

PKM RUMAH SEHAT DAN PENGETAHUAN IT BAGI LANSIA KELURAHAN LEDOK KECAMATAN ARGOMULYO KOTA SALATIGA PROVINSI JAWA TENGAH

Setyoningsih Wibowo¹, Mega Novita², Noora Qotrun Nada³, Nugroho Dwi Saputro⁴, Slamet Budirahardjo⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Teknik dan Informatika Universitas PGRI Semarang

¹setyoningsihwibobo@upgris.ac.id, ²novita@upgris.ac.id, ³noora@upgris.ac.id,
⁴nugrohodwisaputro@upgris.ac.id, ⁵slametbudirahardjo@upgris.ac.id

Abstrak

Abstrak berisi aspek-aspek umum dan kesimpulan utama. Panjang abstrak tidak lebih dari 200 kata dan diketik dalam ukKelurahan Ledok, Kecamatan Argomulyo, Kota Salatiga memiliki paguyuban Lanjut Usia yang bernama Lansia Ers Sehati sebagai pusat informasi dan sarana komunikasi bagi warga yang sudah lanjut usia agar masih terjalin silaturahmi dan mencapai masa tua yang bahagia serta berdaya guna dalam kehidupan keluarga maupun masyarakat. Permasalahan yang dihadapi adalah Belum memiliki pemahaman dan ketrampilan bagaimana mengelola rumah sehat dan belum memahami perangkat maupun media teknologi informasi yang menggunakan internet. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk pemberdayaan paguyuban Lanjut Usia yang bernama Lansia Ers Sehati melalui pelatihan dan pendampingan dalam penggunaan media sosial yang berbasis internet, informasi media online serta bagaimana penataan rumah sehat bagi lansia sehingga menuju lansia sehat jasmani dan hati. Luaran yang dihasilkan dari pengabdian ini antara lain rumah sehat lansia, penggunaan smartphone untuk mencegah demensia, pengenalan media informasi berbasis internet, internet sehat.

Kata kunci : pengabdian, lansia, rumah sehat, information, teknologi

Abstract [11 pts/Bold]

The abstract contains general aspects and main conclusions. Abstract length is no more than 200 words and is typed in ukKelurahan Ledok Village, Argomulyo Subdistrict, Salatiga City has an Elderly Society called Elder Ers Sehati as a center of information and means of communication for elderly citizens so that there is still a relationship and reach a happy old age and reach a happy old age and efficient in family and community life. The problem faced is not yet having an understanding and skills of how to manage a healthy home and do not understand the devices and information technology media that use the internet. This community service activity aims to empower the Elderly Society called Elder Ers Sehati through training and mentoring in the use of internet-based social media, online media information and how to arrange a healthy home for the elderly so that it leads to the elderly physically and mentally healthy. The output resulting from this dedication includes elderly healthy homes, the use of smartphones to prevent dementia, the introduction of internet-based information media, healthy internet.

Keywords: service, elderly, healthy home, information, technology

1. PENDAHULUAN

Kelurahan Ledok adalah salah satu desa yang terletak di Kecamatan Argomulyo Kota Salatiga. Sejarah nama "Ledok" berasal dari kondisi wilayah geografisnya yang tidak rata dan sebagian berupa daerah dengan cekungan atau dalam bahasa jawa "ledokan". Lambat laun masyarakat menamakan daerah tersebut guna mendapatkan identitas geografis suatu daerah dengan disebut "Ledok". Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 69 Tahun 1992 tentang Perubahan Batas Wilayah Kotamadya Daerah Tingkat II Salatiga dan Kabupaten Daerah Tingkat II Semarang, wilayah Desa Ledok masuk ke dalam Pemerintahan Kotamadya Salatiga (Pemekaran Tahun 1992). Desa Ledok kemudian beralih status menjadi Kelurahan Ledok

berdasarkan Peraturan Daerah Kota Salatiga Nomor 11 Tahun 2003 tentang Perubahan Status Desa menjadi Kelurahan. Sekarang Kelurahan Ledok masuk dalam wilayah Kecamatan Argomulyo Kota Salatiga. Kantor Kelurahan Ledok terletak di Jalan Veteran Nomor 25 Salatiga yaitu pada 7° 20,34' 27,7" LS 110° 30' 35,006" BT pada ketinggian 632 m (dpl). Jarak tempuh Kelurahan Ledok ke Kantor Kecamatan Argomulyo ± 1.5 km melalui Jl. Jenderal Sudirman dan Jl. Argoboga. Sedangkan jarak tempuh ke pusat kota ± 2 km dengan melalui jalan protokol, yaitu Jl. Jenderal Sudirman atau Jl. Veteran.

Kelurahan Ledok sendiri terdiri dari 13 (tiga belas) RW dan 66 (enam puluh enam) RT. Kelurahan Ledok mempunyai beberapa potensi yang masih terus dipublikasikan diantaranya adalah mempunyai makanan khas yang menjadi identitas kuliner desa ini yaitu abon sapi, singkong keju D9 dan gethuk kethek. Saat ini Kelurahan Ledok sudah memiliki website resmi seperti yang terlihat pada Gambar 2 sebagai pusat informasi dan sarana komunikasi. Menurut data Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Salatiga tahun 2015, Kelurahan Ledok memiliki 10.114 jiwa penduduk dengan KK sebanyak 3.169. Dengan jumlah laki-laki sebanyak 5.031 jiwa penduduk dan jumlah perempuan sebanyak 5.083 jiwa penduduk. Di Kelurahan Ledok terdapat 11 posyandu lansia, dimana terbanyak kedua setelah Kelurahan Mangunsari Kota Salatiga yang memiliki 13 posyandu lansia. Hal ini membuktikan bahwa jumlah lansia di Kelurahan Ledok cukup banyak jika dibandingkan dengan kelurahan-kelurahan lain yang ada di Kota Salatiga. Komunitas lansia terbesar yang ada di Kelurahan Ledok menyebut kelompoknya dengan nama "ERSA SEJATI" yang merupakan akronim dari RW 01 Sehat Jasmani dan Hati.

Komunitas ERSA SEJATI sudah ada sejak tahun 1990-an dan diketuai oleh Bapak Drs. H Sarmanto. Pada awalnya komunitas ini terbentuk dari latar belakang posyandu lansia yang merupakan salah satu program Puskesmas. Posyandu lansia adalah pos pelayanan terpadu untuk masyarakat usia lanjut di suatu wilayah tertentu yang sudah disepakati, yang digerakkan oleh masyarakat dimana mereka bisa mendapatkan pelayanan kesehatan. Salah satu tujuan utama adanya posyandu lansia adalah meningkatkan derajat kesehatan lansia untuk mencapai masa tua yg bahagia dan berdaya guna dalam kehidupan keluarga dan masyarakat.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yaitu melalui pelatihan dan pendampingan dalam pengetahuan tentang informasi dan teknologi. Tahapan yang dilakukan antara lain:

1. Sosialisasi program
Kegiatan sosialisasi ini memiliki tujuan yaitu untuk memberi gambaran mengenai program pengabdian kepada masyarakat yang akan dilaksanakan, dimana di dalamnya tercakup latar belakang, tujuan dan bagaimana kegiatan akan dilakukan.
2. Pemaparan materi tentang pengetahuan mengenai cara penataan rumah sehat.
Pemaparan materi ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan akan pentingnya dalam penataan rumah yang baik. Karena baanyak manfaat yang didapatkan bila memiliki rumah nyaman sehingga dapat meningkatkan kesehatan. Dalam pelatihan ini menyediakan pemateri dan materi yang akan disampaikan. Sedangkan mitra berperan dalam menyediakan tempat serta peserta pelatihan.
3. Pelatihan menggunakan smartphone untuk mencegah dimnesia
Pelatihan ini bertujuan agar seluruh peserta pelatihan yang belum memahami secara maksimal penggunaan dari smartphone. Dengan smartphone ini juga sebagai sarana untuk mencegah gejala pikun.

4. Pelatihan penggunaan media informasi internet
Pelatihan ini bertujuan memberikan pengetahuan tentang bagaimana mendapatkan informasi terutama informasi yang ada di internet.
5. Pelatihan internet sehat
Pelatihan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang apa saja batasan atau aturan yang ada ketika aktif menggunakan media internet untuk mendapat ataupun membagikan informasi.
6. Evaluasi
Evaluasi ini dilakukan untuk memperbaiki setiap kekurangan yang ditemukan selama pengabdian dilaksanakan. Setiap kegiatan dievaluasi dan perbaikan dilakukan berdasarkan hasil evaluasi tersebut.

3. KESIMPULAN DAN SARAN

3.1 Kesimpulan

Para lansia di Kel. Ledok Kec. Argomulyo Kota Salatiga sangat antusias. Peserta bersemangat belajar tentang pengetahuan informasi teknologi dan rumah sehat bagi lansia. Tidak hanya anak muda saja yang harus belajar tentang teknologi, lansia juga butuh pengetahuan ini agar paham tentang informasi yang sekarang ini mudah di dapat hanya dengan bekal koneksi internet dan handphone. Seharusnya lansia sekarang bukan lagi gagap teknologi tetapi juga merupakan pengguna yang paham tentang informasi terkini melalui media internet.

3.2 Saran

1. Perlu kesadaran tentang lingkungan rumah yang sehat bagi seluruh warga.
2. Perlu pengembangan fasilitas penyediaan layanan internet gratis di area desa (free hotspot).

DAFTAR PUSTAKA

- [1] B.U, Donny., dkk. (2009). *Internet Sehat*. Jakarta : Direktorat Jendral Aplikasi Telematika-Depkominfo dengan ICT Watch.
- [2] Cangara, Hafied. (2013). *Perencanaan & Strategi Komunikasi*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada.
- [3] Dahlan, Muhammad Sopiudin. (2008). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan: Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat*. Jakarta : Salemba Medika.
- [4] Maryam, Siti. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika.
- [5] Mulyana, Deddy. (2005). *Human Communication Konteks-konteks Komunikasi*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- [6] Horrigan, John B. 2002. *New Internet Users: What They Do Online, What They Don't, and Implications for the 'Net's Future*, tersedia pada http://www.pewinternet.org/pdfs/New_User_Report.pdf Juharis Rasul, 2008, *teknologi informasi dan komunikasi*, Edisi Pertama, Cetakan Pertama, Jakarta: Quadra.