

# METROPOLIS

## Ajak Lansia di Kauman Tetap Aktif

**JOGJA, Radar Jogja** – Tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Universitas Ahmad Dahlan (UAD), melalui pendanaan Kemenristekdikti, bekerjasama dengan Aisyiyah Ranting Kauman, melakukan pengabdian kepada masyarakat, di Kelompok Yandu Lansia Wijayakusuma III di lingkungan Kauman Jogjakarta.

Ketua Tim PKM dan Dosen Prodi Teknik Informatika UAD Arfiani Nur Khusna ST MKom menyampaikan, peningkatan hidup sejahtera bagi lansia merupakan upaya yang dilakukan pemerintah untuk mewujudkan lansia sehat dan produktif. “Pada proses penuaan terjadi berbagai hal yang mengakibatkan fungsi dan daya tubuh menurun serta faktor terhadap penyakit meningkat,” ujarnya, didampingi anggota Tim PKM UAD dan Dosen Prodi Kesehatan Masyarakat UAD Liena Sofiana SKM



UAD FOR RADAR JOGJA

**PRODUKTIF:** PKM UAD melakukan pemeriksaan kesehatan pada lansia di Kauman Jogja. Mereka juga dilatih mempraktikkan membuat jahe instan.

MSc, di Kampus Utama UAD, di Tamanan, Banguntapan, Bantul, Kamis (1/8).

Tapi, lanjut dia, terdapat lansia yang memutuskan tetap aktif bekerja sebagai bentuk aktualisasi diri dan sebagian mengungkapkan karena keterpaksaan desakan ekonomi. “Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan informasi mengenai hidup sehat dan produktif, mengasah aktivitas motorik dan ketrampilan lansia sehingga dapat hidup man-

diri, tidak bergantung kepada orang lain,” jelasnya.

Para lansia yang dibina mendapatkan informasi mengenai cara hidup sehat dan produktif. Lansia harus menyadari bahwa aktualisasi diri harus disesuaikan dengan kemampuan fisik, jika tidak disesuaikan maka akan berpengaruh terhadap kesehatan dan emosional. “Lansia juga dapat mempraktikkan keterampilan meracik jahe instan agar dapat hidup sehat,” tuturnya. (\*/pra/zi)