

Program Pendampingan Mahasiswa KKN terhadap Lansia untuk Usia Lanjut di Desa Kalang Simbara

Paska Sriulina Tarigan¹, Margaretha Ayu Lumban Gaol², Agnes romayani Simarmata³, Chyntia Canel Malau⁴, Florensia Manurung⁵, Diniaty Simanjourang⁶, Mutiara Manurung⁷, Denni Mariana Sagala⁸, Angelina Romaito Y Sianipar⁹, Ria Rasani Tumangger¹⁰

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10}Universitas Katolik Santo Thomas

paskasritarigan96@gmail.com

Abstract

Elderly people in Kalang Simbara Village face various challenges that affect their quality of life, such as limited access to health services, education, and social activities. The Community Service (KKN) student mentoring program aims to address these issues by improving the physical, psychological, and social well-being of the elderly through a participatory approach. The elderly is actively involved in activities that strengthen their health, education, and social aspects, resulting in increased knowledge and small changes in healthy lifestyles. The program also includes life skills training that helps the elderly cook healthy food, take care of themselves, and manage their finances better. Social interactions such as traditional games and group discussions strengthen social bonds among the elderly, reduce loneliness, and improve their quality of life. The impact of the program was also felt by the KKN students involved, providing valuable experience in leadership, managerial, and social skills. The main challenge of the program was the lack of supporting infrastructure in the village, but the flexible approach allowed activities to be adjusted to suit the needs and abilities of the elderly. The main achievements of the program were creating a more supportive environment for the elderly in Kalang Simbara Village, increasing health awareness among the community, strengthening social networks, and having a positive impact on the quality of life of the elderly. The elderly feels more appreciated and supported, and hope that similar programs can continue in the future. This program also enriches the KKN students' experience, helping them develop skills that will be useful for the future.

Keywords: Mentoring Program; KKN Students; Elderly; Kalang Simbara Village

Abstrak

Lansia di Desa Kalang Simbara menghadapi berbagai tantangan yang memengaruhi kualitas hidup mereka, seperti keterbatasan akses terhadap pelayanan kesehatan, pendidikan, dan kegiatan sosial. Program pendampingan mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) bertujuan untuk mengatasi masalah ini dengan meningkatkan kesejahteraan fisik, psikologis, dan sosial lansia melalui pendekatan partisipatif. Lansia dilibatkan aktif dalam kegiatan yang

memperkuat aspek kesehatan, pendidikan, dan sosial mereka, menghasilkan peningkatan pengetahuan dan perubahan kecil dalam pola hidup sehat. Program ini juga mencakup pelatihan keterampilan hidup yang membantu lansia dalam memasak makanan sehat, merawat diri, dan mengelola keuangan dengan lebih baik. Interaksi sosial seperti permainan tradisional dan diskusi kelompok memperkuat ikatan sosial di antara lansia, mengurangi kesepian, dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Dampak dari program ini juga dirasakan oleh mahasiswa KKN yang terlibat, memberikan pengalaman berharga dalam keterampilan kepemimpinan, manajerial, dan sosial. Tantangan utama program adalah kurangnya infrastruktur pendukung di desa, namun pendekatan fleksibel memungkinkan penyesuaian kegiatan agar sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan lansia. Pencapaian utama program ini adalah menciptakan lingkungan yang lebih suportif bagi lansia di Desa Kalang Simbara, meningkatkan kesadaran kesehatan di kalangan masyarakat, memperkuat jaringan sosial, dan memberikan dampak positif pada kualitas hidup lansia. Lansia merasa lebih dihargai dan didukung, serta berharap program serupa dapat terus berlanjut di masa depan. Program ini juga memperkaya pengalaman mahasiswa KKN, membantu mereka mengembangkan keterampilan yang bermanfaat bagi masa depan.

Kata Kunci: Program Pendampingan; Mahasiswa KKN; Lansia; Desa Kalang Simbara

Pendahuluan

Lansia atau lanjut usia merupakan kelompok masyarakat yang sering kali menghadapi berbagai tantangan dalam menjalani kehidupan sehari-hari, terutama di wilayah pedesaan (Anwas, 2011). Desa Kalang Simbara, sebuah desa di Indonesia, tidak terkecuali dalam menghadapi permasalahan terkait dengan kesejahteraan lansia. Lansia di desa ini sering kali mengalami keterbatasan akses terhadap pelayanan kesehatan, pendidikan, dan kegiatan sosial yang dapat mendukung kualitas hidup mereka. Kondisi ini dapat mempengaruhi kesehatan fisik, psikologis, dan sosial lansia, serta meningkatkan potensi terjadinya isolasi sosial dan penurunan produktivitas mereka (Kamaruzaman et al., 2022). Program pendampingan mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Kalang Simbara diharapkan dapat menjadi solusi untuk mengatasi permasalahan ini. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan lansia melalui berbagai kegiatan yang dirancang untuk memperkuat aspek-aspek kesehatan, pendidikan, dan sosial di kalangan lansia. Pendampingan ini tidak hanya melibatkan mahasiswa KKN sebagai agen perubahan, tetapi juga melibatkan lansia secara aktif dalam berbagai kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

Pendampingan yang dilakukan mencakup berbagai aspek, mulai dari penyuluhan kesehatan, pelatihan keterampilan hidup, hingga kegiatan sosial yang memperkuat interaksi sosial di antara sesama lansia maupun dengan generasi muda. Pendekatan partisipatif ini dirancang untuk mendorong partisipasi lansia dalam merencanakan dan melaksanakan program-program yang relevan dengan kebutuhan mereka (Widyakusuma, 2013). Dengan cara ini, diharapkan program pendampingan mahasiswa KKN dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi lansia di Desa Kalang Simbara. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas program pendampingan mahasiswa KKN terhadap lansia di Desa Kalang Simbara dalam meningkatkan kesejahteraan fisik, psikologis, dan sosial lansia. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi tantangan yang dihadapi dalam pelaksanaan program serta merumuskan rekomendasi untuk perbaikan program di masa depan.

Desa Kalang Simbara terletak di Kecamatan Sidikalang, Kabupaten Dairi, Sumatera Utara. Desa ini merupakan salah satu dari sekian banyak desa di wilayah tersebut yang sebagian besar penduduknya bekerja di sektor pertanian seperti berkebun kopi, sayur, dan tanaman pangan lainnya. Kondisi geografis Desa Kalang Simbara cukup khas, dengan pemandangan alam yang indah dan udara sejuk karena letaknya yang berada di pegunungan. Populasi lansia di Desa Kalang Simbara umumnya menghadapi berbagai tantangan seperti akses terbatas terhadap pelayanan kesehatan, pendidikan, dan kegiatan sosial. Sebagian besar lansia di desa ini hidup dalam kondisi ekonomi yang terbatas dan sering kali mengalami isolasi sosial akibat jaraknya yang cukup jauh dari fasilitas umum seperti puskesmas, sekolah, dan tempat ibadah (Ratih, 2017). Lansia di desa ini juga cenderung kurang mendapatkan informasi mengenai kesehatan dan tips hidup sehat, yang berpotensi meningkatkan risiko penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, dan masalah kesehatan lainnya.

Karakteristik populasi lansia di Desa Kalang Simbara juga mencakup keterbatasan mobilitas fisik dan penurunan kognitif yang umumnya seiring dengan bertambahnya usia. Banyak lansia di desa ini yang masih aktif dalam berladang dan berkebun meskipun fisik mereka terbatas, namun mereka sangat membutuhkan dukungan untuk menjaga kesehatan dan kualitas hidup mereka. Program pendampingan mahasiswa KKN di desa ini diharapkan dapat memberikan edukasi dan pelatihan yang dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan hidup sehat bagi lansia, serta memperkuat hubungan sosial di antara mereka.

Metode Penelitian

Pendekatan yang Digunakan

Program pendampingan ini menggunakan pendekatan partisipatif yang melibatkan lansia secara aktif dalam berbagai kegiatan yang dirancang untuk meningkatkan kesejahteraan mereka. Pendekatan partisipatif ini bertujuan untuk mendorong lansia terlibat dalam proses pengambilan keputusan, merencanakan, dan melaksanakan kegiatan bersama dengan mahasiswa KKN. Metode ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran lansia mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik, mental, dan sosial mereka. Selain itu, program ini juga mencakup metode pelatihan keterampilan hidup, penyuluhan kesehatan, dan interaksi langsung antara mahasiswa KKN dan lansia untuk menciptakan suasana yang nyaman dan saling mendukung.

Target Peserta dan Kriteria Seleksi

Target peserta dari program ini adalah lansia yang berusia 60 tahun ke atas yang tinggal di Desa Kalang Simbara. Kriteria seleksi mencakup lansia yang membutuhkan dukungan untuk meningkatkan kualitas hidup, memiliki kemampuan untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial, serta bersedia mengikuti program pendampingan yang diselenggarakan oleh mahasiswa KKN (Wulandari et al., 2019). Lansia yang mengalami masalah kesehatan yang memerlukan perawatan khusus atau tidak mampu berpartisipasi aktif tidak termasuk dalam kriteria seleksi, guna memastikan program dapat berjalan efektif dan memberikan dampak positif bagi mereka yang terlibat.

Jadwal Pendampingan

Program pendampingan akan berlangsung selama satu bulan, dari tanggal 4 November hingga 7 Desember. Aktivitas akan dilakukan setiap akhir pekan, yakni hari Sabtu dan Minggu, serta beberapa hari kerja sesuai kebutuhan. Jadwal kegiatan meliputi:

1. Penyuluhan Kesehatan: 4-5 November
2. Pelatihan Keterampilan Hidup: 11-12 November
3. Interaksi Sosial dan Rekreasi: 18-19 November

Lokasi

Seluruh kegiatan akan dilaksanakan di berbagai lokasi di Desa Kalang Simbara, termasuk di rumah-rumah lansia, aula desa, serta tempat-tempat lain yang memungkinkan untuk kegiatan kelompok.

Tugas-tugas Mahasiswa KKN

Mahasiswa KKN yang terlibat dalam program ini memiliki beberapa tugas utama, antara lain:

1. Menyusun rencana kegiatan: Melibatkan mahasiswa dalam perencanaan dan penyusunan kegiatan sesuai dengan kebutuhan lansia di desa.
2. Melaksanakan penyuluhan kesehatan: Mahasiswa bertanggung jawab untuk memberikan informasi mengenai kesehatan yang meliputi pola makan sehat, pentingnya olahraga, serta cara menjaga kesehatan mental.
3. Mengadakan pelatihan keterampilan hidup: Menyelenggarakan pelatihan yang melibatkan keterampilan yang berguna dalam kehidupan sehari-hari seperti memasak sehat, kebersihan diri, dan pengelolaan keuangan.
4. Mengorganisir interaksi sosial: Mengatur kegiatan kelompok seperti permainan tradisional, diskusi kelompok, dan rekreasi untuk meningkatkan interaksi sosial di kalangan lansia.
5. Memonitor kemajuan program: Melakukan evaluasi terhadap keberhasilan program dan mengidentifikasi area yang memerlukan perbaikan. Mahasiswa juga akan bertanggung jawab untuk membuat laporan harian dan laporan akhir sebagai bagian dari tugas mereka.

Hasil dan Diskusi

Hasil dari Kegiatan yang Dilakukan

Kegiatan pendampingan yang dilakukan selama program ini menghasilkan sejumlah hasil signifikan bagi lansia di Desa Kalang Simbara. Melalui penyuluhan kesehatan, banyak lansia yang menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang pentingnya pola makan sehat, aktivitas fisik teratur, dan cara merawat kesehatan mental mereka. Sebagian besar lansia yang sebelumnya tidak menganggap penting menjaga pola hidup sehat mulai menerapkan perubahan kecil dalam rutinitas sehari-hari mereka. Misalnya, mereka mulai mengurangi konsumsi makanan yang tidak sehat seperti makanan cepat saji dan menggantinya dengan makanan yang lebih sehat, serta lebih aktif bergerak seperti berjalan kaki dan berlatih senam ringan di rumah. Dampak positif lainnya terlihat dari peningkatan kesadaran lansia terhadap pentingnya

menjaga kebersihan diri, yang tercermin dalam peningkatan frekuensi mandi dan merawat pakaian bersih.

Pelatihan keterampilan hidup juga memberikan dampak yang positif bagi lansia (Sunarti & Nuraiman, 2020). Mereka belajar memasak makanan sehat, seperti sayur-sayuran yang ditanam sendiri di kebun rumah, serta cara membuat camilan sehat yang mudah dibuat di rumah. Lansia juga belajar menjaga kebersihan diri, termasuk cara merawat kulit, gigi, dan kuku dengan baik. Selain itu, mereka diberikan pelatihan tentang pengelolaan keuangan, seperti menyusun anggaran belanja, menabung, dan cara menghindari hutang yang tidak perlu. Pelatihan ini membantu lansia menjadi lebih mandiri dan mampu mengelola hidup dengan lebih baik. Kegiatan interaksi sosial seperti permainan tradisional dan diskusi kelompok turut membantu meningkatkan semangat sosial di antara lansia. Melalui kegiatan ini, lansia merasa lebih terlibat dalam komunitas, menciptakan ikatan sosial yang lebih kuat, dan memperkaya pengalaman sosial mereka. Interaksi sosial yang intensif ini juga membantu mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan kualitas hidup mereka.



Analisis Dampak Program terhadap Kualitas Hidup Lansia

Program ini berdampak positif terhadap kualitas hidup lansia di Desa Kalang Simbara. Lansia yang terlibat dalam program menunjukkan peningkatan fisik dan psikologis. Mereka lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan sehari-hari, merasa lebih percaya diri dalam beraktivitas, dan bersemangat untuk berinteraksi dengan sesama anggota komunitas. Dampak dari kegiatan sosial, seperti permainan tradisional dan diskusi kelompok, terlihat pada peningkatan hubungan sosial antar lansia. Mereka merasa lebih dekat satu sama lain, memperkaya pengalaman hidup mereka, dan mengurangi risiko isolasi sosial. Lansia juga merasa lebih terinformasi mengenai kesehatan mereka, mampu membuat pilihan yang lebih baik terkait perawatan kesehatan mereka, dan memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang manfaat pola makan sehat, pentingnya aktivitas fisik, dan cara merawat kesehatan mental. Semua ini membantu meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Tanggapan dari Lansia tentang Program ini

Mayoritas lansia memberikan tanggapan positif terhadap program ini. Mereka merasa bahwa program pendampingan mahasiswa KKN telah memberikan manfaat nyata bagi kehidupan mereka (Estriyanto, 2020). Lansia merasakan dukungan yang lebih besar dari masyarakat sekitar, serta adanya perhatian yang lebih dari generasi muda terhadap kesejahteraan mereka. Beberapa lansia bahkan mengapresiasi kesempatan untuk belajar hal-hal baru, seperti memasak makanan sehat, menjaga kebersihan diri, dan mengelola keuangan. Lansia merasa lebih aktif dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan berharap program serupa dapat terus berlanjut di masa depan. Mereka menyadari pentingnya keterlibatan masyarakat dan generasi muda dalam mendukung lansia, dan mengharapkan program ini dapat menjadi bagian dari solusi jangka panjang untuk meningkatkan kesejahteraan lansia di desa mereka.

Pembahasan mengenai Tantangan dan Pencapaian yang Telah Dicapai Selama Program Berlangsung

Tantangan utama yang dihadapi selama program adalah kurangnya infrastruktur pendukung di desa, seperti sarana transportasi yang memadai dan akses ke informasi kesehatan yang terbatas. Beberapa lansia menghadapi kesulitan dalam mencapai tempat kegiatan akibat jarak yang cukup jauh dan keterbatasan transportasi. Selain itu, akses informasi kesehatan yang terbatas juga menjadi kendala dalam menyebarkan informasi penting kepada lansia. Tantangan lainnya adalah waktu yang diperlukan bagi lansia untuk beradaptasi dengan perubahan baru dalam gaya hidup mereka. Beberapa lansia membutuhkan waktu untuk memahami dan mempraktikkan perubahan yang diajarkan dalam pelatihan. Namun, tantangan ini dapat diatasi berkat pendekatan yang fleksibel dari mahasiswa KKN yang menyesuaikan kegiatan agar sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan lansia. Mahasiswa KKN bekerja sama dengan lansia untuk menyesuaikan jadwal dan cara penyampaian informasi agar mudah dipahami oleh lansia, serta memberikan dukungan yang diperlukan selama proses adaptasi berlangsung.

Pencapaian utama dari program ini adalah berhasil menciptakan lingkungan yang lebih suportif bagi lansia di Desa Kalang Simbara. Program ini berhasil meningkatkan kesadaran kesehatan di kalangan masyarakat, memperkuat jaringan sosial di desa, serta memberikan dampak positif bagi kualitas hidup lansia. Lansia merasa lebih dihargai dan didukung, baik oleh mahasiswa KKN maupun masyarakat di sekitar mereka. Program ini juga memberikan dampak positif bagi mahasiswa KKN yang terlibat, membantu mereka dalam pengembangan keterampilan kepemimpinan, manajerial, dan sosial. Mereka belajar untuk bekerja dalam tim, merencanakan kegiatan, serta berkomunikasi efektif dengan berbagai kelompok usia. Pengalaman ini memberikan nilai tambah bagi mahasiswa KKN dalam pengembangan pribadi mereka dan memperkaya proses pembelajaran mereka di kampus.

Kesimpulan

Lansia di Desa Kalang Simbara menghadapi berbagai tantangan yang berdampak pada kualitas hidup mereka, seperti keterbatasan akses terhadap pelayanan kesehatan, pendidikan, dan kegiatan sosial. Program pendampingan mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang dilaksanakan di desa ini bertujuan untuk mengatasi permasalahan ini dengan meningkatkan kesejahteraan fisik, psikologis, dan sosial lansia. Pendekatan partisipatif yang digunakan memungkinkan lansia untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan yang dirancang untuk memperkuat aspek kesehatan, pendidikan, dan sosial mereka. Program ini menghasilkan peningkatan pengetahuan dan perubahan kecil dalam pola hidup sehat di kalangan lansia, seperti pengurangan konsumsi makanan yang tidak sehat, peningkatan aktivitas fisik, dan

peningkatan kebersihan diri. Pelatihan keterampilan hidup juga membantu lansia belajar memasak makanan sehat, merawat diri, dan mengelola keuangan dengan lebih baik. Interaksi sosial seperti permainan tradisional dan diskusi kelompok memperkuat ikatan sosial di antara lansia, mengurangi kesepian, dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Dampak dari program ini tidak hanya dirasakan oleh lansia, tetapi juga oleh mahasiswa KKN yang terlibat. Mahasiswa mendapatkan pengalaman berharga dalam keterampilan kepemimpinan, manajerial, dan sosial, yang berkontribusi pada perkembangan pribadi mereka. Tantangan utama program ini adalah kurangnya infrastruktur pendukung di desa, seperti sarana transportasi dan akses informasi kesehatan. Namun, pendekatan fleksibel dari mahasiswa KKN memungkinkan penyesuaian kegiatan agar sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan lansia. Pencapaian utama program ini adalah menciptakan lingkungan yang lebih suportif bagi lansia di Desa Kalang Simbara, meningkatkan kesadaran kesehatan di kalangan masyarakat, memperkuat jaringan sosial, dan memberikan dampak positif pada kualitas hidup lansia. Lansia merasa lebih dihargai, didukung, dan berharap program serupa dapat terus berlanjut di masa depan. Program ini juga memperkaya pengalaman mahasiswa KKN, membantu mereka dalam mengembangkan keterampilan yang bermanfaat bagi masa depan mereka.

Daftar Pustaka

- Anwas, O. M. (2011). Kuliah kerja nyata tematik pos pemberdayaan keluarga sebagai model pengabdian masyarakat di perguruan tinggi. In *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*. core.ac.uk. <https://core.ac.uk/download/pdf/194061583.pdf>
- Estriyanto, Y. (2020). Penguatan Ketahanan Masyarakat terhadap Pandemi Covid-19 dengan Program Kuliah Kerja Nyata. *DEDIKASI: Community Service Reports*. <https://jurnal.uns.ac.id/dedikasi/article/view/46541>
- Kamaruzaman, K., Amali, I., Heniawati, T., & ... (2022). Pendampingan Masyarakat Dalam Upaya Pengembangan Sektor Produktif Melalui Kuliah Kerja Nyata Di Desa Pengujan Kabupaten Bintan. ... *Riau (JPPM Kepri)*. <https://ejournal.stainkepri.ac.id/index.php/jppm/article/view/369>
- Ratih, R. (2017). ... MASYARAKAT SEKITAR MASJID MANGUNEGARAN, PANEMBAHAN, KRATON DALAM PROGRAM PEMERIKSAAN KESEHATAN DAN JALAN SEHAT LANSIA. ... *Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada ...* <http://journal2.uad.ac.id/index.php/jpmuad/article/view/308>
- Sunarti, A., & Nuraiman, N. (2020). Konsep Pelayanan Kesehatan pada Kelompok Rentan, Pusi, Lansia, Bayi dan Balita pada Masa Covid-19: Concepts of Health Services in Vulnerable Groups *Media Publikasi ...* <https://www.jurnal.institutgrahaananda.ac.id/index.php/mppk/article/view/36>
- Widyakusuma, N. (2013). Peran Pendamping Dalam Program Pendampingan Dan Perawatan Sosial Lanjut Usia Di Lingkungan Keluarga (Home Care): Studi Tentang Pendamping Di In *Sosio Informa: Kajian Permasalahan Sosial ...* scholar.archive.org. <https://scholar.archive.org/work/uexnvautcrenlmibymrdk2uaaq/access/wayback/https://ojs33.kemensos.go.id/index.php/Sosioinforma/article/download/59/29>
- Wulandari, C., Setiyarini, D. W., Bariroh, K., & ... (2019). Upaya Peningkatan Status Kesehatan Kelompok Rentan dengan Pendekatan Pembelajaran dan Pemberdayaan

Masyarakat. ... *Pengabdian* Kepada
<https://journal.ugm.ac.id/jpkm/article/view/29999>
