



**LAPORAN AKHIR**  
**PROGRAM KREATIVITAS MAHASISWA**

**OPA OMA (OPTIMALISASI POSYANDU LANSIA UNTUK MENDUKUNG  
KEMANDIRIAN LANSIA)**

**BIDANG KEGIATAN:**

**PKM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

**Diusulkan Oleh:**

<b>Ketua Pelaksana</b>	<b>: Dwi Kurniati Putri</b>	<b>I24110012</b>	<b>2011</b>
<b>Anggota</b>	<b>: Risti Nur Amalia</b>	<b>I24110064</b>	<b>2011</b>
	<b>Erni Widyaningsih</b>	<b>I24110076</b>	<b>2011</b>
	<b>Cyntia Oktoriandini</b>	<b>C44110021</b>	<b>2011</b>
	<b>Putri Ajeng Sawitri</b>	<b>I34130102</b>	<b>2013</b>

**INSTITUT PERTANIAN BOGOR**

**BOGOR**

**2014**

## PENGESAHAN PKM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

ii

### PENGESAHAN PKM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

1. Judul Kegiatan : OPA OMA (OPTIMALISASI POSYANDU LANSIA UNTUK Mendukung KEMANDIRIAN LANSIA)
2. Bidang Kegiatan : PKM-M
3. Ketua Pelaksana Kegiatan
  - a. Nama Lengkap : Dwi Kurniati Putri
  - b. NIM : I24110012
  - c. Jurusan : Ilmu Keluarga dan Konsumen
  - d. Institut : Institut Pertanian Bogor
  - e. Alamat Rumah dan No. Telp./HP : Asrama Tanjung Tinggi, Cibanteng Raya 087896497209
  - f. Alamat email : putridwikurniati@yahoo.com
4. Anggota Pelaksana Kegiatan : 4 orang
5. Dosen Pendamping
  - a. Nama Lengkap dan gelar : Dr. Tin Herawati, SP, M.Si.
  - b. NIDN : 0028047213
  - c. Alamat Rumah dan No.Telp./HP : Jl. Sindang Barang Jero Gg. Tawas No. 49 08128911723
6. Biaya Kegiatan Total
  - a. Dikti : Rp 5.750.000,00
  - b. Sumber Lain : -
7. Jangka Waktu Pelaksanaan : 4 (empat) Bulan

Bogor, 13 April 2014  
Menyetujui,  
Ketua Departemen Ilmu Keluarga  
dan Konsumen



(Prof. Dr. Ir. Ujang Sumarwan, M.Sc)  
NIP. 19600916 198601 1 001

Wakil Rektor Bidang Akademik  
dan Kemahasiswaan,



(Prof. Dr. Ir. Yenny Koesmaryono, MS)  
NIP. 19581228 198503 1 003

Ketua Pelaksana Kegiatan



(Dwi Kurniati Putri)  
NIM. I24110012

Dosen Pendamping



(Dr. Tin Herawati, SP, M.Si)  
NIP. 19720428 200604 2 007



## RINGKASAN

DepKes RI (2002) menyatakan bahwa sasaran posyandu lansia ditujukan secara langsung pada para lansia. Manfaat yang dirasakan lansia ditinjau dari aspek fisik yaitu kondisi kesehatan senantiasa terjaga atau sehat. Manfaat ditinjau dari aspek psikis yang dirasakan yaitu perasaan senang dapat siraman rohani dan adanya rekreasi untuk menghilangkan kejenuhan. Perasaan senang dapat bertemu sesama lansia merupakan manfaat yang didapatkan lansia secara sosial dari adanya posyandu lansia. Pemanfaatan posyandu lansia salah satunya terdapat di Kelurahan Situ Gede, Bogor. Salah satu RW yang memiliki posyandu lansia aktif adalah Posyandu di RW 03 yakni Posyandu Flamboyan. Adapun manfaat posyandu lansia yang dicanangkan oleh DepKes RI di Posyandu Lansia RW 03 belum optimal pemanfaatannya. Kegiatan rutin yang dilaksanakan setiap bulan hanya berupa cek kesehatan, seperti pemeriksaan tensi dan penimbangan berat badan. Hal tersebut belum membantu lansia untuk mencapai kemandiriannya, dimana lansia yang mandiri harus sehat jasmani dan rohani. Oleh karena itu, kelompok PKM OMA OPA ingin membantu mengoptimalkan pemanfaatan Posyandu Flamboyan dengan cara mendukung kemandirian lansia melalui empat program yang terdiri dari Program Ekonomi, Program Psikologi, Program Kesehatan, dan Program Religi.

Empat program tersebut akan tercapai dengan menggunakan beberapa metode, yaitu pemberian kuisisioner sebelum dan sesudah program, penyuluhan pola makan sehat untuk lansia dan manajemen stress, sharing yang terdiri dari OPA OMA cuap-cuap, OPA OMA PHP dan titip pesan yuks!, aksi kecil untuk lansia dan kreatif bersama OPA OMA dalam *lansia in action*, senam sehat “ayo mandiri” berupa senam jasmani dan senam otak serta program pengajian. Program yang telah dilaksanakan diantaranya, pemberian kuisisioner, pemberian bibit tanaman, penyuluhan pola makan sehat, OPA OMA cuap-cuap, pohon harapan, senam jasmani dan otak, dan kreativitas membuat salad. Tahap awal pelaksanaan program yaitu pengenalan kelompok, pemberian kuisisioner dan pemberian bibit tanaman. Kuisisioner berisikan tentang pelayanan kesehatan di posyandu lansia, pengetahuan pola makan sehat untuk lansia, kegiatan sehari-hari yang dilakukan lansia, dan keaktifan lansia. Pemberian bibit tanaman dilakukan secara berkelompok, setiap kelompok diberikan tiga bibit tanaman dan kelompok bertanggung jawab merawat bibit tersebut karena di akhir kegiatan akan diberikan penilaian. Penyuluhan pola makan sehat yaitu memberikan pengetahuan kepada para lansia mengenai pola makan yang bergizi dan seimbang untuk usia lanjut. Program OPA OMA cuap-cuap dan pohon harapan lansia adalah kegiatan sharing para lansia mengenai perasaan dan pikiran mereka terhadap dirinya sendiri, keluarga, lingkungan dan teman seusianya. Selain itu adanya senam otak dan senam jasmani khusus lansia. Senam jasmani dilakukan pada pagi hari bertujuan untuk memperlancar peredaran darah, persendian dan metabolisme tubuh. Sementara itu, senam otak untuk melatih ingatan dan pikiran serta keseimbangan antara fungsi otak dan tubuh. Selanjutnya terdapat program kreativitas lansia yaitu membuat salad buah dan sayur. Kegiatan ini dilakukan berkelompok dan dapat meningkatkan kebersamaan dan kerjasama.

Diharapkan dengan terlaksananya program-program ini dapat menyediakan sarana yang mendukung kemandirian lansia, mewujudkan lansia yang sehat jasmani dan rohani, membantu lansia untuk menjaga produktivitas di hari tua menjalankan tugas perkembangannya dengan baik dalam upaya mewujudkan kemandirian lansia.

## DAFTAR ISI

PENGESAHAN PKM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT .....	ii
RINGKASAN .....	iii
DAFTAR ISI.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB 1. PENDAHULUAN .....	5
1.1 Latar Belakang Masalah.....	5
1.2 Perumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan.....	6
1.4 Luaran Yang Diharapkan .....	6
1.5 Kegunaan.....	7
BAB 2. GAMBARAN UMUM MASYARAKAT .....	7
BAB 3. METODE PENDEKATAN.....	8
3.1 Persiapan Program.....	8
BAB 4. PELAKSANAAN PROGRAM.....	8
4.1 Implementasi Program .....	8
4.2 Monitoring dan Evaluasi .....	9
4.3 Keberlanjutan Program .....	10
BAB 5. HASIL DAN PEMBAHASAN .....	10
5.1 Partisipasi lansia sebelum dan sesudah program.....	10
5.2 Hasil Kegiatan .....	10
BAB 6. KESIMPULAN DAN SARAN .....	14
6.1 Kesimpulan.....	14
6.2 Saran.....	14
DAFTAR PUSTAKA .....	15
LAMPIRAN.....	16
Lampiran 1. Penggunaan Dana .....	16
Lampiran 2. Bukti-Bukti Pendukung Kegiatan.....	23

## **BAB 1. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pada dasawarsa ini jumlah penduduk lansia mengalami peningkatan yang cukup mencolok. Peningkatan ini menurut para ahli terjadi di hampir semua negara termasuk kawasan Asia seperti Jepang, Hongkong, Singapore, Korea, China, Thailand, dan Indonesia. Berdasarkan laporan Perserikatan Bangsa-Bangsa pada tahun 1980 jumlah penduduk lansia di Asia Tenggara mencapai 13.146 juta jiwa atau sama dengan 3.7 %, pada tahun 1990 meningkat menjadi 3.9% (17.147 juta jiwa), tahun 2000 menjadi 4.7% (24.893 juta jiwa) dan diperkirakan pada tahun 2025 mencapai 7.2% dari jumlah penduduk (Hardywinoto dan Setiabudhi 2005).

Hurlock (1994) menguraikan permasalahan umum yang berhubungan dengan lansia, antara lain ; (1) keadaan fisik lemah dan tidak berdaya, (2) status ekonominya sangat terancam, (3) penyesuaian kondisi hidup dengan perubahan status ekonomi dan kondisi fisik, (4) mengembangkan kegiatan baru yang lebih cocok untuk orang yang berusia lanjut, dan lain-lain.

Arah kebijakan tentang lansia sebenarnya lebih menitik beratkan pada keluarga sebagai penanggungjawab utama terhadap lansia. Dalam hal ini dukungan dari keluarga diharapkan menjadi kunci utama untuk kesejahteraan lansia (Mulyati 2012). Keluarga memiliki peran yang penting membantu lansia agar terhindar dari permasalahan umum yang sering terjadi. Keluarga dapat membantu lansia untuk mencapai tugas perkembangannya dengan cara mengikuti pemanfaatan posyandu lansia.

DepKes RI (2002) menyatakan bahwa sasaran posyandu lansia ditujukan secara langsung pada para lansia. Manfaat yang dirasakan lansia ditinjau dari aspek fisik yaitu kondisi kesehatan senantiasa terjaga atau sehat. Manfaat ditinjau dari aspek psikis yang dirasakan yaitu perasaan senang dapat siraman rohani dan adanya rekreasi untuk menghilangkan kejenuhan. Perasaan senang dapat bertemu sesama lansia merupakan manfaat yang didapatkan lansia secara sosial dari adanya posyandu lansia.

Pemanfaatan posyandu lansia ini juga terdapat di Kelurahan Situ Gede, Bogor. Kelurahan Situ Gede memiliki 10 RW (Rukun Warga) dan salah satu RW yang memiliki posyandu lansia aktif adalah Posyandu RW 03 yang bernama Posyandu Flamboyan. Berdasarkan manfaat posyandu yang dicanangkan oleh DepKes RI, Posyandu Falmboyan belum optimal dalam pemanfaatannya. Kegiatan rutin yang dilaksanakan setiap bulan hanya berupa cek kesehatan, seperti pemeriksaan tensi dan penimbangan berat badan. Hal tersebut belum membantu lansia

untuk mencapai kemandiriannya, lansia yang mandiri harus sehat jasmani dan rohani. Oleh sebab itu, kelompok PKM OMA OPA ingin mengoptimalkan pemanfaatan Posyandu Flamboyan dengan cara mendukung kemandirian lansia melalui berbagai kegiatan, antara lain penyuluhan, sharing, *lansia in action*, senam sehat “ayo mandiri”, dan pengajian.

### **1.2 Perumusan Masalah**

1. Banyaknya penduduk lansia di wilayah Situ Gede yaitu 606 jiwa, namun kurangnya perhatian pemerintah untuk memberikan sarana yang dibutuhkan oleh posyandu lansia.
2. Tidak adanya sarana bagi lansia secara psikologis untuk menjaga kualitas diri dan mencapai tugas perkembangannya.
3. Kurangnya sarana pengembangan produktivitas di Posyandu lansia wilayah Situ Gede.
4. Kurangnya sarana yang mendukung kesehatan lansia di Posyandu lansia wilayah Situ Gede.

### **1.3 Tujuan**

1. Menyediakan sarana-sarana yang mendukung kemandirian lansia.
2. Mewujudkan lansia yang sehat jasmani dan rohani.
3. Membantu lansia untuk menjaga produktivitas di hari tua.
4. Membantu lansia menjalankan tugas perkembangannya dengan baik dalam upaya mewujudkan kemandirian lansia.

### **1.4 Luaran Yang Diharapkan**

1. Meningkatnya angka partisipasi lansia untuk datang ke Posyandu dan OPA OMA sebagai media lansia berkeluh kesah serta dapat meningkatkan hubungan keakraban antar sesama lansia
2. Lansia memiliki pengetahuan baru tentang gizi dan manajemen stress untuk menghadapi masa tuanya
3. Lansia memiliki keterampilan baru untuk menunjang produktivitasnya
4. Menumbuhkan kesadaran akan pentingnya berolahraga dan menjaga kebugaran tubuh di hari tua

## 1.5 Kegunaan

### a. Bagi Mahasiswa

1. Mengaplikasikan pengetahuan dan menambah pengalaman dalam pemberian materi pelatihan kepada masyarakat.
2. Mengembangkan jiwa sosial, kreatifitas dan ide inovatif.
3. Melakukan pengabdian kepada masyarakat sebagai salah satu unsur tri darma perguruan tinggi.

### b. Bagi Masyarakat

1. Meningkatkan rasa kepedulian masyarakat terhadap lansia.
2. Menghilangkan stereotifi negatif yang ada di masyarakat.
3. Membantu mendukung lansia agar dapat mandiri.

### c. Bagi Pemerintah Daerah

1. Mewujudkan efisiensi alokasi pendapatan masyarakat.
2. Membantu pemerintah dalam membuat kebijakan yang terkait dengan lansia.
3. Membantu dalam upaya peningkatan kesejahteraan.

## BAB 2. GAMBARAN UMUM MASYARAKAT

Kelurahan Situ Gede merupakan salah satu wilayah di Kota Bogor yang terletak 18 KM dari kota Bogor. Wilayah Situ Gede memiliki luas 232,47 ha dan memiliki jumlah penduduk sebanyak 8081 jiwa dengan jumlah keluarga miskin 864 KK. sebanyak 2228 KK , sebagian besar penduduk bermata pencaharian sebagai buruh sedangkan untuk tingkat pendidikan terakhir sebanyak 650 orang adalah tamat SMA/Sederajat. Kelurahan Situ Gede memiliki 10 RW (Rukun Warga) dengan jumlah lansia sebesar 606 jiwa. Di wilayah tersebut terdapat posyandu lansia di setiap RW, salah satu yang aktif adalah posyandu lansia RW 03 yang bernama Flamboyan (Data Kelurahan Situ gede 2012).

Posyandu Flamboyan memiliki jumlah lansia yang ditangani sebanyak 71 orang. Usia lansia yang berada di Posyandu tersebut sekitar 50 orang berusia 60-70 tahun, sedangkan sekitar 21 orang yang berusia 80 tahun-keatas. Berdasarkan hasil wawancara dengan ketua kader posyandu bahwa sebagian besar lansia disana telah ditinggal pasangannya dan beberapa ada yang tinggal dengan anak cucunya. Selain itu, seluruh lansia yang ada di posyandu tersebut sudah

pensiun dan saat ini tidak ada yang memiliki penghasilan rutin. Sebelum masa pensiun kebanyakan dari mereka bekerja sebagai buruh tani atau pengusaha kecil.

Fasilitas untuk menunjang kebutuhan dan kemandirian lansia tidak tersedia dengan baik. Sebagian lansia berada pada kondisi ekonomi menengah bawah dan hanya sedikit yang berkecukupan. Bagi lansia dengan perekonomian menengah bawah maka posyandu adalah hal yang diharapkan untuk menunjang kemandiriannya. Sementara itu, keberadaan posyandu lansia yang tersedia tidak optimal untuk menunjang kemandirian lansia. Hal ini bertolak belakang dengan lansia ekonomi yang berkecukupan, posyandu lansia dianggap sebagai sarana yang tidak penting dan diperuntukkan bagi kalangan bawah. Oleh sebab itu, dengan adanya program untuk mengoptimalkan posyandu lansia tersebut maka akan mendorong lansia yang belum aktif untuk berpartisipasi.

### **BAB 3. METODE PENDEKATAN**

#### **3.1 Persiapan Program**

Kelompok PKM melakukan turun lapang yang meliputi :

1. Perizinan dari kelurahan
2. Menjajaki data Posyandu Lansia di Kelurahan Situ Gede
3. Menemui kader Posyandu Lansia dan meminta persetujuan kemitraan kerja sama
4. Menjajaki potensi dan wilayah Posyandu Lansia

### **BAB 4. PELAKSANAAN PROGRAM**

#### **4.1 Implementasi Program**

Melalui OPA OMA, posyandu lansia dapat dioptimalkan dengan adanya empat Program yang terdiri dari: Program Ekonomi, Program Psikologi, Program Kesehatan dan Program Religi. Empat program ini akan tercapai dengan menggunakan beberapa metode, yaitu :

1. Pemberian pre dan post test

Sebelum dan sesudah program lansia akan diberikan pre dan post test yang berisikan tentang pelayanan kesehatan di posyandu lansia, pengetahuan pola makan sehat untuk lansia, kegiatan sehari-hari yang dilakukan lansia, dan keaktifan lansia sebelum dan setelah program dilakukan.

## 2. Penyuluhan

Penyuluhan merupakan salah satu implementasi dari program kesehatan dan psikologi. Kegiatan penyuluhan terdiri dari penyuluhan pola makan sehat untuk lansia dan manajemen stress.

## 3. Sharing

Sharing merupakan kegiatan dari program psikologi. Lansia dan kelompok PKM akan melakukan sharing untuk membantu lansia mencapai tugas perkembangannya. Kegiatan sharing ini terbagi menjadi tiga jenis kegiatan, yaitu OPA OMA Cuap-Cuap, OPA OMA PHP (Pohon Harapan lansia untuk generasi muda) dan Titip pesan yuks !

## 4. *Lansia in Action*

*Lansia in action* adalah kegiatan yang termasuk di dalam program ekonomi, kegiatan ini mampu menjaga produktifitas lansia dalam mendukung kemandiriannya. Kegiatan ini terdiri dari dua jenis kegiatan, yaitu Aksi kecil untuk lansia dan kreatif bersama OPA OMA. Aksi kecil untuk lansia ialah pemberian bibit dan bercocok tanam di perkarangan lansia, sedangkan kreatif bersama OPA OMA ialah pembuatan kerajinan tangan.

## 5. Senam sehat “Ayo Mandiri”

Senam sehat “ayo mandiri” merupakan salah satu kegiatan dari program kesehatan. Senam sehat ‘ayo mandiri’ terdiri dari dua jenis kegiatan yaitu senam jasmani dan senam otak.

## 6. Pemeriksaan kesehatan

Pemeriksaan kesehatan merupakan kegiatan dari program kesehatan. Lansia setiap satu bulan sekali melakukan pemeriksaan kesehatan berkerjasama dengan petugas kesehatan.

## 7. Pengajian

Pengajian merupakan kegiatan dari program religi. Pengajian akan dilaksanakan satu bulan sekali yang akan mengundang mahasiswa untuk meningkatkan ketakwaan dan keimanan kepada sang pencipta.

## **4.2 Monitoring dan Evaluasi**

### 1. Evaluasi tahap 1

Bentuk pelaksanaan evaluasi ini berupa monitoring dari pelaksanaan program PKM pada minggu pertama sampai minggu ketiga. Hal ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar partisipasi lansia dan mengevaluasi kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan oleh kelompok PKM.

## 2. Evaluasi tahap 2

Evaluasi ini dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat dengan mengacu pada semua program yang telah dijalankan selama tiga bulan masa pengabdian. Hal ini untuk mengetahui apakah masyarakat telah menerima penyuluhan dan pelatihan dengan baik serta dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

### 4.3 Keberlanjutan Program

Program OMA OPA yang dilaksanakan di Posyandu Flamboyan akan terus berlanjut, karena program ini berkerja sama dengan kader posyandu, petugas kesehatan, dan kelurahan setempat (Situ Gede). Setelah PKM selesai, kelompok PKM akan membuat “Komunitas Peduli Lansia”. Tujuan komunitas ini dibentuk untuk mengajak mahasiswa berperan aktif dalam membantu serta mendukung kemandirian lansia.

## BAB 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 5.1 Partisipasi lansia sebelum dan sesudah program

Program OPA OMA sudah berjalan selama tiga bulan. Menurut penuturan kader, keaktifan lansia meningkat dilihat dari ketertarikan keikutsertaan lansia yang bukan anggota tetap, lansia lebih antusias untuk mengikuti kegiatan OPA OMA diluar kegiatan tetap posyandu, dan lansia yang hadir setiap bulannya cukup banyak dilihat dari absensi kehadiran.

- 22 Februari 2014	: 49 orang
- 8 Maret 2014	: 45 orang
- 22 Maret 2014	: 49 orang
- 19 April 2014	: 24 orang
- 3 Mei 2014	: 22 orang
- 10 Mei 2014	: 48 orang

### 5.2 Hasil Kegiatan

#### Sabtu, 22 Februari 2014

##### 1. Perkenalan program OPA OMA

Kegiatan ini merupakan bentuk awal perkenalan program PKM OPA OMA kepada lansia di Posyandu Flamboyan. **Indikator keberhasilan** dari kegiatan ini adalah lansia mengetahui maksud dan tujuan PKM OPA OMA serta mengenal kelompok PKM.

## 2. Pembagian Pre Test

Evaluasi awal yang berisikan tentang pelayanan kesehatan di posyandu lansia, pengetahuan pola makan sehat untuk lansia, kegiatan sehari-hari yang dilakukan lansia, dan keaktifan lansia sebelum dan setelah program dilakukan. **Indikator keberhasilan** dari kegiatan ini adalah kelompok PKM mengetahui seberapa besar pengetahuan lansia tentang pola makan sehat, kegiatan sehari-hari yang dilakukan lansia, dll.

## 3. Pembagian bibit tanaman

Tanaman yang dibagikan yaitu okra merah, terong bulat, dan terong panjang. Lansia dibagi menjadi empat kelompok bekerja sama merawat tanaman yang dibagi rata kepada masing-masing kelompok. **Indikator keberhasilannya** yaitu lansia mampu berkerjasama merawat tanaman yang dibagikan dan lansia mengisi waktu luang dengan lebih produktif.

## 4. OPA OMA cuap-cuap

*Sharing* yang dilakukan pertama kali oleh kelompok lansia mengenai perasaan dan pikiran lansia terhadap dirinya sendiri, keluarga, lingkungan dan teman seusianya. **Indikator keberhasilannya** yaitu lansia merasa senang setelah berbagi beban pikiran dan berkeluh kesah.

### **Sabtu, 8 Maret 2014**

#### 1. Penyuluhan pola makan sehat

Penyuluhan pola makan sehat menyarankan kepada lansia agar menjaga pola makan sehat dan mengonsumsi makanan yang bergizi untuk menjaga produktivitas di masa tua. **Indikator keberhasilannya** yaitu lansia mengetahui makanan yang baik untuk dikonsumsi

#### 2. Pohon Harapan Lansia

Pohon harapan lansia merupakan salah satu kegiatan *sharing*. **Indikator keberhasilan** dari kegiatan ini adalah Lansia mau terlibat dalam menuliskan harapan-harapan yang ingin dicapai oleh lansia .

Harapan-harapan lansia tersebut sebegini besar adalah :

1. Sehat jasmani dan rohani (63%)
2. Keluarga diberikan kesuksesan (31%)
3. Anaknya menjadi anak yang sholeh dan sholeha (19%)

#### 4. Panjang umur (12% )

5. Dan lain-lain, seperti : anak bermanfaat bagi nusa bangsa, membanggakan, dan berbakti kepada orang tua, cucu dapat meneruskan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, Indonesia tidak ada dan korupsi, dan program OPA OMA dapat bermanfaat bagi lansia dan masyarakat sekitar.

#### 3. Senam otak

Senam otak merupakan senam yang bertujuan untuk melatih daya ingat dan apabila senam ini dilakukan secara rutin dapat meningkatkan keseimbangan tubuh lansia dan dapat membuat lansia terjaga konsentrasinya. **Indikator keberhasilannya** yaitu lansia mengetahui kegunaan senam otak.

#### **Sabtu, 22 Maret 2014**

##### 1. Senam sehat ‘ayo mandiri’

Senam sehat ‘ayo mandiri’ merupakan senam sehat jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani lansia. **Indikator keberhasilannya** yaitu lansia antusias dan senang dengan adanya kegiatan ini serta lansia melakukan senam sebanyak dua kali.

##### 2. Pembuatan salad buah

Salad merupakan salah satu makanan yang dapat dibuat dengan mudah. Selain itu, salad buah juga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. **Indikator keberhasilannya** yaitu Lansia menjadi tahu dan memiliki tambahan keterampilan cara mengolah sayur dan buah menjadi variasi makanan dalam bentuk lain.

#### **Sabtu, 19 April 2014**

##### 1. Pengajian

Pengajian merupakan kegiatan spiritual yang bertujuan untuk lansia bertambah dan memiliki pengetahuan lebih mengenai keutamaan ibadah wajib dan sunnah. **Indikator keberhasilannya** yaitu meningkatkannya ukhuwah islamiyah antar lansia.

##### 2. Titip pesan yuk !

Titip pesan yuk merupakan kegiatan saharung yang bertujuan membuka dan mengetahui pikiran serta perasaan lansia mengenai harapan dan keinginannya.. **Indikator keberhasilannya** yaitu lansia ikut terlibat dalam menuliskan pesan dan lansia dapat

sharing mengenai pikiran dan perasaannya tentang keluarga, lingkungan, tetangga, negara dan generasi muda.

### **Minggu, 3 Mei 2014**

1. Pembuatan kerajinan tangan

Kegiatan ini merupakan salah satu wujud kegiatan kreatif bersama OPA OMA.

**Indikator keberhasilannya** yaitu lansia memiliki keterampilan baru untuk membuat sesuatu yang bernilai jual dan lansia memiliki kegiatan yang baru untuk diterapkan sendiri,

2. Pengecekan tanaman

Kegiatan ini merupakan tindak lanjut dari kelompok PKM setelah pemberian bibit tanaman. **Indikator keberhasilannya** yaitu dari empat kelompok, tiga kelompok berhasil merawat tanamannya hingga berbuah.

### **Minggu, 10 Mei 2014**

1. Pemberian reward dan perpisahan

Kegiatan ini merupakan bentuk apresiasi kelompok PKM kepada lansia yang sudah bersedia ikut program PKM selama tiga bulan terakhir. **Indikator keberhasilannya** yaitu Apresiasi lansia terhadap dirinya dan sesama meningkat dan lebih termotivasi untuk menjalankan kegiatan yang sebelumnya sudah diperkenalkan oleh Tim PKM

## **BAB 6. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **6.1 Kesimpulan**

Dalam rangka keberlanjutan program maka tim PKM OPA-OMA akan melakukan beberapa kegiatan usai PKM di Posyandu Flamboyan. Dua program yang dilakukan yaitu penyuluhan manajemen stress yang bertujuan untuk meningkatkan optimisme lansia supaya lebih bijak dalam berpikir dan bertindak. Selain itu, senam jasmani bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani bagi para lansia dan metabolisme tubuh optimal. Dalam sesi ini juga akan diberikan post-test untuk melakukan perbandingan terhadap efektifitas seluruh kegiatan yang dilaksanakan dengan memberikan kuesioner. Dalam sesi ini diharapkan mampu mengingatkan para lansia untuk terus menjalankan kegiatan yang sebelumnya sudah diberikan usai PKM meskipun tanpa bantuan tim. Dua kegiatan tersebut belum dapat dilakukan dikarenakan waktu pelaksanaan yang tidak sesuai dengan jadwal posyandu Flamboyan, kendala akademik seperti kelompok PKM melaksanakan Ujian Akhir Semester (UAS), tugas penelitian, dan Kuliah Kerja Profesi (KKP).

### **6.2 Saran**

Program-program yang telah dilaksanakan di PKM OPA OMA (Optimalisasi Posyandu Lansia untuk Mendukung Kemandirian Lansia) baik jika diterapkan di Posbindu Lansia yang dicanangkan oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia, tetapi diperlukan tenaga yang berkompeten atau alternatif lainnya yaitu pemberian pelatihan kepada petugas dan kader lansia yang bertanggung jawab di posbindu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. 2002. Pedoman Pengelolaan Kegiatan Kesehatan di Kelompok Usia Lanjut, Jakarta.
- Hardywinoto, Setiabudhi. 2005. *Panduan Gerontologi : Tinjauan dari Berbagai Aspek*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hurlock, EB. 1994. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan (Terjemahan : Istiwidayanti dan Soejarno)*. Jakarta : Erlangga.
- Mulyati. 2012. Dukungan Sosial dan Ekonomi Keluarga terhadap Kualitas Hidup dan Kesejahteraan Lansia di Kota Bogor. [Tesis] : Program pascasarjana, Institut Pertanian Bogor.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Penggunaan Dana

<b>Material</b>	<b>Justifikasi Pemakaian</b>	<b>Kuantitas</b>	<b>Harga Satuan (Rp)</b>	<b>Jumlah (Rp)</b>
Draft proposal		5 paket	3000	15.000
Cetak proposal		2 paket	6000	12.000
Draft laporan		5 paket	3000	15.000
Cetak laporan		2 paket	6000	12.000
Materai	Untuk kelengkapan proposal	2 buah	7000	14.000
Agenda Logbook	Untuk mencatat setiap kegiatan PKM OPA OMA	1 buah	20.000	20.000
Foto Copy Kuesiner Pre Test	Evaluasi diawal program	60 lembar	167	10.000
Foto Copy timeline	Jadwal pelaksanaan kegiatan	60 lembar	100	6.000
Laminating timeline	Menjaga timeline agar tahan lama	2 buah	3.000	6.000
Pulpen	Untuk menulis	5 pak	13.000	65.000
Bibit terong	Untuk	3 pohon	15.000	45.000

panjang	meningkatkan keterampilan bercocok tanam lansia			
Bibit terong bulat	Untuk meningkatkan keterampilan bercocok tanam lansia	3 pohon	15.000	45.000
Bibit Okra Merah	Untuk meningkatkan keterampilan bercocok tanam lansia	6 pohon	15.000	90.000
Konsumsi Minggu-I	Makan lansia dan panitia	80 kotak	3.750	300.000
Pot	Sebagai wadah untuk pohon	1 buah	5.000	5.000
Pasir & kerikil	Sebagai penguat pohon saat diletakkan dalam pot	2 kg	10.000	20.000
Kayu	Sebagai pohon harapan	1 buah	15.000	15.000
Lem Fox	Sebagai perekat kertas pada pohon harapan	1 buah	7.500	7.500
Kertas kilap	Untuk menghias pohon	2 buah	750	1.500

	harapan			
Konsumsi Minggu-II	Makan lansia dan panitia	50 kotak	4.000	200.000
kerudung	Untuk hadiah lansia	1 buah	25.000	25.000
Kertas Origami	Untuk menulis harapan	1 pak	7.000	7.000
Print leaflet	Sebagai media penyampaian materi	50 lembar	420	21.000
Buah Pepaya	Untuk salad buah	2kg	6500	13.000
Buah Melon	Untuk salad buah	1,5 kg	15.000	22.500
Buah Semangka	Untuk salad buah	2,5 kg	11.000	27.500
Nutrijell Jeruk	Untuk salad buah	2 bungkus	4.750	9.500
Nutrijell Strawberry	Untuk salad buah	2 bungkus	4.600	9.200
Gulaku	Untuk salad buah	1 kg	12.900	12.900
Prociz	Untuk salad buah	2 buah	19.400	38.800
Mayonaise	Untuk salad buah	2 botol	14.800	29.600
Susu	Untuk salad buah	2 kaleng	11.000	22.000
Wortel	Untuk salad	1 kg	8.400	8.400

	buah			
Kentang	Untuk salad buah	2kg	9.150	18.300
Piring Kertas	Tempat Untuk salad buah	4 pak	1.500	6.000
Sendok	Untuk salad buah	3 pak	1.500	4.500
Konsumsi Minggu-III	Makan panitia dan lansia	50 kotak	3.700	185.000
Frame	Sebagai tempat foto hadiah	1 buah	13.500	13.500
Print foto A4	Foto hadiah	1 buah	20.000	20.000
Sumbangsih Posyandu Flamboyan	Mendukung program posyandu Flamboyan			85.000
Sewa Speaker	Sebagai sarana penunjang PKM OPA OMA	1 unitx 3 pelaksanaan kegiatan	20.000	60.000
Konsumsi Minggu-IV	Makan panitia dan lansia	50 kotak	3.700	185.000
Fee penceramah		1 orang	50.000	50.000
Kertas Titip Pesan Yuks	Untuk menulis pesan lansia	50 Lembar hvs	100	5.000
Konsumsi Minggu-V	Makan panitia dan lansia	50 kotak	3.700	185.000

mutiara	Bahan untuk pembuatan tasbih	2 pon	40.000	80.000
Benang	Bahan untuk pembuatan tasbih	36 buah	833	30.000
Konsumsi Minggu (Nasi) -VI	Makan panitia dan lansia	65 kotak	10.000	650.000
Kue	snack panitia dan lansia	65 bungkus	3.000	195.000
<i>In focus</i>	Untuk menampilkan video	1 unit	75.000	75.000
Cetak foto	Foto untuk kenang-kenangan	4 lembar	15.000	60.000
Album Foto	Untuk menyimpan foto kenangan	1 buah	30.800	30.800
Kertas sampul	Untuk membungkus hadiah	4 buah	1.100	4.400
Pita	Untuk hiasan hadiah	1 gulung	3.000	3.000
Baju Batik	Untuk hadiah Dosen pembimbing	1 buah	85.000	85.000
Gelas Melamin Rpd	Sebagai hadiah lansia	2 lusin	72.500	145.000
Mangkok Melamin	Sebagai hadiah lansia	2 lusin	72.500	145.000

white				
Handuk Clase	Sebagai hadiah lansia	2 buah	40.000	80.000
Handuk sapu tangan	Sebagai hadiah lansia	6 buah	5.000	30.000
Dompot rajut	Sebagai hadiah kader	6 buah	20.000	120.000
<b>Subtotal (Rp)</b>				<b>3.667.900</b>

### Perjalanan

<b>Perjalanan</b>	<b>Sifat</b>	<b>Kuantitas</b>	<b>Harga Satuan (Rp)</b>	<b>Jumlah (Rp)</b>
Transportasi survey lokasi		5 orang	24.000	120.000
Transportasi Persiapan pelaksanaan kegiatan Minggu-I		5 orang	15.000	75.000
Transportasi Pelaksanaan Kegiatan Minggu-I		5 orang	24.000	120.000
Transportasi Persiapan Pelaksanaan Kegiatan Minggu-II		5 orang	20.000	100.000
Transportasi Pelaksanaan Kegiatan Minggu-II		5 orang	24.000	120.000

Transportasi Persiapan Pelaksanaan Kegiatan Minggu-III		5 orang	22.000	110.000
Transportasi Pelaksanaan Kegiatan Minggu-III		5 orang	24.000	120.000
Transportasi Persiapan Pelaksanaan Kegiatan Minggu-IV		5 orang	20.000	100.000
Transportasi Pelaksanaan Kegiatan Minggu-IV		5 orang	24.000	120.000
Transportasi Persiapan Pelaksanaan Kegiatan Minggu-V		5 orang	23.000	115.000
Transportasi Pelaksanaan Kegiatan Minggu-V		5 orang	24.000	120.000
Transportasi Persiapan Pelaksanaan Kegiatan Minggu-VI		5 orang	30.000	150.000
Transportasi Pelaksanaan Kegiatan		5 orang	48.000	240.000

Minggu-VI				
<b>Subtotal (Rp)</b>				<b>1.601.000</b>
<b>TOTAL KESELURUHAN</b>				<b>Rp. 5.268.900</b>

## Lampiran 2. Bukti-Bukti Pendukung Kegiatan

Minggu Pertama, Sabtu 22 Februari 2014



Ket : Pembelian bibit tanaman



Ket: Perkenalan program OPA OMA



Ket : Pengisian pre test



Ket : pengenalan jargon OPA OMA



Ket : Lansia kedatangan Pak Lurah Situ Gede



Ket : Penjelasan cara bercocok tanam



Ket : Penerimaan tanaman oleh ketua kelompok



Ket : Foto bersama lansia setelah pembagian sembako murah

**Minggu Kedua, Sabtu 8 Maret 2014**



Ket : Lansia melakukan perengangan sebelum kegiatan penyuluhan



Ket : Lansia sedang game bercermin



Ket : Kegiatan penyuluhan pola makan sehat



Ket : Simulasi senam otak



Ket : Lansia sedang menuliskan harapannya



Ket : Lansia sedang menuliskan harapannya



Ket : Tim PKM menempelkan harapan lansia di pohon harapan



Ket : Tim PKM foto bersama dengan lansia setelah pembuatan pohon harapan  
Minggu ketiga, Sabtu 22 Maret 2014



Ket : Lansia sedang melakukan senam sehat 'ayo mandiri'



Ket : Lansia sedang memotong buah-buahan untuk dibuat salad buah



Ket : Buah dan sayur untuk pembuatan salad



Ket : penjelasan pembuatan salad buah



Ket : Proses pembuatan salad buah



Ket : Salah satu lansia mencoba membuat salad



Ket : Salad buah



Ket : Selesai membuat salad buah

**Minggu keempat, Sabtu 19 April 2014**



Ket : Rekan mahasiswa sedang menyampaikan tausiyah



Ket : Suasana lansia sedang menyimak tausiyah



Ket : Tim PKM berfoto bersama usai pengajian

**Minggu Kelima, Minggu 3 Mei 2014**



Ket : Tim PKM melakukan persiapan



Ket : proses pembuatan kerajinan



Ket : proses pembuatan kerajinan





Ket : Tanaman yang tumbuh di perkarangan Lansia

**Minggu Keenam, Minggu 10 Mei 2014**



Ket : Lansia sedang melakukan permainan yang bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi



Ket : Pemberian reward dan perpisahan



Ket : Foto bersama lansia setelah pemberian reward