

Edukasi Well Being dan Konsep Diri pada Lansia di Kiampung Ayapo Asei Kecil

Increasing Community Understanding in Ayapo Asei Kecil Regarding Fiduciary Guarantee Execution Regulations

Fenska Narly Makualaina¹, Fathia Fakhri Inayati Said², Crystin Evangelin Watunglawar³, Nasranti⁴, Angela Librianty Thome⁵

1, 2, 3, 4) Universitas Jayapura

✉ Corresponding author:
makualainafenskanarlym@gmail.com

Abstrak

Kesadaran terhadap konsep diri dan kesejahteraan (well-being) memiliki peranan yang sangat penting bagi lansia dalam menghadapi perubahan kondisi kesehatan yang terjadi seiring proses penuaan. Lansia yang memiliki pemahaman yang baik tentang dirinya cenderung lebih mampu menerima kondisi yang dialami, beradaptasi dengan perubahan, serta mempertahankan kualitas hidup yang lebih baik. Selain itu, kesadaran ini juga membantu lansia dalam mengelola stres dan tekanan yang muncul akibat perubahan fisik, psikologis, maupun sosial. Edukasi mengenai well-being dan konsep diri pada lansia bertujuan untuk meningkatkan pemahaman serta kesadaran lansia terhadap pentingnya menjaga kesehatan secara menyeluruh, baik fisik, mental, maupun sosial. Melalui edukasi ini, diharapkan lansia mampu mengembangkan sikap positif terhadap dirinya sendiri serta memiliki kemampuan untuk menghadapi berbagai tantangan yang muncul di usia lanjut. Permasalahan yang sering dihadapi oleh lansia meliputi penurunan kondisi kesehatan, keterbatasan aktivitas, berkurangnya interaksi sosial, perubahan peran dalam keluarga maupun masyarakat, serta perasaan kehilangan identitas diri. Kondisi-kondisi tersebut dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan dan konsep diri lansia apabila tidak ditangani dengan baik. Sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut, edukasi tentang well-being dan konsep diri menjadi salah satu solusi yang efektif. Melalui kegiatan edukasi, lansia dapat memperoleh informasi dan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan serta belajar berbagai strategi untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dalam hidupnya. Manfaat dari edukasi ini antara lain adalah meningkatnya kualitas hidup lansia, bertambahnya kesadaran akan pentingnya kesehatan, serta berkembangnya kemampuan lansia dalam menghadapi perubahan dan tantangan. Adapun strategi yang dapat dilakukan meliputi aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan, dukungan sosial untuk mengurangi rasa kesepian, pengelolaan stres untuk meningkatkan keseimbangan emosional, serta pengembangan keterampilan guna meningkatkan kemandirian dan kepercayaan diri (self-efficacy).

Kata Kunci: Konsep Diri, Lansia, Well being

Abstract

Self-concept and well-being awareness are very important for the elderly in dealing with their health status. By having a high awareness of self-concept and well-being, the elderly can improve their ability to face health challenges, improve their quality of life, and develop their ability to deal with stress and life pressures. Well-being and Self-Concept Education for the Elderly has the goal of improving well-being and self-concept in the elderly through education and support. Problem: The elderly face problems such as declining health, social isolation, role changes, and loss of identity that can affect their well-being and self-concept. Solution: Well-being and self-concept education can help the elderly increase their awareness of the importance of health and well-being, and develop skills to cope with the changes that occur. Benefits: Well-being and self-concept education can improve the quality of life of the elderly, increase awareness about health, and develop skills to cope with changes. Strategies for well-being and self-concept education for the elderly include: Physical activity to improve health and well-being, social support to increase interaction and reduce isolation, stress management to increase self-awareness and control, and skill development to increase independence and self-efficacy. The results of well-being and self-concept education in the elderly can improve their well-being and self-concept, as well as enhance their overall quality of life.

Keywords: Elderly, Self-Concept, Well-being

PENDAHULUAN

Kesadaran terhadap kesejahteraan (well-being) dan konsep diri merupakan aspek penting yang perlu dimiliki oleh lansia dalam menghadapi proses penuaan (Sustrami, 2021). Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami berbagai perubahan, baik dari segi fisik, psikologis, maupun sosial, yang dapat mempengaruhi cara pandang terhadap diri sendiri. Oleh karena itu, pemahaman yang baik mengenai konsep diri dan kesejahteraan hidup menjadi dasar penting agar lansia mampu menerima kondisi dirinya secara positif. Well-being pada lansia tidak hanya berkaitan dengan kondisi kesehatan fisik, tetapi juga mencakup keseimbangan emosional, hubungan sosial, serta kepuasan hidup secara keseluruhan (Appiawalia Dwi, 2021). Lansia yang memiliki tingkat well-being yang baik cenderung lebih mampu menjalani kehidupan dengan tenang, memiliki rasa syukur, serta mampu beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi dalam kehidupannya (Rafki Mikyassur & Kurniawati Dewi, 2024). Namun demikian, dalam kehidupan sehari-hari, lansia sering menghadapi berbagai permasalahan seperti penurunan kondisi kesehatan, berkurangnya interaksi sosial, perubahan peran dalam keluarga, hingga perasaan kehilangan makna hidup. Kondisi tersebut dapat berdampak pada menurunnya konsep diri dan kesejahteraan psikologis lansia apabila tidak diatasi dengan baik.

Oleh karena itu, edukasi mengenai well-being dan konsep diri menjadi salah satu upaya yang penting untuk membantu lansia memahami dan mengelola perubahan yang terjadi. Melalui edukasi ini, lansia dapat diberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan secara menyeluruh serta mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri dan lingkungannya (Syahputra & Affandi, 2024). Edukasi ini juga memberikan manfaat dalam meningkatkan kualitas hidup lansia, memperkuat kepercayaan diri, serta membantu lansia dalam mengembangkan keterampilan adaptasi terhadap berbagai perubahan (Putri Darma Padni et al., 2024). Strategi yang dapat diterapkan meliputi aktivitas fisik ringan untuk menjaga kesehatan, dukungan sosial untuk mengurangi rasa kesepian, pengelolaan stres untuk menjaga keseimbangan emosional, serta peningkatan kemandirian dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Mila Cahyani Putri & Sri Wahyuni, 2024). Dengan demikian, edukasi well-being dan konsep diri pada lansia diharapkan mampu meningkatkan kesejahteraan secara menyeluruh, memperkuat pandangan positif terhadap diri sendiri, serta membantu lansia menjalani kehidupan yang lebih sehat, mandiri, dan bermakna.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan kesehatan dengan pendekatan edukatif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang pencegahan HIV/AIDS. Sasaran kegiatan adalah Lansia yang berada di Puskesmas Harapan dengan jumlah peserta sebanyak 24 orang. Pemilihan sasaran ini didasarkan pada pentingnya memberikan edukasi sejak dini kepada kelompok usia lansia. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam dua tahap utama, yaitu tahap pretest dan penyuluhan, serta tahap posttest. Pada tahap pertama, peserta diberikan kuesioner pretest yang terdiri dari 7 pertanyaan untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai HIV/AIDS. Kuesioner ini dirancang untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta sebelum diberikan intervensi edukasi. Setelah pretest, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi penyuluhan.

Materi yang diberikan meliputi pengertian HIV/AIDS, cara penularan, tanda dan gejala, dampak yang ditimbulkan, serta langkah-langkah pencegahan. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif dengan metode ceramah dan tanya jawab agar peserta lebih aktif dalam mengikuti kegiatan. Selain penyampaian materi secara lisan, peserta juga diberikan leaflet sebagai media edukasi tambahan. Leaflet ini berisi ringkasan materi yang disampaikan sehingga peserta dapat mempelajarinya kembali secara mandiri. Penggunaan media ini diharapkan dapat meningkatkan daya serap informasi dan memperkuat pemahaman peserta. Pada tahap kedua, dilakukan posttest dengan menggunakan kuesioner yang sama seperti pretest. Hal ini bertujuan untuk mengukur perubahan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil pretest dan posttest untuk melihat adanya peningkatan pengetahuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan tentang HIV/AIDS. Hal ini terlihat dari adanya perbedaan hasil antara pretest dan posttest yang menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan. Sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai HIV/AIDS. Beberapa peserta belum memahami dengan benar cara penularan, tanda-tanda penyakit, serta langkah-langkah

pencegahan. Bahkan, terdapat beberapa kesalahpahaman terkait penularan HIV yang masih berkembang di kalangan lansia. Setelah diberikan penyuluhan, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman yang cukup signifikan. Mereka mulai memahami bahwa HIV tidak menular melalui kontak biasa seperti berjabat tangan atau berbagi makanan, melainkan melalui kontak dengan cairan tubuh tertentu. Peserta juga lebih memahami pentingnya perilaku hidup sehat dalam pencegahan HIV/AIDS. Partisipasi aktif peserta selama kegiatan juga menjadi salah satu indikator keberhasilan penyuluhan. Peserta terlihat antusias dalam mengikuti kegiatan, terutama saat sesi tanya jawab. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan cukup efektif dalam menarik perhatian peserta. Dengan demikian, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan lansia mengenai HIV/AIDS.



Gambar 1 : Lokasi PKM Kampung Ayapo



Gambar 2 : Edukasi Pengetahuan Lansia



Gambar 3 : Diskusi Tanya Jawab dengan lansia



Gambar 4 : Kegiatan PKM selesai

Peningkatan pengetahuan yang terjadi pada peserta sejalan dengan teori bahwa pendidikan kesehatan merupakan salah satu faktor penting dalam perubahan perilaku. Pengetahuan yang baik akan menjadi dasar dalam pembentukan sikap dan tindakan seseorang terhadap suatu masalah kesehatan (Mangundjaya & Afriyenti, 2024). Metode penyuluhan yang digunakan dalam kegiatan ini terbukti efektif karena melibatkan interaksi langsung antara penyuluh dan peserta. Selain itu, penggunaan media leaflet juga membantu memperkuat pemahaman peserta, karena informasi dapat dibaca kembali setelah kegiatan selesai. Faktor lain yang mempengaruhi peningkatan pengetahuan adalah cara penyampaian materi yang disesuaikan dengan karakteristik peserta. Penyampaian yang sederhana, jelas, dan disertai contoh-contoh konkret membuat peserta lebih mudah memahami materi yang diberikan.

Namun demikian, perubahan pengetahuan tidak selalu langsung diikuti oleh perubahan perilaku. Dibutuhkan waktu dan penguatan secara terus-menerus agar pengetahuan tersebut dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, edukasi kesehatan perlu dilakukan secara berkelanjutan. Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang pencegahan HIV/AIDS. Hal ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam upaya menekan angka penularan HIV/AIDS di masyarakat.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan melalui penyuluhan kesehatan tentang HIV/AIDS menunjukkan hasil yang positif. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan penyuluhan. Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar peserta memiliki pemahaman yang terbatas dan kurang tepat mengenai HIV/AIDS. Setelah dilakukan penyuluhan, terjadi peningkatan pemahaman yang cukup signifikan terkait cara penularan, pencegahan, serta dampak HIV/AIDS. Metode penyuluhan yang digunakan, yaitu ceramah interaktif disertai media leaflet, terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Partisipasi aktif peserta juga menjadi salah satu faktor pendukung keberhasilan kegiatan ini. Meskipun demikian, peningkatan pengetahuan belum tentu

langsung diikuti dengan perubahan perilaku. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang berkelanjutan untuk memastikan bahwa pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang pencegahan HIV/AIDS dan berpotensi mendukung upaya pencegahan di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Dukungan yang diberikan sangat membantu kelancaran kegiatan dari awal hingga selesai. Secara khusus, penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak Puskesmas Harapan yang telah memberikan izin serta memfasilitasi pelaksanaan kegiatan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Penanggung Jawab (PJ) program lansia yang telah membantu dalam koordinasi serta pelaksanaan kegiatan di lapangan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Universitas Jayapura atas dukungan akademik dan moral yang diberikan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Selain itu, penghargaan yang setinggi-tingginya diberikan kepada para lansia yang telah bersedia menjadi peserta dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Semoga segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang baik, serta kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi peningkatan kesehatan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Appiawalia Dwi. (2021). Gambaran Konsep Diri Pada Lansia Dalam Menjalani Proses Menua di RW 08 Kelurahan Pasir Kuda Kecamatan Bogor Barat Kota Bogor. *Keperawatan*.
- Mangundjaya, W. L., & Afriyenti, L. U. (2024). Bermain Sebagai Sarana Pengembangan Kesejahteraan Fisik (Physical Well-being) pada para Lansia. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 1(7). <https://doi.org/10.59837/1mf8bz49>
- Mila Cahyani Putri, F., & Sri Wahyuni, E. (2024). Pengaruh Group Therapy Reminiscence terhadap Subjective Well Being pada Lansia di Posyandu Bina Sehat Desa Donohudan, Boyolali. *Jurnal Terapi Wicara Dan Bahasa*, 3(1). <https://doi.org/10.59686/jtwb.v3i1.134>
- Putri Darma Padni, S., Aditya Perdana, I. P., Ripan Briantana Renda, G., & Chandra, R. (2024). BERANI: Bersyukur Atas Kehidupan Ini sebagai Upaya Peningkatan Subjective Well Being pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(1). <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i1.2782>
- Rafki Mikyasar, & Kurniawati Dewi. (2024). Hubungan Tingkat Kesepian Dengan Psychological Well-Being Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Alahan Panjang Relationship between Loneliness and Psychological Well-Being in Elderly in Alahan Panjang Health Center. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 2.
- Sustrami, D. (2021). Hubungan Konsep Diri Dengan Penerimaan Diri Dan Kemandirian Pada Lansia : s. *Jurnal Keperawatan Malang*, 6(1). <https://doi.org/10.36916/jkm.v6i1.119>
- Syahputra, M. R., & Affandi, G. R. (2024). Efek Mediator Regulasi Emosi Terhadap Kesepian dengan Subjective Well-Being Lansia Perempuan. *Psycho Idea*, 22(1). <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v22i1.20534>