

Implementasi Program Sekolah Lansia Tangguh (SELANTANG) Berbasis Ramah Lansia

Arief Andriyanto¹⁾, Muhammad Sajidin²⁾, Fitra Ria Silvida³⁾, Ifan Wahyudi⁴⁾, Shintya Nur Reva⁵⁾,
Adinda Nadya Firmansyah Putri⁶⁾

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto, Indonesia

Email: ners.arif91@gmail.com¹, muhammadsajidin563@gmail.com², fitrariia@gmail.com³,
ifanw2004@gmail.com⁴, shintyanreva@gmail.com⁵, adindanfp@gmail.com⁶

Correspondence : ners.arif91@gmail.com*

Abstract: *The Elderly Resilient School (Sekolah Lansia Tangguh/SELANTANG) program, designed based on an elderly-friendly approach, was developed as an empowerment strategy through health education, stimulation activities, health screening, and cadre assistance. This community service program aimed to improve elderly health indicators through the implementation of an elderly-friendly SELANTANG program. The program involved 50 older adults over four months (May–August 2026) in Mlaten Village, Puri District, Mojokerto Regency, Indonesia. Activities included needs assessment, health education, cadre training, screening for non-communicable disease risk factors, physical activities, emotional-spiritual stimulation, educational games, and pre- and post-intervention evaluation. The results showed changes in systolic blood pressure from 137.90 mmHg to 132.06 mmHg, diastolic blood pressure from 83.24 mmHg to 79.22 mmHg, and blood glucose levels from 158.02 mg/dL to 152.02 mg/dL. The program also produced elderly learning modules, cadre modules, elderly worksheets, educational games, an integrated risk-factor screening registration form, and SELANTANG uniforms.*

Abstrak : Program Sekolah Lansia Tangguh (SELANTANG) berbasis ramah lansia dikembangkan sebagai upaya pemberdayaan melalui edukasi, aktivitas stimulasi, skrining kesehatan, dan pendampingan kader. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan indikator kesehatan lansia melalui implementasi program SELANTANG berbasis ramah lansia. Kegiatan dilaksanakan pada 50 lansia selama 4 bulan (Mei-Agustus 2026) di Desa Mlaten, Kecamatan Puri, Kabupaten Mojokerto melalui tahapan identifikasi kebutuhan, edukasi kesehatan, pelatihan kader, skrining faktor risiko penyakit tidak menular, aktivitas fisik, stimulasi emosional-spiritual, permainan edukatif, serta evaluasi sebelum dan sesudah intervensi. Hasil kegiatan menunjukkan perubahan nilai tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah (137,90 mmHg menjadi 132,06 mmHg), diastolik 83,24 mmHg menjadi 79,22 mmHg, serta nilai gula darah 158,02 mg/dL menjadi 152,02 mg/dL. Program juga menghasilkan modul pembelajaran lansia, modul kader, lembar kerja lansia, permainan edukatif, formulir terintegrasi skrining faktor risiko, dan seragam SELANTANG.

Keywords: Lansia, SELANTANG, Ramah Lansia, Pemberdayaan, Indikator Kesehatan

PENDAHULUAN

Lansia merupakan populasi rentan yang dapat mengalami berbagai masalah kesehatan. Mereka rentan terhadap berbagai penyakit fisik, termasuk penyakit kronis (PK) (Rekawati et al., 2020). Tidak hanya satu PK yang diderita oleh lansia, tetapi banyak dari mereka menderita lebih dari satu PK. PK pada lansia dapat menyebabkan penurunan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari (Karinda et al.,

2019). Kondisi ini menyebabkan efek baik fisik maupun psikologis, karena dianggap sebagai ancaman yang dapat membahayakan kehidupan lansia. Kecemasan akan muncul dan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi penderita penyakit kronis (Sumai et al., 2023). Masalah fisik, psikologis, dan sosial pada lansia dapat dinetralisir atau dihilangkan dengan kehidupan yang sehat dan bahagia. Kehidupan sehat dan bahagia membantu lansia beradaptasi dengan perubahan yang disebabkan oleh penyakit kronis. Lansia membutuhkan kehidupan yang sehat dan bahagia dalam penyembuhan dan pemulihan dari penyakit mereka (Fradelos et al., 2017).

Riwayat PK pada lansia di Indonesia pada tahun 2022 menunjukkan bahwa sebanyak 37,8% lansia menderita hipertensi; diabetes 22,9%; rematik 11,9%; penyakit jantung 11,4%; asma 10,4%; asam lambung 8%; asam urat 5,5%; penyakit paru kronis 3%; kolesterol 3%; penyakit ginjal 2%; tumor 1,5%; osteoporosis 1,5%; anemia 1,5%; kanker 1%; saraf terjepit 1%; penyakit hati 0,5% (Kemenkes RI, 2023). Hasil penelitian peneliti didapatkan data lansia hipertensi 27,1%; diabetes 16,7%; kolesterol 18,6%; stroke 1%; dan rematik 25,7% (Andriyanto et al., 2025). Fenomena ini, selain sebagai indikator keberhasilan pelayanan kesehatan, juga menjadi tantangan yang diakibatkan oleh menurunnya fungsi tubuh, seperti risiko disabilitas, yang mengakibatkan tingkat kemandirian lansia berkurang dan pada akhirnya akan memengaruhi kualitas hidup dan kesehatan lansia (Andriyanto & Sajidin, 2025).

Gambaran umum kondisi Desa Mlaten, Kecamatan Puri, Kabupaten Mojokerto memiliki lebih dari 300 penduduk, termasuk lansia. Terdapat 4 posyandu, di antaranya posyandu bugenfil, posyandu mawar, posyandu melati, dan posyandu anggrek. Kegiatan posyandu lansia dilakukan setiap minggu ke-4. Pada tahun 2024, Desa Mlaten mengadakan kegiatan Sekolah Lansia Tangguh (SELANTANG) yang mengadopsi program BKKBN untuk membina keluarga dengan lansia yang dilakukan selama 6 bulan dengan 50 peserta. Peserta yang diambil adalah lansia aktif yang melakukan kunjungan ke posyandu di setiap posyandu. Kegiatan hanya terkait pemeriksaan rutin kesehatan, pengisian materi kebutuhan fisik, kebutuhan psikologis, kebutuhan spiritual, perawatan kebersihan diri, rekreasi, kemandirian lansia. Permintaan materi kondisional sesuai dengan kebutuhan materi yang dilakukan secara personal. Desa Mlaten bersurat kepada narasumber. Desa Mlaten telah meluluskan lansia yang mengikuti kegiatan SELANTANG pada tahun ajaran 2024/2025.

Hasil wawancara bersama Kepala Desa Mlaten pada tanggal 12 Desember 2025 terkait permasalahan yang dialami oleh mitra, terdapat lansia di Desa Mlaten yang menginginkan kegiatan SELANTANG kembali diadakan pada angkatan berikutnya. Selain itu, masih terdapat lansia yang memiliki persepsi bahwa kegiatan SELANTANG hanya untuk lansia yang sakit saja. Belum mendapatkan informasi terkait jadwal kegiatan tersebut. Masalah lain dalam kegiatan SELANTANG adalah belum adanya media materi seperti modul, buku kerja/tugas, dan catatan perkembangan sekolah lansia (Rapor Lansia). Padahal hal ini dibutuhkan oleh lansia untuk dapat belajar mandiri saat di rumah.

Wawancara juga dilakukan pada penanggung jawab kegiatan SELANTANG dan didapatkan bahwa buku kerja seperti lembar kerja lansia/siswa (LKL) sangat dibutuhkan, dikarenakan terdapat lansia yang selalu bertanya apakah mereka tidak diberikan pekerjaan rumah agar materi yang didapatkan tidak dilupakan begitu saja. Mereka berharap materi yang didapatkan juga bisa dibaca kembali saat berada di rumah.

Kegiatan SELANTANG angkatan ke-2 diharapkan tidak hanya menjadi kelanjutan program sebelumnya, tetapi juga berkembang melalui kolaborasi strategis dengan institusi pendidikan, sebagai bentuk implementasi nyata dari hasil-hasil penelitian yang telah dilakukan. Kolaborasi ini menjadi jembatan penting antara pengembangan ilmu pengetahuan dan penerapannya dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat, sehingga manfaat yang dihasilkan dapat dirasakan secara langsung dan berkelanjutan. Pada tahap selanjutnya, kegiatan SELANTANG dirancang berbasis ramah lansia, dengan memperhatikan kebutuhan fisik, psikologis, dan sosial kelompok usia lanjut, serta mengedepankan pendekatan yang inklusif, adaptif, dan berorientasi pada peningkatan kualitas hidup dan kesehatan lansia di masyarakat.

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk menerapkan program SELANTANG berbasis ramah lansia untuk peningkatan kesehatan lansia di Desa Mlaten, Kecamatan Puri, Kabupaten Mojokerto melalui edukasi kesehatan, pencegahan penyakit, stimulasi aktivitas fisik, skrining kesehatan, intervensi kesehatan yang berfokus pada perubahan fisik, psikologis, sosial, spiritual, dan hidup bahagia di usia lansia. Pelaksanaan SELANTANG secara langsung mendukung pencapaian beberapa tujuan SDGs 3, 4, 10, 11 melalui peningkatan pengetahuan, perilaku hidup sehat, pencegahan penyakit tidak menular dengan menyediakan pendidikan nonformal sepanjang hayat dan penyediaan akses layanan kesehatan dengan mendorong terciptanya komunitas yang ramah lansia untuk mendukung penuaan aktif. Kegiatan ini mendukung Indikator Kinerja Utama (IKU) perguruan tinggi, yang meliputi: IKU kedua dan ketiga (mahasiswa mendapat pengalaman di luar kampus); IKU kelima (hasil kerja dosen digunakan masyarakat); IKU ketujuh (program berdampak kepada masyarakat, di mana mahasiswa menerapkan ilmu yang didapatkan di akademik untuk diimplementasikan kepada masyarakat sebagai bentuk proyek kemanusiaan). Kegiatan ini juga mendukung Rencana Induk Riset Nasional (RIRN) pada bidang kesehatan dan sosial humaniora, terkhusus pada isu penuaan dan promotif preventif penyakit kronis berbasis komunitas, serta penguatan ketahanan sosial lansia dalam peningkatan kesehatan dan kualitas hidupnya.

METODE

Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode Community-Based Research (CBR) (Sajidin et al., 2024). Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Desa Mlaten, Kecamatan Puri,

Kabupaten Mojokerto pada bulan Mei-Agustus 2026. Kegiatan melibatkan 50 lansia yang berasal dari 4 dusun. Adapun langkah-langkah yang dilakukan oleh pengabdian melalui rapat koordinasi bersama mitra sasaran pada tanggal 12 Mei 2026. Pelatihan kader melalui pengisian formulir skrining kesehatan (skrining faktor risiko penyakit tidak menular) pada tanggal 15 Mei 2026. Pendistribusian formulir pendaftaran kegiatan SELANTANG sekaligus skrining kesehatan dan pembagian seragam SELANTANG II pada tanggal 19 Mei 2026.

Launching kegiatan SELANTANG dengan tamu undangan Ketua TP PKK Kab. Mojokerto, Dinas Kesehatan, Camat Puri, Kepala Puskesmas Puri, Kepala Desa Mlaten pada tanggal 3 Juni 2026. Pembagian Lembar Kerja Lansia (LKL) kepada 50 peserta dan modul pembelajaran. Dimensi intelektual dengan memberikan edukasi pencegahan penyakit kronis melalui papan permainan Ular Tangga pada tanggal 25 Juni 2026. Dimensi fisik dengan bermain games interaktif: pasangan sehat dan ekonomis, sehat dan hemat, tantangan benar dan salah, tantangan gerak dilakukan pada tanggal 9 Juli 2026. Dimensi emosional dilakukan dengan paparan emosi positif dan negatif, latihan nafas dalam, latihan kenali dan kontrol emosi, latihan relaksasi otot progresif dilaksanakan pada tanggal 30 Juli 2026. Dimensi spiritual hadir untuk mengenali sabar dan tawakal dengan cara mengidentifikasi sakit yang dirasa melalui penerimaan, pasrahkan, ikhlaskan serta implementasi teknik SEFT yang dilakukan pada tanggal 6 Agustus 2026

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rapat kegiatan koordinasi dilaksanakan pada tanggal 12 Mei 2026 yang dihadiri oleh ketua pengusul, satu anggota pengabdian dan mahasiswa, Kepala Desa Mlaten, penanggung jawab Sekolah Lansia Tangguh (SELANTANG) angkatan II. Hasil pelaksanaan kegiatan: diperoleh kesepakatan bersama tentang jadwal kegiatan SELANTANG.



Gambar 1. Rapat Koordinasi SELANTANG

Kegiatan selanjutnya adalah pelatihan kader kesehatan yang dilaksanakan pada tanggal 15 Mei 2026 yang diikuti oleh 23 kader lansia, dan yang mengikuti kelompok mitra program SELANTANG adalah 10 kader. Hasil pelaksanaan kegiatan: terdapat peningkatan pengetahuan kader dalam melakukan skrining kesehatan lansia pada form skrining faktor risiko PTM dan formulir pendaftaran SELANTANG angkatan II sebesar 100%.



Gambar 2. Pelatihan Kader dan Skrining Kesehatan

Kegiatan selanjutnya adalah launching SELANTANG II yang dihadiri oleh Ketua TAPI PKK Kabupaten Mojokerto.



Gambar 3. Launching SELANTANG

Intervensi SELANTANG pada dimensi intelektual, dimensi fisik, dimensi emosional, dan dimensi spiritual dilakukan selama 3 bulan. Interaksi antarpeserta selama permainan memfasilitasi *peer support* yang membantu berbagi strategi praktis untuk mengelola tekanan darah dan glukosa. Fasilitator melaporkan bahwa topik pengelolaan obat, pengaturan porsi makanan, dan frekuensi pemantauan

glukosa paling sering menjadi fokus diskusi. Beberapa peserta menyatakan bahwa konsep yang disampaikan melalui permainan lebih mudah diingat dibandingkan dengan ceramah konvensional.



Gambar 4 Kegiatan Intervensi SELANTANG II

Buku kerja harian disusun untuk merekam aktivitas harian peserta, termasuk dimensi intelektual, dimensi fisik, dimensi emosional, dan dimensi spiritual. Format dibuat sederhana dengan *checklist* harian, kolom waktu, dan ruang refleksi singkat agar peserta dengan beragam literasi tetap dapat menggunakannya. Setiap hari, peserta diminta menulis tujuan kecil untuk setiap dimensi untuk melakukan refleksi atas kegiatan yang biasanya mereka lakukan. Data dari buku kerja digunakan oleh fasilitator untuk memberikan umpan balik personal saat pertemuan mingguan dan menyesuaikan materi selanjutnya. Pendekatan *self-monitoring* melalui buku kerja atau aplikasi telah terbukti meningkatkan kepatuhan terhadap terapi dan pengendalian gula/tekanan dalam beberapa intervensi *self-care* (Arobaya et al., 2024; Miller & DiMatteo, 2018). Refleksi harian membantu peserta mengidentifikasi pemicu pola makan tidak sehat dan merencanakan strategi pengganti secara konkret. Oleh karena itu, buku kerja dianjurkan untuk diteruskan sebagai komponen berkelanjutan dari program untuk mendukung perubahan perilaku jangka panjang (Andriyanto et al., 2020b).

Tabel 1. Hasil Rata-rata Pengukuran TD dan GDS

Indikator Kesehatan	Bulan ke-1	Bulan ke-3	Perubahan
Tekanan darah sistolik (mmHg)	137,90	132,06	Turun 5,84 mmHg
Tekanan darah diastolik (mmHg)	83,24	79,22	Turun 4,02 mmHg
Gula darah/GDS (mg/dL)	158,02	152,02	Turun 6,00 mg/dL

Pengukuran tekanan darah dan gula darah sewaktu dilakukan pada titik waktu terstandar: sebelum intervensi (baseline) dan pada akhir rangkaian intervensi menggunakan tensimeter digital dan glukometer yang telah dikalibrasi. Prosedur pengukuran mengikuti praktik baik, misalnya, peserta

duduk tenang selama lima menit, posisi lengan konsisten, dan catatan diambil minimal dua kali bila perlu untuk mengurangi variabilitas.

Hasil pengukuran digunakan untuk menilai perubahan akut yang mungkin terkait dengan penerapan rekomendasi gaya hidup setelah sesi permainan. Analisis deskriptif menunjukkan sebagian peserta mengalami penurunan tekanan sistolik dan penurunan glukosa sewaktu yang bermakna secara klinis pada follow-up singkat. Temuan ini sejalan dengan bukti bahwa *self-monitoring* tekanan darah dan intervensi komunitas dapat membantu perbaikan kontrol tekanan darah, serta bahwa pemantauan glukosa yang teratur berhubungan dengan perbaikan kontrol glikemik pada beberapa studi (Andriyanto et al., 2020a; Fradianto et al., 2023). Namun, untuk menegaskan efektivitas klinis jangka panjang, diperlukan indikator laboratorium seperti HbA1c dan pengukuran tekanan darah yang lebih berulang. Tim menekankan pentingnya pelatihan petugas, kalibrasi alat, dan dokumentasi standar untuk memastikan validitas data lapangan. Rekomendasi program berikutnya adalah menambah monitoring home/ambulatori dan pengukuran laboratorium untuk memperkuat bukti perubahan klinis.

KESIMPULAN

Program Sekolah Lansia Tangguh (SELANTANG) berbasis ramah lansia dapat menjadi strategi pemberdayaan masyarakat yang integratif dalam meningkatkan pemantauan dan perubahan indikator kesehatan lansia. Pelaksanaan selama empat bulan pada 50 lansia menunjukkan adanya penurunan nilai rata-rata tekanan darah sistolik, diastolik, dan gula darah setelah intervensi. Selain itu, program menghasilkan berbagai media pendukung berupa modul pembelajaran, modul kader, lembar kerja lansia, permainan edukatif, serta formulir skrining faktor risiko penyakit tidak menular yang mendukung keberlanjutan program. Pendekatan edukasi, skrining, aktivitas fisik, stimulasi emosional-spiritual, dan pendampingan kader dalam SELANTANG dapat memperkuat literasi kesehatan dan kemandirian lansia serta mendukung pemantauan kesehatan secara berkelanjutan di tingkat desa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih dari penulis kepada Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (DPPM) Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi (Kemendiktisaintek) yang telah memberikan dana hibah pengabdian masyarakat skema pengabdian bersama mitra masyarakat pada tahun anggaran 2026.

DAFTAR PUSTAKA

Andriyanto, A., Rahmawati, I., Windartik, E., Zakiah, A., & Yuniarti, E. V. (2025). Ethnic Group and Religion Along with Other Factors Affect The Spiritual Needs of The Elderly with Chronic Diseases in Indonesia. *Jurnal Info Kesehatan*, 23(2), 349–358.

<https://doi.org/10.31965/infokes.vol23.iss2.1899>

- Andriyanto, A., Rekawati, E., & Rahmadiyah, D. C. (2020a). Pemberdayaan pada Penderita Diabetes Tipe 2 dan Kader Kesehatan dalam Pelaksanaan Program Pos Binaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM). *Engagement: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 201–211. <https://doi.org/10.29062/engagement.v4i1.81>
- Andriyanto, A., Rekawati, E., & Rahmadiyah, D. C. (2020b). Program Emas dalam Kontrol Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *J-Dinamika : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 24–30. <https://doi.org/10.25047/j-dinamika.v5i1.1430>
- Andriyanto, A., & Sajidin, M. (2025). Pendampingan Peningkatan Kesadaran Diri Pasien Penyakit Tidak Menular (PTM) Melalui Program OPA-GATAN di Desa Kepuhpandak Mojokerto Pendahuluan. *Participative Journal*, 5(1), 46–56. <https://doi.org/doi.org/10.55099/participative.v5i1.162>
- Arobaya, F. R., Simon, M. S., Fitriani, F., & Tyas, L. W. (2024). The Effect of Low Impact Aerobic Gymnastics on Blood Pressure in Elderly Patients with Hypertension at Mariat Community Health Care Centre, Sorong Regency. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 7(1), 20. <https://doi.org/10.30872/j.kes.pasmi.kal.v7i1.10971>
- Fradelos, E. C., Tsaras, K., Tzavella, F., Koukia, E., Papathanasiou, I. V., Alikari, V., Stathoulis, J., Tsaloglidou, A., Kourakos, M., & Zyga, S. (2017). Clinical, social and demographics factors associated with spiritual wellbeing in end stage renal disease. *Advances in Experimental Medicine and Biology*, 987, 77–88. https://doi.org/10.1007/978-3-319-57379-3_8
- Fradianto, I., Andriyanto, A., Yuniarti, E. V., & Prameswari, V. E. (2023). Differences in Glucose Control of Diabetic Patients with Family Care Support Interventions. *Malaysian Journal of Nursing*, 14(03), 110–115. <https://doi.org/10.31674/mjn.2023.v14i03.013>
- Karinda, T. U. S., Sugeng, C. E. C., & Moeis, E. S. (2019). Gambaran Komplikasi Penyakit Ginjal Kronik Non Dialisis di Poliklinik Ginjal-Hipertensi RSUP Prof . Dr . R . D . Kandou. *Jurnal E-Clinic (ECI)*, 7(2).
- Kemendes RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) dalam Angka. In *Kementerian Kesehatan RI*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Miller, T. A., & DiMatteo, M. R. (2018). Importance of family/social support and impact on adherence to diabetic therapy. *Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity: Targets and Therapy*, 6(2), 421–426. <https://doi.org/10.2147/DMSO.S36368>
- Rekawati, E., Sahar, J., & Wati, D. N. K. (2020). Dukungan Penghargaan Keluarga Berhubungan dengan Kualitas dan Kepuasan Hidup Lansia di Depok. *Jurnal Penelitian Kesehatan “SUARA FORIKES,”* 11(2), 166–169. <https://doi.org/10.33846/sf11214>
- Sajidin, M., Andriyanto, A., & Wicaksono, A. (2024). Pendampingan Program Santun Lansia dan Peningkatan Kunjungan Posyandu Lansia di UPTD Puskesmas Kedungsari Kota Mojokerto. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(4), 573–581. <https://doi.org/10.61231/jp2m.v2i4.316>
- Sumai, S. A., Rahmat, I., & Warsini, S. (2023). The effectiveness of psychoeducation to reduce anxiety

with insomnia among patients with chronic kidney failure in hemodialysis unit of PKU Muhammadiyah Hospital Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 18(3), 155–163. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2023.18.3.6754>