

---

**PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT INTERNASIONAL ARIIA (AUSTRALIA) DAN SASANA TRESNA WREDA (INDONESIA) DALAM MENYUSUN STRATEGI PENURUNAN AGEISME DAN FRAILTY PADA LANSIA DENGAN PENDEKATAN NATURE-BASED INTERVENTION**

**Bhisma Murti<sup>1</sup>, Budiyantri Wiboworini<sup>2</sup>, Tri Rejeki Andayani<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Sebelas Maret, Kentingan Jl. Ir. Sutami No.36, Jebres, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57126

<sup>2</sup> Magister Ilmu Gizi, Universitas Sebelas Maret, Kentingan Jl. Ir. Sutami No.36, Jebres, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57126

<sup>3</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Sebelas Maret, Kentingan Jl. Ir. Sutami No.36, Jebres, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57126

---

Informasi Artikel

ABSTRAK

Diajukan: 05/07/2024  
Diterima: 06/08/2024  
Diterbitkan: 07/09/2024

Ageing Population adalah fenomena global yang sedang terjadi. Populasi lansia di seluruh dunia semakin meningkat karena faktor kesehatan yang semakin membaik. Pada saat yang sama, kesehatan para lansia secara alamiah kondisi terjadi penurunan kondisi tubuh lansia baik secara fisik maupun mental. Terdapat stigma bahwa lansia merupakan kelompok marginal, yang dianggap sebagai beban dan hanya bergantung kepada usia produktif. Untuk mengatasi masalah tersebut, WHO memperkenalkan konsep Active Aging untuk memaksimalkan potensi lansia. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kemampuan para lansia dalam meningkatkan kesehatannya.

Kata kunci: *ageisme, frailty, nature based intervention*, edukasi, pemeriksaan kesehatan, lansia

---

Korespondensi

Email:  
[bhisma.murti@gmail.com](mailto:bhisma.murti@gmail.com)

ABSTRACT

*Ageing Population is a global phenomenon that is currently occurring. The increase in the elderly population in the world occurs due to increasingly improving health factors. At the same time, the body condition of the elderly will decline naturally, both physically and psychologically. The elderly are a marginalized group with the stigma that they are considered a burden and only depend on those of productive age. To overcome this, WHO issued the Active Aging concept which is expected to maximize the potential of the elderly. The aim to be achieved in this research is to increase the ability of the elderly to improve their welfare.*

*Keywords: ageism, frailty, nature based intervention, education, health checks, elderly.*

**PENDAHULUAN**

Ageing population adalah fenomena yang terjadi di seluruh dunia, yang merupakan tantangan terbesar yang harus dihadapi. Menurut United Nation Population Fund (UNFPA) bahwa penuaan populasi merupakan fenomena global yang harus diatasi dan tidak dapat diabaikan. Dunia saat ini menghadapi peningkatan jumlah dan proporsi penduduk lanjut usia. Menurut PBB, jumlah lansia pada tahun 2019 adalah 703 juta

(United Nations, 2019). Menurut PBB bahwa populasi lansia terbesar di dunia berada di Asia Timur dan Tenggara dengan jumlah 260 juta orang, disusul Eropa dan Amerika Utara dengan jumlah 200 juta orang.

Laporan riset tentang kondisi kesejahteraan lansia dan perlindungan sosial lansia di Indonesia (Djamhari et al., 2020) menyebutkan Indonesia secara demografis akan menjadi salah satu negara yang menua. Semakin lama kehidupan seseorang, semakin meningkat pula mengalami masalah kesehatan seperti hipertensi, asam urat, gula darah dan kolesterol. Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2021 penyakit jantung dan pembuluh darah merupakan kasus tertinggi yaitu sebesar 880.193 (62,43%) dari total 1.409.857 kasus penyakit tidak menular. Penyakit hipertensi menempati urutan pertama penyakit tidak menular sebesar 76,5%, sedangkan diabetes mellitus menempati urutan kedua yaitu 10,7%. Jika penyakit hipertensi dan diabetes mellitus tidak dikelola secara baik maka akan menimbulkan penyakit jantung, stroke, gagal ginjal dan sebagainya.

Badan PBB untuk pembangunan (UNDP) telah merilis Human Development Index (HDI) negara-negara di dunia. HDI menjadi indikator penting untuk mengukur keberhasilan membangun kualitas hidup manusia. Indonesia belum masuk dalam daftar 10 terbaik, sementara Australia adalah salah satu negara dengan HDI tinggi (0,944), semakin mendekati angka 1, semakin baik. HDI disusun berdasarkan usia harapan hidup, tingkat pendidikan, dan standar pendapatan. Terkait keberadaan lansia di Indonesia, kelompok usia produktif (berpendapatan) cenderung menilai lansia sebagai kelompok rentan, dan bergantung hidupnya pada kelompok generasi muda, sehingga dianggap beban saat tinggal bersama keluarga.

Tidak heran jika sebagian keluarga memilih menitipkan lansia ke panti wreda atau rumah perawatan lansia. Realitas ini hampir sama dengan Australia, namun dalam hal perawatan lansia, negara maju tersebut layak menjadi percontohan seperti yang diterapkan di beberapa home care di bawah naungan Aged Care Research & Industry Innovation Australia (ARIIA). Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan mengundang pengelola home care lansia ARIIA untuk berbagi pengalaman best practice melalui “Program Kemitraan Masyarakat Internasional ARIIA (Australia) dan Sasana Tresna Wreda (Indonesia) dalam Menyusun Strategi Penurunan Ageisme dan Frailty pada Lansia dengan Pendekatan Nature-based Intervention”.

## **METODE**

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pemeriksaan tekanan darah, gula darah, asam urat, kolesterol dilakukan dengan menggunakan alat ukur GCU-meter dengan mengambil darah perifer di ujung jari sebagai sampel pemeriksaannya. Tingkat kecemasan lansia diukur dengan instrumen Depression Anxiety Stress Scales (DASS) 42. Tingkat frailty lansia diukur dengan kuesioner. Setelah diperiksa hasil dicatat dan pasien diberikan edukasi mengenai hasil dan pencegahannya. Selain itu lansia diberikan peregangan otot secara sederhana yang dilakukan bersama-sama. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Sasana Tresna Werda Yayasan Dharma Bakti Kabupaten Wonogiri. Kegiatan dilakukan selama 2 kali pertemuan yaitu tanggal 11 Mei 2024 dan 18 Mei 2024. Kegiatan ini diikuti oleh 30 lansia Sasana Tresna Werda Yayasan Dharma Bakti Kabupaten Wonogiri.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **HASIL**

Pelaksanaan kegiatan dengan jumlah peserta 30 orang. Peserta tersebut adalah pada lansia dari Sasana Tresna Werda Yayasan Dharma Bakti Kabupaten Wonogiri. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai pukul 10.00 WIB. Acara berjalan dengan penuh kegembiraan. Hasil pada pengabdian ini para lansia dijelaskan mengenai peregangan otot dan pemeriksaan gula darah, kolesterol, asam urat, pemeriksaan tekanan darah, pengukuran tingkat frailty dan juga tingkat depresi pada lansia.

Pada pertemuan kedua lansia diberikan pelatihan tentang bercocok tanam. Kegiatan ini berlangsung dengan lancar. Adapun tanaman yang digunakan antara lain tanaman temulawak, jahe, jeruk nipis, pandan, kunyit, kencur, dan lain sebagainya.

Hasil pengabdian masyarakat kali ini didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Para lansia Sasana Tresna Werda Yayasan Dharma Bakti memiliki kondisi kesehatan yang baik, namun terdapat beberapa lansia yang mengalami asam urat, hipertensi, dan diabetes mellitus.
2. Para lansia Sasana Tresna Werda Yayasan Dharma Bakti mampu melakukan kegiatan bercocok tanam.

### **PEMBAHASAN**

Kegiatan ini melibatkan beberapa pihak yaitu tim Pengabdian Masyarakat S2 IKM UNS, S2 Ilmu Gizi UNS, Fakultas Psikologi UNS, pihak Sasana Tresna Werda Yayasan Dharma Bakti, dan juga mahasiswa. Kegiatan dilaksanakan selama 2 kali pertemuan. Pada pertemuan pertama dilaukan pada hari Sabtu, tanggal 11 Mei 2024 dan pertemuan kedua dilakukan pada tanggal 18 Mei 2024. Kegiatan ini diikuti oleh 30 lansia Sasana Tresna Werda Yayasan Dharma Bakti Kabupaten Wonogiri.

Kegiatan pengabdian dimulai dengan pendekatan ke pengelola yayasan. Selanjutnya pertemuan dengan lansia Sasana Tresna Werda. Setelah melalui diskusi bersama pengelola yayasan mengenai kebutuhan para lansia, ditentukan kegiatan serta menyusun jadwal terhadap pengabdian yang akan dilakukan. Materi yang disampaikan antara lain: definisi, klasifikasi, etiologi, tanda dan gejala, komplikasi, dan penatalaksanaan penyakit kolesterol diabetes melitus, asam urat, hipertensi serta program pengelolaan penyakit degeneratif pada lansia. Seluruh rangkaian kegiatan pegabdian berjalan lancar sesuai rencana, Keberhasilan kegiatan tergantung pada peran aktif peserta (lansia) dalam kegiatan. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan mengundang pengelola home care lansia ARIIA untuk berbagi pengalaman best practice melalui “Program Kemitraan Masyarakat Internasional ARIIA (Australia) dan Sasana Tresna Wreda (Indonesia) dalam Menyusun Strategi Penurunan Ageisme dan Frailty pada Lansia dengan Pendekatan Nature-based Intervention”.

Kegiatan pengabdian ini dimulai dengan pengukuran gula darah, asam urat dan tekanan darah pada lansia. Hal ini bertujuan untuk memeriksa kondisi kesehatan lansia (Gambar 1). Faktanya, lansia mengalami penurunan fungsi fisik secara alami. Tidak dapat dipungkiri bahwa seiring bertambahnya usia, tubuh tidak lagi dapat berfungsi secara maksimal. Kondisi fisik yang melemah membuat lansia lebih rentan terkena penyakit (Christensen et al., 2009). Menurut Kementerian Kesehatan RI (2021), penyakit yang menyerang lansia pada umumnya adalah penyakit tidak menular atau penyakit degeneratif (penyakit terkait usia). Penyakit tersebut antara lain diabetes, stroke, rematik,

kerusakan tulang, dan penyakit jantung. Selain itu, lansia sering kali dipandang sebagai beban dan diabaikan atau tidak diundang untuk berpartisipasi atau memberikan kontribusi penting kepada masyarakat, karena penurunan fisik membatasi aktivitas sehari-hari mereka. Kegiatan lain yang dilakukan adalah kegiatan bercocok tanam (berkebun). Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dari lansia (Gambar 2). Lanjut usia atau lansia termasuk dalam kaum marginal dan mendapatkan stereotip negatif yaitu sering kali mereka dianggap sebagai beban bagi usia produktif (Indriana et al., 2011). Anggapan tersebut tidaklah benar, lanjut usia masih memiliki potensi yang sama seperti manusia lainnya. Berdasarkan laporan Statistik Penduduk Lanjut Usia (2022), salah satu potensi yang dimiliki oleh lansia ada pada sektor pendidikan. Meliputi kemampuan lansia dalam membaca, menulis, tingkat pendidikan, hingga akses terhadap teknologi informasi dan komunikasi. Apabila potensi tersebut dikembangkan secara maksimal, maka lansia akan memberikan dampak positif bagi negara dan dapat berperan aktif dalam masyarakat.



**Gambar 1. Pemeriksaan kesehatan**

Tujuan lain dari kegiatan bercocok tanam dimaksudkan untuk meningkatkan aktivitas fisik pada lansia. Aktivitas fisik yang teratur dapat memberikan manfaat kesehatan yang signifikan bagi orang-orang dari segala usia dan kebutuhan akan aktivitas fisik tidak berakhir di kemudian hari, dengan bukti yang semakin menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat memperpanjang hidup, mengurangi kecacatan, dan meningkatkan kualitas hidup lansia (Division of Ageing and Seniors, 2011).



**Gambar 2. Kegiatan bercocok tanam**

Studi longitudinal selama 8 tahun menemukan bahwa setiap tambahan 15 menit aktivitas fisik harian hingga 100 menit per hari menghasilkan penurunan mortalitas sebesar 4% dari penyebab apa pun (Wen et al., 2011). Meningkatkan aktivitas fisik akan membantu meminimalkan beban pada perawatan kesehatan dan sosial melalui memungkinkan penuaan yang sehat (Davis et al., 2007; Chodzko-zajko et al., 2009). Lansia termasuk dalam kelompok marginal dan seringkali mendapat stereotip negatif, yaitu dianggap sebagai beban bagi masyarakat usia kerja (Indriana et al., 2011). Anggapan tersebut tidak benar dan lansia tetap mempunyai potensi yang sama dengan orang lain. Menurut laporan “Aging Demographics” (2022), salah satu peluang bagi lansia adalah di bidang pendidikan. Seperti kemampuan literasi, pencapaian pendidikan, dan akses terhadap teknologi informasi dan komunikasi pada lansia. Jika potensi ini dimanfaatkan secara maksimal, maka lansia akan mampu memberikan dampak positif bagi negara dan berperan aktif dalam masyarakat.

Selain manfaat fungsional dan sosial, aktivitas fisik secara teratur juga dapat meningkatkan daya ingat dan fungsi kognitif lansia (Laurin et al., 2001; Fern , 2009). Tingkat aktivitas fisik yang tinggi dan aktivitas fisik yang teratur juga dikaitkan dengan skor fungsi kognitif yang lebih tinggi. Pada lansia, tingkat aktivitas rendah atau sedang berhubungan dengan penurunan fungsi kognitif, khususnya fungsi memori dan bahasa. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan fungsi eksekutif, perhatian, kecepatan berpikir, memori kerja, dan memori jangka pendek dan panjang (Muzamil dan Martini, 2009; Busse et al; 2009; Makizako et al., 2015).



**Gambar 3. Kegiatan foto bersama dengan pengurus panti sasana tresna**

## **SIMPULAN**

Peningkatan populasi lansia di dunia dapat menjadi sebuah permasalahan baru apabila tidak dimaksimalkan dengan baik. Ketika kesehatan lansia memburuk, mereka sering dianggap sebagai beban bagi usia produktif dan dikucilkan dari masyarakat. Pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan kemampuan lansia dengan menggunakan intervensi nature based intervention yang diwujudkan dalam kegiatan bercocok tanam. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan dapat merangkul lansia, sehingga lansia menjadi produktif, dan menurunkan stigma yang beranggapan bahwa lansia sebagai beban dalam masyarakat.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak LPPPM Universitas Sebelas Maret Surakarta. Pihak Aged Care Research & Industry Innovation Australia (ARIIA). Kepala Sasana Tresna Werda Yayasan Dharma Bakti Kabupaten Wonogiri, serta pihak-pihak dalam pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik Indonesia (2022). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022*. [www.freepik.com](http://www.freepik.com).
- Busse AL, Gil G, Santarém JM, Jacob Filho W. (2009). Physical activity and cognition in the elderly: A review. *Dement Neuropsychol*. 3(3):204-208. doi: 10.1590/S1980-57642009DN30300005.
- Chodzko-zajko WJ, Proctor DN, Fiatarone Singh MA, Minson CT, Nigg CR, Salem GJ, Sinner JS: American College of Sports Medicine position stand (2009) Exercise and physical activity for older adults. *Med Sci Sports Exer*. 41: 1510-1530. 10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c.
- Christensen K, Doblhammer G, Rau R, Vaupel JW (2009). Ageing Population: the challenges ahead. *The Lancet*. 374(9696): 1196 – 1208.
- Davis MG, Fox KR. (2007). Physical activity patterns assessed by accelerometry in older people. *Eur J Appl Physiol*. 100: 581-589. 10.1007/s00421-006-0320-8.
- Division of Ageing and Seniors: Physical activity and older adults from Canada. (2011). Available at: [<http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/index-eng.php>]
- Djamhari E, Ramdhaningrum H, Layyinah A, Chrianahutama A, Prasetya D (2020). *Kondisi kesejahteraan lansia dan perlindungan sosial lansia di Indonesia*. Available at: <https://repository.theprakarsa.org/>, 2021.
- Fern, Angela K. (2009). Rcep Benefits Of Physical Activity In Older Adults: Programming Modifications to Enhance the Exercise Experience. *ACSM's Health & Fitness Journal*. 13(5):12-16. doi: 10.1249/FIT.0b013e3181b46b23
- Indriana, Y., Desningrum, D., & Kristiana, I. (2011). Religiositas, Keberadaan Pasangan dan Kesejahteraan Sosial Pada Lansia Binaan PMI Cabang Semarang. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2), 184–192
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*.
- Laurin D, Verreault R, Lindsay J, MacPherson K, Rockwood K (2001). Physical activity and risk of cognitive impairment and dementia in elderly persons. *Arch Neurol*. 58(3):498-504. doi: 10.1001/archneur.58.3.498. PMID: 11255456.
- Makizako H, Liu-Ambrose T, Shimada H, Doi T, Park H, Tsutsumimoto K (2015). Uemura K, Suzuki T. Moderate-intensity physical activity, hippocampal volume, and memory in older adults with mild cognitive impairment. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 70(4):480-6. doi: 10.1093/gerona/glu136.
- Muzamil, M.S, Afriwadi, & Martini, R.D (2014). Hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada usia di kelurahan jati kecamatan padang timur. *Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Andalas*. 3(2). DOI: <http://dx.doi.org/10.25077/jka.v3i2.87>
- United Nations. (2019). *World Population Ageing 2019: Highlights*
- Wen CP, Wai JP, Tsai MK, Yang YC, Cheng TY, Lee MC, Chan HT, Tsao CK, Tsai SP, Wu X: (2011). Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. *Lancet*. 378: 1244-1253. 10.1016/S0140-6736(11)60749-6.