

ABHINAYA WREDA: BERSAMA MEMBANGUN LANSIA SEHAT DAN MANDIRI

Putu Adi Cahya Dewi^{1*}, Niluh Tantri Swastikaningtyas², Claudia Wuri Prihandini³,
Ni Komang Adi Eka Putri⁴
^{1,2,3,4}STIKES Bina Usaha Bali

*Penulis Korespondensi: cahya.dewi1213@gmail.com

Abstrak

Meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia (lansia) menuntut adanya upaya promotif dan preventif untuk mempertahankan kesehatan serta kemandirian lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui edukasi mengenai *self-care* yang bertujuan meningkatkan kemampuan lansia dalam merawat diri secara mandiri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan motivasi lansia dalam menerapkan *self-care* sebagai bagian dari upaya mewujudkan lansia yang sehat dan mandiri. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 14 Juni 2026 di Sada Jiwa Senior Living, Kabupaten Badung, Bali, dengan melibatkan 18 orang lansia sebagai peserta. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan mengenai pentingnya *self-care*, diskusi interaktif, senam lansia, permainan edukatif (*games*), serta kegiatan kebersamaan yang mendorong interaksi sosial antar peserta. Evaluasi dilakukan melalui observasi terhadap partisipasi peserta selama kegiatan, keaktifan dalam sesi tanya jawab, dan kemampuan peserta menjelaskan kembali materi yang telah diberikan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan antusias dan aktif. Lansia mampu memahami pentingnya penerapan *self-care* dalam kehidupan sehari-hari, menunjukkan peningkatan motivasi untuk menjaga kesehatan secara mandiri, serta berpartisipasi aktif dalam aktivitas fisik dan sosial yang dilaksanakan. Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap semangat, kebersamaan, dan interaksi sosial antar lansia. Program Abhinaya Wreda menjadi salah satu bentuk pemberdayaan masyarakat yang efektif dalam mendukung terciptanya lansia yang sehat, aktif, mandiri, dan bermartabat melalui pendekatan edukatif, partisipatif, dan berpusat pada kebutuhan lansia.

Kata kunci: *self-care*, edukasi kesehatan, kemandirian lansia.

Abstract

The increasing number of elderly people calls for promotive and preventive efforts to maintain their health and independence in carrying out daily activities. One such effort is education on self-care, which aims to improve the elderly's ability to care for themselves independently. This community service activity aims to increase the knowledge, awareness, and motivation of the elderly in practicing self-care as part of the effort to foster a healthy and independent elderly population. The activity was held on June 14, 2026, at Sada Jiwa Senior Living in Badung Regency, Bali, with 18 elderly individuals participating. The methods used included health education sessions on the importance of self-care, interactive discussions, senior exercise routines, educational

games, and group activities that encouraged social interaction among participants. Evaluation was conducted through observation of participant engagement during the activities, their active participation in question-and-answer sessions, and their ability to recap the material presented. The results of the program showed that participants enthusiastically and actively engaged in the entire series of activities. The elderly were able to understand the importance of practicing self-care in their daily lives, demonstrated increased motivation to maintain their health independently, and actively participated in the physical and social activities conducted. In addition to enhancing knowledge, this program also had a positive impact on the participants' morale, sense of community, and social interaction among the elderly. The Abhinaya Wreda program serves as an effective form of community empowerment in supporting the development of healthy, active, independent, and dignified elderly people through an educational, participatory, and needs-based approach.

Keywords: *self-care, health education, independence of the elderly*

PENDAHULUAN

Peningkatan angka harapan hidup merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan kesehatan yang berdampak pada meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia (lansia). Berdasarkan Badan Pusat Statistik (2024), jumlah penduduk lansia di Indonesia mencapai sekitar 12% dari total populasi, menunjukkan bahwa Indonesia telah memasuki era *aging population*. Kondisi ini menjadi tantangan bagi sistem kesehatan karena lansia mengalami berbagai perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial yang meningkatkan risiko penyakit kronis, penurunan kemampuan fungsional, ketergantungan, serta penurunan kualitas hidup. Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif perlu diperkuat untuk mendukung terwujudnya proses penuaan yang sehat (*healthy aging*) (WHO, 2021).

Salah satu komponen penting dalam mewujudkan *healthy ageing* adalah kemampuan lansia dalam melakukan self-care. Menurut Self-Care Deficit Nursing Theory yang dikembangkan oleh Orem, *self-care* merupakan kemampuan individu untuk melakukan aktivitas yang bertujuan mempertahankan kehidupan, kesehatan, dan kesejahteraan secara mandiri. Pada kelompok lansia, praktik *self-care* meliputi pemenuhan kebutuhan nutrisi, aktivitas fisik yang sesuai, menjaga kebersihan diri, kepatuhan terhadap terapi, pengelolaan kesehatan mental, serta mempertahankan interaksi sosial. Kemampuan *self-care* yang baik terbukti berhubungan dengan meningkatnya kemandirian, menurunnya angka komplikasi penyakit kronis, serta meningkatnya kualitas hidup lansia (Orem, 2001; WHO, 2022).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan menjadi salah satu strategi efektif dalam meningkatkan kemampuan *self-care* pada lansia. Penelitian Ariyanti, dkk (2023) melaporkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan dan perilaku lansia dalam menjaga kesehatan secara mandiri. Hasil penelitian González, E., et al. (2023) juga menunjukkan bahwa kombinasi edukasi kesehatan dan aktivitas fisik secara signifikan meningkatkan

motivasi lansia untuk menerapkan perilaku hidup sehat serta meningkatkan partisipasi sosial mereka. Selain itu, kajian sistematis yang dilakukan oleh Liu et al. (2023) menyimpulkan bahwa program berbasis komunitas yang mengintegrasikan edukasi, aktivitas fisik, dan dukungan sosial memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup, fungsi fisik, dan kesejahteraan psikologis lansia. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang dikombinasikan dengan aktivitas partisipatif merupakan intervensi yang efektif dalam mendukung penuaan sehat.

Mitra dalam kegiatan pengabdian ini adalah Sada Jiwa *Senior Living*, Kabupaten Badung, Bali, yang merupakan salah satu fasilitas pelayanan bagi lansia. Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan pengelola, sebagian lansia masih memerlukan penguatan pengetahuan mengenai praktik *self-care*, terutama terkait pentingnya aktivitas fisik, pola hidup sehat, serta pemeliharaan kesehatan mental dan sosial. Selain itu, kegiatan edukasi yang melibatkan partisipasi aktif lansia masih terbatas sehingga diperlukan program yang tidak hanya memberikan informasi kesehatan, tetapi juga mendorong keterlibatan peserta melalui aktivitas yang menyenangkan dan sesuai dengan karakteristik lansia. Kondisi tersebut menjadi dasar pemilihan mitra karena kebutuhan edukasi kesehatan yang masih tinggi serta adanya dukungan dari pihak pengelola untuk pelaksanaan program pemberdayaan lansia.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka dilaksanakanlah program pengabdian kepada masyarakat "Abhinaya Wreda: Bersama Membangun Lansia Sehat dan Mandiri." Program ini dirancang melalui pendekatan edukatif dan partisipatif yang mengintegrasikan penyuluhan kesehatan mengenai *self-care*, diskusi interaktif, senam lansia, permainan edukatif, serta kegiatan kebersamaan. Pendekatan tersebut diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, membangun motivasi, memperkuat interaksi sosial, serta mendorong perubahan perilaku lansia dalam menerapkan *self-care* secara berkelanjutan.

Perubahan sosial yang diharapkan dari kegiatan ini adalah meningkatnya kesadaran lansia terhadap pentingnya menjaga kesehatan secara mandiri, terbentuknya kebiasaan hidup sehat melalui praktik *self-care*, meningkatnya partisipasi lansia dalam aktivitas fisik dan sosial, serta terciptanya lingkungan yang saling mendukung dalam menjaga kesehatan di Sada Jiwa *Senior Living*. Selain memberikan manfaat bagi lansia sebagai mitra, kegiatan ini juga menjadi media pembelajaran bagi mahasiswa keperawatan dalam mengimplementasikan kompetensi edukasi kesehatan, komunikasi terapeutik, dan pemberdayaan masyarakat sesuai dengan prinsip pelayanan keperawatan komunitas. Dengan demikian, program Abhinaya Wreda diharapkan dapat menjadi salah satu model pengabdian masyarakat yang berkontribusi dalam mendukung terwujudnya lansia yang sehat, aktif, mandiri, dan bermartabat.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 14 Juni 2026 di Sada Jiwa *Senior Living*, Kabupaten Badung Bali dengan sasaran sebanyak 18 orang lanjut usia (lansia). Program dilaksanakan oleh Dosen STIKES Bina Usada Bali menggandeng Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) Keperawatan STIKES Bina Usada Bali serta didukung oleh pengelola Sada Jiwa *Senior Living*. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif yang menempatkan lansia sebagai subjek aktif

dalam setiap tahapan kegiatan sehingga mampu meningkatkan keterlibatan peserta selama proses edukasi.

Pelaksanaan program diawali dengan tahap persiapan, meliputi koordinasi dengan pengelola Sada Jiwa *Senior Living* mengenai jadwal, jumlah peserta, serta kebutuhan sarana dan prasarana. Pada tahap ini pelaksana juga melakukan identifikasi kebutuhan melalui observasi awal dan diskusi dengan pihak mitra untuk mengetahui kondisi kesehatan lansia serta menentukan materi edukasi yang sesuai. Selanjutnya dilakukan penyusunan media edukasi, pembagian tugas panitia, serta persiapan alat pendukung kegiatan.

Tahap berikutnya adalah pelaksanaan program yang terdiri atas beberapa kegiatan. Kegiatan diawali dengan pembukaan dan pengenalan tim pelaksana, dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan mengenai pentingnya *self-care* bagi lansia. Materi yang diberikan meliputi pemenuhan kebutuhan nutrisi, aktivitas fisik yang sesuai, kebersihan diri, kepatuhan terhadap pengobatan, kesehatan mental, serta pentingnya menjaga hubungan sosial. Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi sehingga peserta dapat mengajukan pertanyaan maupun berbagi pengalaman terkait praktik perawatan diri yang telah dilakukan.

Setelah penyampaian materi, peserta mengikuti senam lansia sebagai bentuk latihan fisik ringan untuk meningkatkan kebugaran, fleksibilitas, dan keseimbangan tubuh. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan permainan edukatif (*educational games*) yang bertujuan meningkatkan daya ingat, konsentrasi, kerja sama, serta membangun interaksi sosial antar peserta. Di akhir kegiatan dilakukan sesi kebersamaan dan pemberian bingkisan sebagai bentuk apresiasi kepada peserta yang telah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Evaluasi program dilakukan menggunakan metode observasi dan evaluasi formatif. Observasi digunakan untuk menilai tingkat partisipasi, antusiasme, serta keterlibatan peserta selama mengikuti setiap rangkaian kegiatan. Evaluasi formatif dilakukan melalui sesi tanya jawab untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan, yang ditunjukkan melalui kemampuan peserta menjelaskan kembali konsep *self-care* serta menyampaikan rencana penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Hasil evaluasi menjadi dasar dalam menilai keberhasilan pelaksanaan program sekaligus sebagai bahan masukan bagi penyelenggaraan kegiatan pengabdian selanjutnya.

Tabel 1. Tahap Kegiatan Pengabdian

Tahap	Kegiatan	Luaran
Persiapan	Koordinasi dengan mitra, observasi kebutuhan, penyusunan materi, persiapan media dan sarana	Tersusunnya rencana pelaksanaan kegiatan
Pelaksanaan	Edukasi <i>self-care</i> , diskusi interaktif, senam lansia, permainan edukatif, pemberian bingkisan	Meningkatnya pengetahuan, partisipasi, dan motivasi lansia
Evaluasi	Observasi partisipasi, sesi tanya jawab, refleksi bersama	Teridentifikasinya pemahaman peserta dan keberhasilan program



Gambar 1. *Educational Games*
(Sumber : STIKES Bina Usaha Bali)



Gambar 2. *Cek Kesehatan*
(Sumber : STIKES Bina Usaha Bali)



Gambar 3. *Senam Lansia*
(Sumber : STIKES Bina Usaha Bali)



Gambar 4. *Penyampaian Materi*
(Sumber : STIKES Bina Usaha Bali)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian kepada masyarakat "Abhinaya Wreda: Bersama Membangun Lansia Sehat dan Mandiri" dilaksanakan pada tanggal 14 Juni 2026 di Sada Jiwa Senior Living, Kabupaten Badung, Bali dengan melibatkan 18 orang lansia sebagai peserta. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pembukaan, pengenalan tim pelaksana, dan penyampaian tujuan kegiatan. Selanjutnya dilakukan penyuluhan mengenai pentingnya *self-care* pada lansia yang mencakup pemenuhan nutrisi, aktivitas fisik, kebersihan diri, kepatuhan terhadap pengobatan, kesehatan mental, serta pentingnya menjaga hubungan sosial. Penyampaian materi dilakukan secara komunikatif menggunakan media presentasi dan diskusi interaktif sehingga peserta dapat menyampaikan pengalaman serta kendala yang dihadapi dalam menjaga kesehatan sehari-hari.

Setelah penyuluhan, kegiatan dilanjutkan dengan senam lansia sebagai bentuk latihan fisik ringan yang bertujuan meningkatkan fleksibilitas, keseimbangan tubuh, dan kebugaran. Selanjutnya peserta mengikuti permainan edukatif yang dirancang untuk melatih daya ingat, konsentrasi, serta meningkatkan interaksi sosial antar peserta. Kegiatan ditutup dengan sesi refleksi, pemberian bingkisan, dan foto bersama sebagai bentuk apresiasi kepada seluruh peserta.

Selama proses pendampingan terlihat adanya perubahan dinamika kelompok yang cukup baik. Pada awal kegiatan sebagian lansia masih tampak pasif dan hanya mendengarkan materi yang disampaikan. Namun, ketika memasuki sesi diskusi interaktif, lansia mulai aktif mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman mengenai pola hidup sehari-hari serta cara menjaga kesehatan di usia lanjut. Pendekatan edukatif yang dikombinasikan dengan aktivitas fisik dan permainan edukatif mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Mahasiswa juga bertugas sebagai fasilitator yang memberikan motivasi serta pendampingan individual kepada lansia yang mengalami kesulitan mengikuti kegiatan.

Program Abhinaya Wreda menggunakan pendekatan edukatif yang dipadukan dengan aktivitas fisik dan interaksi sosial mampu meningkatkan keterlibatan lansia dalam proses pembelajaran. Penyampaian materi melalui komunikasi dua arah membuat peserta lebih mudah memahami konsep *self-care* dibandingkan metode ceramah satu arah. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa program pemberdayaan berbasis komunitas yang mengombinasikan edukasi kesehatan, aktivitas fisik, dan dukungan sosial lebih efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dibandingkan edukasi konvensional (Liu et al, 2023).

Partisipasi selama senam lansia juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik ringan dapat diterima dengan baik oleh lansia apabila dikemas dalam suasana yang menyenangkan. Aktivitas fisik secara teratur berperan dalam mempertahankan fungsi muskuloskeletal, meningkatkan keseimbangan, serta mengurangi risiko jatuh pada lansia (WHO, 2022). Oleh karena itu, senam lansia menjadi salah satu strategi promotif yang penting dalam mendukung proses *healthy aging*.

Permainan edukatif yang diterapkan selama kegiatan juga memberikan dampak positif terhadap aspek psikososial. Selain melatih konsentrasi dan daya ingat, permainan kelompok mampu meningkatkan komunikasi, kerja sama, dan rasa percaya diri peserta. Kondisi tersebut mendukung teori bahwa interaksi sosial merupakan salah satu determinan penting dalam mempertahankan kesehatan mental dan kualitas hidup lansia. Dukungan sosial yang baik terbukti mampu menurunkan risiko depresi dan meningkatkan kesejahteraan emosional pada kelompok lansia.

Berdasarkan perspektif *Self-Care Deficit Nursing Theory* dari Orem, kemampuan individu dalam memenuhi kebutuhan perawatan diri dapat ditingkatkan melalui pendidikan kesehatan dan dukungan dari lingkungan. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman lansia mengenai praktik *self-care* sehingga mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat secara mandiri. Hal tersebut terlihat dari meningkatnya motivasi peserta untuk melakukan aktivitas fisik, menjaga pola makan, serta lebih memperhatikan kondisi kesehatan sehari-hari.

Secara keseluruhan, program Abhinaya Wreda berhasil mencapai tujuan pengabdian masyarakat, yaitu meningkatkan pengetahuan, membangun kesadaran, memperkuat interaksi sosial, dan mendorong perubahan perilaku menuju lansia yang lebih sehat dan mandiri. Meskipun kegiatan ini dilaksanakan dalam waktu yang relatif singkat, pendekatan yang partisipatif mampu menciptakan pengalaman belajar yang bermakna bagi peserta.

KESIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat "Abhinaya Wreda: Bersama Membangun Lansia Sehat dan Mandiri" telah terlaksana dengan baik melalui pendekatan edukatif dan partisipatif yang mengintegrasikan penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, senam lansia, dan permainan edukatif. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pentingnya penerapan *self-care* dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya mempertahankan kesehatan, kemandirian, dan kualitas hidup pada masa lanjut usia.

Kedepan, program serupa diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan keluarga, tenaga kesehatan, serta pengelola layanan lansia agar pendampingan terhadap praktik *self-care* dapat dilakukan secara konsisten. Pengembangan kegiatan melalui pemantauan berkala dan evaluasi hasil juga diperlukan untuk memastikan perubahan perilaku yang telah terbentuk dapat dipertahankan sehingga memberikan dampak jangka panjang terhadap peningkatan derajat kesehatan dan kualitas hidup lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada STIKES Bina Usada Bali atas dukungan dan kesempatan yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, kepada Himpunan Mahasiswa Jurusan Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan kegiatan.

Apresiasi yang sebesar-besarnya diberikan kepada Sada Jiwa *Senior Living*, Kabupaten Badung, Bali, khususnya kepada pimpinan, pengelola, dan seluruh lansia yang telah menerima serta berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan "Abhinaya Wreda: Bersama Membangun Lansia Sehat dan Mandiri." Kerja sama, antusiasme, dan dukungan yang diberikan menjadi faktor penting dalam keberhasilan pelaksanaan program ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan kontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat bagi seluruh lansia. Semoga hasil kegiatan ini dapat menjadi inspirasi dalam pengembangan program pemberdayaan lansia yang berkelanjutan serta berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup lansia di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, F., Kusumawati, W., & Prasetyo, Y. A. (2023). Pendidikan kesehatan terhadap peningkatan perilaku *self-care* pada lansia di komunitas. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 26(2), 95–103.
- Badan Pusat Statistik. (2024). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id>
- Badan Pusat Statistik. (2024). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id>
- Liu, Y., Zhang, X., & Wang, J. (2023). Community-based health promotion interventions for healthy ageing: A systematic review. *BMC Geriatrics*, 23(1), 412. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04012-9>
- Orem, D. E. (2001). *Nursing: Concepts of practice* (6th ed.). Mosby.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2021). *Fundamentals of nursing* (11th ed.). Elsevier.
- Stanhope, M., & Lancaster, J. (2022). *Public health nursing: Population-centered health care in the community* (11th ed.). Elsevier.
- World Health Organization. (2021). Decade of healthy ageing: Plan of action 2021–2030. World Health Organization. <https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing>
- World Health Organization. (2022). Ageing and health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- World Health Organization. (2023). Integrated care for older people (ICOPE): Guidance for person-centred assessment and pathways in primary care. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241515993>