



## **Peningkatan Kualitas Hidup Melalui Kegiatan Penyuluhan Kesehatan & Implementasi Intervensi Stimulasi Sensori di Paguyuban Lansia**

**Aniek Puspitosari<sup>1\*</sup>, Ninik Nurhidayah<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Jurusan Okupasi Terapi Poltekkes Kemenkes Surakarta  
puspitosarimph@gmail.com\*

---

### **Article History:**

Received: 09-08-2024

Revised: 18-08-2024

Accepted: 19-08-2024

**Keywords:** Panca Indera;  
Pendidikan Kesehatan;  
Kader; Kualitas Hidup

**Abstract:** Status kesehatan lansia yang menurun seiring dengan bertambahnya usia akan mempengaruhi kualitas hidup lansia. World Health Organization menyatakan domain kualitas hidup lansia terdiri dari empat yaitu kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial dan aspek lingkungan. Salah satu upaya untuk mempertahankan kesehatan fisik khususnya sistem indera yaitu dengan memberikan stimulasi sensoris pada panca indera yang bertujuan untuk menstimulasi semua pancaindra agar memberi respons yang adekuat pada proses sensoris. Dengan mempertahankan kemampuan indera lansia akan memberikan efek yang baik terhadap kemampuan fisik dan psikis lansia. Lansia akan lebih bahagia, mandiri, produktif dan dapat menikmati kembali hidupnya sehingga akan berdampak pada kualitas hidup lansia. Metode yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan penyuluhan kesehatan dan pelaksanaan stimulasi sensoris kepada lansia di Desa Kemiri, Kebakkramat, Karanganyar. Pengabdian ini berhasil meningkatkan pengetahuan kesehatan dan melaksanakan stimulus sensoris. Implikasi dari hasil pengabdian kepada masyarakat ini adalah perlu adanya pelatihan keterampilan kader dan lansia tentang stimulasi sensoris dalam upaya untuk meningkatkan kualitas hidup.

---

© 2024 SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

## **PENDAHULUAN**

Lansia merupakan periode penutup dalam rentang kehidupan seseorang. Manusia secara alamiah akan mengalami proses penuaan atau menjadi tua. Menua (menjadi tua) adalah proses kehilangan perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri. Manusia yang sudah menjadi tua akan mengalami kemunduran fisik, mental, dan sosial (Kusumawardani & Andanawarih, 2018). Proses penuaan berdampak pada beberapa aspek kehidupan yaitu sosial, ekonomi, dan kesehatan (Nugraha, 2020). Pada lansia terjadi berbagai perubahan dari segi fisik, psikologis dan kognitif. Lansia mengalami penurunan fisik yang lebih besar dibandingkan pada saat periode-periode usia sebelumnya. Permasalahan fisik yang umumnya terjadi pada lansia adalah permasalahan pada sistem *muskulokeletal*, *neuromuskuler*, *kardiopulmonal-respirasi*, *integument* dan sistem penginderaan lansia (Fatmawati & Imron 2017).

Lansia banyak mengalami perubahan fisiologis pada tubuh salah satunya yaitu mengalami perubahan pada panca indera seperti gangguan refraksi dan katarak pada mata (Rahayu & Ardian, 2019), berkurangnya rasa untuk menikmati makanan (Yoga, 2015), perubahan sekresi lendir yang menyebabkan penurunan sensasi membau (Wuryasti,

2020), presbikusis (Istiqomah & Imanto, 2019), penurunan massa dan kekuatan otot (Pinontoan, dkk. 2015), gangguan keseimbangan dan vertigo (pusing berputar), perubahan sensitivitas rasa sakti (Muyassaroh, 2021). Perubahan tersebut menyebabkan penurunan kemampuan kerja dan berdampak terhadap status kesehatan lansia. Status kesehatan lansia yang menurun seiring dengan bertambahnya usia akan mempengaruhi kualitas hidup lansia (Kiik, dkk. 2018).

*World Health Organization* (WHO) menyatakan domain kualitas hidup lansia terdiri dari empat yaitu kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial dan aspek lingkungan (Wong dkk, 2018). Jacob & Sadjaya (2018) menyatakan bahwa kualitas hidup adalah persepsi individual terhadap posisinya dalam kehidupan, dalam konteks budaya, sistem nilai dimana mereka berada dan hubungannya terhadap tujuan hidup, harapan, standar, dan lainnya yang terkait. Masalah yang mencakup kualitas hidup sangat luas dan kompleks termasuk masalah kesehatan fisik, status psikologis, tingkat kebebasan, hubungan sosial dan lingkungan dimana mereka berada.

Salah satu upaya untuk mempertahankan kesehatan fisik khususnya sistem indera yaitu dengan memberikan stimulasi sensori pada panca indera yang bertujuan untuk menstimulasi semua pancaindra agar memberi respons yang adekuat pada proses sensori (Puspitosari & Nurhidayah, 2023), stimulus diberikan ke seluruh indera lansia yg meliputi pendengaran (*auditory*), penglihatan (*visual*), peraba (*tactile*), penciuman (*olfactory*), keseimbangan (*vestibular*), kekuatan otot (*proprioseptif*), pembau (*gustatory*) (Masithoh, dkk. 2020; Fibrianto, dkk. 2020). Dengan mempertahankan kemampuan indera lansia akan memberikan efek yang baik terhadap kemampuan fisik dan psikis lansia. lansia akan lebih bahagia (Fauziyah dkk, 2020), mandiri, produktif dan dapat menikmati kembali hidupnya sehingga akan berdampak pada kualitas hidup lansia (Nurhidayah, dkk. 2019). Tujuan pengabdian ini yaitu untuk mengetahui penerapan penyuluhan kesehatan dan pemberian stimulus berupa sensori kepada masyarakat khususnya lansia dalam rangka peningkatan kualitas hidup.

## **METODE PELAKSANAAN**

Penyuluhan kesehatan dan pelaksanaan kegiatan stimulasi sensori dalam upaya untuk meningkatkan kualitas hidup ini dilakukan pada bulan Januari sampai dengan Juni 2024 di Paguyuban Lansia RW 8 Desa Kemiri, Kebakkramat, Karanganyar, Jawa Tengah dengan jumlah peserta 40.

Peserta pengabdian masyarakat diobservasi dan diwawancarai secara langsung dengan memberikan beberapa pertanyaan mengenai kualitas hidup. Wawancara ini merupakan pemeriksaan awal pada kegiatan penyuluhan ini. Program pengabdian masyarakat dilanjutkan dengan pemberian penyuluhan atau edukasi tentang kesehatan lansia dan pentingnya sistem sensori (panca indra) yang dilakukan secara berkelompok kepada peserta di Paguyuban. Sistem sensori yang distimulus meliputi sistem penglihatan (*visual*), pendengaran (*auditory*), pembau (*olfactory*), perasa (*gustatory*) dan proprioseptif.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan sebanyak 16 kali sesi. Hasil pelaksanaan kegiatan sesi pertama dilakukan pada tanggal 14 Januari 2024 dengan memberikan kuesioner tentang kualitas hidup. Penyuluhan kesehatan diberikan sebanyak 3 kali yaitu tanggal 28 Januari, 10 Maret dan 2 Juni 2024. Pelaksanaan kegiatan lainnya yaitu pemberian aktivitas stimulasi sensori berupa kegiatan senam, mendengarkan musik, berkebun, *leisure* berupa membuat rujak buah, *games* dengan permainan melempar bola kedalam keranjang dan memindahkan

kelereng dengan sendok, *dance movement therapy* berupa joget balon berpasangan, *brain gym* melalui aktivitas menebak aroma, rasa dan tekstur, *brain games* dengan aktivitas menebak gambar, *smell sensation* berupa menebak aroma, rasa dan tekstur makanan.

Kegiatan yang diberikan berupa senam persendian yang bermanfaat untuk menstimulasi *proprioceptive*/kerja otot saat bergerak, *visual* saat melihat gerakan instruktur, dan *auditory* saat mendengarkan irama musik guna menyamakan dengan gerakan. Pemberian aktivitas mendengarkan musik pada lansia dapat memberikan stimulasi pada *auditory*. Intervensi yang diberikan berupa mendengarkan musik dangdut dan tembang lawas.



**Gambar 1.** Kegiatan Senam Persendian

Pemberian kegiatan berikutnya berupa menanam sayur dalam *polybag*, bibit sayur yang digunakan yaitu kangkung, tomat, cabai, dan pakcoy. Aktivitas ini bertujuan untuk menstimulasi *tactile* saat menyampurkan tanah dengan pupuk dan memegang tanah untuk dimasukkan kedalam *polybag* agar sampel merasakan tekstur dari tanah yang digunakan, serta *proprioceptive* yaitu saat memasukkan tanah ke dalam *polybag* dan saat proses menyiram. Aktivitas *leisure* yang digunakan dalam intervensi adalah membuat rujak buah secara berkelompok. Aktivitas ini memberikan stimulus pada *gustatory* saat mencicipi rasa sambal dan mengidentifikasi buah yang dimakan, *tactile* saat memegang bentuk dan tekstur buah, serta *prorioception*/kerja otot saat mengulek sambal.



**Gambar 2.** Kegiatan Menanam Sayur

*Games* yang diberikan pada kegiatan pengabdian ini yaitu melempar bola ke dalam keranjang dan memindahkan kelereng dengan sendok. Aktivitas ini bertujuan untuk menstimulasi *proprioceptive*/kerja otot saat ayunan tangan memasukkan bola, *vestibular* yaitu saat menjaga tubuh agar tetap pada di belakang garis saat melemparkan bola, dan



*visual* yaitu dengan memperhatikan keranjang target agar bola bisa masuk ke dalamnya. *Movement therapy* yang diberikan adalah modifikasi gerakan dengan permainan yaitu joget balon secara berpasangan dengan mengikuti irama lagu yang telah ditentukan. Aktivitas ini diawali dengan pembagian peserta secara berpasangan untuk berjoget. Aktivitas ini menstimulasi *vestibular*, dalam pelaksanaannya peserta diharuskan untuk mempertahankan balon yang diapit oleh keduanya sambil berjoget dan *auditory* saat mendengarkan dan berjoget mengikuti irama lagu, kegiatan tersebut membutuhkan keseimbangan dan koordinasi yang baik dari setiap pasangan agar balon yang diapit tidak jatuh.



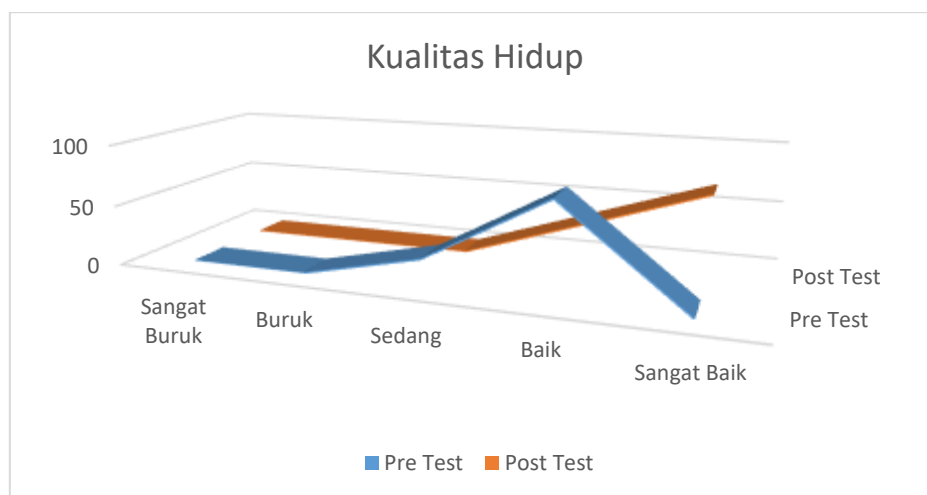
**Gambar 3.** Kegiatan Games

Bermain tebak gambar dapat menstimulasi sensori *visual*. Intervensi yang diberikan dalam aktivitas ini peserta diinstruksikan untuk memperhatikan gambar yang ditunjukkan oleh kader kemudian peserta diminta untuk menebak gambar yang dilihat secara langsung. Menebak gambar dapat membantu lansia untuk mengaitkan penglihatan dengan memori visualnya. Aktivitas *smell sensation* yang diberikan pada intervensi berupa menebak aroma, rasa, dan tekstur dari makanan yang telah disediakan.



**Gambar 4.** Kegiatan Tebak Gambar

Hasil pengukuran kualitas hidup pada peserta pengabdian masyarakat selama 6 bulan terakhir. Pengukuran awal dilakukan di Bulan Januari 2024 dan pengukuran akhir dilaksanakan pada Bulan Juni 2024. Terdapat peningkatan kualitas hidup yang disebabkan karena pemberian kreativitas stimulasi sensori dan penyuluhan kesehatan.



**Gambar 5.** Hasil Pengukuran Kualitas Hidup

## KESIMPULAN DAN SARAN

Peningkatan kualitas hidup pada peserta pengabdian ini dapat disebabkan oleh pemberian penyuluhan kesehatan sebanyak 3 kali dan beberapa aktivitas yang terdapat dalam intervensi stimulasi sensori yaitu berupa senam (*proprioceptive, auditory, visual*) yang mempengaruhi domain fisik, hubungan sosial, dan lingkungan, mendengarkan musik (*auditory*) yang mempengaruhi domain psikologis, berkebun (*proprioceptive, tactile*) yang mempengaruhi domain fisik, membuat rujak buah (*proprioceptive, tactile, gustatory*) yang mempengaruhi domain hubungan sosial, joget balon berpasangan (*proprioceptive, auditory, vestibular*) yang mempengaruhi domain hubungan sosial, fisik dan psikologis, melempar bola dalam keranjang, berjalan di atas garis sambil memindahkan kelereng (*vestibular, proprioceptive, tactile*) yang mempengaruhi domain psikologis dan fisik, tebak gambar (*visual*) yang mempengaruhi domain psikologis, tebak aroma, rasa, dan tekstur (*gustatory, olfactory*) yang mempengaruhi domain psikologis, instruksi suara (*auditory*) yang mempengaruhi domain psikologis. Aktivitas stimulasi sensori yang diberikan mampu meningkatkan kualitas hidup lansia.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Ketua dan Kader Paguyuban Senam Lansia, lansia dan keluarga lansia di kawasan RW 8 Desa Kemiri, mahasiswa yang etrlibat dalam kegiatan pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Fauziyah, N., Simamora, K. H., Ningrum, S. D., & Salamiah, S. (2020). Faktor-Faktor Penunjang Kebahagiaan pada Lanjut Usia. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(1), 23-32.
- [2] Fatmawati, V., & Imron, M.A. (2017). Perilaku Koping pada Lansia yang Mengalami Penurunan Gerak dan Fungsi. *Intuisi: Jurnal psikologi Ilmiah*, 9(1), 26-38. DOI: 10.15294/intuisi.v9i1.9569
- [3] Fibrianto, K., Sunarharum, W.B., & Wazziroh, E. (2020). *Analisis Sensori*. Malang: FTP Universitas Brawijaya
- [4] Istiqomah, S. N., & Imanto, M. (2019). Hubungan Gangguan Pendengaran dengan Kualitas Hidup Lansia. *Majority*, 8(2), 234-239.

- [5] Jacob, D. E., & Sadjaya. (2018). Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Masyarakat Karubaga District Sub District Tolikara Propinsi Papua. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1(1), 1-16.
- [6] Kiiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) di Kota Depok dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 109-116. DOI: 10.7454/jki.v21i2.584.
- [7] Kusumawardani, D., & Andanawarih, P. (2018). Peran Posyandu Lansia terhadap Kesehatan Lansia di Perumahan Bina Griya Indah Kota Pekalongan. *Jurnal Siklus*, 7(1), 273-277.
- [8] Masithoh, A. R., Prahesti, R., & Yulisetyaningrum, Y. (2020). Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) terhadap Pengembangan Stimulasi Sensori pada Lansia di Panti Wredha Sultan Fatah Demak. *Proceeding of The University Research Colloquium*, 399-412.
- [9] Muyassaroh. (2021). Gangguan Keseimbangan pada Lansia. Di akses dari <https://rskariadi.co.id/news/67/GANGGUAN-KESEIMBANGAN-PADA-LANSIA/> Artikel pada tanggal 3 Juli 2024.
- [10] Nurhidayah, N., Syamsulhadi, M., Anantanyu, S., & Probandari, A. (2019). Psychosocial Factors and Leisure Perception of the Elder in Two Districts Central Java Indonesia. *Ageing International*, 44(3), 262-270.
- [11] Nugraha, S. (2020). Prediktor Faktor Lingkungan Sosial untuk Kualitas Hidup Lansia di Wilayah Rural dan Urban. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat*, 4(1), 81-89.
- [12] Pinontoan, P. M., Marunduh, S. R., & Wungouw, H. I. (2015). Gambaran Kekuatan Otot pada Lansia di BPLU Senja Cerah Paniki Bawah. *Jurnal e-Biomedik*, 3(1), 1-5. DOI: <https://doi.org/10.35790/ebm.v3i1.6618>
- [13] Puspitosari & Nurhidayah. (2023). Sensory Stimulation Activities Improving Quality of Life of elderly people in Elderly Communities. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 9(12), 11038-11044. DOI: 10.29303/jppipa.v9i12.5572
- [14] Rahayu, T., & Ardia, V. (2019). Peduli Kesehatan Mata Lansia di Wilayah Pamulang Barat Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Jakarta*, 1-5.
- [15] Wuryasti, F. (2020). Kemampuan Indera Penciuman Manusia Dipengaruhi Faktor Umur. Di akses dari <https://mediaindonesia.com/weekend/328118/kemampuan-ina-dera-penciuman-manusia-dipengaruhi-faktor-umur-pada-tanggal-3-juli-2024>.
- [16] Yoga, M. A. P. A. (2015). The Association Between Intake of Energy, Protein and Physical Activity with Nutritional Status of elderly people. *Medical Journal of Lampung University*, 4(2), 52-59
- [17] Wong, F. Y., Yang, L., Yuen, J. W., Chang, K. K., & Wong, F. K. (2018). Assessing Quality of Life Using WHOQOL-BREF: A Cross-sectional Study on the Association Between Quality of Life and Neighborhood Environmental Satisfaction, and the Mediating Effect of Health-Related Behaviors. *Jurnal Business Model Canvas Public Health*, 18(1), 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5942-3>