

Edukasi Perawatan Diri sebagai Upaya Meningkatkan Kemandirian Lansia pada Peserta Sekolah Lansia Indonesia Ramah Lansia Jawa Barat (IRL Jabar)

Citra Cahyarini¹, Susiana Nugraha^{1,2}, Tri Suratmi¹, Laila Ulfa¹, Yuna Trisuci Aprillia^{1,2*}

¹Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Universitas Respati Indonesia

²Center for Family and Aging Studies (CeFAS) URINDO

Corresponding Author:

Email: yuna@urindo.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia diikuti dengan meningkatnya berbagai masalah kesehatan yang memengaruhi kemandirian lansia. Salah satu masalah yang sering ditemukan adalah rendahnya kemampuan melakukan perawatan diri (*self-care*), khususnya dalam menjaga kesehatan kulit, kebersihan diri, dan pemenuhan kebutuhan dasar sehari-hari. Rendahnya praktik perawatan diri dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan, menurunkan kualitas hidup, serta mempercepat terjadinya ketergantungan pada orang lain. Sekolah Lansia sebagai wadah pembelajaran berbasis komunitas memiliki peran strategis dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia melalui kegiatan edukatif yang berkesinambungan. **Tujuan:** Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan perawatan diri sebagai upaya meningkatkan kemandirian lansia pada peserta Sekolah Lansia Indonesia Ramah Lansia Jawa Barat. **Metode:** Kegiatan dilaksanakan menggunakan pendekatan promosi kesehatan berbasis edukasi partisipatif yang meliputi ceramah interaktif, demonstrasi praktik perawatan diri, diskusi, serta pendampingan peserta. Materi edukasi mencakup konsep perawatan diri pada lansia, pemeliharaan kesehatan kulit, penggunaan pelembap yang benar, serta praktik perawatan diri sederhana yang dapat diterapkan di rumah. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan serta observasi terhadap keterampilan peserta selama kegiatan. **Hasil:** Edukasi berlangsung dengan partisipasi aktif peserta Sekolah Lansia. Peserta mampu mengikuti demonstrasi dan mempraktikkan kembali langkah-langkah perawatan diri yang telah diberikan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta mengenai praktik perawatan diri, terutama dalam menjaga kebersihan kulit, penggunaan pelembap, serta upaya pencegahan kulit kering (*xerosis cutis*). Selain itu, peserta menunjukkan motivasi yang lebih baik untuk menerapkan perawatan diri secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. **Kesimpulan:** Edukasi perawatan diri berbasis komunitas merupakan strategi promotif yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kemandirian lansia. Program serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan melalui Sekolah Lansia sebagai bagian dari upaya mendukung *healthy ageing* dan peningkatan kualitas hidup lansia.

Kata kunci: lansia, perawatan diri, edukasi kesehatan, kemandirian, sekolah lansia

Abstract

Background: The increasing older adult population in Indonesia has been accompanied by a higher prevalence of health problems affecting independence. One common issue is inadequate self-care practices, particularly in maintaining skin health, personal hygiene, and daily living activities. Poor self-care may increase the risk of health problems, reduce quality of life, and accelerate dependency. Community-based elderly schools provide an appropriate setting to improve knowledge and practical skills through continuous health education. **Objective:** This community service program aimed to improve older adults' knowledge and self-care skills to enhance independence among participants of the Indonesia Ramah Lansia Elderly School, West Java. **Methods:** The program employed a

<https://ejournal.urindo.ac.id/index.php/JPPKM>

Article History :

Submitted 26 Juni 2026, Accepted 07 Juli 2026, Published 08 Juli 2026

participatory health promotion approach through interactive lectures, demonstrations, group discussions, and practical self-care sessions. Educational materials covered self-care concepts, skin health maintenance, appropriate moisturizer use, and simple daily skin care practices. Knowledge was evaluated using pre-test and post-test questionnaires, while practical skills were assessed through direct observation. **Results:** Participants actively engaged in all educational activities and successfully demonstrated the recommended self-care practices. The program improved participants' knowledge and practical skills related to skin care, moisturizer application, and xerosis prevention. Participants also showed greater motivation to independently perform self-care activities in their daily lives. **Conclusion:** Community-based self-care education is an effective health promotion strategy to improve knowledge, practical skills, and independence among older adults. Sustainable educational programs through elderly schools are recommended to support healthy ageing and improve quality of life.

Keywords: older adults, self-care, health education, independence, elderly school

PENDAHULUAN

Peningkatan angka harapan hidup telah menyebabkan jumlah penduduk lanjut usia terus bertambah di berbagai negara, termasuk Indonesia. Kondisi ini merupakan indikator keberhasilan pembangunan kesehatan, namun di sisi lain meningkatkan tantangan dalam penyediaan pelayanan kesehatan yang mampu mempertahankan kapasitas fungsional dan kemandirian lansia. Pendekatan *healthy ageing* yang dikembangkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia menekankan pentingnya mempertahankan kemampuan intrinsik (*intrinsic capacity*) dan kapasitas fungsional agar lansia tetap sehat, mandiri, aktif, dan berpartisipasi dalam kehidupan sosial.

Kemandirian merupakan salah satu indikator penting kualitas hidup lansia. Kemampuan melakukan aktivitas perawatan diri (*self-care*) secara mandiri memungkinkan lansia memenuhi kebutuhan sehari-hari, menjaga kesehatan, serta mencegah berbagai komplikasi akibat proses penuaan. Menurut teori *Self-Care Deficit* dari Orem, individu yang memiliki kemampuan perawatan diri yang baik akan lebih mampu mempertahankan kesehatan dan kesejahteraannya melalui tindakan yang dilakukan secara sadar dan berkelanjutan. Pada kelompok lansia, kemampuan tersebut sering mengalami penurunan akibat perubahan fisik, penurunan fungsi sensorik, penyakit kronis, maupun perubahan psikososial yang menyertai proses menua.

Salah satu aspek perawatan diri yang sering terabaikan adalah pemeliharaan kesehatan kulit. Proses penuaan menyebabkan berkurangnya kadar air, lipid, dan elastisitas kulit sehingga meningkatkan risiko terjadinya xerosis cutis atau kulit kering. Kondisi ini dapat menimbulkan keluhan gatal, iritasi, fisura, gangguan tidur, hingga meningkatkan risiko infeksi apabila tidak ditangani secara tepat. Perawatan kulit yang sederhana, seperti penggunaan sabun yang lembut, menjaga kelembapan

kulit dengan pelembap, serta menghindari faktor pencetus kekeringan kulit, terbukti dapat membantu mencegah terjadinya xerosis dan meningkatkan kenyamanan lansia.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan perilaku perawatan diri lansia. Pendekatan edukasi berbasis komunitas yang mengombinasikan ceramah interaktif, demonstrasi, diskusi, dan penguatan perilaku secara berulang mampu meningkatkan *health literacy*, *self-efficacy*, serta praktik perawatan diri pada lansia. Selain meningkatkan aspek fisik, edukasi juga berkontribusi terhadap peningkatan rasa percaya diri, partisipasi sosial, dan kualitas hidup lansia.

Sekolah Lansia merupakan salah satu bentuk pemberdayaan masyarakat yang menyediakan ruang belajar, interaksi sosial, dan penguatan perilaku sehat bagi lanjut usia. Melalui kegiatan yang dilakukan secara berkelanjutan, Sekolah Lansia tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga membangun dukungan sosial yang mendorong terbentuknya kebiasaan hidup sehat. Indonesia Ramah Lansia (IRL) Jawa Barat merupakan salah satu komunitas yang mengembangkan model Sekolah Lansia berbasis komunitas sebagai upaya mendukung *active ageing* dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat dari Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat Universitas Respati Indonesia melaksanakan kegiatan edukasi perawatan diri pada peserta Sekolah Lansia Indonesia Ramah Lansia Jawa Barat. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam melakukan perawatan diri sebagai upaya meningkatkan kemandirian dan mendukung proses penuaan yang sehat.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada peserta Sekolah Lansia Indonesia Ramah Lansia (IRL) Jawa Barat menggunakan pendekatan promosi kesehatan berbasis edukasi partisipatif. Sasaran kegiatan adalah lansia yang aktif mengikuti kegiatan Sekolah Lansia. Pelaksanaan kegiatan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan edukasi, demonstrasi praktik perawatan diri, diskusi interaktif, serta evaluasi kegiatan.

Edukasi disampaikan melalui kombinasi beberapa metode pembelajaran, yaitu ceramah interaktif, demonstrasi, tanya jawab, dan bina suasana. Materi yang diberikan meliputi konsep perawatan diri pada lansia, perubahan fisiologis kulit akibat proses penuaan, pencegahan kulit kering (*xerosis cutis*), penggunaan pelembap yang benar, serta praktik perawatan kulit sederhana yang dapat diterapkan secara mandiri di rumah. Untuk meningkatkan partisipasi peserta, kegiatan diawali dengan

senam ringan dan permainan edukatif (*ice breaking*), kemudian dilanjutkan dengan diskusi mengenai pengalaman peserta dalam melakukan perawatan diri sehari-hari.

Media edukasi yang digunakan meliputi laptop, LCD proyektor, slide presentasi (PowerPoint), leaflet sebagai media informasi yang dapat dibawa pulang, produk pelembap (*lotion*) sebagai media demonstrasi, serta *sound system* untuk mendukung penyampaian materi. Demonstrasi dilakukan dengan memperagakan teknik penggunaan pelembap pada kulit lansia, kemudian peserta diberikan kesempatan untuk mempraktikkan kembali langkah-langkah yang telah dicontohkan oleh fasilitator.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung dengan baik dan memperoleh respons positif dari peserta Sekolah Lansia Indonesia Ramah Lansia Jawa Barat. Materi disampaikan oleh dr. Citra Cahyarini, Sp.KK seorang dokter spesialis kulit dan kelamin, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung. Hal tersebut terlihat dari keterlibatan aktif peserta dalam sesi tanya jawab, berbagi pengalaman mengenai masalah kulit yang dialami selama proses penuaan, serta partisipasi dalam demonstrasi penggunaan pelembap. Suasana belajar yang dikemas secara interaktif melalui senam ringan dan permainan edukatif turut meningkatkan perhatian serta kenyamanan peserta selama mengikuti kegiatan.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai konsep perawatan diri, pentingnya menjaga kelembapan kulit, faktor risiko terjadinya kulit kering (*xerosis cutis*), serta langkah-langkah sederhana yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kesehatan kulit. Sebelum edukasi, sebagian peserta belum memahami hubungan antara proses penuaan, perubahan struktur kulit, dan pentingnya penggunaan pelembap secara rutin. Setelah mengikuti penyuluhan, peserta mampu menjelaskan kembali materi yang telah diberikan serta memahami pentingnya menjaga kesehatan kulit sebagai bagian dari upaya mempertahankan kemandirian pada usia lanjut.

Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa metode edukasi partisipatif efektif meningkatkan pemahaman peserta karena melibatkan komunikasi dua arah, demonstrasi langsung, dan praktik mandiri. Pendekatan tersebut memungkinkan peserta memperoleh pengalaman belajar yang lebih bermakna dibandingkan hanya menerima informasi secara pasif.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis komunitas melalui Sekolah Lansia merupakan salah satu strategi promotif yang efektif dalam meningkatkan kapasitas lansia untuk melakukan perawatan diri secara mandiri. Pendekatan yang mengombinasikan edukasi, praktik langsung, dan diskusi interaktif tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membangun

kepercayaan diri peserta dalam menerapkan perilaku hidup sehat sebagai bagian dari proses *healthy ageing*.



Gambar 1

Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Kegiatan edukasi perawatan diri pada peserta Sekolah Lansia Indonesia Ramah Lansia Jawa Barat berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta mengenai praktik perawatan diri, khususnya dalam menjaga kesehatan kulit sebagai bagian dari upaya mempertahankan kemandirian lansia. Pendekatan promosi kesehatan berbasis edukasi partisipatif yang memadukan ceramah interaktif, demonstrasi, diskusi, dan permainan edukatif mampu meningkatkan keterlibatan peserta selama proses pembelajaran.

Program ini menunjukkan bahwa Sekolah Lansia merupakan media yang efektif dalam pelaksanaan promosi kesehatan berbasis komunitas. Edukasi perawatan diri perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan materi yang lebih beragam dan disertai pendampingan agar perubahan pengetahuan dapat berkembang menjadi perilaku perawatan diri yang konsisten, sehingga mendukung terwujudnya lansia yang sehat, mandiri, aktif, dan produktif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Indonesia Ramah Lansia (IRL) Jawa Barat atas kerja sama dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Apresiasi juga disampaikan kepada seluruh peserta Sekolah Lansia yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization. Decade of Healthy Ageing 2021–2030. Geneva: World Health Organization; 2021.
- [2] World Health Organization. Integrated care for older people (ICOPE): Guidance for person-centred assessment and pathways in primary care. Geneva: World Health Organization; 2022.
- [3] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2024.
- [4] United Nations. World Population Ageing 2023. New York: United Nations; 2023.
- [5] Dorothea Elizabeth Orem. Nursing: Concepts of Practice. 6th ed. St. Louis: Mosby; 2001.
- [6] Volkert D, Beck AM, Cederholm T, et al. ESPEN guideline on clinical nutrition and hydration in geriatrics. *Clinical Nutrition*. 2022;41(4):958–989.
- [7] Farage MA, Miller KW, Elsner P, Maibach HI. Characteristics of the aging skin. *Advances in Wound Care*. 2023;12(2):75–89.
- [8] Norman K, Haß U, Pirlich M. Malnutrition in older adults—Recent advances and remaining challenges. *Nutrients*. 2021;13(8):2764.
- [9] Toney-Butler TJ, Thayer JM. Nursing process. *StatPearls*. 2024.
- [10] Kagan SH, Melendez-Torres GJ. Promoting healthy ageing through community-based interventions: a systematic review. *BMC Geriatrics*. 2022;22:611.