JCRS (JOURNAL OF COMMUNITY RESEARCH AND SERVICE)
Vol. 9 No. 2, July 2025
ISSN (print): 2549-1849 ISSN (online): 2549-3434
Available online at https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jcrs

PENERAPAN *MASSAGE ACUPRESSURE AROMATHERAPY* (MECAR) SEBAGAI UPAYA MEWUJUDKAN LANSIA SEHAT DAN BAHAGIA

[1,]Ratna Wulan Purnami*, [2]Nining Sulistyawati,[3]Ferli Eko Kurniantoro

[1,2] D III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Madani
[3] D III Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Madani

*Correspondence Author: ratnawulanpurnami@gmail.com

Abstract.

Proses penuaan memiliki dampak biologis, ekonomi, dan sosial. Proses penuaan secara bertahap ditandai dengan penurunan daya tahan fisik dan rentan terhadap serangan penyakit. Berdasarkan analisis situasi pada Posyandu Lansia Kuncup Mekar di Padukuhan Kembangsari dapat diuraikan permasalahan yang dihadapi berupa kurangnya kemampuan lansia dan keluarga dalam menangani keluhan kesehatan lansia dengan pengobatan non farmakologi (massage, acupressure, dan aromatherapy), terbatasnya alokasi keuangan untuk pengobatan nonfarmakologi, kurangnya keterampilan lansia dan keluarga dalam pijat, akupresur, dan aromaterapi serta belum memiliki alat bantu pijat untuk digunakan. Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis melakukan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berupa edukasi dan pelatihan ke mitra Posyandu Lansia Kuncup Mekar terkait pengetahuan dan keterampilan pijat badan, akupresur dan aromaterapi untuk mengatasi keluhan dan turut memberdayakan keluarga lansia. Metode pelaksanaan dalam pengabdian ini berupa edukasi penyuluhan dan pelatihan yang melibatkan 40 peserta lansia dan pendampingnya. Analisis data univariat digunakan untuk mendeskripsikan hasil kegiatan. Hasil kegiatan didapatkan kenaikan skor pengetahuan dari 62,75 menjadi 85,75, kenaikan skor keterampilan dari 66,75 menjadi 83,9. Setelah dilakukan penerapan MECAR dalam kehidupan sehari-hari terjadi kenaikan kualitas hidup lansia dari skor 65,63 menjadi 73,13. Penerapan MECAR dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan yang berdampak positif pada kualitas hidup lansia

Keywords: Pijat, Akupresur, Aromaterapi, Kualitas Hidup, Lansia

1. INTRODUCTION

Padukuhan Kembangsari adalah desa yang berada Kalurahan Srimartani, Kapanewon Piyungan, Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta yang terdiri atas 10 RT, 214 KK, dengan total penduduk 1058 jiwa dan Luas wilayah 48.0100 Ha. Mayoritas penduduk Padukuhan Kembangsari berprofesi sebagai petani (62%) dan 45% berpendidikan SMA (1,2). Padukuhan Kembangsari memiliki Lembaga Kemasyarakat Desa yang diperuntukkan untuk penduduk lanjut usia (lansia) yaitu Posyandu Kuncup Mekar Purna Taruna. Kegiatan Posyandu dilakukan di setiap awal bulan pada minggu pertama. Jumlah lansia di Padukuhan Kembangsari

ada 104 jiwa. Peserta Posyandu Kuncup Mekar yang aktif mengikuti kegiatan Posyandu Lansia ada 50-60 lansia. Para Kader Posyandu Lansia mampu meningkatkan pemahaman warga terkait manfaat kegiatan sehingga setiap waktu para lansia tetap bersemangat mengikuti kegiatan.

Proses penuaan memiliki dampak biologis, ekonomi, dan sosial. Secara biologis, lansia akan mengalami proses penuaan secara terus menerus yang ditandai dengan penurunan daya tahan fisik dan rentan terhadap serangan penyakit. Secara ekonomi, umumnya lansia lebih dipandang sebagai beban daripada sumber daya. Secara sosial, kehidupan lansia sering dipersepsikan secara negatif, atau tidak banyak memberikan manfaat bagi keluarga dan masyarakat (3). Berdasarkan observasi dan wawancara didapatkan beberapa permasalahan yang dialami oleh Posyandu Kuncup Mekar. Dengan semakin bertambahnya usia, masa otot dan tulang yang mengalami penurunan, menjadikan lansia mengalami berbagai keluhan penuaan. Salah satu keluhan yang sering dirasakan para lansia di Posyandu Kuncup Mekar adalah nyeri punggung, nyeri persendian tubuh dan sering gangguan tidur dengan sering terbangun tidur di malam hari. Keluhan tersebut dirasakan 50-60% lansia yang aktif mengikuti Posyandu Lansia. Untuk mengatasi keluhan tersebut, lansia melakukan pijat, konsumsi obat, senam dan berbagai usaha lainnya. Terapi nonfarmakologi yang dianjurkan untuk membantu mengurangi keluhan tersebut adalah dengan senam.

Senam aktif adalah dengan olahraga dan senam pasif dengan melakukan pijat. Untuk melakukan pijat ke layanan kesehatan medis maupun tradisional memerlukan biaya yang lebih mahal apabila dilakukan secara rutin, dimana usia lajut bukanlah usia yang produktif secara ekonomi. Mayoritas penduduk adalah Petani, berpendidikan SMA, dan perekonomian menengah. Apabila keluhan nyeri pada lansia tidak dapat diatasi akan berdampak pada kualitas hidup dan angka kesakitan pada lansia. Sehingga diperlukan sebuah solusi untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dan mengurangi pengeluaran ekonomi yang bisa dicegah.

Gambar 1. Kegiatan Lansia di Posyandu Lansia

Nyeri punggung adalah keluhan nyeri pada bagian punggung atas maupun bawah. Nyeri punggung disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya faktor usia dan ketidakseimbangan gerakan tubuh. Hasil studi tentang nyeri memaparkan bahwa 33% penduduk di negara berkembang mengalami nyeri presisten. Nyeri ini pada akhirnya akan berkaitan dengan kondisi depresi, sehingga dapat mengganggu kualitas hidup dan menurunkan level aktivitas. Lansia mulai usia 60 Tahun kemampuan kerja fisiknya 50% dari yang berusia 25 tahun. Fleksibilitas otot dan tulang belakang akan berkurang yang dipengaruhi kondisi fisik pada saat usia bertambah, sehingga semakin bertambah usia, keluhan nyeri dapat semakin meningkat (4). Nyeri punggung pada lanjut usia dapat menyebabkan perubahan jumlah kolagen yang menimbulkan berkurangnya fleksibilitas pada lanjut usia, maka bisa menimbulkan dampak nyeri, penurunan kemampuan aktivitas sehari-hari, adanya hambatan ketika gerakan dari duduk ke berdiri, berjongkok, berjalan dan lainnya. Perubahan tersebut dapat dicegah apabila pencegahan dilakukan sejak dini, terstruktur dan berkesinambungan (5).

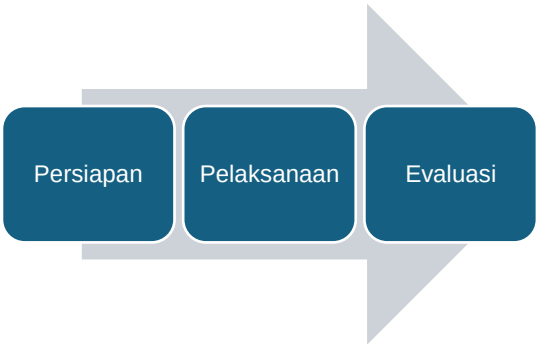
Berdasarkan penelitian yang penulis lakukan, salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk menurunkan nyeri pada badan bisa dilakukan dengan body massage. Body Massage yang dilakukan pada wanita usia subur terbukti signifikan menurunkan nyeri (6). Selain dilakukan oleh tenaga medis atau terapis, ada beberapa gerakan pemijatan badan juga bisa dilakukan secara mandiri. Akupresur merupakan salah satu bagian akupunktur medis, yang menggunakan stimulasi mekanik pada titik akupunktur untuk memunculkan efek preventif, promotif, kuratif atau rehabilitatif tertentu yang diinginkan menggunakan bagian tubuh. Beberapa titik akupresur bisa dilakukan secara mandiri seperti di daerah yang mampu terjangkau tangan, bisa menggunakan alat bantu berujung tumpul dari bahan kayu, logam atau batuan (7). Akupresur mampu mengurangi masalah muskuloskeletal, masalah kepala dan gejala lain hipertensi (8).

Pemberian massage dan acupressure bisa dikombinasikan dengan aromatherapy. Aromaterapi pandan dan sereh digunakan meningkatkan kualitas tidur anak prasekolah dan menurunkan tekanan darah pada lansia (9,10). Dengan kombinasi aromaterapi ini mampu memberikan efek relaksasi dan penurunan skala nyeri yang lebih baik. Teknik pemijatan yang benar akan menimbulkan efek relaksasi, tetapi dengan teknik gerakan yang salah akan semakin memperparah keluhan yang dirasakan. Oleh karena itu diperlukan edukasi berupa pelatihan kepada lansia dan keluarga terkait “Massage Acupressure Aromatherapy (MECAR)” untuk mengurangi angka kejadian nyeri pada lansia, memenuhi kebutuhan istirahat yang cukup, meningkatkan kemandirian keluarga dan lansia sehingga mampu meningkatkan kualitas hidup lansia.

Berdasarkan analisis situasi pada Posyandu Lansia Kuncup Mekar di Padukuhan Kembangsari dapat diuraikan permasalahan yang dihadapi berupa 1) Kurangnya kemampuan lansia dan keluarga dalam menangani keluhan kesehatan lansia dengan pengobatan non farmakologi (massage, acupressure, dan aromatherapy), 2) Terbatasnya alokasi keuangan untuk pengobatan nonfarmakologi 3) Kurangnya keterampilan lansia dan keluarga dalam pijat, akupresur mandiri dan pembuatan aromaterapi sederhana. 4) Belum memiliki alat bantu pijat untuk digunakan. Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis melakukan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) untuk memberikan edukasi dan pelatihan ke mitra Posyandu Lansia Kuncup Mekar terkait pengetahuan dan keterampilan pijat badan, akupresur dan aromaterapi untuk mengatasi keluhan nyeri dan gangguan tidur dan turut memberdayakan keluarga lansia dalam mengatasi keluhan tersebut.

2. METHOD

Kegiatan pengabdian ini dilakukan bertempat di Dusun Kembangsari, Sri Martani, Piyungan Bantul, Yogyakarta dengan melibatkan 40 warga (20 lansia dan 20 pendamping lansia) pada bulan Mei – Agustus 2024. Kegiatan edukasi penyuluhan dan pelatihan diikuti oleh 13 lansia wanita beserta pendamping dan 7 lansia laki-laki beserta 7 pendamping. Tim Pengagabdian Kepada masayarakat terdiri dari 3 dosen, 3 mahasiswa dan 3 kader Posyandu lansia. Pada tahap persiapan, tim PKM melakukan survey dan observasi ke mitra serta melakukan diskusi terkait jadwal pelaksanaan PKM dan persiapan perijinan untuk pelaksanaan kegiatan. Dalam



persiapan ini juga disepakati bahwa peserta kegiatan MECAR ini adalah 20 lansia dan 20 pendamping lansia bisa keluarga, atau wali, kerabat, atau kader kesehatan yang bersedia untuk merawat lansia tersebut.

Gambar 2. Bagan Alir kegiatan PKM

Pelaksanaan kegiatan berupa edukasi penyuluhan disertai pemberian modul MECAR pada lansia dan keluarga berupa materi kesehatan tentang: jenis keluhan kesehatan lansia, pengertian, faktor risiko dan penyebab nyeri punggung dan gangguan tidur, manajemen nyeri punggung dan gangguan tidur dan penanganan keluhan dengan penerapan MECAR pada

lansia. Pembicara dalam edukasi ini adalah dosen tim PKM. Setelah kegiatan edukasi penyuluhan, dilanjutkan peatihan MECAR untuk meningkatkan kemampuan SDM dan keluarga dalam menangani keluhan kesehatan lansia secara mandiri. Lansia perlu di tingkatkan kepercayaan dirinya akan kemampuannya dan membekalinya dengan pengetahuan. Keluarga lansia perlu turut melakukan pendampingan pada perawatan lansia, mengingat lansia memiliki daya ingat dan daya serap yang menurun dibandingkan pada usia produktif.

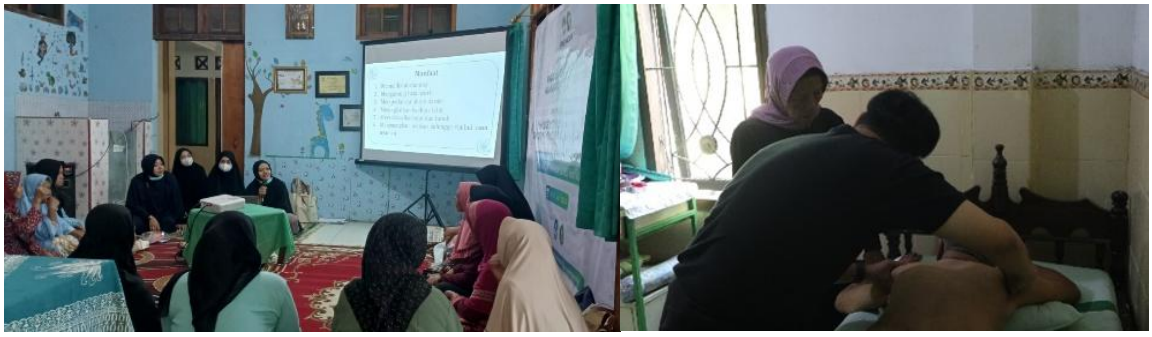
Pelatihan MECAR ini memberikan pelatihan keterampilan "Pijat Badan, Akupresur Mandiri dengan Aromaterapi Pandan Sereh". Pelatihan dilakukan secara terpisah pada lansia laki-laki dan lansia wanita. Untuk membantu kemandirian lansia dan keluarga (pendamping lansia) diperlukan dukungan berupa alat bantu pijat, minyak zaitun aromaterapi. Alat bantu pijat ini bisa membantu beberapa gerakan pemijatan dengan tehnik friction, rolling, dan effleurase agar tangan pemijat tidak cepat lelah. Tehnik pemijatan tetap dengan mempertahankan prinsip skin to skin.

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan lansia dan keluarga dilakukan dengan melakukan pretest dan posttest. Pretest dan Postest pada keluarga lansia dilakukan dengan pengisian kuesioner yang berjumlah 20 soal pilihan ganda. Sedangkan pengukuran pretest dan postest pada lansia dilakukan secara lisan dengan wawancara 2 pertanyaan. Kegiatan Pretest dan Postest akan dilakukan oleh 3 anggota mahasiswa MBKM beserta analisis hasilnya. Dalam kegiatan edukasi ini memerlukan alat dan bahan untuk demonstrasi yang akan disiapkan oleh mahasiswa.

Untuk mengukur keterampilan lansia, dilakukan dengan melakukan praktik langsung dan dilakukan penilaian sesuai checcklist di modul pelatihan. Dinyatakan terampil dan lulus jika total nilai minimal 70 dari total poin 100. Penilaian akan dilakukan oleh dosen dibantu dengan mahasiswa. Setiap peserta mendapatkan buku MECAR, set alat bantu pijat (tongkat guasha, kerokan koin, gantolan bergerigi, dan segitiga kayu) dan minyak zaitun aromaterapi. Pemanfaatan alat yang diberikan akan dicek secara berkala sekaligus dalam pemantauan 1 bulan dan dilanjutkan oleh Tim Kader Posyandu Kuncup Mekar. Kemampuan penanganan keluhan lansia, salah satunya dapat terlihat dalam kualitas hidup lansia. Cara pengukuran ketercapaian ini adalah dengan melakukan pengkajian kualitas hidup lansia dengan kuesioner WHOQOL-OLD sebelum pemberian pelatihan dan evaluasi 1 bulan setelah pelatihan oleh Tim Pengabdian Masyarakat dan Kader Posyandu Lansia.

3. RESULTS AND DISCUSSION

Pelatihan MECAR dilakukan selama 2 hari dengan melibatkan 20 lansia dan 20 pendamping lansia. Kegiatan pelatihan pertama dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 14 Juli 2024 bertempat di rumah Ketua Posyandu Lansia (Praktik Mandiri Bidan Sri Martuti) yang diikuti 13 lansia wanita dan 13 pendamping lansia. Kegiatan pelatihan kedua dilaksanakan pada hari Minggu 21 Juli 2024 dengan peserta 7 lansia laki-laki dan 7 pendamping lansia. Beberapa hari sebelum pelatihan, saat responden menyerahkan formulir pendaftaran, tim pengabdi melalukan pretest terkait MECAR dengan 20 item pertanyaan dan wawancara kuesioner kualitas hidup lansia.



Gambar 3. Penyuluhan MECAR pada lansia perempuan dan laki-laki

Gambar 4. Bahan Alat Pelatihan MECAR

Pelatihan berlangsung dari pukul 08.00 – 15.00 WIB. Pelatihan diawali dengan pemberian materi MECAR dan pembagian set alat pijat kayu (apiyu) beserta modul kepada lansia dan pendamping lansia. Setelah penyampaian materi dilakukan pengecekan keterampilan pemijatan pada lansia dan pendamping lansia. Praktik pemijatan dilakukan dalam waktu 100 menit. Evaluasi dan Postest dilakukan dalam kurun waktu 3-5 minggu setelah pelatihan dilakukan. Dari tabel dapat terlihat terjadi kenaikan skor kualitas hidup lansia setelah dilakukan pelatihan MECAR. Bertambahnya usia, sistem kekebalan akan menurun sehingga muncul berbagai gelaja penyakit degeneratif. Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia adalah usia, tingkat pendidikan, ekonomi dan kebutuhan, sedangkan (11).

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=20)

No	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Jenis Kelamin Lansia		
	Perempuan	13	65%
	Laki-laki	7	35%
2	Jenis Kelamin Pendamping Lansia		
	Perempuan	16	80%
	Laki-laki	4	20%
3	Status Keluarga pendamping lansia		
	Istri/Suami	4	20%
	Anak/Menantu	13	65%
	Tetangga	3	15%
4	Rentang Usia Lansia		
	Lansia Muda (Usia 60-69 tahun)	14	70%
	Lansia Madya (Usia 70-79 tahun)	3	15%
	Lansia Tua (Usia 80-89 tahun)	3	15%
5	Pendidikan Lansia		
	SD	7	35%
	SMP	2	10%
	SMA	8	40%
	PT	3	15%
6	Status perkawinan		
	Menikah	14	70%
	Janda	6	30%
	Duda	0	0
7	Keluhan Kesehatan		
	Sering pusing	2	10%
	Nyeri pinggang	9	45%
	Nyeri kaki dan lutut	6	30%
	Kaku di kaki dan tangan	2	10%

No	Kategori	Jumlah	Persentase
	Sering lupa	1	5%

Semakin Mayoritas peserta pelatihan merupakan lansia muda dengan pendidikan SD dan SMA. Keluhan yang sering dialami para lansia adalah nyeri pinggang, kaki dan lutut. Hal ini sesuai dengan hasil analisis awal tim pengabdi dimana keluhan nyeri dan pegal-pegal yang banyak dialami oleh para lansia. Kegiatan pelatihan MECAR ini pada awal ditetapkan bahwa lansia wanita pendampingnya adalah wanita dan lansia laki-laki pendampingnya adalah laki-laki, akan tetapi dalam prosesnya ada lansia yang tinggal sendiri atau hanya berdua (suami dan istri) karena anak tinggal di luar kota dan ada lansia yang sudah berstatus janda, sehingga dalam pemilihan pendamping lansia tidak bisa semua didampingi oleh sesama jenis. Lansia yang tidak memiliki pendamping keluarga, didampingi oleh Kader Posyandu Lansia dalam pelaksanaan pelatihan. Lansia yangmenikah dan masih memiliki pasangan hidup menunjukkan tingkat kualitas hidup yang lebih tinggi karena pasangan hidup berperan sebagai mitra dalam berbagai hal, seperti memecahkan masalah dan saling memberikan apresiasi serta memenuhi kebutuhan mereka untuk mencintai dan dicintai (12).

Kegiatan pelatihan tidak bisa dijadikan dalam satu ruang karena mengingat peserta lansia terdiri dari wanita dan laki-laki sehingga harus dijaga aurat antara laki-laki dan perempuan. Perlu menyediakan ruang terpisah dan tertutup untuk kegiatan pelatihan hari kedua untuk lansia laki-laki dengan pendamping istri. Poses pemantauan, monitoring dan evaluasi dilakukan 1-2 bulan oleh Tim Pengabdian Masayarakat, akan tetapi pada peserta yang memerlukan lebih lama pendampingan dilanjutkan olah Tim Posyandu Lansia. Pendampingan dilakukan dengan kunjungan langsung pada lansia dan online melalui whatsapp pada lansia yang menggunakannya. Pendampingan meliputi pengecekan proses penerapan MECAR dalam kehidupan sehari-hari dalam 1 bulan dan keterampilan lansia beserta pendamping.

Pemberian pendidikan kesehatan efektif meningkatkan pengetahuan dan salah satu kunci kunci keberhasilan dari pendidikan kesehatan adalah komunikasi dua arah yang aktif serta komunikasi yang berkelanjutan dengan petugas kesehatan (13). Selain dengan penyuluhan, peningkatan pengetahuan, kompetensi dan keterampilan dapat dilakukan dengan pelatihan (Darwis et al., 2023). Dari tabel 2 dapat terlihat persentase peningkatan pengetahuan nilai dari pretest yang 60% berada dalam kategori cukup, setelah postest 100% berada dalam kategori baik. Sedangkan untuk keterampilan yang pada awal terdapat 30% yang keterampilan pijat kurang bisa meningkat menjadi 95% dalam kategori baik.

Tabel 2. Kategori Pengetahuan dan Keterampilan MECAR

Pengetahuan			Keterampilan	
Kategori	Pretest	Postest	Pretest	Postest
Baik	5 (25%)	20 (100%)	2 (10%)	19 (95%)
Cukup	12 (60%)	0	12 (60%)	1 (5%)
Kurang	3 (15%)	0	6 (30%)	0

Pemberian edukasi kesehatan dilakukan dengan penyuluhan, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan demonstrasi serta praktik langsung MECAR dengan didampingi keluarga atau kerabat. Partisipasi anggota masyarakat termasuk keluarga didalamnya, sangat diperlukan untuk membantu menyelesaikan permasalahan kesehatan dimasyarakat (15).

Tabel 3. Kategori kualitas hidup lansia

Kategori	Pretest	Postest
Sempurna	0	0
Tinggi	1 (5%)	5 (25%)
Sedang	16 (80%)	14 (70%)
Rendah	3 (15%)	1 (5%)
Kematian	0	0

Kualitas hidup lansia pada tabel 3 dapat terlihat mayoritas dalam kategori sedang. Setelah diberikan tindakan MECAR kualitas hidup lansia yang rendah berkurang 10 % dan kualitas hidup lansia tinggi mengalami peningkatan 20%. Peningkatan kualitas hidup lansia membutuhkan pendekatan holistik yang memperhatikan aspek fisik, mental, sosial, dan lingkungan kehidupan lansia. Pendidikan dan penyuluhan dapat berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Memberikan informasi yang akurat tentang kesehatan fisik dan mental, strategi perawatan diri, serta sumber daya yang tersedia dapat membantu lansia untuk menentukan langkah-langkah yang tepat dalam menjaga kesejahteraan mereka (16). Kepuasan hidup dapat diperoleh dengan upaya menjaga kesehatan fisik, pemenuhan kebutuhan psikologis, dan sosial. Untuk dapat menjaga kesehatan dan pemenuhan kebutuhan psikologus maka perlu dilakukan pendampingan kepada para lansia (17). Kualitas hidup lansia sebelum dan sesudah diberikan tindakan

MECAR berada dalam kategori sama yaitu kualitas hidup sedang, akan tetapi pada domain kesehatan jiwa mengalami peningkatan dari kategori dedang menjadi kategori tinggi. Meskipun rerata kategori tidak mengalami perubahan, terjadi kenaikan skor kualitas hidup lansia sebesar 7,5 dari 65,63 menjadi 73,13.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup Lansia (n=20)

Kategori	Skor	Transform	Status
Pretest			
Kesehatan Fisik	25,3	66,35	Sedang
Kesehatan Jiwa	23,4	72,55	Sedang
Hubungan Sosial	9,85	56,85	Sedang
Lingkungan	28,6	66,75	Sedang
Rerata		65,63	Sedang
Postest			
Kesehatan Fisik	26,25	69,25	Sedang
Kesehatan Jiwa	25,2	80,05	Tinggi
Hubungan Sosial	11,15	67,8	Sedang
Lingkungan	31,65	75,4	Sedang
Rerata		73,13	Sedang

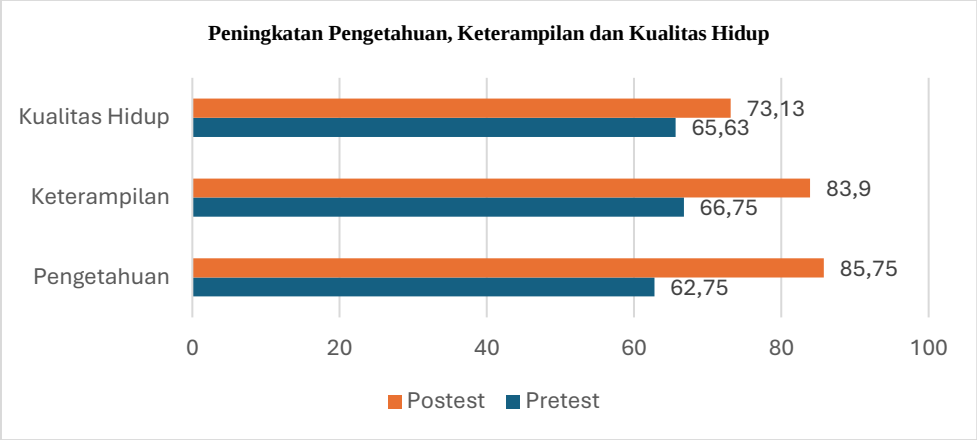
Sesuai dengan teori bahwa salah satu bentuk intervensi yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kesehatan psikologis lansia adalah dengan relaksasi badan dengan pemijatan. Kesejahteraan psikologis pada lansia tidak hanya memengaruhi kualitas hidup secara individual, tetapi juga dapat berdampak positif pada kesehatan fisik. Dukungan sosial terutama dari keluarga dan kerabat terdekat akan memberikan rasa aman dan nyaman (18).

Tabel 5. Perbandingan kualitas hidup lansia perempuan dan laki-laki

Ketegori	Kualitas Hidup			Rerata
n	Tinggi	Sedang	Rendah	
Laki-laki (7)				
Pretest	0	6	1	65,43
Postest	2	5	0	74,82
Perempuan (13)				
Pretest	1	10	2	65,73
Postest	3	9	1	72,21

Tidak terdapat perbedaan yang besar pada kualitas hidup lansia laki-laki dan perempuan baik sebelum atau sesudah tindakan. Terdapat penambahan kualitas hidup lansia pada kategori tinggi dan penurunan pada kategori rendah pada lansia laki-laki dan perempuan. Penelitian yang melibatkan 143 responden yang terbagi menjadi 70 responden laki-laki dan 73 responden perempuan didapatkan hasil bahwa kualitas hidup lansia laki-laki lebih baik daripada lansia perempuan. Salah satu penyebab lansia pria lebih memiliki kualitas hidup

yang lebih tinggi terutama pada aspek hubungan sosial, keadaan ekonomi, kondisi kehidupan, dan kesehatan, sedangkan wanita lansia memiliki nilai lebih tinggi pada aspek kesepian, ekonomi yang rendah dan kekhawatiran terhadap masa depan. Perbedaan gender ternyata memberikan andil yang nyata dalam kualitas hidup lansia (19).



Gambar 5. Grafik Peningkatan Pengetahuan, Keterampilan Dan Kualitas Hidup

Semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin memadai dalam kecakapan mental dan emosional. Semakin tinggi pengetahuan maka semakin berkembang pola pikir yang dimilikinya. Pendidikan yang tinggi akan mempengaruhi pengetahuan seseorang (20). Hasil pretest dan postest pengetahuan lansia dan pendamping mengalami kenaikan skor rata-rata 23 poin atau sekitar 36,65% meningkat pengetahuannya. Sedangkan keterampilan mengalami kenaikan 26,22 % dengan skor 17,5 poin kenaikan. Kualitas hidup lansia mengalami kenaikan paling sedikit dibandingkan pengetahuan dan keterampilan yaitu 7,5 poin. Dengan demikian pemberian MECAR pada lansia Posyandu Kuncup Mekar memiliki efek positif berupa peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang berdampak pada kualitas hidup lansia.

4. CONCLUSION

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diikuti oleh 20 lansia dan 20 pendamping lansia Posyandu Kuncup Mekar berjalan dengan lancar serta peserta sangat antusias dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Pemberian materi MECAR mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dan pendamping lansia terkait pencegahan keluhan nyeri dan gangguan tidur. Terjadi kenaikan skor pengetahuan dari 62,75 menjadi 85,75, kenaikan skor keterampilan dari 66,75 menjadi 83,9. Setelah dilakukan penerapan MECAR dalam kehidupan sehari-hari terjadi kenaikan kualitas hidup lansia dari skor 65,63 menjadi 73,13. Program kegiatan yang ditujukan untuk para lansia perlu dilanjutkan dan diberikan perhatikan karena dengan program-program kegiatan ini diharapkan anak meningkatkan angka harapan

hidup di masyarakat karena salah satu indikasi keberhasilan pembangunan bidang kesehatan adalah adanya peningkatan jumlah penduduk lanjut usia.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Akademik Pendidikan Tinggi Vokasi Tahun Anggaran 2024 atas hibah Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah memberikan dukungan financial terhadap pengabdian dengan skema Pemberdayaan Masyarakat Pemula (PMP) ini.

DAFTAR PUSTAKA

Puskesmas Piyungan. https://pusk-piyungan.bantulkab.go.id/storage/pusk-piyungan/menu/5/PROFIL-KESEHATAN-PUSKESMAS-PIYUNGAN-2023-THN-2023.pdf. 2023. Profil Kesehatan UPTD Puskesmas Piyungan Tahun 2023.

Dinas Kesehatan Bantul. Profil Kesehatan Kabupaten Bantul 2022. Bantul; 2023.

Pedrova OP. ANALISIS KASUS LANJUT USIA (LANSIA) DENGAN MASALAH KEBERFUNGSIAN SOSIAL DAN KOGNITIFNYA. Jurnal Perspektif. 2023;2(4):263–70.

Jovial Noli F, Jufri Sumampouw O, Tamardy Ratag B. USIA, MASA KERJA DAN KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA BURUH PABRIK TAHU. Journal of Public Health and Community Medicine. 2021;2(1).

Nazhira F, SIrada A, Faradillah KR, Ismiyasa SW, Wibisono H, Taufiqurrahman MB, et al. Edukasi Nyeri Punggung Bawah Guna Meningkatkan Produktivitas Lansia. BERNAS : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. 2023;4(3):2039–43.

Purnami RW, Wahyuni ET, Sulistyawati A. Body Massage Terhadap Penurunan Skala Nyeri. Jurnal Kesehatan Madani Medika. 2023 Dec;13(2).

Djaali W, Viventius Y, Lazuardi D, Mihardja H, Rukmindar D, Mighra BA. Pemberdayaan Masyarakat Lanjut Usia dengan Akupresur Mandiri untuk Mengatasi Tekanan Darah Tinggi dan Meningkatkan Kualitas Hidup. Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin. 2023 Mar 30;5(1):50–6.

Hudayah N. PIJAT-PIJAT PANCEN OYE (PPO): METODE AKUPRESUR UNTUK MERINGANKAN GEJALA HIPERTENSI PADA LANSIA. Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community. 2021 Apr 10;5(1):188–93.

Idhayanti RI, Pujiastuti W, Tridamailia H. Ekstrak Pandan Dan Sereh Mampu Meningkatkan Kuantitas Tidur anak Prasekolah. Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan Bhamada. 2022 Oct;13(2):22–33.

Putri IM, Mufidaningrum NF, Darmayani NG, Silviani Y, Amarseto B. Edukasi Manfaat Lilin Aromaterapi Pandan dan Sereh Sebagai terapi Hipertensi Di Desa Mojoreno Sidoharjo. Prosiding Seminar nasional Unimus. 2020;3.

Budiono NDP, Rivai A. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada. 2021 Dec 31;10(2):371–9.

Arywibowo JeD, Rozi HF. KUALITAS HIDUP LANSIA YANG TINGGAL DI PANTI WREDA DAN FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHINYA: TINJAUAN PUSTAKA PADA LANSIA DI INDONESIA. Jurnal EMPATI. 2024 Apr 19;13(2):40–53.

Solikhah MM, Mutiara DL. Upaya Peningkatan Kesehatan Lansia Melalui Pendidikan Kesehatan Massage Kaki di Posyandu Lansia Lenggono. Jurnal Pengabdian Masyarakat Al--Irsyad (JPMA). 2020 Oct;2(2):206–12.

Darwis D, Arsyad M, Asriyanto A. Pengaruh Pelatihan Terhadap Kompetensi Dan Kinerja Karyawan Pt. World Innovative Telecommunication. YUME : Journal of Management. 2023;6(3):104–10.

Proborini CA, Rahmayani YN, Arifa I. Pengaruh Pelatihan Penggunaan Tensimeter Digital Terhadap Keterampilan Penggunaan Tensimeter Digital Pada Kader Posyandu. JKP (Jurnal Kesehatan Primer). 2023 May;8(1):57–63.

Sinambela CML. Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Strategi Untuk Kesehatan Fisik Dan Mental. Circle Archive. 2024 May 22;1(4).

Veronica MS, Christy Y, Budiningsih T, Martusa R, Tjahyadi RA. Pendampingan Lansia Untuk Menjadi Lansia Sehat dan Bahagia. AKSARA : Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal. 2023 Sep;9(3).

Dwisetyo B. Strategi Holistik Peningkatan Kualitas Hidup Lansia. 1st ed. Lisnawati, editor. Banyumas: Penerbit Amerta Media; 2024.

Jesica A, Andriani DS, Husin A. Komparasi Kualitas Hidup Penduduk Pra Lansia Menurut Jenis Kelamin di Kelurahan Timbangan Kabupaten Ogan Ilir. Jurnal Education and Development. 2024 Sep;12(3):136–43.

Firmansyah F, Irawati D, Fajarini M. Teknologi Pendidikan dalam Meningkatkan Kualitas Hidup dan Kepatuhan pada Penderita Hipertensi. Journal of Telenursing (JOTING). 2023 Feb 9;5(1):123–32.