Pelatihan Penggunaan Teknologi Kesehatan bagi Masyarakat Usia Lanjut

Bingar Hernowo[1*], Anton Respati Pamungkas[2]
[1]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Madani, [2]Universitas Dharma AUB Surakarta
Email: bingarhernowo@gmail.com[1], anton18@stmik-aub.ac.id[2]
*Corresponding author: Bingar Hernowo

ABSTRAK

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan ketrampilan penggunaan teknologi kesehatan pada masyarakat usia lanjut melalui pelatihan yang relevan. Metode pelatihan melibatkan penyusunan materi pelatihan yang mudah dipahami dan relevan dengan kehidupan lansia, seperti penggunaan aplikasi kesehatan, perangkat monitoring kesehatan, dan cara mengakses informasi kesehatan online. Pelatihan dilaksanakan secara interaktif dan partisipatif melalui ceramah, sesi tanya jawab, diskusi kelompok, dan demonstrasi praktis untuk penggunaan teknologi kesehatan. Sebelum pelatihan, dilakukan *Focus Group Discussion* (FGD) dan *Needs Assessment* untuk mengidentifikasi kebutuhan dan tantangan khusus lansia terkait teknologi kesehatan. Hasil pelatihan menunjukkan bahwa masyarakat usia lanjut mengalami peningkatan pengetahuan dan ketrampilan dalam penggunaan teknologi kesehatan. Peningkatan pengetahuan membantu lansia memahami manfaat teknologi kesehatan dan cara mengoperasikannya untuk memantau kondisi kesehatan pribadi. Selain itu, peningkatan ketrampilan membuat lansia lebih percaya diri dalam mengelola kesehatan tanpa selalu mengandalkan bantuan tenaga medis.

Kata Kunci*:* lansia; masyarakat usia lanjut; pelatihan; teknologi kesehatan; peningkatan ketrampilan

PENDAHULUAN

Pertambahan jumlah masyarakat usia lanjut (lansia) merupakan fenomena yang semakin signifikan dalam struktur demografi di berbagai negara, termasuk Indonesia (Akbar et al., 2021). Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa proporsi lansia dalam populasi Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun (Purwaningsih et al., 2020). Dalam beberapa dekade terakhir, kemajuan dalam bidang kesehatan, sanitasi, dan pola hidup telah berhasil meningkatkan angka harapan hidup masyarakat, sehingga menyebabkan peningkatan proporsi lansia di negara ini (Loniza & Safitri, 2020).

Faktor-faktor yang menyebabkan pertambahan jumlah lansia meliputi peningkatan kualitas layanan kesehatan, pengendalian penyakit menular, serta kesadaran tentang pentingnya gaya hidup sehat. Selain itu, tingkat urbanisasi dan perubahan sosial-ekonomi juga turut berperan dalam pergeseran struktur usia masyarakat, di mana lebih banyak individu yang mencapai usia lanjut. Peningkatan jumlah lansia membawa dampak sosial, ekonomi, dan kesehatan yang signifikan (Pribadi et al., 2021). Di satu sisi, fenomena ini menunjukkan perkembangan positif dalam bidang kesehatan dan peningkatan kualitas hidup masyarakat. Namun, di sisi lain, juga menimbulkan tantangan baru dalam menghadapi kebutuhan dan tuntutan yang berbeda dari kelompok usia ini.

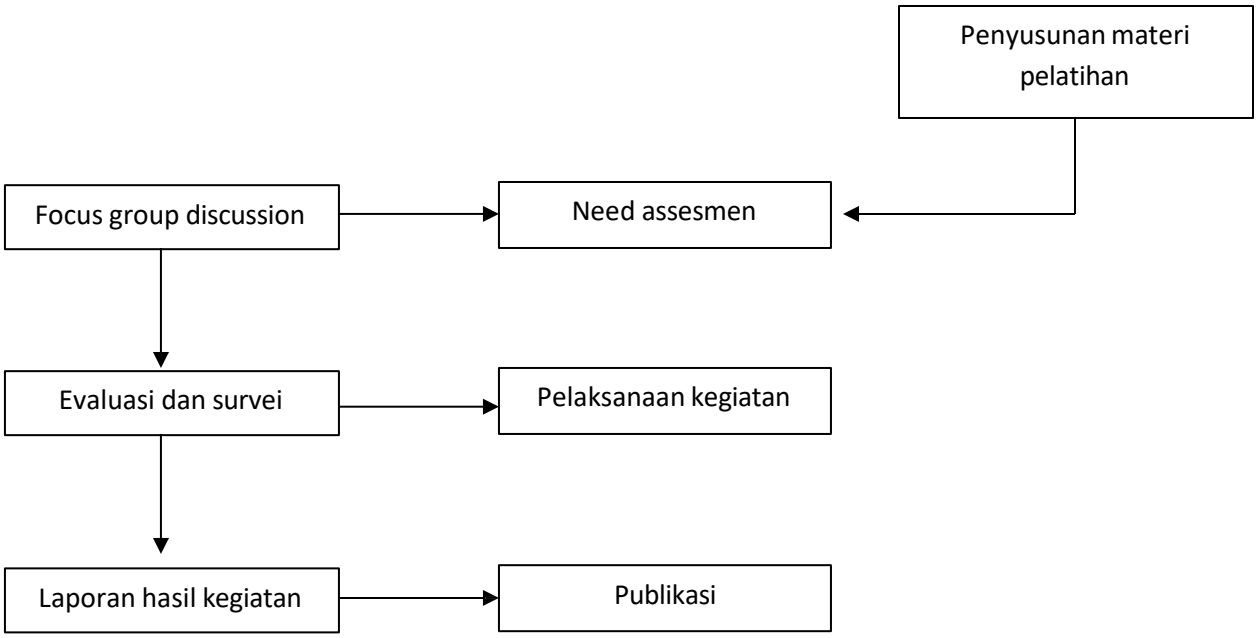
Masyarakat usia lanjut memiliki kebutuhan kesehatan yang khusus, mengingat mereka lebih rentan terhadap berbagai penyakit degeneratif dan memerlukan perawatan yang lebih intensif. Penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung, osteoporosis, dan masalah kesehatan mental (Prabasari, 2020), sering kali menjadi perhatian utama dalam upaya meningkatkan kualitas hidup mereka. Selain itu, aspek sosial juga berperan penting dalam kesejahteraan lansia (Akbar et al., 2021). Banyak di antara mereka menghadapi isolasi sosial dan kesepian (Prabasari, 2020), terutama bagi mereka yang tinggal di wilayah terpencil atau tidak memiliki dukungan sosial yang memadai. Hal ini dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional dan mental lansia.

Dalam menghadapi situasi yang kompleks tersebut, teknologi kesehatan telah muncul sebagai alat yang bermanfaat dan penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan kemandirian masyarakat usia lanjut dalam pengelolaan kesehatan mereka (Efendi & Keliat, 2020). Pelatihan penggunaan teknologi kesehatan bagi masyarakat usia lanjut merupakan salah satu langkah yang tepat dalam meningkatkan kualitas hidup mereka. Dengan memahami dan memanfaatkan teknologi kesehatan dengan tepat, lansia dapat lebih mudah mengakses informasi kesehatan, memantau kondisi kesehatan mereka, dan mengambil langkah-langkah preventif serta terapeutik yang tepat (Deharja & Permatasari, 2016). Selain itu, penguasaan teknologi kesehatan juga membuka peluang untuk berpartisipasi dalam layanan kesehatan jarak jauh (*telemedicine*) dan memperkuat konektivitas sosial melalui platform online (Fitriahadi & Khusnul, 2019).

Dengan peran teknologi kesehatan yang semakin mendalam, diharapkan masyarakat usia lanjut dapat menghadapi tantangan penuaan dengan lebih percaya diri dan memanfaatkan peluang untuk hidup lebih sehat, lebih bermakna, serta lebih aktif dalam masyarakat. Melalui kolaborasi dan kesadaran yang bersama-sama, kita dapat menciptakan lingkungan yang inklusif dan mendukung bagi masyarakat usia lanjut, di mana mereka tetap merasa dihargai, diakui, dan dapat berkontribusi dalam kehidupan masyarakat secara positif.

METODE

Kegiatan dilaksanakan di Komunitas Lansia, Dusun Cepokosari, Sitimulyo, Piyungan, Bantul selama kurang lebih 1 bulan. Detail dari keseluruha prosedur kegiatan atau metode pelakasanan PKM dapat terlihat dalam bagan alir berikut :



Metode yang digunakan meliputi penyusunan materi pelatihan yang mudah dipahami dan relevan dengan kehidupan masyarakat usia lanjut, termasuk penggunaan aplikasi kesehatan, perangkat monitoring kesehatan, serta cara mengakses informasi kesehatan secara online. Pelatihan dilaksanakan dengan pendekatan interaktif dan partisipatif, melibatkan ceramah, sesi tanya jawab, diskusi kelompok, serta demonstrasi praktis untuk penggunaan teknologi kesehatan. Selain itu, akan dilakukan *Focus Group Discussion* (FGD) dan *Needs Assessment* sebelum pelatihan untuk mengidentifikasi kebutuhan dan tantangan khusus masyarakat usia lanjut terkait teknologi kesehatan. Evaluasi dan survei peningkatan pengetahuan juga akan dilakukan untuk memonitor dampak dari pelatihan ini. Laporan hasil pelatihan akan dipublikasikan untuk berbagi pengetahuan dan pengalaman dengan komunitas yang lebih luas.

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pelatihan menunjukkan dampak yang positif terhadap peserta, yaitu masyarakat usia lanjut. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam penggunaan teknologi kesehatan menjadi bukti bahwa pelatihan ini memberikan manfaat bagi peserta dalam menghadapi tantangan kesehatan di usia lanjut.

Peningkatan pengetahuan membantu peserta untuk lebih memahami dan mengenali potensi manfaat dari teknologi kesehatan. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang cara mengoperasikan aplikasi kesehatan dan perangkat monitoring kesehatan, peserta dapat lebih

mudah memantau kondisi kesehatan mereka secara mandiri. Kemampuan ini sangat berarti bagi masyarakat usia lanjut yang mungkin memiliki beberapa kondisi kesehatan yang memerlukan pemantauan rutin. Dengan kemampuan ini, lansia dapat lebih proaktif dalam merawat kesehatan diri, mengidentifikasi perubahan kesehatan lebih awal, dan mengambil langkah-langkah preventif yang tepat.

Tabel 1. Peningkatan pengetahuan lansia terkait penggunaan teknologi kesehatan

No	Indikator Pengetahuan	Penilaian					
		Sebelum kegiatan			Sesudah kegiatan		
		Kurang	Cukup	Baik	Kurang	Cukup	Baik
1.	Memahami penggunaan aplikasi kesehatan untuk mencari informasi kesehatan online	6	12	12	2	6	22
2	Mengetahui cara mengoperasikan perangkat monitoring kesehatan untuk mengukur tekanan darah	8	10	10	1	5	24
3.	Memahami manfaat penggunaan teknologi kesehatan dalam memantau kesehatan pribadi	5	15	10	2	8	20
4.	Mengetahui cara mengakses informasi kesehatan melalui internet	7	11	12	3	7	18

Dari data di atas, dapat dilihat bahwa untuk setiap pernyataan pengetahuan, terjadi peningkatan persentase responden yang memberikan penilaian "Baik" setelah mengikuti kegiatan pelatihan dibandingkan dengan sebelum kegiatan. Besaran peningkatan pengetahuan bervariasi dari 6% hingga 14%. Realita tersebut menunjukkan bahwa pelatihan berhasil meningkatkan pemahaman lansia tentang penggunaan teknologi kesehatan, terutama dalam hal memahami manfaat dan cara menggunakan teknologi kesehatan dalam pemantauan kesehatan pribadi dan mengakses informasi kesehatan melalui internet. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat mendorong lansia untuk lebih aktif dan efektif dalam mengelola kesehatan pribadi mereka menggunakan teknologi kesehatan yang tersedia. Hasil ini sesuai dengan Teori Health Belief Model (HBM) bahwa individu akan mengambil tindakan kesehatan jika mereka memiliki keyakinan tertentu tentang ancaman kesehatan dan manfaat dari tindakan tersebut (Widarti et al., 2018). Dalam konteks pelatihan ini, peningkatan pengetahuan tentang teknologi kesehatan dapat meningkatkan keyakinan peserta bahwa teknologi kesehatan dapat membantu mereka memantau kesehatan dan mengidentifikasi perubahan kesehatan secara dini.

Peningkatan keterampilan dalam penggunaan teknologi kesehatan juga nampak, dan berkontribusi pada peningkatan kemandirian peserta. Dengan mampu menggunakan teknologi ini, peserta merasa lebih percaya diri dalam mengelola kesehatan pribadi tanpa selalu

mengandalkan bantuan tenaga medis. Hal ini berdampak pada peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan mereka.

Tabel 2. Peningkatan ketrampilan lansia terkait penggunaan teknologi kesehatan

No	Indikator Ketrampilan	Penilaian					
		Sebelum kegiatan			Sesudah kegiatan		
		Kurang	Cukup	Baik	Kurang	Cukup	Baik
1.	Mengoperasikan aplikasi kesehatan untuk mencari informasi kesehatan online	10	12	8	5	9	16
2	Menggunakan perangkat monitoring kesehatan	9	8	13	6	10	14
3.	Mengakses informasi kesehatan melalui internet	12	11	7	3	12	15

Dari data di atas, terlihat peningkatan yang signifikan pada indikator ketrampilan lansia terkait penggunaan teknologi kesehatan setelah mengikuti kegiatan pelatihan. Keseluruhan indikator ketrampilan lansia terkait penggunaan teknologi kesehatan setelah mengikuti kegiatan pelatihan adalah terjadi peningkatan yang signifikan dalam ketrampilan penggunaan teknologi kesehatan. Peningkatan penilaian baik pada indikator-indikator ketrampilan menunjukkan bahwa lansia mengalami perkembangan positif dalam mengoperasikan aplikasi kesehatan, menggunakan perangkat monitoring kesehatan, dan mengakses informasi kesehatan melalui internet.

Peningkatan ketrampilan ini memiliki implikasi penting dalam kesehatan dan kesejahteraan lansia. Dengan keterampilan yang ditingkatkan, lansia dapat lebih mandiri dalam mengelola kesehatan pribadi mereka (Loniza & Safitri, 2020). Mereka mampu dengan lebih baik memantau kondisi kesehatan secara mandiri melalui perangkat monitoring kesehatan, mengakses informasi kesehatan yang relevan melalui internet, dan mencari informasi kesehatan online dengan lebih efektif. Hal ini berarti lansia memiliki alat yang lebih kuat untuk mengambil keputusan yang tepat terkait kesehatan mereka dan mengadopsi praktik kesehatan yang lebih baik. Kemampuan lansia dalam menggunakan teknologi kesehatan juga berdampak pada peningkatan kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Amin, 2017). Dengan lebih percaya diri dalam mengelola kesehatan pribadi dan lebih aktif berpartisipasi dalam perawatan diri, lansia dapat mengurangi tingkat kecemasan dan stres terkait kesehatan. Peningkatan kualitas hidup ini berkontribusi pada kesejahteraan lansia secara keseluruhan. Hasil tersebut sejalan dengan teori- teori kesehatan yang menekankan pentingnya partisipasi aktif individu dalam perawatan diri untuk mencapai hasil kesehatan yang lebih baik. Dengan demikian, pelatihan penggunaan

teknologi kesehatan bagi lansia berhasil meningkatkan ketrampilan mereka dan memberikan manfaat yang signifikan pada aspek kesehatan, kualitas hidup, dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Melalui peningkatan ketrampilan ini, lansia diharapkan dapat lebih mandiri dalam mengelola kesehatan pribadi mereka dengan bantuan teknologi kesehatan. Mereka akan lebih percaya diri dan mampu mengambil peran aktif dalam perawatan diri, sehingga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan mereka. Peningkatan ketrampilan ini juga sejalan dengan teori-teori kesehatan yang menekankan pentingnya partisipasi aktif individu dalam perawatan diri untuk mencapai hasil kesehatan yang lebih baik.

PENUTUP

Kesimpulan

Secara keseluruhan, hasil kegiatan pelatihan ini membuktikan bahwa penggunaan teknologi kesehatan memberikan manfaat yang signifikan bagi masyarakat usia lanjut. Pelatihan ini memberdayakan peserta untuk lebih proaktif dalam mengelola kesehatan pribadi mereka, meningkatkan partisipasi dalam layanan kesehatan, dan menjalani kehidupan yang lebih sehat dan mandiri.

Saran

Dalam rangka memaksimalkan manfaat dari peningkatan ketrampilan lansia dalam menggunakan teknologi kesehatan, disarankan untuk terus memberikan dukungan dan bimbingan dalam penerapan praktik kesehatan mandiri. Selain itu, perlu juga mendorong partisipasi aktif lansia dalam berbagai program pelatihan dan edukasi kesehatan guna memperkuat kemampuan mereka dalam mengelola kesehatan pribadi. Dengan penekanan pada penerapan pengetahuan dan ketrampilan yang ditingkatkan, diharapkan lansia dapat menikmati kualitas hidup yang lebih baik dan menjalani kehidupan sehat dengan lebih percaya diri.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, *2*(2), 392–397.

Amin, M. Al. (2017). Klasifikasi Kelompok Umur Manusia Berdasarkan Analisis Dimensifraktal Box Counting Dari Citra Wajah Dengan Deteksi Tepi Canny. *MATHunesa*, *2*(6).

Deharja, A., & Permatasari, V. (2016). Peningkatan Pengetahuan dan Kreatifitas Kader Melalui Pemanfaatan Teknologi SMS Gateway Untuk Mengoptimalkan Kunjungan Posyandu.

Prosiding.

Efendi, S., & Keliat, B. A. (2020). Pencegahan Kekambuhan Klien Skizofrenia Berbasis Mobile Apps dan Mobile Web: Systematic Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, *11*(April), 10. https://doi.org/10.33846/sf11nk202

Fitriahadi, E., & Khusnul, L. (2019). Program Kemitraan Masyarakat tentang Pelatihan Kader Posyandu Lansia di Wilayah Betokan, Tirtoadi, Godean, Sleman. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, *1*(2), 5–10.

Loniza, E., & Safitri, M. (2020). Meningkatkan Kesehatan Lansia Dengan Terapi Infrared Dan Pengecekan Tensi Ranting Aisiyah Prenggan. *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*.

Prabasari, N. A. P. (2020). Pelatihan Perawatan Demensia terhadap Beban Caregiver Lansia Demensia. *JKP (Jurnal Kesehatan Primer)*, *5*(1), 7–17.

Pribadi, S. Y., Utami, D. P., Imami, D. A., & Karim, A. T. (2021). Pemanfaatan teknologi informasi dalam pemantauan tingkat kesehatan lansia pada situasi pandemi Covid-19 di posyandu dusun wates desa wonoretno. *Community Empowerment*, *6*(4), 610–613.

Purwaningsih, T., Ulfah, M., Prihandana, S., & Hudinoto, E. Y. (2020). pelatihan dan pendampingan kader posyandu lansia untuk pencegahan penyakit kardiovaskuler di Kelurahan bandung Kota Tegal. *JABI: Jurnal Abdimas Bhakti Indonesia*, *1*(2), 12.

Widarti, W., Rinawan, F. R., Susanti, A. I., & Fitri, H. N. (2018). Perbedaan pengetahuan kader posyandu sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan penggunaan aplikasi iPosyandu. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat*, *1*(2), 143–150.