

**IMPLEMENTASI APLIKASI GALASEMA (GERAKAN LANSIA SEHAT
DAN MANDIRI TERHADAP KEMANDIRIAN LANSIA)
TERHADAP KEMANDIRIAN LANSIA**

***THE IMPLEMENTATION OF GALASEMA APPLICATION
(MOVEMENT OF HEALTHY AND INDEPENDENT ELDERLY) TO ELDERLY
INDEPENDENCE***

Pepin Nahariani, S. Kep., Ns., M. Kep¹, Shanti Rosmahanani, S. Kep., Ns., M. Kep²,
I'in Noviana, S. Pd., M. Pd³, Siska Putri Cahyantari⁴, Kala Raani Chandra Guindan⁵

¹Prodi Profesi Ners, STIKES Pemkab Jombang

^{2,3}Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Pemkab Jombang

⁴Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Pemkab Jombang

⁵ University Of Cyberjaya Faculty Of Nursing

Email: pepin.nahariani@gmail.com

ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok usia yang telah memasuki tahapan akhir fase kehidupan. Kelompok yang dikategorikan lansia akan mengalami proses yang disebut *Aging Process*. Salah satu strategi penatalaksanaan yang dapat meningkatkan kualitas hidup lansia adalah aplikasi GALASEMA (Gerakan Lansia Sehat dan Mandiri). Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan terdiri dari Analisis dan Perancangan, Pendampingan dan Pelatihan, Implementasi dan Pengawasan. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Jombang pada tanggal 7 Maret 2022 yang diikuti oleh seluruh komponen dalam kegiatan posyandu lansia. Analisa dan perancangan sistem yang terdiri dari perancangan aplikasi GALASEMA. Dalam perancangan aplikasi ini adapun tahapannya meliputi analisis dari siklus pengembangan aplikasi mobile, pendefinisian dari setiap kebutuhan-kebutuhan aplikasi mobile, persiapan untuk merancang aplikasi, menggambarkan bagaimana suatu aplikasi dapat dibentuk berupa perencanaan, penggambaran, pembuatan pengaturan dari beberapa elemen yang terpisah kedalam satu kesatuan yang utuh dan berfungsi. Memberikan pelatihan dalam menggunakan aplikasi GALASEMA ke tenaga kesehatan, kader, lansia dan keluarga sebagai salah satu strategi dalam memonitor status kesehatan lansia secara holistik (bio-psiko-sosio-spiritual) selama masa pandemi covid-19. Pengimplementasian aplikasi GALASEMA untuk lansia ini sangat penting dilakukan agar lansia beserta pihak keluarga dapat mengantisipasi dan meningkatkan kualitas hidup lansia dengan lebih sehat dan mandiri.

Kata Kunci : Lansia, GALASEMA, dan Posyandu

ABSTRACT

Elderly is an age group that has entered the final stages of the life phase. Groups categorized as elderly will experience a process called the *Aging Process*. One of the management strategies that can improve the quality of life of the elderly is the GALASEMA application (Healthy and Independent Elderly Movement). This community service consists of Analysis and Design, Mentoring and Training, Implementation and Supervision. This activity was held in Bandung Village, Diwek, Jombang on March 7, 2022, which was attended by all components of the Posyandu for the elderly. System analysis and design consisting of GALASEMA application design. In designing this application, the stages include an analysis of the mobile application development cycle, the definition of any mobile application requirements, preparation for designing applications, describing how an application can be formed in the form of planning, drawing, making arrangements from several separate elements into a unified whole. Provide training in using the GALASEMA application to health workers, cadres, the elderly and their families as a strategy in monitoring the health status of the elderly holistically (bio-psycho-socio-spiritual) during the COVID-19 pandemic. The implementation of the GALASEMA application for the elderly is very important so that the elderly and their families can anticipate and improve the quality of life of the elderly in a healthier and more independent manner.

Keywords: Elderly, GALASEMA, and Posyandu

PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok usia yang telah memasuki tahapan akhir fase kehidupan. Kelompok yang dikategorikan lansia akan mengalami proses yang disebut *Aging Process*. Lansia identik dengan penurunan status kesehatan terutama kesehatan fisik (Kiik, Sahar and Permatasari, 2018). Beberapa perubahan yang dialami lansia diantaranya perubahan pada fisik, psikososial, sosial serta spiritual/keyakinan (Hanum and Lubis, 2017). Bertambahnya usia akan berbanding lurus dengan timbulnya penyakit degeneratif, penurunan fungsi sel dan organ, resiko cedera dan berbagai ketergantungan lainnya. Kesehatan lansia yang menurun seiring bertambahnya usia akan mempengaruhi kualitas hidup. Kualitas hidup adalah konsep multidimensi yang mewakili kepuasan hidup dan kesejahteraan secara keseluruhan, selain sebagai persepsi individu terhadap kedudukannya dalam sistem budaya dan nilai di masyarakat. Lansia memiliki kualitas hidup yang berbeda-beda. Kualitas hidup perlu dijaga dengan cara menjaga kesehatan lansia, membantu lansia agar lebih cepat sembuh, dan mengurangi efek yang ditimbulkan dari penyakitnya fisik (Kiik, Sahar and Permatasari, 2018).

Seiring meningkatnya populasi lansia masalah kesehatan yang sering muncul adalah diabetes mellitus, hipertensi, osteoporosis, gout dan demensia. Selain masalah fisik, akan

timbul pula masalah psikis antara lain kecemasan, kesepian dan depresi. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar didapatkan permasalahan kesehatan pada lansia di Indonesia : Penyakit tidak menular yaitu Stroke 32,4%, Hipertensi 18,31%, Diabetes 6,29%, Kanker 4,62%, Asma 3,4%, Jantung 3,9%, Penyakit sendi 15,55%. Sedangkan penyakit menular antara lain ISPA 9,2%, Pneumonia 4,8%, TB Paru 0,8%, Hepatitis 0,38%, Diare 6,6%, Malaria 0,3%. Pada proporsi disabilitas lansia, didapatkan data 1% menunjukkan tingkat ketergantungan berat dan 1,6% menunjukkan tingkat ketergantungan total (Riset Kesehatan Dasar, 2018).

Pada masa Pandemi COVID-19 banyak kegiatan monitoring kesehatan yang terpaksa berhenti untuk mencegah penularan COVID 19, salah satunya adalah posyandu lansia. Terhentinya posyandu lansia berdampak pula pada berhentinya pemantauan kesehatan rutin, pemberian promosi kesehatan dan konsultasi (Sudiyanto and Andrio, 2020), sehingga banyak lansia dan keluarga yang merasakan penurunan derajat kesehatan. Kondisi tersebut mengakibatkan meningkatnya penyakit degeneratif pada lansia yang sebelum pandemi dapat terkontrol. Kompleksnya masalah yang terjadi akan menyebabkan terjadinya penurunan kualitas hidup lansia. Di sisi lain usia harapan hidup yang terus meningkat di Indonesia, diharapkan agar lansia tersebut tetap dapat merasakan kualitas hidup

yang baik di masa tua sehingga tidak membutuhkan pembiayaan yang besar untuk perawatan di usia senja. Terlebih lagi dengan kondisi pandemi saat ini resiko tertular covid pada lansia menjadi sangat tinggi, maka diperlukan pemecahan masalah yang menguntungkan semua pihak terutama lansia dan keluarga.

Salah satu strategi penatalaksanaan yang dapat meningkatkan kualitas hidup lansia adalah aplikasi GALASEMA (Gerakan Lansia Sehat dan Mandiri). GALASEMA didesain menggunakan program yang dibuat *user friendly* sehingga semua orang dapat mengaplikasikan dengan mudah, terutama untuk lansia yang sudah mengalami banyak penurunan fungsi. Aplikasi ini berisi fitur perawatan yang diperlukan lansia untuk meningkatkan kualitas hidup di masa tua, selain itu GALASEMA juga mengoptimalkan peran keluarga dalam mendukung kesehatan lansia. Manfaat lain aplikasi ini sebagai health promotion dan menjadi sistem informasi untuk tenaga kesehatan terkait kondisi dan perkembangan kesehatan lansia di desa. Kegiatan monitoring kondisi lansia secara holistik (bio-psiko-sosio-spiritual) tetap dapat dilakukan dengan tidak mengambil risiko terpapar covid-19.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat implementasi aplikasi GALASEMA pada tanggal 7 Maret 2022. Kegiatan ini diadakan

untuk mengetahui kualitas hidup dan kemandirian lansia di Desa Bandung Kecamatan Diwek. Kegiatan yang dilakukan dengan melalui 3 tahap, antara lain:

Kegiatan pendahuluan: (30 menit)

- Peserta masuk di ruang pertemuan
- Peserta mengisi daftar hadir
- Perkenalan antara pelaksana dan peserta

Kegiatan inti : (90 menit)

- Melakukan pemeriksaan (tekanan darah, gula darah dan asam urat)
- Memberikan penjelasan penyakit degeneratif
- Memberikan penjelasan aplikasi GALASEMA
- Melakukan pendampingan dalam mengisi kuisioner melalui aplikasi
- Melakukan senam
- Feedback/atau umpan balik atas manfaat dilakukannya implementasi aplikasi GALASEMA

Kegiatan penutup : (15 Menit)

- Mengulas kembali tentang penggunaan aplikasi GALASEMA
- Penutup/pembacaan doa dan salam

Sasaran Kegiatan Pengabdian Masyarakat

- Seluruh komponen posyandu lansia : tenaga kesehatan, kader, lansia dan

keluarga di Desa Bandung Kecamatan
Diwek Kabupaten Jombang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan terdiri dari Analisis dan Perancangan, Pendampingan dan Pelatihan, Implementasi dan Pengawasan. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Jombang pada tanggal 7 Maret 2022 yang diikuti oleh seluruh komponen dalam kegiatan posyandu lansia, diantaranya: tenaga kesehatan, kader, lansia dan keluarga di Desa Bandung. Kegiatan diawali dengan pembukaan yang disampaikan oleh Kepala Desa Bandung, dilanjutkan pemaparan materi dan evaluasi oleh dosen. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat adalah seluruh komponen posyandu lansia di Desa Bandung.

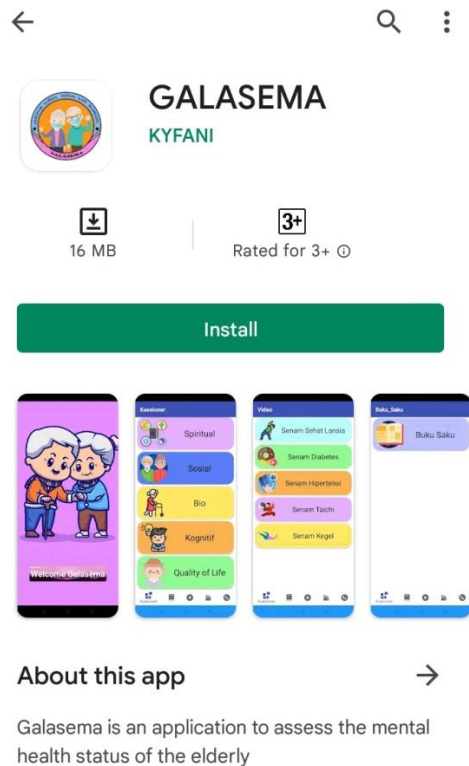


Gambar 1 Pembukaan dengan Kepala desa

PEMBAHASAN

1. Analisis dan Perancangan

Pada metode ini terdapat beberapa tahapan analisa dan perancangan yang akan dilakukan, diantaranya: Analisa dan perancangan sistem yang terdiri dari perancangan aplikasi GALASEMA. Dalam perancangan aplikasi ini adapun tahapannya meliputi analisis dari siklus pengembangan aplikasi mobile, pendefinisian dari setiap kebutuhan-kebutuhan aplikasi mobile, persiapan untuk merancang aplikasi, menggambarkan bagaimana suatu aplikasi dapat dibentuk berupa perencanaan, penggambaran, pembuatan pengaturan dari beberapa elemen yang terpisah kedalam satu kesatuan yang utuh dan berfungsi (Putri *et al.*, 2016).



Gambar 2 Aplikasi GALASEMA di Playstore

2. Pelatihan dan Pendampingan

Memberikan pelatihan dalam menggunakan aplikasi GALASEMA ke tenaga kesehatan, kader, lansia dan keluarga sebagai salah satu strategi dalam memonitor status kesehatan lansia secara holistik (bio-psiko-sosio-spiritual) selama masa pandemi covid-19. Selain melalui aplikasi sosialisasi dan pemantauan kesehatan lansia dilakukan menggunakan smartphone pada tenaga kesehatan, kader dan keluarga dengan lansia, dengan cara WhatsApps Group (WAG), Video edukasi dan terapi di youtube.

Penyuluhan masyarakat dan monitor kesehatan harus digalakkan sesuai dengan protokol kesehatan yang mencegah kerumunan masa.

Kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan, pemeriksaan kesehatan dan diskusi mengenai penyakit yang sering dikeluhkan oleh lansia di Desa Bandung, pendampingan dalam menggunakan aplikasi GALASEMA dan diakhiri dengan kegiatan senam bersama.



Gambar 3. Pelatihan dan Pendampingan

KESIMPULAN

1. Pengimplementasian aplikasi GALASEMA untuk lansia ini sangat penting dilakukan agar lansia beserta pihak keluarga dapat mengantisipasi dan meningkatkan kualitas hidup lansia dengan lebih sehat dan mandiri.
2. Pengimplementasian aplikasi ini sangat diperlukan ketika lansia sudah diindikasikan ada kurangnya aktif diusia tua dan ketergantungan terhadap keluarga serta penurunan kualitas hidup lansia.

DAFTAR PUSTAKA

Hanum, P. and Lubis, R. (2017) 'Hubungan Karakteristik Dan Dukungan Keluarga Lansia Dengan Kejadian Stroke Pada Lansia Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan Support from the Elderly Families, Stroke in the Elderly with Hypertension', *Jumantik*, 3(1), pp. 72–88.

Kiik, S. M., Sahar, J. and Permatasari, H. (2018) 'Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut

Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan', *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), pp. 109–116. doi: 10.7454/jki.v21i2.584.

Putri, R. N. *et al.* (2016) 'Peningkatan Kualitas Pelayanan Kesehatan Dengan Sosialisasi Pelaksanaan Posyandu Pada Masa Pandemi Covid 19 Dan Penerapan Aplikasi Mobile Posyandu Q', *Laboratorium Penelitian dan Pengembangan FARMAKA TROPIS Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman, Samarinda, Kalimantan Timur*, 1(April), pp. 5–24.

Riset Kesehatan Dasar, L. N. R. K. (2018) 'Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf', *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, p. 198.

Sudiyanto, H. and Andrio (2020) 'Optimalisasi Posyandu Lansia Sebagai Upaya Peningkatan Partisipasi dan Kualitas Hidup Lansia', *Jurnal Medica Majapahit*, 12(2), pp. 59–77.