

PENINGKATAN AKTIVITAS FISIK LANSIA WREDATAMA DAN PEMANFAATAN PEKARANGAN RUMAH DENGAN TANAMAN SAYUR ORGANIK SEBAGAI GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) DI KELOMPOK PERSATUAN WREDATAMA REPUBLIK INDONESIA (PWRI) KECAMATAN KASIHAN KABUPATEN BANTUL

Teguh Budi Prasetya, Niken Widyastuti

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Proklamasi 45 Yogyakarta

Korespondensi penulis: teguhbudiprasetya@gmail.com, widyastuti_niken@ymail.com

Abstrak

Pencegahan penyakit dan promosi kesehatan merupakan upaya esensial di saat masih tingginya kejadian penyakit menular juga diiringi dengan semakin meningkatnya masalah penyakit tidak menular. Oleh sebab itu, untuk mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), perlu dilakukan mobilisasi masyarakat dalam membiasakan hidup sehat sesuai dengan tujuan program GERMAS.

Minimnya kegiatan dan aktivitas yang dilakukan oleh para lansia menyebabkan para lansia menjadi bermalas-malas dan tidak ingin melakukan aktivitas apapun. Perubahan-perubahan inilah yang membawa lansia menjadi tidak berdaya dan merasa tidak berguna yang kemudian mengarahkan pada menurunnya kepercayaan diri sendiri. Kelompok yang potensial untuk dilatih adalah Kelompok PWRI di Kecamatan Kasihan yang mencoba memanfaatkan pekarangan rumah dengan mengembangkan sayuran organik. Oleh karena itu perlu ditingkatkan pengetahuan dan ketrampilannya, sehingga menghasilkan program pendidikan sayuran organik yang berkualitas.

Tujuan lainnya yang akan dicapai, melalui aktivitas fisik dan pemanfaatan pekarangan dapat memberikan kesempatan bagi lansia untuk melatih dan menjaga kemampuan motorik, seperti koordinasi mata dan tangan, melatih otot-otot serta memberikan latihan ringan. Kegiatan juga membantu lansia untuk meningkatkan kepercayaan diri serta memunculkan rasa puas ketika tanaman yang mereka tanam dapat tumbuh.

Kata kunci: GERMAS, Aktivitas Fisik, Lansia

Abstract

Disease prevention and health promotion are essential efforts when the high incidence of infectious diseases is also accompanied by an increase in the problem of non-communicable diseases. Therefore, to support the Healthy Living Community Movement (GERMAS), it is necessary to mobilize the community to familiarize healthy living by the objectives of the GERMAS program.

The lack of activities and activities carried out by the elderly causes the elderly to be lazy and do not want to do any activities. These changes that bring the elderly become helpless and feel useless which then leads to decreased self-confidence.

Potential groups to be trained are the PWRI Group in Kasihan District who are trying to take advantage of the house yard by developing organic vegetables. Therefore, knowledge and skills need to be improved, to produce quality organic vegetable education programs Other objectives to be achieved, through physical activity and the use of the yard can provide opportunities for the elderly to train and maintain motor skills, such as eye and hand coordination, train the muscles and provide light exercise. The activity also helps the elderly to increase their self-confidence and generate satisfaction when the plants they grow can grow.

Keywords: GERMAS, Physical Activity, Elderly

A. Pendahuluan

Meningkatnya usia harapan hidup manusia saat ini menjadi indikator utama. Dari hal tersebut, berarti semakin banyak penduduk lanjut usia (lansia). Menurut Titus, ketua umum Lembaga Lnjut Usia Indonesia, dalam Kompas 3 Desember 2016, Lansia adalah warga yang berusia di atas 60 tahun. Diperkirakan pada tahun 2020 jumlah lansia mencapai sekitar 30 juta jiwa atau 11,5 % dari total populasi. Di Indonesia terdapat sekitar 18 juta jiwa lansia. Jumlah ini merupakan 7,8% dari total populasi. Dan 25% Lansia menderita penyakit degenerative dengan hidup tergantung pada orang lain. Diantaranya sebesar 99% mengkonsumsi obat dan menghabiskan hidupnya dengan beristirahat tanpa berbuat apa-apa.

Menurut Humboldt dan Leal (2014), lansia akan ditantang terhadap perubahan sosial, fisik dan mental. Perubahan-perubahan inilah dapat membuat lansia merasa tidak berdaya dan mempunyai pendapat bahwa mereka tidak berguna dan akan merasa tidak nyaman.

Hal ini menurut Govindan (2013) mengarahkan lansia untuk menghindari tugas-tugas serta menolak untuk menyelesaikan tugas yang diberikan.

Penurunan secara fisik dan mental pada lansia akan menjadi faktor utama yang paling berperan dalam menghindari tugas-tugas keseharian yang diberikan. Kenapa? Karena biasanya Lansia yang menghindari tugas ini akan mengarah pada penurunan kepercayaan diri terhadap diri sendiri.

Para lansia atau Lanjut usia sering dikaitkan dengan usia yang sudah tidak lagi produktif, dan sering kali diasumsikan menjadi beban bagi yang berusia produktif. Hal ini terjadi karena pada Lansia secara fisiologis terjadi kemunduran fungsi-fungsi dalam tubuh yang menyebabkan Lansia rentan terkena gangguan kesehatan dan masih banyak Lansia yang kurang berperan aktif secara fisik. Beberapa hal yang diduga menjadi penyebabnya adalah kurangnya pengetahuan tentang manfaat aktivitas fisik, dan apa jenis aktivitas fisik yang harus dilakukan, atau mungkin terlalu sibuk dengan pekerjaan sehingga tidak mempunyai waktu untuk melakukan olahraga, serta kurangnya dukungan dari lingkungan sosial. Ini juga yang terjadi pada lansia di kelompok PWRI Kecamatan Kasihan Kabupaten Bantul. Aktivitas dan kegiatan yang mereka lakukan sangatlah terbatas yang menyebabkan timbulnya masalah-masalah lainnya.

Untuk itu adanya program kegiatan penguatan upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit mampu memberikan keuntungan yang sangat luar biasa. Adanya Program promosi kesehatan dan pencegahan penyakit sedini mungkin merupakan investasi utama dalam mengurangi beban negara untuk membiayai layanan kesehatan bagi masyarakat saat ini. Bagi negara berkembang ini merupakan beban karena adanya keterbatasan anggaran dan ancaman keberlanjutan pengurangan anggaran, terutama penyakit tidak menular yang memerlukan pengobatan mahal dan jangka panjang.

Adanya upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit berbasis masyarakat memiliki karakteristik yang berbeda dengan upaya kuratif, karena manfaatnya tidak didapatkan dalam waktu dekat, namun akan dirasakan setelah jangka panjang. Dan ini merupakan salah satu alasan yang membuat upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit untuk masyarakat sulit untuk dilaksanakan secara terus menerus. Promosi kesehatan dan pencegahan penyakit yang bersifat *top-down* dari pemerintah saat ini dirasa sudah tidak efektif lagi, karena masyarakat tidak merasa menjadi bagian dari program.

Yang menjadi pertanyaan adalah, dimana posisi promosi kesehatan dan pencegahan penyakit saat ini? Kedua upaya ini harus lebih dioptimalkan dan dilakukan langkah penguatan. Penguatan upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit akan memberikan keuntungan yang luar biasa. Promosi kesehatan dan pencegahan penyakit merupakan investasi utama untuk mengurangi beban Negara dalam membiayai layanan kesehatan bagi masyarakat. Negara berkembang sangat merasakan beban ini dikarenakan keterbatasan anggaran dan ancaman keberlanjutan anggaran, terutama penyakit tidak menular yang memerlukan pengobatan mahal dan jangka panjang.

Pengetahuan tentang pola hidup sehat dapat mencegah timbulnya berbagai penyakit. Bagi lansia yang menderita gangguan penyakit, penerapan pola hidup sehat sesuai dengan jenis penyakitnya akan sangat membantu mengontrol penyakit yang diderita, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. Agar tetap aktif sampai tua, sejak muda seseorang perlu menerapkan kemudian mempertahankan pola hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik/olah raga secara benar dan teratur dan tidak merokok.

Melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), berarti juga membantu Lansia untuk meningkatkan aktivitas fisik, meningkatkan perilaku hidup sehat, adanya penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi, peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit, peningkatan kualitas lingkungan dan peningkatan edukasi hidup sehat.

Pada lansia, aktivitas fisik yang ringan dan bercocok tanam berbagai macam sayuran organic dapat menjadi terapi memberikan kesempatan bagi lansia untuk melatih dan menjaga kemampuan motorik, seperti koordinasi mata dan tangan, melatih otot-otot serta memberikan latihan ringan. Program ini juga akan membantu lansia untuk meningkatkan kepercayaan diri serta memunculkan rasa puas ketika tanaman yang mereka tanam dapat tumbuh. Dengan begitu, lansia akan diajak untuk lebih mampu mengontrol hidupnya serta memberikan tujuan dalam kegiatan sehari-hari (Haller & Kramer, 2006).

Kelompok PWRI Kecamatan Kasihan, merupakan salah satu kelompok masyarakat yang belum melakukan program gerakan promosi kesehatan dan pencegahan penyakit melalui peningkatan aktivitas fisik dan

pemanfaatan pekarangan rumah melalui penanaman sayur organic.

Upaya ini merupakan salah satu upaya esensial berbasis masyarakat dalam pencegahan suatu penyakit bagi lansia. Semakin tingginya beban masalah kesehatan masyarakat dapat mengindikasikan bahwa promosi kesehatan dan pencegahan yang telah dilakukan oleh pemerintah dan masyarakat luas belum maksimal.

Meskipun GERMAS baru dicanangkan pada tahun 2017, perlu dilakukan inisiasi mulai dari kelompok masyarakat paling kecil seperti kelompok PWRI. Program ini dapat dijalankan melalui keterlibatan atau mobilisasi masyarakat, mulai dari perencanaan hingga evaluasi program kegiatan. Sehingga dapat diharapkan agar program ini akan terus berlanjut secara swadaya oleh masyarakat.

Upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit memiliki karakteristik yang berbeda dengan upaya kuratif, karena manfaatnya tidak didapatkan dalam waktu dekat, namun akan dirasakan setelah jangka panjang. Karakteristik inilah yang menjadikan upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit oleh masyarakat sulit untuk dilaksanakan terus menerus. Oleh sebab itu, promosi kesehatan dan pencegahan

penyakit yang bersifat *top-down* dari pemerintah tidak efektif lagi, karena masyarakat tidak merasa menjadi bagian dari program.

Banyak studi yang menemukan bahwa upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit yang berbasis komunitas masyarakat lebih efektif (Watson-Thompson et al. 2008). Oleh sebab itu, pemerintah Indonesia mencanangkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), berupa upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit yang menekankan masyarakat sebagai aktor utama. GERMAS memiliki enam kegiatan utama, yaitu peningkatan aktivitas fisik, peningkatan perilaku hidup sehat, penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi, peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit; peningkatan kualitas lingkungan; dan peningkatan edukasi hidup sehat.

Permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh pengurus dan anggota PWRI di Kecamatan Kasihan adalah belum melakukan promosi kesehatan dan pencegahan penyakit yang berbasis masyarakat. Rata-rata pengurus dan anggota Kelompok PWRI di Kecamatan Kasihan belum melakukan kegiatan peningkatan aktivitas fisik dan pemanfaatan pekarangan rumah untuk tanaman sayuran organik. Semakin tingginya beban masalah

kesehatan masyarakat dapat mengindikasikan bahwa promosi kesehatan dan pencegahan yang telah dilakukan oleh pemerintah dan masyarakat luas belum maksimal. pemanfaatan pekarangan rumah untuk tanaman sayuran organik.

B. Metode Penelitian

Pendekatan - pendekatan yang digunakan untuk mengimplementasikan solusi atas permasalahan diatas adalah dengan melakukan 2 sub-kegiatan GERMAS, yaitu peningkatan aktivitas fisik dan pemanfaatan pekarangan rumah untuk tanaman sayur organik. Kegiatan ini akan dilakukan melalui mobilisasi masyarakat untuk ikut terlibat mulai dari perencanaan hingga evaluasi kegiatan. Sehingga dapat diharapkan agar program ini akan terus berlanjut secara swadaya oleh masyarakat meskipun kegiatan pengabdian telah selesai.

Kontribusi mendasar dari kegiatan ini adalah peningkatan kemampuan masyarakat dalam merencanakan, melaksanakan dan mengevaluasi upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit yang dilakukan secara mandiri dan sesuai dengan kebutuhan kesehatan kelompok PWRI setempat.

Proses perencanaan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi

dan kelemahan yang ada, menentukan jalan keluar dan kegiatan yang akan dilakukan dan membuat pengorganisasian kegiatan. Perencanaan disusun sendiri oleh kelompok pengurus dan anggota PWRI Kecamatan Kasihan Kabupaten Bantul. Sedangkan tim pengabdian bertindak sebagai fasilitator. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui profil mitra secara geografis, demografi, kemitraan, kelembagaan, factor sosial, ekonomi, budaya dan lain sebagainya. Pada bagian ini data-data yang ditemukan akan diolah dan disajikan secara diskriptif.

C. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama 4 bulan dan evaluasi program dilaksanakan pada saat pertemuan PWRI Kecamatan Kasihan, yaitu pada tanggal 21 September 2019, 19 Oktober 2019, 16 November 2019, dan 14 Desember 2019.

Sebelumnya Tim pengabdian memulai kegiatan dengan menghubungi Ketua PWRI Kecamatan Kasihan, untuk menjelaskan maksud kegiatan pengabdian ini. Dan hasilnya kegiatan ini disambut baik dan menyatakan bahwa anggota PWRI Kecamatan Kasihan akan dengan senang hati ikut terlibat di kegiatan ini.

Kelompok PWRI Kecamatan Kasihan ini mempunyai 50 anggota, namun hanya 39 orang yang aktif. Pada pertemuan pertama tanggal 21 September 2019, ketua tim pengabdian menjelaskan apa maksud dan tujuan dilakukannya pengabdian ini, yaitu bahwa kegiatan ini bermaksud memperkenalkan cara hidup sehat kepada anggota kelompok PWRI Kecamatan Kasihan dengan tujuan akhirnya adalah perubahan perilaku hidup sehat yang kemudian harus dapat ditularkan kepada masyarakat di sekitarnya.

Kegiatan selanjutnya pada pertemuan ini dilanjutkan dengan edukasi kesehatan lansia kepada anggota kelompok PWRI Kecamatan Kasihan. Materi edukasi yang diberikan mencakup aktivitas yang perlu dilakukan oleh lansia agar memiliki kualitas hidup yang baik. Materi yang diberikan adalah penyakit yang sering ditemukan pada lansia dan cara hidup sehat di usia lanjut. Materi ini juga mencakup zat gizi dan sumber makanannya yang diperlukan oleh lansia sehingga memenuhi kebutuhan gizi lansia dan kondisi kesehatan lansia tetap terjaga.

Materi lainnya adalah aktivitas fisik yang perlu dilakukan oleh lansia. Pada lansia banyak dari organ-organ tubuh yang mulai mengalami proses degenerasi. Terjadi

penurunan massa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, kapasitas gerak tubuh, dan terjadinya peningkatan lemak tubuh. Bukti-bukti yang ada menunjukkan bahwa aktivitas fisik pada lansia dapat mencegah atau melambatkan kehilangan fungsional tersebut, bahkan dalam aktivitas fisik sederhana yang teratur dapat memperbaiki kesakitan dan kematian yang diakibatkan oleh penyakit kardiovaskuler.

Perubahan perilaku yang menjadi fokus pengabdian pada kelompok PWRI Kecamatan Kasihan adalah melakukan aktivitas fisik dan mengonsumsi sayur organik. Pada pertemuan pertama, anggota kelompok PWRI Kecamatan Kasihan menyepakati untuk melakukan aktivitas fisik dan pemanfaatan lahan dengan melakukan penanaman bibit sayur organik yang akan dibagikan oleh tim pengabdian. Hal ini telah mencerminkan adanya pemberdayaan masyarakat dalam merencanakan upaya kesehatan bagi mereka sendiri. Untuk menghindari faktor-faktor risiko yang ada, terutama sebagai pencegahan dari berbagai penyakit degeneratif harus dilakukan sehingga tujuan usia lanjut yang disebut “menua sehat” dapat tercapai.

Diskusi pada pertemuan ke dua pada tanggal 19 Oktober 2019 ini berlanjut ke

pembagian bibit tanaman sayur organik dan melakukan perencanaan selanjutnya yang menjadi fokus kedua pengabdian yaitu meningkatkan kebiasaan mengonsumsi sayuran organik. Pada pertemuan kali ini dibagikan tiga macam bibit sayuran organik yaitu selada, kangkung, terong dan kacang panjang untuk per satu orang anggota kelompok PWRI Kecamatan Kasihan. Jadi total bibit sayuran organik yang dibagikan ada 156 bibit sayur organik, dengan masing-masing anggota PWRI mendapatkan empat macam bibit sayur organik. Selain bibit sayur organik, masing-masing anggota juga mendapatkan tanah yang telah dicampur dengan pupuk organik sebagai media tanam, dan pot dengan ukuran sedang masing-masing mendapatkan empat buah.

Pada pertemuan ini diberikan simulasi cara memindahkan bibit tanaman sayur organik ke dalam pot yang sudah dibagikan, dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Penyiapan media tanam: menggunakan media pot plastik atau sejenisnya dapat disiapkan ketika benih sudah tumbuh dan siap dilakukan pemindahan benih ke dalamnya. Media ini biasanya merupakan campuran dari tanah dan pupuk dengan perbandingan tertentu .

- Seperti tanah, pasir halus dan pupuk kandang dengan perbandingan 1:1:1.
2. Pemindahan bibit: bibit yang telah siap dipindah dapat dipindahkan ke media. Pemindahan dilakukan dengan hati-hati dan diusahakan masih ada tanah yang menempel. Akar diusahakan agar tidak rusak, dan tidak tertekuk, dan sedapat mungkin lurus dan seluruhnya masuk ke dalam lubang tanam.
 3. Pemeliharaan dan perawatan: perawatan tanaman bisa dilakukan dengan pemupukan secara teratur, penyiraman air. Pemeliharaan ini dilakukan rutin untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Pada saat pemeliharaan dapat pula dilakukan penyiangan atau pembersihan terhadap tanaman pesaing yang mungkin dapat mengganggu pertumbuhan tanaman.

Dalam kesempatan ini juga diberikan edukasi tentang media taman yang saat ini sering digunakan selain tabulam pot dan polybag karena adanya keterbatasan lahan pekarangan, yaitu dengan menggunakan teknik vertikultur.

Vertikultur berasal dari bahasa Inggris yaitu *vertical* dan *culture*. Maknanya sendiri di dalam dunia pertanian merupakan teknik bercocok tanam di ruang sempit dengan

memanfaatkan bidang vertikal sebagai tempat bercocok tanam yang bertingkat. Di negara maju, vertikultur sudah menjadi gaya hidup karena terbatasnya lahan pekarangan. Kelemahan dan kelebihan menggunakan teknik ini antara lain media yang digunakan untuk menanam harus mampu menyerap air agar air tidak menggenang. Selain itu, dalam satu rangkaian berbagai macam sayuran dapat sekaligus ditanam.

Adapun kelemahan dari teknik ini antara lain apabila tanaman di bawahnya tertutupi tanaman yang di atasnya, maka tidak akan terkena sinar matahari, dan investasi awal dari pembuatan rak ini membutuhkan cukup banyak uang. Sistem vertikultur dapat ditempatkan dimana saja asalkan tanaman dapat terkena sinar matahari. Penempatan di teras yang sempit ataupun di dalam ruangan tidak menjadi masalah untuk teknik ini. Yang harus diperhatikan adalah pengendalian hama yang mungkin menyerang pada tanaman haruslah dilakukan dengan cara yang tidak membahayakan.

Sistem ini juga memungkinkan tumbuhnya rumput dan gulma lebih kecil dan mempermudah pemeliharaan. Jenis tanaman yang dapat ditanam secara vertikultur adalah sawi, kucai, pokcoi, kangkung, bayam,

caisim, selada bokor, seledri dan bawang daun.

Teknik vertikutur cukup mudah untuk dibuat. Pembuatannya diawali dengan merangkai rak yang akan digunakan sebagai kerangkanya. Rak tersebut dapat disusun dari talang air, bambu, kaleng bekas, botol bekas ataupun pot susun. Kemudian untuk media tanamnya dapat dibuat dari campuran tanah, kompos dan sekam bakar dengan perbandingan 1:1:1.

Setelah media dibuat, tanah dimasukkan ke dalam rak dengan tidak memadatkan tanah tersebut karena dapat membuat air tidak akan mengalir.

Selain dengan teknik ventikutur juga diberikan edukasi penanaman sayur organik menggunakan teknik Hidroponik. Teknik ini merupakan lahan budidaya pertanian tanpa menggunakan media tanah, yaitu dijalankan dengan menggunakan air sebagai media untuk menggantikan tanah.

Teknik ini dapat dimanfaatkan untuk lahan pekarangan yang sempit. Sayuran yang dapat ditanam dengan sistem hidroponik antara lain selada, sawi, tomat, cabai, brokoli, asparagus. Terkadang ukuran sayuran tidak sama antara yang ditanam di tingkat atas dan bawah pada model hidroponik. Hal ini dapat

terjadi karena proporsi nutrisi dan sinar matahari yang tidak merata.

Tanaman bagian atas menerima nutrisi awal sehingga pertumbuhannya maksimal, sedangkan tanaman yang berada pada tingkat bawahnya menerima sisa nutrisi yang dialirkan ke bawah.

Keuntungan menggunakan hidroponik sebagai salah satu alternatif pemanfaatan pekarangan antara lain:

- a) Keberhasilan tanaman untuk tumbuh dan berproduksi lebih terjamin
- b) Perawatan lebih praktis dan gangguan hama terkontrol
- c) Pemakaian pupuk lebih hemat
- d) Tanaman yang mati lebih mudah diganti dengan tanaman baru
- e) Tidak butuh banyak tenaga dalam perawatan
- f) Tanaman tumbuh lebih cepat dan tidak kotor
- g) Hasil produksi lebih tinggi dibandingkan yang ditanam di tanah
- h) Harga jual produk hidroponik lebih tinggi dibandingkan yang lain
- i) Tanaman dapat dibudidayakan di luar musim
- j) Tidak ada risiko banjir, erosi, kekeringan atau ketergantungan dengan alam

Saat ini sistem tanam Hidroponik menjadi salah satu tren di keluarga di perkotaan bagi yang tidak memiliki lahan luas. Namun, dibalik kelebihanannya, hidroponik memiliki kelemahan yaitu investasi awal yang mahal, memerlukan keterampilan khusus untuk menimbang bahan kimia dan ketersediaan dan pemeliharaan perangkat hidroponik agak sulit.

Selain itu, tim pengabdian menyampaikan mengkonsumsi sayur organik merupakan tindakan pencegahan yang tidak memerlukan biaya besar dan masing-masing anggota PWRI harus dapat menjamin bahwa setiap anggota keluarganya mengkonsumsi sayur organik. Selain topik mengenai kesehatan bagi lansia, tim pengabdian juga menstimulus anggota PWRI kecamatan Kasihan untuk dapat mengidentifikasi kebutuhan mereka akan sumber sayuran dan protein keluarga.

Pada proses monitoring berikutnya, yaitu pada tanggal 16 November 2019 terdapat keluhan dari anggota kelompok PWRI Kecamatan Kasihan bahwa bibit sayur organik yang dibagikan ada yang mati karena lupa menyiram. Hal seperti itu wajar terjadi karena anggota PWRI Kecamatan Kasihan terdiri dari kelompok lansia dini (55-64 tahun), kelompok lansia (65 tahun ke atas)

dan kelompok lansia resiko tinggi, yaitu lansia yang berusia lebih dari 70 tahun.

Dan tim pengabdian memahami betul apa yang menjadi kendala bagi kelompok PWRI Kecamatan Kasihan dalam proses pemeliharaan bibit tanaman organik yang telah dibagikan. Dengan kemampuan regeneratif yang terbatas, mereka lebih rentan untuk lupa apa yang akan dikerjakan dibandingkan dengan orang dewasa lain.

Tim pengabdian kemudian berupaya meningkatkan semangat para anggota kelompok PWRI Kecamatan Kasihan dalam melakukan aktivitas fisik dan pemeliharaan tanaman sayur organik. Dari diskusi yang diadakan, para anggota kelompok PWRI Kecamatan Kasihan akan menanam sayuran lainnya dengan kesadaran sendiri di pekarangan rumah sendiri seperti sawi, caisim, cabe dan terong.

Para anggota PWRI Kecamatan Kasihan kemudian menetapkan sendiri bahwa mereka akan mencari bibit sayuran secara swadaya, dan ada anggotanya yang diutus untuk mencari bibit tersebut di tempat sentra sayur-sayuran di daerah Bantul.

D. Kesimpulan

Rangkaian kegiatan pengabdian telah selesai dilaksanakan. Kegiatan pengabdian ini

bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kelompok PWRI Kecamatan Kasihan mengenai cara hidup di usia lanjut dengan berkualitas. Kegiatan dilakukan dengan mengedukasi melalui aktifitas fisik ringan dan pemanfaatan halaman untuk menanam sayur organic.

Dan kelompok PWRI Kecamatan Kasihan dapat mempraktekkan pengetahuan yang telah didapatkan terkait dengan pemenuhan kebutuhan gizi lansia dan terapi ringan yang dapat dilakukan di rumah.

E. Saran

Perlu adanya kegiatan pendampingan yang intensif ke depannya terutama dalam memberikan arahan pelaksanaan GERMAS lainnya selain aktivitas fisik melalui penanaman sayur organic.

F. Daftar Pustaka

Ade Susane. Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Penerapan Pola Hidup Sehat Di Nagari Sumaniak, Kabupaten Tanah Datar Tahun 2017, Jurnal JKK Vol. IV No. 2, April 2017

Iffan Matlahah, Pengembangan Varietas Sayur Organik, Jurnal AGROINTEK Vol. 4, No. 2 Agustus 2010

Syamsusmin Kurnia Dewi. Level Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Warga Usia Lanjut. Jurnal Media kEsehatan

Masyarakat Indonesia, Vol. 14, No. 3
September 2017

...dukung GERMAS dengan Aktivitas Fisik Aman dan Nyaman, didownload pada 23 Agustus 2019