia, maka kadar kolesterol juga meningkat terutama apabila tidak diimbangi dengan pola makan dan gaya hidup sehat. Hal ini sejalan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa hasil pemeriksaan pada lansia yang dilakukan di Puskesmas Denpasar Selatan didapatkan 31,9% lansia mengalami hiperkolesterolemia. Hal ini terkait kondisi lansia yang dalam proses penuaan akan terjadi regresi atau kemunduran fungsi tubuh. Beberapa hal yang dapat mengakibatkan peningkatan kolesterol pada lansia adalah karena kondisi hipertensi (Bintarti et al., 2023).

Pemeriksaan gula darah adalah salah satu komponen yang juga dilakukan pemeriksaan pada pengabdian masyarakat di BPS Propinsi Banten. Hasil pemeriksaan diperoleh 51,2% lansia mengalami hiperglikemia. Hiperglikemia adalah kondisi meningkatnya kadar gula dalam darah. Penyebab peningkatan kadar gula dalam darah yaitu karena penurunan produksi insulin oleh pankreas atau penurunan fungsi insulin yang dihasilkan oleh pankreas. Beberapa faktor yang mempengaruhi peningkatan kadar gula dalam darah pada lansia adalah faktor genetik, pola makan, aktivitas dan obesitas (Syaharania et al., 2023).

Asam Urat juga merupakan komponen yang dilakukan pemeriksaan pada pengabdian masyarakat di BPS provinsi Banten. Hasil pemeriksaan asam urat pada lansia di BPS Provinsi Banten tercatat 51,2% mengalami asam urat yang tinggi. Gout atau peningkatan asam urat adalah kondisi peningkatan produksi dan penurunan pembuangan yang di pengaruhi oleh konsumsi makanan yang mengandung tinggi purin. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Afnuhazi tahun 2019 menyatakan bahwa penyakit gout atau asam urat disebabkan oleh hipertensi dan obesitas, dalam penelitian lain di nyatakan bahwa yang mempengaruhi kejadian gout adalah pola makan, ktivitas, stress, merokok dan keturunan dengan gout (Afnuhazi, 2019).

## 2. *Story Telling*

Pada kegiatan *storytelling*, para lansia baik laki-laki maupun perempuan terlihat sangat antusias. Terdapat 4 orang yang menjadi pencerita dalam kegiatan ini yaitu Ibu Sumi, Ibu Dahlia, Bapak Suradi dan Bapak Rahman. Semua terlihat sangat senang ketika menjadi pencerita. Para *audience* juga terlihat senang dan antusias, sesekali terselip tawa ringan ketika pencerita menyampaikan pengalaman hidupnya pada saat masih muda.

Pencerita pertama menceritakan tentang hal-hal yang membuatnya senang dan betah tinggal di BPS yaitu orang-orang yang ada di BPS sangat baik dan menyenangkan. Pencerita pertama bercerita tentang temannya yang sering menghibur teman-temannya dengan cara bernyanyi dan teman-temannya yang suka menolong dan memberi, rajin ibadah. Pencerita juga menyampaikan bahwa pendamping yang ada di BPS mengarahkan dan mengatur kegiatan para lansia yang ada di BPS seperti pengajian, makan, dan lain-lain. Pencerita juga sangat mengapresiasi petugas BPS yang memberikan perhatian dengan sangat baik kepada lansia bahkan sampai bermalam di tempat para lansia.

Pencerita kedua menceritakan tentang perjalanan hidupnya. Beliau merupakan mualaf, berasal dari Jakarta, pada umur 12 tahun telah menikah dengan seorang polisi Brimob kemudian dibawa suaminya dan menetap di Kalimantan yang merupakan keturunan suku Dayak. Suku Dayak masih memegang teguh kepercayaan animisme dan dinamisme. Setelah melalui perjalanan panjang,

akhirnya pencerita bertemu dengan Ketua DKM dan dibimbing menjadi muafak dan dalam perjalanannya pencerita kedua bertemu dengan mahasiswa dan pada akhirnya ditempatkan di BPS.

Pencerita ketiga bercerita tentang perjuangan mencari teman di Serang Banten. Pencerita berasal dari Jawa Tengah dan kelahiran Lampung. Setelah tidak menemukan temannya, pencerita melaporkan diri ke Dinas Sosial Kabupaten Serang dan ditampung disana selama 8 hari, lalu dibawa ke BPS Provinsi Banten hingga saat ini. Pencerita keempat yang terakhir berasal dari Tangerang kelahiran Makassar. Pencerita keempat menceritakan salah satu kejadian lucu dalam hidupnya yaitu ketika mencari kepingan.

*Story* adalah sebuah narasi tentang serangkaian peristiwa yang disampaikan atau dibuat untuk beberapa tujuan, seperti memberikan informasi, pengetahuan, menarik perhatian, menghibur atau memberi arahan bagi penikmatnya. Ketika seseorang mau melakukan *Story Telling* mereka akan menciptakan pengalaman yang disebut dengan segitiga bercerita. Segitiga bercerita adalah suatu interaksi yang melibatkan tiga elemen utama saat mendongeng. Ketiganya adalah pencerita (*story teller*), cerita (*story*), dan pendengar (*audience*). Ketiga elemen tersebut akan membentuk cerita yang akhirnya menciptakan pengalaman bercerita (Yulita et al., 2023). Manfaat *Story Telling* adalah : 1) menyampaikan pesan unik dan mudah diingat, 2) menyampaikan unsur menghibur dan menyembuhkan, 3) membantu pemulihan trauma, 4) mudah dibagikan kembali, 5) dapat digunakan lintas media untuk menjangkau berbagai khalayak (Resmonicasari et al., 2023).

Meningkatnya Umur Harapan Hidup (UHH) mengakibatkan peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) secara signifikan. Kondisi ini membutuhkan lansia berkualitas, yaitu lansia yang sehat, mandiri, aktif dan produktif. Makin bertambah usia, makin besar kemungkinan seseorang mengalami permasalahan fisik dan psikososial. Krisis psikososial yang dialami lansia juga dapat mengakibatkan seorang lansia mengalami penurunan dalam memaknai hidupnya. Padahal kebermaknaan hidup (*meaning of life*) merupakan suatu kebutuhan fundamental bagi setiap orang termasuk lansia. Salah satu metode intervensi non farmasi yang digunakan untuk meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan pada lansia adalah *story telling* (mendongeng) (Yulita et al., 2023).

Salah satu metode intervensi non farmasi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan pada lansia adalah *story telling* (mendongeng). *Story telling* merupakan peran mendasar dalam kehidupan komunikasi manusia. Hal ini sangat umum sehingga kadang manusia tidak menyadarinya. Dari sudut pandang hermeneutik, kehidupan manusia adalah proses interpretasi cerita dan narasi (Mager & Stevens, 2015)

Hasil penelitian Mager.B (2019) menunjukkan bahwa *story telling* memberikan efek perlindungan pada lansia dari gejala gangguan naratif berfikir, dan pemikiran bahwa seseorang lansia tidak memiliki apa-apa lagi untuk ditambahkan ke kisah hidup mereka. *Story telling* dalam kelompok kecil terbukti sebagai cara sederhana dan bermanfaat untuk pengembangan ketahanan pada lansia. Sehingga *story telling* disarankan untuk dapat digunakan dalam gerontologi, transisi pensiun, dan terapi holistik dan alternatif (Mager & Stevens, 2015). *Storytelling* dilakukan secara lisan atau menggunakan narasi oleh dua orang atau lebih. Dalam kegiatan *storytelling*, lansia bisa bercerita tentang pengalaman hidupnya dan menyampaikan mengenai perasaan dan pendapatnya dengan maksud memberikan pemahaman terhadap seseorang. Kegiatan *storytelling* ini bisa menjadi bentuk komunikasi dan bentuk kepedulian terhadap lansia sehingga lansia merasa diperhatikan. Selain itu, *storytelling* menjadi sebuah metode yang dapat mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah kognitif seseorang secara bertahap, karena melalui kegiatan ini dapat menarik seseorang untuk menyesuaikan kejadian yang diceritakan dengan pengalaman hidupnya (Resmonicasari et al., 2023).

### 3. Senam Lansia

Senam lansia dilakukan sebanyak 3 (tiga) kali. Kegiatan pertama dilakukan pada tanggal 16 November 2023 dengan jumlah peserta 13 orang, kedua kalinya dilakukan pada tanggal 19 Desember 2023 dengan jumlah peserta 13 orang, kegiatan ketiga dilaksanakan pada tanggal 21 Desember 2023 dengan jumlah peserta 13 orang. Keterbatasan fisik dan kesehatan yang menyebabkan tidak semua lansia berpartisipasi dalam kegiatan ini.

Menjadi tua akan dialami oleh semua orang. Proses penuaan terjadi karena semakin bertambahnya usia dan ditandai dengan adanya perubahan anatomis dan fisiologis. Perubahan anatomis dan fisiologis tersebut merupakan proses menua dan akan menyebabkan penurunan kualitas hidup sehingga hal inilah yang kemudian menyebabkan lansia dapat mengalami kondisi sakit. Selain itu kualitas hidup yang kurang baik biasanya dapat dilihat berkurangnya kesehatan fisik, kesehatan psikologi, hubungan sosial dan aspek lingkungan (Manangkot et al., 2016). Fungsi organ dalam tubuh akan mengalami penurunan akibat terjadinya proses menua. Penurunan pada sistem psikologis ini dapat mempengaruhi daya ingat yang menurun, kewaspadaan yang meningkat, berkurangnya gairah seksual, dan perubahan pola tidur (gangguan tidur) (Rahmawati, A., Baroya, N. M., Ratnawati, L. Y., Nurika, G., & Permatasari, 2022).

Keluhan kesehatan pada lansia perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan lansia laki-laki. Perubahan yang terjadi pada lansia cenderung akan mengalami penurunan pada fisik, sistem psikologis, psikososial. Hal ini membutuhkan suatu tindakan aktivitas yang dapat menjangkau seluruh aspek yang mengalami penurunan tersebut yaitu dengan melakukan senam lansia (Handayani et al., 2020).

Salah satu upaya untuk mempertahankan kesehatan pada lansia itu sendiri dari pola hidup yang sehat salah satunya dengan olahraga pada lansia. Senam lansia adalah salah satu aktivitas olahraga yang bisa dilakukan pada usia lanjut, melakukan kegiatan olahraga ini sangat dapat membantu tubuh usia lanjut untuk menjaga kebugaran tubuh karena dapat membantu untuk menghilangkan radikal bebas yang berada di dalam tubuh (Handayani et al., 2020). Senam lansia dapat menjadi intervensi yang dapat meningkatkan aspek-aspek kualitas hidup lansia sesuai.

Senam lansia adalah serangkaian gerakan yang terarah dan teratur kemudian diikuti oleh para lansia yang pelaksanaannya dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan raga secara fungsional (Mardius, 2017). Terdapat hal positif yang dirasakan lansia setelah senam lansia bahwa responden mengalami peningkatan kebugaran tubuh, nafsu makan meningkat, peningkatan mobilitas, kualitas pernafasan meningkat, derajat kelelahan otot mengalami penurunan, menghilangkan nyeri bahu kronis, keinginan kerja meningkat, dan mengalami perubahan positif pada *Activity of Daily Living* (ADL). Setelah dilakukan senam terlihat perkembangan yang didapatkan pada lansia seperti bisa bersosialisasi dalam senam, bisa lebih banyak berkomunikasi, ada perubahan perilaku dimana lansia mulai sering bertegur sapa, dan bercanda. Senam ini dapat meningkatkan interaksi karena komunikasi (Kowel et al., 2016).

## D. PENUTUP

### 1. Simpulan

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat diketahui bahwa hasil pemeriksaan sebelum dan sesudah intervensi (penyuluhan, senam lansia dan story telling) tidak menunjukkan perubahan yang signifikan, jumlah lansia yang mengikuti kegiatan senam berfluktuasi disebabkan karena kondisi kesehatan lansia yang kurang stabil, dan *Story telling* diwakili oleh empat orang lansia yang menceritakan pengalaman hidup mereka saat masih muda serta menceritakan awal mula lansia berada di BPS dan menceritakan perasaan lansia selama berada di BPS.

### 2. Saran

Bagi BPS diharapkan dapat meningkatkan pemeriksaan kesehatan secara kontinyu dan berkesinambungan, meningkatkan kegiatan edukasi kesehatan pada lansia, dan meningkatkan kapasitas daya tampung lansia serta menambah jumlah relawan pelayanan kesehatan lansia.

Bagi Universitas Faletahan diharapkan dapat meningkatkan kegiatan PkM khususnya yang terkait dengan kesehatan lansia dan menyusun agenda rutin minimal 6 bulan sekali untuk mendorong terwujudnya lansia sehat, ceria dan produktif.

Bagi PkM berikutnya diharapkan dapat mengembangkan kegiatan intervensi berbasis kesehatan komplementer dalam membantu terwujudnya lansia sehat, ceria dan produktif dan menyusun rencana tindak lanjut kegiatan PkM yang terkait dengan kesehatan lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afnuhazi, R. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Asam Urat Pada Lansia (45–70 Tahun). *Human Care Journal*, 4(1), 34–41.
- Ahmad, A., & Adamy, A. (2020). Faktor Risiko Malnutrisi Pada Lansia Di Kota Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(2), 893–902.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences*, 1(1), 1–34.
- Baltes, P. B., & Smith, J. (2003). New frontiers in the future of aging: From successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age. *Gerontology*, 49(2), 123–135.
- Berkman, L. F., & Glass, T. (2000). Social integration, social networks, social support, and health. *Social Epidemiology*, 1(6), 137–173.
- Berkman, L. F., Glass, T., Brissette, I., & Seeman, T. E. (2000). From social integration to health: Durkheim in the new millennium. *Social Science & Medicine*, 51(6), 843–857.
- Bintarti, T. W., Sari, P., Awwalia, E. S., & Choitrotussanijjah, C. (2023). Skrining Kadar Kolesterol Dan Imt Pada Pengurus Pondok Pesantren Hidayatullah Al Muhajirin Bangkalan Madura. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(6), 13302–13307.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2021). *Recommended Vaccines for Adults*. <https://www.cdc.gov/vaccines/adults/rec-vac/index.html>
- Chodzko-Zajko, W. J. (2014). Exercise and physical activity for older adults. *Kinesiology Review*, 3(1), 101–106.
- Cohen-Mansfield, J., & Werner, P. (1998). The effects of an enhanced environment on nursing home residents who pace. *The Gerontologist*, 38(2), 199–208.
- Febriyanti, R., Synthiawati, N. N., & Boediono, S. (2022). Gerakan Edukasi Pola Hidup Sehat Menuju Keluarga Yang Mandiri Bagi Masyarakat Desa Jombok Kec. Ngoro Jombang. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(4), 2058–2062.
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I.-M., Nieman, D. C., & Swain, D. P. (2011). American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(7), 1334–1359.
- George, D. R., & Stuckey, H. L. (2014). The Effect of an Interdisciplinary Health Care Worker Intervention on Medication Management and Use of Health Services by Older Adults: A Mixed-Methods Study. *Home Health Care Services Quarterly*, 33(1), 1–18.
- Haight, B. K., Michel, Y., & Hendrix, S. (1998). Life review: Preventing despair in newly relocated nursing home residents short-and long-term effects. *The International Journal of Aging and Human Development*, 47(2), 119–142.
- Hamsah, I. A. (2020). Gambaran Nutrisi Lansia Di Desa Banua Baru. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 1–7.
- Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono, W. (2020). Literature review manfaat senam lansia terhadap kualitas hidup lansia. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 8(2), 48–55.
- Harsismanto, J., Andri, J., Payana, T. D., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas tidur berhubungan dengan perubahan tekanan darah pada lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), 1–11.
- Hastuti, Y., Darwin, M., Sukamdi, S., & Hadna, A. H. (2018). Perawatan Lansia: Menerjemahkan Peraturan Nasional ke dalam Program Lokal di Kota Yogyakarta. *Populasi*, 26(2), 29–46.

- Jaleha, B., & Amanati, S. (2023). Hubungan Kualitas Tidur terhadap Tekanan Darah. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 7(1), 114–117.
- Kowel, R., Wungouw, H. I. S., & Doda, V. D. (2016). Pengaruh senam lansia terhadap derajat depresi pada lansia di panti werda. *EBiomedik*, 4(1).
- Mager, B. J. R., & Stevens, L. A. M. (2015). *The effects of storytelling on happiness and resilience in older adults*.
- Manangkot, M. V., Sukawana, I. W., & Witarsa, I. M. S. (2016). Pengaruh senam lansia terhadap keseimbangan tubuh pada lansia di lingkungan Dajan Bingin Sading. *J Keperawatan Community of Publishing Nursing*, 4(1), 24–27.
- Mardius, A. (2017). Pengaruh senam lansia terhadap kebugaran jasmani warga perumahan pondok pinang kelurahan lubuk buaya kecamatan koto tangah kota padang. *Journal of Education Research and Evaluation*, 1(3), 147–152.
- McAdams, D. P., Josselson, R. E., & Lieblich, A. E. (2006). *Identity and story: Creating self in narrative*. American Psychological Association.
- Milita, F., Handayani, S., & Setiaji, B. (2021). Kejadian diabetes mellitus tipe II pada lanjut usia di Indonesia (analisis riskesdas 2018). *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(1), 9–20.
- Munandar, I., Hadi, S., & Ardiyani, V. M. (2017). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kesepian pada lansia yang ditinggal pasangan di desa Mensere. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(2).
- Netz, Y., Wu, M.-J., Becker, B. J., & Tenenbaum, G. (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: a meta-analysis of intervention studies. *Psychology and Aging*, 20(2), 272.
- Ningrum, R. W. (2021). *Hak dan Kewajiban Untuk Mempertahankan Serta Meningkatkan Kualitas Kesehatan Masyarakat Melalui PHBS*.
- Pae, K. (2017). Perbedaan tingkat depresi pada lansia yang tinggal di panti werdha dan yang tinggal di rumah bersama keluarga. *Jurnal Ners Lentera*, 5(1), 21–32.
- Rahmawati, A., Baroya, N. M., Ratnawati, L. Y., Nurika, G., & Permatasari, E. (2022). Potret Persepsi Nilai Gender Dalam Program Percepatan Penurunan Stunting Di Desa Sukojember, Kecamatan Jelbuk, Kabupaten Jember. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*, SP(1): 31–.
- Resmonicasari, K., Indrayana, S., Putri, T. I. Y. L., & Mulyanti, M. (2023). Pengaruh storytelling terhadap tingkat kesepian lansia yang tinggal sendirian di wilayah kerja puskesmas sewon 1. *Borobudur Nursing Review*, 3(1), 1–10.
- Shah, A., Banner, N., Heginbotham, C., & Fulford, B. (2014). 7. American Psychiatric Association (2013) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th edn. American Psychiatric Publishing, Arlington, VA. 8. Bechara, A., Dolan, S. and Hindes, A.(2002) Decision-making and addiction (Part II): myopia for the future or hypersensitivity to reward? *Neuropsychologia*, 40, 1690–1705. 9. Office of Public Sector Information (2005) The Mental Capacity Act 2005. <http://www.Substance Use and Older People>, 21(5), 9.
- Society, A. G. (2016). *AGS/BGS Clinical Practice Guideline: Prevention of falls in older persons. Summary of recommendations*.
- Syaharania, D., Nazhira, V., & Arbi, A. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingginya Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Lansia (60-74) Di Wilayah Kerja Puskesmas Ulee Kareng Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 3728–3736.
- Wahl, H.-W., & Oswald, F. (2010). Environmental perspectives on ageing. In *The SAGE handbook of social gerontology* (Issue 124, p. 111). Sage London.
- Yulita, N., Hendri, K., & Amran, H. F. (2023). Application of Story Telling Method in Improvement Meaning of Life in The Elderly at Daycare Aisyiyah Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Kesehatan Abdurrah*, 1(2), 138–144.