

Mahasiswa UGM Berdayakan Kelompok Lansia

Monday, 28 September 2015 WIB, Oleh: Ika




Bertujuan memberdayakan kelompok lansia menjadi produktif, lima mahasiswa UGM mengembangkan program promosi kesehatan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan peran lansia di masyarakat. Melalui program yang diberinama Puntadewa mereka mengajak para lansia di Kampung Cokrokusuman, Rw 08, Jetisharjo, Yogyakarta untuk menjalankan gaya hidup sehat dan melakukan pemanfaatan serta pembudidayaan tanaman obat.

Mirna Aulia, salah satu anggota tim Puntadewa mengatakan berkembangnya pembangunan kesehatan di Indonesia telah meningkatkan usia harapan hidup masyarakat. Hal tersebut berdampak pada peningkatan jumlah usia lansia yang sudah tidak produktif lagi. Data survei nasional BPS 2013 mencatat bahwa kelompok usia lansia mencapai 8,05 persen dari total masyarakat Indonesia. Sementara DIY merupakan provinsi dengan jumlah kelompok lansai terbanyak di Indonesia yakni sebesar 13,2 persen.

“Meskipun saat ini banyak terdapat kelompok lansia di berbagai daerah Indonesia yang terbentuk dari adminsitratif posyandu lansia dari pemerintah, namun peran aktif lansia masih sangat minim,”katanya mahasiswi Fakultas Kedokteran Gigi (FKG) ini.

Karenanya Mirna bersama dengan empat temannya dari FKG dan FK UGM yaitu Amalia Choirunnisa, Lintang Sagoro, Zasha Zulvi Meisyanti, dan Abdul Malik Yoga Fathoni berupaya mengembangkan program dalam upaya pemberdayaan lansia menjadi produktif. Program yang mereka jalankan berfokus pada dua hal utama yaitu pembudayaan gaya hidup sehat baik jasmani maupun rohani dan mendorong pemanfaatan serta pembudidayaan tanaman obat.

Untuk mendorong kelompok lansia melakukan gaya hidup sehat, Mirna dan rekan-rekannya



membuatkan program senam lansia yang rutin diadakan setiap minggunya. Tak hanya itu mereka juga melakukan pembinaan kesehatan lansia melalui penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan berkala. Selain itu juga pembinaan mental dan spiritual dengan pengajian dan kajian psikologis serta latihan dan permainan memori untuk melatih daya ingat lansia.

“Program-program ini tidak hanya untuk meningkatkan kesehatan para lansia, tetapi juga menjadi ruang sosial yang mempertemukan mereka dalam kegiatan yang bermanfaat,” papar Mirna.

Ditambahkan Abdul Malik, para lansia juga didorong untuk melakukan budiaya tanaman obat di sejumlah lahan kosong di kawasan tersebut. Guna mendukung program itu pihaknya membuat green house untuk pembibitan tanaman obat.

“Meski didalamnya sudah kami sediakan beberapa bibit tanaman obat, namun kami dorong masyarakat untuk melengkapi dengan koleksi mereka sendiri,” ujarnya.

Ia berharap nantinya para lansia dapat memperbanyak tanaman obat dengan cara stek hingga jumlah koleksi meningkat. Dengan begitu warga masyarakat bisa mendapatkan tanaman obat di green house sehingga akan membentuk siklus berkelanjutan.

“Warga bisa merawat dan mendapat hasil serta manfaat dari green house,” tuturnya.

Lebih lanjut disampaikan Abdul Malik, seetelah lima bulan terakhir pelaksanaan program menunjukkan adanya peningkatan derajat kesehatan serta peningkatan peran lansia masyarakat lansia Kampung Cokrokusuman, Jetisharjo. Peningkatan kesehatan masyarakat terlihat dari adanya penurunan tekanan darah rata-rata di kelompok usia lansia. Selain itu kelompok lansia juga terlihat berperan aktif di masyarakat sebagai kader pembudidaya dan pemanfaatan tanaman obat. (Humas UGM/Ika)

Berita Terkait

- [Agar Tetap Sehat Lansia Disarankan Hindari Rasa Kesepian](#)
- [Waspada Dampak Kabut Asap Bagi Kesehatan](#)
- [Mahasiswa Asing Kunjungi Balai Perlindungan Lansia DIY](#)
- [Mewujudkan Destinasi Wisata Ramah Lansia](#)
- [Harga BBM Naik, Perempuan Kena Dampak Paling Besar](#)