

## PENGUATAN PERAN KELUARGA UNTUK MEWUJUDKAN LANSIA SMART PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI KAYEN SLEMAN YOGYAKARTA

Mei Rianita Elfrida Sinaga<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta, Indonesia  
Email: mei@stikesbethesda.ac.id

### ABSTRAK

Meningkatnya jumlah populasi lansia menimbulkan peningkatan permasalahan kesehatan lansia sehingga diperlukan peran keluarga. Peran keluarga memberikan perubahan positif bagi kehidupan lansia dan meningkatkan kesejahteraan. Peran dan pemahaman keluarga dalam hal merawat lansia terutama di masa pandemic Covid-19 masih rendah. Untuk itulah program pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan keluarga terkait peran keluarga dalam merawat lansia yang tinggal bersama, mewujudkan lansia sehat, mandiri, aktif, dan produktif (SMART) melalui peningkatan aktivitas fisik seperti senam otak dan pemanfaatan tanaman obat keluarga. Program pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam empat tahapan yaitu *Focus Group Discussion (FGD)*, Skrining, Penyuluhan dan Senam Otak, dan Evaluasi. Program ini dilakukan di Kayen Wedomartani, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta selama tiga bulan yang dihadiri oleh 28 orang termasuk kader kesehatan, keluarga, dan lansia. Hasil dari program ini didapatkan peningkatan pengetahuan keluarga dengan perubahan nilai APGAR keluarga pada lansia yaitu disfungsi rendah 89,3%, disfungsi sedang 10,7%, dan disfungsi tinggi 0%.

**Kata Kunci:** Lansia; Mandiri; Pandemi COVID-19; Peran Keluarga; Produktif

### **ABSTRACT**

*The increasing number of elderly population raises an increase in elderly health problems so the role of the family is needed. The part of the family provides positive changes in the lives of the elderly and improves well-being. The role and understanding of families in caring for the elderly, especially during the Covid-19 pandemic, is still low. For this reason, the community service program is carried out with the aim of increasing family knowledge regarding the role of families in caring for the elderly who live together, realizing healthy, independent, active, and productive (SMART) elderly through increasing physical activity such as brain exercise and utilization of family medicinal plants. The community service program is carried out in 4 stages: Focus Group Discussion (FGD), Screening, Counseling and Brain Exercise, and Evaluation. This Program was conducted in Kayen Wedomartani, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta for three months and was attended by 28 people including health cadres, families, and the elderly. The results of this program obtained an increase in family knowledge with changes in family APGAR values in the elderly, namely low dysfunction 89.3%, moderate dysfunction 10.7%, and high dysfunction 0%.*

**Keywords:** Elderly; Independent; COVID-19 Pandemic; Family Role; Productive

## LATAR BELAKANG

Meningkatnya usia individu dapat mempengaruhi terjadinya permasalahan kesehatan baik secara fisik, mental, psikososial, dan spiritual [1,2]. Merespon hal tersebut diperlukan peran keluarga dalam perawatan lansia, mampu memberikan dukungan keluarga dalam bentuk peran yang baik yang akan dapat akan meningkatkan kesejahteraan pada lansia. Hal ini akan membuat lansia lebih memiliki semangat yang kuat dalam menjalani kehidupannya [3].

Peran keluarga dapat membuat lansia mengalami perubahan positif dalam kehidupannya [4]. Kondisi ini juga didukung dengan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan interaksi sosial dengan kualitas hidup lansia kaitannya dengan penyesuaian diri lansia dapat mempengaruhi kehidupan saat ini ataupun yang akan datang [5,6]. Keluarga memiliki peran secara informal bagi lansia yaitu keluarga menjadi sahabat, pengasuh, pendorong, koordinator, dan sebagai pendamai dalam merawat lansia [7]. Oleh karena itu, keluarga membutuhkan perhatian, pembinaan, dan penanganan secara komprehensif dalam menghadapi permasalahan-permasalahan yang terjadi pada lansia.

Pandemi COVID-19 yang terjadi sepanjang tahun 2020 menjadi salah satu tantangan yang harus dihadapi lansia, dikarenakan lansia termasuk kelompok usia rentan terpapar COVID-19. Data di Indonesia menunjukkan bahwa 43,6% kematian terjadi pada kelompok usia lansia [8]. Kondisi ini mengharuskan lansia menghabiskan banyak waktu di rumah, dampaknya lansia mengalami kesepian, terjadinya depresi, gangguan kognitif bahkan risiko bunuh diri [9,10].

Studi pendahuluan yang dilakukan di salah satu padukuhan di kota Yogyakarta menunjukkan bahwa masih kurangnya pemahaman keluarga dalam merawat lansia khususnya pada masa pandemic COVID-19, beberapa lansia tidak memiliki kegiatan selama di rumah, mengalami kebosanan, dan kesepian. Hal ini juga didukung bahwa sebaran lansia terbanyak masih berkonsentrasi di kabupaten Sleman [11]. Melihat fenomena di atas untuk itulah program pengabdian masyarakat ini dilakukan khususnya bagi keluarga yang memiliki lansia yang tinggal bersama.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Padukuhan Kayen, pada bulan Agustus sampai Oktober 2021 bertempat di balai pertemuan Padukuhan Kayen. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi *focus group discussion (FGD)*, skrining awal terkait pengetahuan dan APGAR keluarga, pemberian edukasi terkait peran keluarga dan cara merawat lansia khususnya pada masa pandemi COVID-19, pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA), senam otak, dan evaluasi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui tahapan sebagai berikut:

1. *Focus Group Discussion (FGD)*  
Kegiatan ini diikuti oleh tokoh masyarakat, kader kesehatan, dan keluarga yang memiliki lansia yang tinggal bersama di Padukuhan Kayen dengan mengikuti protokol kesehatan
2. Skrining awal  
Skrining awal ini dilakukan dengan membagikan kuesioner pengetahuan dan APGAR Keluarga dengan tujuan untuk melihat bagaimana tingkat pengetahuan keluarga tentang cara merawat lansia di masa pandemic COVID-19 dan ada tidaknya disfungsi keluarga.
3. Penyuluhan dan Senam Otak  
Penyuluhan yang diberikan terkait peran keluarga dan cara merawat lansia khususnya pada masa pandemi COVID-19, pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA). Setelah diberikan penyuluhan maka akan dilakukan senam otak untuk mengurangi kepikunan pada lansia. Kegiatan ini dilakukan secara *offline* dengan mengikuti protokol kesehatan.
4. Evaluasi  
Evaluasi dilakukan dengan membagikan kuesioner yang sama saat skrining awal untuk mengetahui perubahan pengetahuan dan nilai disfungsi keluarga serta perubahan perilaku keluarga dalam merawat lansia. Evaluasi ini dilakukan satu minggu setelah semua kegiatan dilakukan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara *offline* dengan melibatkan 28 orang yaitu kader kesehatan, keluarga yang memiliki lansia, dan lansia. Program kegiatan ini disambut baik oleh kepala Dukuh, tokoh masyarakat dan kader kesehatan. Berdasarkan kuesioner APGAR keluarga yang dibagikan pada lansia didapatkan data bahwa adanya perubahan skor nilai APGAR keluarga yang dilakukan untuk menilai bagaimana fungsi keluarga dengan lansia (Tabel 1).

Tabel 1. Perubahan Nilai APGAR Keluarga pada lansia di Kayen Wedomartani, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta (n=28)

No	Kategori	Pre-test n (%)	Post-test n (%)
1	Disfungsi Rendah	13 (46,4%)	25 (89,3%)
2	Disfungsi Sedang	12 (42,9%)	3 (10,7%)
3	Disfungsi Tinggi	3 (10,7%)	0 (0%)
<b>Total</b>		<b>28 (100%)</b>	<b>28 (100%)</b>

Tabel 1 menunjukkan bahwa fungsi keluarga dengan lansia sebelum dilakukan program pengabdian masyarakat disfungsi rendah sebanyak 13 lansia (46,4%) menjadi 25 lansia (89,3%); disfungsi sedang sebanyak 12 lansia (42,9%) menjadi 3 lansia (10,7%); disfungsi tinggi sebanyak 3 lansia (10,7%) menjadi 0 lansia (0%). Hal ini membuktikan terjadi

perubahan/penurunan nilai APGAR keluarga sebelum dan sesudah diberikan kegiatan pengabdian masyarakat.

Dalam pelaksanaannya kesibukan keluarga dalam pekerjaan berdampak terhadap kelonggaran dalam merawat lansia [12]. Hal ini juga sependapat dengan hasil penelitian sebelumnya bahwa lansia sangat membutuhkan kasih sayang dari keluarga sebagai sahabat, pengasuh, motivator dalam melakukan perawatan pada lansia dengan demensia [7]. Kehadiran keluarga juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis yang sakit dan dapat meningkatkan motivasi untuk melakukan pengendalian kesehatan [13].

Adapun beberapa kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman keluarga terkait perawatan lansia dalam bentuk penyuluhan, senam, maupun demonstrasi pengelolaan tanaman obat keluarga. Beberapa kegiatan yang dilakukan diantaranya:

1. Pemberian edukasi kesehatan yang dihadiri oleh kader kesehatan, keluarga dan lansia.

Kegiatan ini dilakukan secara *offline* di balai pertemuan padukuhan Kayen. Adapun materi yang diberikan terkait cara merawat lansia di masa pandemic, bagaimana lansia agar tetap produktif di hari tua dan dapat menikmati hidup. Peserta sangat antusias dalam diskusi dan memberikan respon aktif. Pemberian edukasi kesehatan memberikan peningkatan pengetahuan bagi kader kesehatan, keluarga dan lansia. Hal ini ditunjukkan oleh penurunan nilai disfungsi keluarga. Pendapat ini didukung oleh pendapat Rahayu bahwa lansia dapat ditingkatkan kesejahteraannya dengan cara diperlakukan dengan hormat sebagai seorang individu, diberikan kesempatan untuk mempertahankan kemandirian, dilibatkan dalam pengambilan keputusan, diberikan privasi dan lingkungan yang aman, serta didengarkan [14].



Gambar 1  
Kegiatan skrining dan edukasi kesehatan kepada lansia,  
keluarga, dan kader

2. Latihan senam otak/*brain gym* yang diikuti oleh lansia dan kader kesehatan secara *offline* dengan menerapkan protokol kesehatan.

Kegiatan ini diikuti dengan peran serta aktif dari lansia dan diberikan *doorprize* bagi lansia yang aktif dan mau melakukannya secara mandiri. Kegiatan ini dilakukan dengan menonton video bersama, demonstrasi dan redemonstrasi. Salah satu faktor penghambat berjalannya pembinaan keluarga lansia adalah kepikunan sehingga diperlukan peran dan fungsi keluarga dalam perawatan lansia antara lain menjaga atau merawat lansia, mempertahankan dan meningkatkan status mental, mengantisipasi perubahan sosial ekonomi, serta memberikan motivasi dan memfasilitasi kebutuhan spiritual lansia. Salah satu solusi untuk mengatasi kepikunan pada lansia dengan mengajarkan senam otak. Pendapat ini didukung bahwa senam otak dapat meningkatkan fungsi kognitif lansia [15–17].

APGAR keluarga merupakan instrumen pengukuran untuk menilai hubungan keluarga dengan lansia dilihat dari aspek *adaptability* (kemampuan lansia untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan tempat tinggal, *partnership* (kemampuan lansia dalam berbagi, membuat keputusan dan memecahkan masalah), *growth* (kepuasan dalam mencapai perubahan baik fisik maupun mental), *affection* (kepuasan terhadap keintiman antar anggota keluarga), *resolve* (kebersamaan dan toleransi antar kelompok lansia). Dukungan keluarga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia [18,19].

3. Demonstrasi mengolah salah satu jenis tanaman obat keluarga yaitu jahe sebagai terapi komplementer meningkatkan imunitas tubuh di masa pandemic COVID-19.

Kegiatan ini dilakukan secara *offline* dengan menerapkan protokol kesehatan, dihadiri oleh lansia dan keluarga, dilakukan pemutaran video dan pemberian bibit tanaman jahe bagi masing-masing peserta untuk dapat dirawat. Peran keluarga dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk kegiatan termasuk di masa pandemic saat ini melibatkan peran keluarga dengan pemanfaatan tanaman obat keluarga dalam upaya peningkatan kesejahteraan dan imunitas [20–22]. Keberhasilan penggunaan tanaman obat keluarga dipengaruhi oleh pengetahuan masyarakat mengenai manfaat dari masing-masing jenis tanaman obat, selain untuk meningkatkan gizi, bahan rempah masakan juga dapat digunakan sebagai obat [23]. Beberapa jenis tanaman obat ini juga telah terbukti secara ilmiah memberikan manfaat dalam pencegahan penyakit dan dapat digabungkan penggunaannya dengan obat medis sehingga aman diberikan bagi lansia [24,25].

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Kegiatan pengabdian masyarakat di Kayen Wedomartani, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta dilakukan selama tiga bulan yang dihadiri oleh 28 orang termasuk kader kesehatan, keluarga, dan lansia. Kegiatan ini memberikan informasi dan pengetahuan bagi keluarga dalam merawat

lansia yang tinggal bersama dengan keluarga khususnya di masa pandemi COVID-19 saat ini. Disamping itu selain bagi keluarga, kegiatan ini dirasakan manfaatnya oleh lansia dalam hal pengenalan dan pencegahan pikun, meningkatkan aktivitas fisik saat masa pandemic COVID-19 melalui demonstrasi senam otak dan pengolahan tanaman obat keluarga yaitu jahe.

### **Saran**

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan terjalin hubungan yang lebih baik antara keluarga yang memiliki lansia yang tinggal bersama dengan lansia itu sendiri sehingga kualitas hidup lansia juga lebih optimal dan terwujud lansia Sehat, mandiri, aktif, dan produktif (SMART), keluarga lebih memiliki jadwal dan waktu berkualitas dalam hal perawatan lansia khususnya di masa pandemic COVID-19 saat ini. Pengabdian merekomendasikan peran keluarga lebih ditingkatkan dalam hal pendampingan dan perawatan lansia tidak hanya dalam hal pemenuhan kebutuhan fisik tetapi psikologis, sosial, maupun spiritual.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Bapak Ketua RW 41 Padukuhan Kayen Desa Wedomartani Sleman Yogyakarta, para kader, lansia dan keluarga atas dukungan dan partisipasi aktif dalam kegiatan ini. Terimakasih pula pengabdian ucapkan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta untuk kesempatan dan dukungan dana untuk kelancaran program pengabdian masyarakat ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- [1]. Sunaryo, Wijayanti R, Kuhu MM, Sumedi T, Widayanti ED, Sukrillah UA, et al. Asuhan keperawatan gerontik [gerontic nursing care]. Ed. I. Christian P, editor. Yogyakarta: ANDI; 2016.
- [2]. Touhy TA, Jett KF. Gerontological Nursing & Healthy Aging. 5th Ed. St. Louis Missouri: Elsevier; 2018.
- [3]. Baroroh DB, Irafayani N. Peran keluarga sebagai care giver terhadap pengelolaan aktifitas pada lansia dengan pendekatan NIC (Nursing Intervention Classification) dan NOC (Nursing Outcome Classification). J Keperawatan. 2012;3(2):141–51.
- [4]. Putri ST, Fitriana LA, Ningrum A, Sulastri A. Studi komparatif: Kualitas hidup lansia yang tinggal bersama keluarga dan panti [Comparative study: quality of life of elderly people living with families and nursing homes]. J Pendidik Keperawatan Indones. 2015;1(1):1.
- [5]. Andesty D, Syahrul F. Hubungan interaksi sosial dengan kualitas hidup lansia di Unit Pelayanan Terpadu (UPTD) Griya Werdha Kota Surabaya Tahun 2017 [The relationship of social interaction with the quality of life of the elderly in the Integrated Service Unit (UPTD) Griya Werdh. Indones J Public Heal. 2018;13(2):169–80.
- [6]. Indrayani, Ronoatmodjo S. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup lansia di Desa Cipasung Kabupaten Kuningan Tahun 2017 [Factors related to the quality of life of the elderly in Cipasung Village, Kuningan Regency in 2017]. J Kesehat Reproduksi. 2018;9(1):69–78.

- [7]. Wahyuningtyas MM, Suhadi, Supriyono M. Peran keluarga secara informal dalam melakukan perawatan pada lanjut usia dengan demensia. *J Keperawatan dan Kebidanan*. 2013;1(9):550–6.
- [8]. The Central Bureau of Statistics. Statistik penduduk lanjut usia 2020 [Internet]. Badan Pusat Statistik. 2020. Available from: [www.bps.go.id](http://www.bps.go.id)
- [9]. Courtin E, Knapp M. Social isolation, loneliness and health in old age: A scoping review. *Heal Soc Care Community*. 2017;25(3):799–812.
- [10]. National Institute on Aging. Social isolation, loneliness in older people pose health risks [Internet]. 2019 [cited 2020 Aug 1]. Available from: <https://www.nia.nih.gov/news/social-isolation-loneliness-older-people-pose-health-risks>
- [11]. Badan Pusat Statistik Provinsi D.I Yogyakarta. Berita resmi statistik: Hasil sensus penduduk 2020 [Internet]. Badan Pusat Statistik. 2019 [cited 2021 Jan 21]. p. 1–8. Available from: <https://papua.bps.go.id/pressrelease/2018/05/07/336/indeks-pembangunan-manusia-provinsi-papua-tahun-2017.html>
- [12]. Yuhono P. Gambaran peran keluarga dalam merawat lansia dengan ketergantungan di desa pabelan. Skripsi. 2017;
- [13]. Arifin, Damayanti S. Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet Diabetes Melitus Tipe 2 Di Poli Penyakit Dalam RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoroklaten. *J Keperawatan Respati*. 2015;2(2):54–66.
- [14]. Rahayu N. Gambaran pelaksanaan 7 dimensi lansia tangguh dalam program Bina Keluarga Lansia (BKL) di Kelurahan Sumurrejo Kota Semarang. 2019;11(1):1–14.
- [15]. Amtonis I, Fata UH. Pengaruh senam otak terhadap peningkatan fungsi kognitif. *J Ners dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery)*. 2014;1(2):087–92.
- [16]. Astuti DAP, Ivana T, Jamini T. Pengaruh senam otak terhadap fungsi kognitif pada lansia. *J Keperawatan Suaka Insa*. 2018;3(2):1–9.
- [17]. Al-Finatunni'mah A, Nurhidayati T. Pelaksanaan senam otak untuk peningkatan fungsi kognitif pada lansia dengan demensia. *Ners Muda*. 2020;1(2):139.
- [18]. Ningrum TP, Okatiranti, Wati DKK. Hubungan dukungan keluarga dengan kualitas hidup lansia (Studi Kasus : Kelurahan Sukamiskin Bandung ). *J Keperawatan BSI*. 2017;V(2):6.
- [19]. Putri DK, Krisnatuti D, Puspitawati H. Kualitas hidup lansia: Kaitannya dengan integritas diri, interaksi suami-istri, dan fungsi keluarga. *J Ilmu Kel dan Konsum*. 2019;12(3):181–93.
- [20]. Wibowo DE, Madusari BD, Ardianingsih A. Pemberdayaan keluarga menghadapi pandemi Covid-19 dengan penanaman dan pemanfaatan tanaman obat keluarga di Kelurahan Degayu Kecamatan Pekalongan Utara. *J ABDIMAS*. 2020;1(1):212–4.
- [21]. Pertiwi R, Notriawan D, Wibowo RH. Pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) meningkatkan imunitas tubuh sebagai pencegahan COVID-19. *Dharma Raflesia J Ilm Pengemb dan Penerapan IPTEKS*. 2020;18(2):110–8.
- [22]. Meilina R, Dewi R, Nadia P. Sosialisasi pemanfaatan tanaman obat

- keluarga (TOGA) untuk meningkatkan imun tubuh di masa pandemi Covid-19. *J Pengabdian Masyarakat*. 2020;2(2):89–94.
- [23]. Rissa MM, Khuzaima LL, Rahmanti L, Liawati, Handayani L, Sholikhah M, et al. Edukasi tentang covid-19 serta sosialisasi pemanfaatan tanaman obat keluarga untuk meningkatkan imunitas tubuh. *Promot J Pengabdian Masyarakat Kpd Masyarakat*. 2021;1(1):13–20.
- [24]. Karunamoorthi K, Jegajeevanram K, Jegajeevanram V, Mengistie E. Traditional medicinal plants: A source of phytotherapeutic modality in resource-constrained health care settings. *J Evidence-Based Complement Altern Med*. 2013;18(1):67–74.
- [25]. Dar RA, Shahnawaz M, Qazi PH. General overview of medical plants: A review. *J Phytopharm (Pharmacognosy phytomedicine Res)*. 2017;6(6):349–51.