

## International Community Service Programme For Longlife Education

Yeny Sulistyowati<sup>1</sup>, Susiana Nugraha<sup>1</sup>, Nurminingsih<sup>1</sup>, Noda Yukari<sup>2</sup>, Yuko Hirano<sup>2</sup>,  
Moemi Matsuo<sup>2</sup>, Koici aramashi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Respati Indonesia

<sup>2</sup>Nagasaki University

Email: yeny.sulistyowati@urindo.ac.id

### Abstrak

Lansia yang sehat harus diberdayakan agar dapat tetap sehat dan mandiri selama mungkin. Salah satu upaya untuk memberdayakan Lansia di masyarakat adalah melalui pembentukan dan pembinaan Kelompok Lansia yang di beberapa daerah disebut dengan Posyandu Lansia atau Posbindu Lansia. Sedangkan Indonesia Ramah Lansia memiliki sekolah Lansia yang sudah tersebar di seluruh Indonesia. Melalui Kelompok ini, Lansia dapat melakukan kegiatan yang dapat membuat mereka tetap aktif, antara lain: berperan sebagai kader di Kelompok Lansia, melakukan senam Lansia, memasak bersama, termasuk membuat kerajinan tangan yang selain berperan sebagai penyaluran hobi juga dapat meningkatkan pendapatan keluarga. Makin bertambah usia, makin besar kemungkinan seseorang mengalami permasalahan fisik, jiwa, spiritual, ekonomi dan sosial. Salah satu masalah yang sangat mendasar adalah masalah kesehatan adalah pikun. Kegiatan dilaksanakan pada Hari Rabu, 19 Juli 2023, di IRL Bandung. Jumlah Peserta Lansia sejumlah hampir 70 orang, 4 orang dosen dari Universitas Nagasaki dan 8 orang Universitas Respati Indonesia serta 8 orang mahasiswa dari kedua Universitas. Profesor dari Universitas Nagasaki 3 orang: Prof Noda Yukari, Prof Yuko Hirano, Dr. Moemi Matsuo dan mahasiswa Koici Aramashi. Kegiatan di sekolah Lansia sudah terstandar kurikulumnya dan dapat diimplementasikan dalam keseharian Lansia. Peserta dapat meningkat ketrampilannya dan melatih upaya-upaya dalam mencegah pikun. Mendapatkan manfaat kerjasama internasional dengan melibatkan dosen, mahasiswa dan mitra. Diharapkan kegiatan dapat berkelanjutan dan memberikan dampak yang positif bagi masyarakat terutama Lansia dalam mencegah pikun, melalui *brain training*.

**Kata Kunci:** Lansia, brain training, pikun

### Abstract

*Older adults should be encouraged to maintain their health and independence for as long as possible. One way to achieve this in communities is through the establishment and development of Senior Citizens' Groups, also known as Elderly Care Centers or Senior Care Centers in some areas. In Indonesia, there are already Elderly Schools spread throughout the country. Through these groups, seniors can participate in activities that keep them active, such as serving as group leaders, doing Lansia exercises, cooking together, and making handicrafts, which not only serve as a hobby but also increase family income. As people age, the likelihood of physical, mental, spiritual, economic, and social problems increases. One of the most fundamental issues is health problems. The activity will take place on Wednesday, July 19, 2023, at IRL Bandung. Approximately 70 elderly participants, four professors from Nagasaki University, eight lecturers from Respati Indonesia University, and eight students from both universities will attend. The professors from Nagasaki University include Prof Noda Yukari, Prof Yuko Hirano, Dr. Moemi Matsuo, and Koici Aramashi. The activity has been standardized into a curriculum that can be implemented in the daily lives of seniors. Participants can improve their skills and practice ways to prevent falls. This activity aims to promote international*

*cooperation by involving professors, students, and partners. It is hoped that this activity will have a positive impact on the community, particularly seniors, in preventing falls through brain training.*

**Keywords:** *Elderly, brain training, falls prevention*

## **PENDAHULUAN**

Lansia merupakan sebuah siklus hidup manusia yang hampir pasti dialami setiap orang. Kenyataan saat ini, setiap kali menyebut kata “Lansia” yang terbersit di benak kita adalah seseorang yang tidak berdaya, dan memiliki banyak keluhan kesehatan. Padahal, Lansia sebenarnya dapat berdaya sebagai subyek dalam pembangunan kesehatan. Pengalaman hidup, menempatkan Lansia bukan hanya sebagai orang yang dituakan dan dihormati di lingkungannya, tetapi juga dapat berperan sebagai agen perubahan (*agent of change*) di lingkungan keluarga dan masyarakat sekitarnya dalam mewujudkan keluarga sehat, dengan memanfaatkan pengalaman yang sudah dimiliki dan diperkaya dengan pemberian pengetahuan kesehatan yang sesuai.

Lansia yang sehat harus diberdayakan agar dapat tetap sehat dan mandiri selama mungkin. Salah satu upaya untuk memberdayakan Lansia di masyarakat adalah melalui pembentukan dan pembinaan Kelompok Lansia yang di beberapa daerah disebut dengan Posyandu Lansia atau Posbindu Lansia. Sedangkan Indonesia Ramah Lansia memiliki sekolah Lansia yang sudah tersebar di seluruh Indonesia. Melalui Kelompok ini, Lansia dapat melakukan kegiatan yang dapat membuat mereka tetap aktif, antara lain: berperan sebagai kader di Kelompok Lansia, melakukan senam Lansia, memasak bersama, termasuk membuat kerajinan tangan yang selain berperan sebagai penyaluran hobi juga dapat meningkatkan pendapatan keluarga. Makin bertambah usia, makin besar kemungkinan seseorang mengalami permasalahan fisik, jiwa, spiritual, ekonomi dan sosial. Salah satu masalah yang sangat mendasar adalah masalah kesehatan adalah pikun.

Pikun menjadi salah satu penyakit **lansia** yang kerap dikhawatirkan masyarakat orang. Semakin tua orang, volume otak akan mengalami penyusutan. Saat penyusutan terjadi, sel saraf di otak juga ikut menyusut bahkan terputus koneksinya dengan sel saraf lainnya sehingga rentan mengalami pikun. Namun dengan aktif bergerak dan menjaga gaya hidup sehat, kesehatan otak bisa terjaga.

Tak hanya penyusutan volume otak saja, aliran darah ke otak juga menjadi lebih pelan seiring dengan penuaan. Seluruh perubahan akibat bertambahnya usia ini pasti berdampak pada fungsi kognitif, namun menjadi tidak normal ketika yang dialami adalah **pikun** atau daya ingat menurun drastis. Ada banyak cara yang bisa dilakukan untuk mencegah terjadinya pikun, semua akan dibahas dalam pengabdian masyarakat internasional ini. Bukan hanya peningkatan pengetahuan tapi juga

## **Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Kesehatan untuk Masyarakat**

ketrampilan yang bisa dilatih secara terus menerus setelah peserta kembali ke tempat masing-masing. Dan itu juga bisa dicapai dengan cara mengatur pola hidup, menjaga kesehatan, mempersiapkan jauh sebelum kita menjadi Lansia.

### **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan melakukan penyuluhan yang diikuti dengan tanya jawab serta berdiskusi sebagai evaluasi dari keberhasilan penyuluhan. Kemudian dilakukan praktik untuk melatih ingatan Lansia yang dilaksanakan oleh para mahasiswa dari Universitas Nagasaki dan Universitas Respati Indonesia. Selanjutnya dilanjutkan dengan *Focus Group Discussion* sebagai tindak lanjut kegiatan dilapangan untuk bahan penyusunan laporan dan tindak lanjut kegiatan berikutnya.

Pelaksanaan penyuluhan tentang Lansia yang Sehat, Mencegah Dimensia sejak Dini. Rangkaian kegiatan di Kantor PWRI Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Jawa Barat, kemudian dilanjutkan di kantor IRL Jawa Barat.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sebelum dimulai kegiatan PkM diawali dengan perencanaan kegiatan yang akan dilakukan. Proses perencanaan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan yang ada, menentukan jalan keluar dan kegiatan yang akan dilakukan, dan membuat pengorganisasian kegiatan.

Tahap selanjutnya merupakan pelaksanaan kegiatan PkM berupa solusi yang telah disetujui. Pelaksanaan kegiatan pada Hari Rabu, 19 Juli 2023. Pelaksanaan penyuluhan dan praktik dilakukan sesuai dengan yang direncanakan dan disepakati bersama pada pukul 09.00-13.00 WIB. Dalam pelaksanaan penyuluhan dan praktek, seluruh peserta yaitu turut aktif dan bertanya serta ketika ditanya kembali mampu menjelaskan materi yang disampaikan. Peralatan dan media yang dipergunakan yaitu Laptop, LCD, TOA, Poster, Leaflet, Film/Video pembelajaran, Media praktek (piring, sumpit, kacang) dapat berfungsi dengan baik. Kemudian dilanjutkan dengan FGD dari pukul 14.00-17.00.

Realisasi pelaksanaan kegiatan dengan rincian sebagai berikut :

**Tabel 1**  
**Realisasi Kegiatan**

No	Waktu	Kegiatan	Peserta
1	05.00-06.00	Persiapan Keberangkatan dari Kampus	Tim
2	06.00-08.30	Perjalanan	Tim
3	09.00-13.00	Pelaksanaan Kegiatan (Penyuluhan dan Praktek)	Dosen, Mahasiswa, Kader, Mitra, Lansia
4	14.00-17.00	FGD	Perwakilan Dosen, Mahasiswa, Kader, Mitra, Lansia
5	17.00-18.00	Penutup	Tim
6	19.00-22.00	Perjalanan kembali kekampus	Tim

Jumlah Peserta Lansia sejumlah hampir 70 orang, 4 orang dosen dari Universitas Nagasaki dan 8 orang Universitas Respati Indonesia serta 8 orang mahasiswa dari kedua Universitas. Profesor dari Universitas Nagasaki 3 orang : Prof Noda Yukari, Prof Yuko Hirano, Dr. Moemi Matsuo dan mahasiswa Koici Aramashi.



**Gambar 1. Rangkaian dokumentasi kegiatan PkM Kerjasama Nagasaki University**

## **Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Kesehatan untuk Masyarakat**

Berdasarkan informasi yang diperoleh terkait permasalahan mitra seperti yang diuraikan sebelumnya, tim pengabdian ingin membantu memberikan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi mitra.

Target khalayak peserta dari kegiatan PkM ini adalah sebagai berikut :

1. Lansia Sekolah Persatuan Wredatama Republik Indonesia (PWRI)
2. Lansia Produktif Kota Bandung
3. Dosen Universitas Respati Indonesia dan Nagasaki University
4. Mahasiswa Universitas Respati Indonesia dan Nagasaki University

Target yang diharapkan dari kegiatan ini adalah sebagai berikut :

1. Peserta lansia mendapatkan pelayanan sreening kesehatan lansia
2. Peserta lansia, dosen dan mahasiswa mengikuti pembelajaran sekolah lansia
3. Peserta lansia melaksanakan Brain Training
4. Peserta dosen dan mahasiswa melaksanakan *Forum Group Discussion* (FGD)

Brain training merupakan aktivitas yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan mental seperti pemikiran, pengingatan, dan kognitif. Brain training menggunakan metode dan teknologi yang didesain untuk membantu individu meningkatkan kemampuan mental secara sistematis dan terstruktur, tetapi pada PkM ini dilaksanakan dengan metode yang sederhana menggunakan bahan yang ada disekitar kita dan para Lansia sangat tertarik. Banyak manfaat dari brain training, bagi orang-orang lansia atau dewasa tua dalam melawan penyakit seperti demensia atau Alzheimer.

### **KESIMPULAN**

Kegiatan di sekolah Lansia sudah terstandar kurikulumnya dan dapat diimplementasikan dalam keseharian Lansia. Peserta dapat meningkat ketrampilannya dan melatih upaya-upaya dalam mencegah pikun. Mendapatkan manfaat kerjasama internasional dengan melibatkan dosen, mahasiswa dan mitra. Diharapkan kegiatan dapat berkelanjutan dan memberikan dampak yang positif bagi masyarakat terutama Lansia dalam mencegah pikun, melalui brain training.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Andriani, Raraningrum & Sulistyowati. (2019). Pemberdayaan Lansia Produktif, Aktif, Sehat Melalui Promosi Kesehatan dan Pemanfaatan Tanaman Obat di Desa Bumiharjo Kecamatan Glenmore Kabupaten Banyuwangi. *Warta Pengabdian*. Volume 13, doi: 10.19184/wrtp.v13i1.9837.
- [2] Budi, Sarasati. Menuju Lansia Smart: Sehat, Mandiri, Aktif dan Produktif. Published: 16 December (2019). <https://buletin.kpin.org/index.php/arsip-artikel/509-menuju-lansia-smartsehat-mandiri-aktif-dan-produktif>.

- [3] Duwi Kurnianto P. (2015). Menjaga Kesehatan Di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, Volumen 11 Nomor 2.
- [4] Hariyani Sulistyoningih, Santi Susanti, Tri Budi W Rahardjo, Yeny Sulistyowati, Tri Suratmi, Dini Agustin, Lili Indrawati, Yenni Ariestanti, Nur Apriyan, Rodiyah Rodiyah, Ashish Goel, Ashish Jindal, Alpana Raizada, Maw Pin Tan, George Rebok (2022). Behavior Analysis Of COVID-19 Prevention In The Elderly In Jakarta, Tasikmalaya ,and Yogyakarta. *Jurnal of aging and family*, Vol 2 No 1.
- [5] Hotmaria Agustina P, Eneng Nurulaeni, Fitalia Fitalia, Ria Oktarini, Syahrul Firdaus, Alnovensyah Alnovensyah, Indah Indah, Yeny Sulistyowati. Characteristics, Nutritional Status and Degenerative Diseases in the Elderly at the Curug Health Center, Serang Regency, Banten. *Jurnal of aging and family*, Vol 2 No 1.
- [6] Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi perkembangan; Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- [7] Lansia Sehat, Lansia Bahagia. (2019). Dipublikasikan pada Kamis 04 Juli 2019. [http://www.kemas.kemkes.go.id/portal/konten/~rilis-berita/070413-lansia-sehat\\_-lansia-bahagia](http://www.kemas.kemkes.go.id/portal/konten/~rilis-berita/070413-lansia-sehat_-lansia-bahagia).
- [8] Stefanus, Junaiti & Henny. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Volume 21 No.2.