

## Pengabdian Masyarakat Pada Kelompok Kader Posyandu Lansia di Kelurahan Tambakharjo

\*Dwi Retnaningsih<sup>1</sup>; Rahayu Winarti<sup>1</sup>

\*[dwiretnaningsih81@yahoo.co.id](mailto:dwiretnaningsih81@yahoo.co.id); [rahayuwh57@gmail.com](mailto:rahayuwh57@gmail.com)

<sup>1</sup> Universitas Widya Husada Semarang

### ABSTRAK

Kontribusi posyandu lansia dalam meningkatkan kesehatan lansia sangat besar, sehingga kualitas pelayanan posyandu lansia perlu ditingkatkan. Keberadaan kader lansia dan sarana posyandu, merupakan modal dalam keberlanjutan posyandu lansia di Kelurahan Tambakharjo. Berdasarkan hasil wawancara kepada salah satu kader lansia disampaikan bahwa kegiatan posyandu lansia sejak 2019 sampai Juni 2022 tidak berjalan dan hanya ada kegiatan senam lansia. Permasalahan mitra: Kurangnya pelatihan kader, masih rendahnya peran dan kegiatan masyarakat. Tujuan Kegiatan; mengaktifkan dan meningkatkan keberadaan Posyandu lansia dan memberikan motivasi kader posyandu lansia. Kegiatan PKM dilaksanakan berupa penyuluhan materi Posyandu lansia, materi DM dan praktik senam kaki DM, dilanjutkan diskusi bersama. Peserta yang berpartisipasi sebanyak 10 orang dan keterlibatan mahasiswa sebanyak empat (4) orang, instrumen yaitu alat tulis, seperti buku, pulpen, kertas materi, handphone dan Laptop dengan empat sesi, dimana setiap sesi kegiatan dilaksanakan selama 50 menit. Ada peningkatan pengetahuan antara sebelum dan sesudah dilakukan pengabdian masyarakat, sebelum diberikan pengetahuan nilai rata-rata 70,31 dan sesudah diberikan pengetahuan nilai rata-rata 81,25. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan lancar dan kader posyandu lansia bisa mempraktikkan senam kaki DM. Kegiatan pengabdian masyarakat terlaksana dengan baik dan lancar, serta mendapatkan respon yang antusias dari para kader lansia, sehingga diharapkan kader posyandu lansia dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan bagi lansia dengan DM.

Kata Kunci: PKM; kader; posyandu lansia

### ABSTRACT

The contribution of the elderly posyandu in improving the health of the elderly is very large, so the quality of service of the elderly posyandu needs to be improved. The existence of elderly cadres and posyandu facilities, is a capital in the sustainability of the elderly posyandu in Tambakharjo Village. Based on the results of an interview with one of the elderly cadres, it was conveyed that the posyandu activities for the elderly from 2019 to June 2022 were not running and there were only elderly gymnastics activities. Partner problems: Lack of cadre training, low community roles and activities. Activity Objectives; activate and increase the presence of the elderly Posyandu and provide motivation for the elderly Posyandu cadres. PKM activities were carried out in the form of counseling for the elderly Posyandu material, diabetes mellitus topik and diabetes mellitus foot exercise practice, followed by joint discussions. There were 10 participants who participated and four (4) students involved, the instruments were writing instruments, such as books, pens, paper materials, cellphones and laptops with each activity session held for 150 minutes. There is an increase in knowledge between before and after community service, before being given knowledge the average value is 70.31 and after being given knowledge the average value is 81.25. Community service activities run smoothly and elderly posyandu cadres can practice Diabetes Mellitus foot exercises. Community service activities are carried out well and smoothly, and get an enthusiastic response from the elderly cadres, so it is hoped that the elderly posyandu cadres can improve the quality of life and health for the elderly with Diabetes Melitus.

Keywords: PKM; cadre; posyandu elderly

### PENDAHULUAN

Masyarakat merupakan kelompok manusia atau individu yang secara bersama-sama tinggal di suatu tempat dan saling berhubungan. Biasanya, hubungan atau interaksi ini dilakukan secara teratur atau terstruktur. Dengan adanya kelompok sosial ini, setiap

individu dapat saling berinteraksi dan membantu satu sama lain.

Komunitas masyarakat merupakan wahana tempat aplikasi berbagai ilmu terapan yang di kembangkan di institusi pendidikan. Pengabdian institusi pendidikan terhadap masyarakat memberikan makna kepada

masyarakat sebagai perwujudan Tri Dharma Perguruan tinggi, yang salah satunya adalah pengabdian terhadap masyarakat.

Kontribusi posyandu lansia dalam meningkatkan kesehatan lansia sangat besar, namun sampai saat ini kualitas pelayanan posyandu lansia masih perlu ditingkatkan. Keberadaan kader dan sarana yang ada merupakan modal dalam keberlanjutan posyandu lansia. Revitalisasi adalah upaya untuk memvitalkan kembali suatu kawasan atau bagian kota yang dulunya pernah vital atau hidup, tetapi kemudian mengalami kemunduran. Dalam proses revitalisasi suatu kawasan, aspek yang dicakup di antaranya adalah perbaikan di aspek fisik, ekonomi, dan sosial. (Syahrani Dhimas Prabowo, 2013)

Posyandu dipandang sangat bermanfaat bagi masyarakat namun keberadaannya di masyarakat kurang berjalan dengan baik. Oleh karena itu pemerintah mengadakan revitalisasi posyandu. Revitalisasi posyandu merupakan upaya pemberdayaan posyandu untuk mengurangi dampak dari krisis ekonomi terhadap penurunan status gizi dan kesehatan lansia. (Retnaningsih, 2018) Tujuan revitalisasi posyandu adalah meningkatkan peran posyandu sebagai wadah pelayanan kesehatan dasar berbasis masyarakat. Intervensi yang dilakukan adalah penyediaan sarana dan prasarana posyandu, peningkatan kapasitas kader posyandu, peningkatan pengetahuan ibu dan membangun kemitraan masyarakat untuk meningkatkan peran pelayanan. (YOGISWARA, 2011)

Kelurahan Tambakharjo memiliki Luas Wilayah sebesar 166, 86 Ha. Dengan Jumlah Penduduk 3703 Jiwa. Batas - Batas Wilayah Kelurahan Tambakharjo: Sebelah Utara (Laut Jawa), sebelah Selatan (Kelurahan Krapyak), Sebelah Timur (Kelurahan Tawang Sari), sebelah Barat (Kelurahan Jrah). Sarana Kesehatan di Kelurahan Tambakharjo yang digunakan oleh penduduk adalah Posyandu Balita, Posyandu Lansia dan Posbindu, dari sarana kesehatan tersebut yang paling banyak digunakan oleh penduduk Kelurahan Tambakharjo adalah tempat Posyandu dengan jumlah 3 unit yang terdapat di masing - masing wilayah RW 1, 2 dan 7.

Berdasarkan hasil wawancara kepada salah satu kader lansia disampaikan bahwa kegiatan posyandu lansia sejak 2019 sampai Juni 2022 tidak berjalan dan hanya ada kegiatan senam lansia. Kurangnya pelatihan kader, masih rendahnya peran dan kegiatan masyarakat, maka perlu adanya suatu upaya untuk memberikan solusi alternatif yang mampu meningkatkan kinerja posyandu. Sehingga diperlukan kegiatan yang dapat menambah semangat dan keterampilan serta kepedulian kepada para lansia untuk memberikan kenyamanan dan kebahagiaan di akhir kehidupan serta adanya transfer teknologi pada masyarakat dengan pelatihan posyandu lansia bagi kader posyandu sebagai masyarakat mitra.

Kegiatan pelatihan kader lansia dan pelatihan senam DM pada kelompok kader lansia yang bernilai guna dapat menjadi berhasil guna, artinya pelatihan tersebut dapat dilaksanakan pada para kader lansia sekitar yang pada gilirannya dapat memberikan kebahagiaan dan kesehatan bagi anggota kelompok lansia nantinya.

Berdasarkan pada analisis situasi, maka permasalahan mitra dinyatakan sebagai berikut:

1. Kurangnya pelatihan untuk mengoptimalkan Posyandu
2. Masih rendahnya peran dan kegiatan masyarakat dalam pembangunan lingkungan, terhadap peningkatan hidup lansia
3. Kurangnya pelatihan untuk mengoptimalkan organisasi, antara lain kader.

Tujuan pengabdian masyarakat adalah untuk meningkatkan kepedulian terhadap para lansia di sekitarnya dan memberikan motivasi pada para kader Posyandu lansia untuk peduli pada lansia area masing-masing dalam penanganan perawatan lansia.

Manfaat pengabdian masyarakat;

1. Bagi Masyarakat  
Meningkatkan pengetahuan kader dan masyarakat tentang kesehatan lansia. Membantu para lansia agar dapat mencegah, pendeteksian dini, infeksi dan penularan penyakit. Meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya para lansia.

## 2. Bagi Profesi Keperawatan

Sebagai sumber referensi dan untuk mengembangkan keilmuan, serta meningkatkan keilmuan bidang keperawatan medikal bedah dan keperawatan gerontik serta dapat digunakan sebagai data, informasi dan pengetahuan guna mengoptimalkan program kesehatan.

## METODE

### 1. Lokasi Kegiatan

Pengabdian Kepada Masyarakat ini berlokasi di Kelurahan Tambakharjo.

### 2. Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah masyarakat di kelurahan tambakharjo. Masyarakat yang diundang dalam kegiatan pelatihan ini sesuai dengan topik adalah kader lansia di Kelurahan Tambakharjo.

### 3. Jenis Kegiatan

Dalam mengatasi permasalahan yang terjadi pada masyarakat mitra sebagaimana yang telah diuraikan sebelumnya, maka dalam kegiatan pengabdian masyarakat ditawarkan beberapa metoda pendekatan yang dapat membantu dalam menyelesaikan masalah yang ada yaitu dengan melakukan penyuluhan materi posyandu lansia, materi DM dan praktik senam DM.

### 4. Tahapan kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat terbagi menjadi tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan tahap monitoring. Berikut adalah rincian tiap tahapan yang akan dilaksanakan:

#### a. Tahap Persiapan

##### 1) Penyusunan program kerja penyuluhan dan pelatihan

Penyusunan program penyuluhan dan program kerja pelatihan agar kegiatan yang dilaksanakan menjadi lebih teratur dan terarah. Program ini meliputi semua hal-hal yang bersifat teknis, manajerial dan penjadwalan (time schedule).

##### 2) Penyusunan modul pelatihan

Modul manajemen meliputi teknik pendampingan, penanganan dan penyuluhan berkesinambungan. Persiapan sarana dan prasarana pelatihan. Persiapan ini meliputi

penyediaan sarana dan prasarana tempat pelatihan dan penyuluhan

##### 3) Koordinasi lapangan. Koordinasi lapangan akan dilakukan oleh Tim.

Penerapan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dilokasi kegiatan yaitu sesuai area yang akan disepakati. Kegiatan sosialisasi ini akan dilakukan 4 (empat) kali kegiatan agar terdapat pemahaman dan persamaan persepsi tentang tujuan kegiatan penerapan Posyandu.

#### b. Tahap Pelaksanaan

##### 1) Sosialisasi posyandu

Sosialisasi yang pertama bertujuan untuk menjelaskan lebih rinci konsep Posyandu lansia serta tugas kader lansia. Sosialisasi ini dipermudah dengan pembagian modul pelatihan

##### 2) Sosialisasi konsep DM

Sosialisasi yang kedua bertujuan untuk menjelaskan lebih rinci tentang konsep DM. Sosialisasi ini dipermudah dengan pembagian modul pelatihan.

##### 3) Pelatihan senam kaki DM

Sosialisasi yang ketiga senam kaki DM bertujuan supaya kader dapat mempraktikkan dan melatih lansia dalam mempraktikkan senam kaki DM. Kegiatan ini dibimbing oleh instruktur yang telah terlatih melaksanakan senam kaki DM.

##### 4) Tahap Evaluasi

Tahap Monitoring dan Evaluasi. Monitoring dilakukan secara intensif oleh tim pelaksana setiap kegiatan berlangsung untuk memastikan agar pelaksanaan kegiatan dapat berjalan sesuai rencana. Evaluasi dilakukan sejalan dengan monitoring, sehingga jika ada kendala akan segera diselesaikan. Evaluasi dilakukan setiap tahap kegiatan, adapun rancangan evaluasi memuat uraian bagaimana dan kapan evaluasi akan dilakukan, kriteria, indikator pencapaian tujuan, dan tolok ukur yang digunakan untuk menyatakan keberhasilan dari kegiatan yang dilakukan. Memberikan bimbingan kepada mitra agar tetap terus menerapkan secara konsisten dan memaksimalkan posyandu yang sudah ada untuk meningkatkan kesehatan dan kepedulian

pada kelompok lansia, dengan begitu dapat meningkatkan kinerja mitra dan mendukung program pemerintah dalam meningkatkan angka harapan hidup lansia.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan PKM dilaksanakan secara langsung. Kegiatan berupa materi, tanya jawab, praktik senam kaki DM dan berdiskusi bersama. Peserta yang berpartisipasi sebanyak 10 orang dan keterlibatan mahasiswa sebanyak empat (4) orang, instrumen yaitu alat tulis, seperti buku, pulpen, kertas materi, *handphone* dan Laptop dengan empat sesi, dimana setiap sesi kegiatan dilaksanakan selama 50 menit.



Gambar 1. Sambutan lurah Tambakharjo



Gambar 2. Peningkatan pengetahuan posyandu lansia

Tabel 1. Pengetahuan kader sebelum dan sesudah kegiatan PKM

No	Keterangan	Nilai rata-rata
1.	Nilai <i>pre test</i>	70,31
2.	Nilai <i>post test</i>	81,25

Ada peningkatan pengetahuan antara sebelum dan sesudah dilakukan pemberian pengetahuan kepada kader dengan nilai rata-rata sebelum diberikan pengetahuan nilainya 70,31 dan

sesudah diberikan pengetahuan nilainya 81,25 sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Supriyatno, 2017) bahwa ada hubungan pengetahuan dengan kinerja kader Posyandu lansia. berdasarkan hasil analisis diperoleh bahwa dari 37 kader Posyandu lansia yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 27 (73%) memiliki kinerja baik. Adapun dari 33 kader Posyandu lansia yang memiliki pengetahuan kurang baik, terdapat sebanyak 13 (39,4%) memiliki kinerja baik. Hasil uji Chi square diperoleh p value =0,010 berarti ada hubungan pengetahuan dengan kinerja kader Posyandu lansia di Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu tahun 2016. (Supriyatno, 2017) Penyuluhan tentang metode pendidikan kesehatan dapat berjalan dengan lancar. Responden aktif, antusias, mampu bekerjasama dengan baik, responden dapat meningkat, memiliki pengetahuan dan pemahaman. (Retnaningsih & Larasati, 2021)



Gambar 3. Pemberian materi DM dilanjutkan senam kaki DM



Gambar 4. Pemberian materi DM dan praktik senam kaki DM

Kader memperhatikan materi DM yang diberikan dan mampu mempraktikkan senam kaki DM yang dipraktikkan pemateri. Latihan kaki diabetes membantu untuk memulai dan meningkatkan sirkulasi darah di kaki. Gerakan kaki diabetes menyebabkan otot kaki berkontraksi, meningkatkan sensitivitas sel terhadap gula darah dan memungkinkan mereka menggunakan kadar gula darah yang lebih tinggi. Kontraktilitas pembuluh darah juga meningkat oleh pompa otot intravena, membantu mengembalikan aliran darah ke jantung dengan lancar. Sirkulasi darah yang baik dapat membawa oksigen dan nutrisi ke sel dan jaringan saraf, mempengaruhi proses metabolisme sel, dan mengembalikan fungsi aksila. Fungsi saraf yang optimal pada pasien DM mempertahankan fungsi sensitivitas kaki. (Sanjaya et al., 2019)

Sejalan dengan hasil penelitian (Trisna & Musiana, 2018), didapatkan hasil nilai p secara berturut turut mulai dari intervensi ke-1 sampai dengan ke-4 yaitu 0,008; 0,002; 0,000; dan 0,000. Hasil uji t (t-test) nilai signifikansi (2-tailed) yang dihasilkan <0,05 ( $\alpha$ ) maka  $H_0$  ditolak, yang berarti ada perbedaan antara kadar glukosa darah sebelum dan sesudah intervensi senam kaki DM dan sejalan dengan penelitian (Brahmantia et al., 2020), bahwa ada pengaruh senam kaki diabetik terhadap sensitivitas kaki penderita diabetes mellitus.



Gambar 5. Pemberian bingkisan nilai terbaik pre dan post test



Gambar 6. Dokumentasi kegiatan



Gambar 7. Dokumentasi kegiatan

Tingkat pengetahuan kader sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan DM didapatkan seluruh kader memiliki tingkat pengetahuan tinggi. Hal ini karena pada saat pemberian Pendidikan kesehatan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan pasien tentang perawatan DM karena pada saat pemberian pendidikan kesehatan pasien dapat memahami secara baik pendidikan kesehatan yang diberikan, sehingga menambah pengalaman dan informasi tentang perawatan DM. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Dafriani & Dewi, 2019) didapatkan hasil t-test didapatkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,005$ ), berarti, terlihat ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan pasien DM tipe.

## SIMPULAN

Ada peningkatan pengetahuan antara sebelum dan sesudah dilakukan pengabdian masyarakat, dengan nilai rata-rata sebelum diberikan pengetahuan 70,31 dan sesudah diberikan pengetahuan nilai rata-rata 81,25. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan lancar dan kader posyandu lansia bisa mempraktikkan senam kaki DM. Kegiatan pengabdian masyarakat terlaksana dengan baik dan lancar, serta mendapatkan respon yang antusias dari para kader lansia, sehingga diharapkan kader posyandu lansia dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan bagi lansia dengan DM.

## SARAN

1. Dapat dijadikan salah satu kegiatan meningkatkan motivasi kader untuk mengaktifkan kembali posyandu lansia.
2. Dapat dijadikan salah satu kegiatan meningkatkan silaturahmi kader dengan tokoh masyarakat.
3. Dapat dijadikan sebagai salah satu kegiatan untuk menggali permasalahan yang dihadapi dan mencari solusi yang tepat.

## DAFTAR PUSTAKA

Brahmantia, B., Falah, M., Rosidawati, I., Sri R, A., & Dinia F, N. (2020). Pengaruh Senam Kaki Diabetik Terhadap Sensitivitas Kaki Penderita Dm Di Puskesmas Parungponteng Kecamatan Cibalong Kabupaten Tasikmalaya. *Healthcare Nursing Journal*, 2(2), 15–19. <https://doi.org/10.35568/healthcare.v2i2.862>

Dafriani, P., & Dewi, R. I. S. (2019). Tingkat Pengetahuan pada Pasien Diabetes Melitus (DM) Tipe 2. *Jurnal Abdimas Sainika*, 1(1), 45–50. <http://dx.doi.org/10.30633/jas.v1i1.467>

Retnaningsih, D. (2018). *Buku Referensi Keperawatan Gerontik*. IN MEDIA. [https://scholar.google.co.id/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=id&user=bKxiDXAAAAAJ&citation\\_for\\_view=bKxiDXAAAAAJ:9ZIFYXVOiuMC](https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=bKxiDXAAAAAJ&citation_for_view=bKxiDXAAAAAJ:9ZIFYXVOiuMC).

Retnaningsih, D., & Larasati, N. (2021). Peningkatan pengetahuan tentang hipertensi dengan metode pendidikan kesehatan di lingkungan masyarakat. *Community Development Journal*, 2(2), 378–382.

Sanjaya, P. B., Luh, N., Eva, P., & Puspita, L. M. (2019). PENGARUH SENAM KAKI DIABETIK TERHADAP SENSITIVITAS KAKI PADA PASIEN DM TIPE 2 Putu Budhi Sanjaya, Ni Luh Putu Eva Yanti\*, Luh Mira Puspita. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 7, 97–102.

Supriyatno, H. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kinerja Kader Posyandu Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(2), 91–98.

Syahrani Dhimas Prabowo, E. B. S. (2013). SISTEM PENDUKUNG KEPUTUSAN REVITALISASI TERHADAP BANGUNAN DAN KAWASAN CAGAR BUDAYA KOTA BANDUNG DI DISBUDPAR KOTA BANDUNG. *Jurnal Ilmiah*

*Komputer Dan Informatika (KOMPUTA)*, 2(2).

Trisna, E., & Musiana, M. (2018). Pengaruh Senam Kaki terhadap Kadar Glukosa Darah dan Nilai ABI Penderita DM. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 439. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i3.976>

YOGISWARA, B. A. (2011). *HUBUNGAN ANTARA TINGKAT PARTISIPASI IBU DI POSYANDU DENGAN STATUS GIZI BALITA*.