

SEMINAR NASIONAL PKM

"INOVASI TEKNOLOGI UNTUK PEMBERDAYAAN
KOMUNIKASI MENYONGSONG KESEJAHTERAAN MELALUI
IMPLEMENTASI TEKNOLOGI BERBASIS SOLUSI"

5 NOVEMBER 2025

PENULIS:
PESERTA SEMINAR NASIONAL PKM 2025



SEMINAR NASIONAL PKM

**"INOVASI TEKNOLOGI UNTUK PEMBERDAYAAN
KOMUNIKASI MENYONGSONG KESEJAHTERAAN MELALUI
IMPLEMENTASI TEKNOLOGI BERBASIS SOLUSI"
5 NOVEMBER 2025**

Penulis

Peserta Seminar Nasional PKM 2025



**Penerbit
CV. Kencana Emas Sejahtera
Medan
2026**

SEMINAR NASIONAL PKM

**“INOVASI TEKNOLOGI UNTUK PEMBERDAYAAN
KOMUNIKASI MENYONGSONG KESEJAHTERAAN MELALUI
IMPLEMENTASI TEKNOLOGI BERBASIS SOLUSI”
5 NOVEMBER 2025**

**©Penerbit CV. Kencana Emas Sejahtera
All right reserved
Anggota IKAPI
No.030/SUT/2019**

**Hak cipta dilindungi oleh Undang-undang
Dilarang mengutip atau memperbanyak
sebagian atau seluruh isi buku tanpa
izin tertulis dari Penerbit**

**Penulis
Peserta Seminar Nasional PKM 2025
Editor
TIM CV. KES**

**Diterbitkan pertama kali oleh
Penerbit CV. Kencana Emas Sejahtera
Jl.Letda Sujono Gg. Langsung No. 16 Medan
Email finamardiana3@gmail.com
HP 082182572299 / 08973796444**

**Cetakan pertama, Februari 2026
x + 748 hlm; 21 cm x 29,7 cm
ISBN: 978-634-7059-62-8**

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan izin-Nya buku artikel ini dapat diselesaikan dengan baik. Buku ini disusun sebagai bagian dari upaya tim penyusun untuk memberikan kontribusi ilmiah, khususnya dalam bidang kajian yang relevan dengan tema yang diangkat. Melalui berbagai artikel yang terangkum di dalam buku ini, diharapkan dapat memperluas wawasan dan memperkaya khasanah pengetahuan pembaca.

Proses penyusunan buku ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak. Untuk itu, tim penyusun mengucapkan terima kasih kepada semua kontributor, rekan sejawat, serta pihak-pihak yang telah memberikan dukungan, motivasi, dan masukan selama penyusunan buku ini. Semoga kehadiran buku artikel ini menjadi sumber inspirasi dan referensi yang bermanfaat bagi mahasiswa, dosen, peneliti, serta masyarakat luas.

Akhir kata, tim penyusun menyadari bahwa buku ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat kami harapkan demi penyempurnaan karya-karya berikutnya.

Selamat membaca.

Tim Penyusun



DAFTAR ISI

Kata Pengantar	i
Daftar Isi	ii
Pendampingan Kelompok Usaha Galansia Dalam Meningkatkan Kapasitas Produksi Dan Pemasaran Melalui Penerapan Teknologi Tepat Guna Dan optimalisasi Sosial Media Marketing Di Desa Sait Buttu Saribu	1
Pemberdayaan Peternak Breeding Domba Desa Bandar Silou Kecamatan Bandar Masilam Kabupaten Simalungun.....	8
Optimalisasi Pengelolaan Administrasi Dan Informasi Ditingkat Dusun Dengan Pemanfaatan Aplikasi My Dusunku Di Kabupaten Deli Serdang.....	13
Pendampingan Pembuatan Media Pembelajaran Berbasis Augmented Reality Bagi Guru Di Sd Negeri 104201 Kolam.....	21
Optimalisasi Gaya Belajar Siswa Untuk Pembinaan Membaca Dan Berpikir Kritis Pada Siswa Kelas 7 Smp Negeri 8 Medan	27
Pendampingan Pengembangan Dan Pemanfaatan Sistem 'Mathmaster': Aplikasi Web Interaktif Untuk Meningkatkan Kemampuan Logika Dan Berhitung Anak Di Sd Upt Negeri 060819 Dalam Mendukung Pembelajaran Steam	31
<i>Cyber Security Training</i> Dan Sertifikasi Kompetensi Skema Implementasi Dan Mitigasi Serangan Siber <i>Distributed Denial Of Service</i> (Ddos) Untuk Membangun Talenta Digital Unggul Di Smk Budi Utomo Dalam Upaya Mendukung Keamanan Data Nasional.....	37
Optimalisasi Produksi Getah Gambir Dengan Mesin Ttg Pengepress Dan Desain Kemasan Di Desa Salak Ii Kabupaten Pakpak Bharat.....	45
Peningkatan Literasi Digital Guru Melalui Pendampingan Pembuatan Media Pembelajaran Interaktif Berbasis <i>Augmented Reality</i>	53
Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga Dalam Pengolahan Limbah Sayur Keluarga Menjadi Pupuk Organik Di Desa Denai Kuala Kabupaten Deli Serdang.....	58
Implementasi Alat Monitoring Sistem Deteksi Dini Bencana Banjir Dengan Sensor Berbasis Iot Untuk Masyarakat Aliran Sungai Deli Kelurahan Pekan Labuhan.....	64
Pendampingan Pengemasan Produk <i>Virgin Coconut Oil</i> (Vco) Pada Masyarakat Desa Telaga Tujuh, Kabupaten Deli Serdang.....	70
Pemberdayaan Kelompok Wanita Tani Usahanta Dalam Pengembangan Usaha Kopi Melalui <i>Digital Marketing</i> Dan Legalitas Usaha.....	74

Optimalisasi Usaha Umkm Palm Sugar Dengan Menggunakan Mesin Ttg Penepung Gula Semut Di Desa Teluk Bakung	83
Peningkatan Efisiensi Produksi Pasca Panen Melalui Inovasi Mesin Perontok Padi Pada Kelompok Wanita Tani Dame Ukur Di Kabupaten Pakpak Bharat	91
Teacher Mentoring Program In The Utilization Of <i>Liveworksheet</i> As A Learning Media At Sd Negeri 044852 Bukit Village Karo Regency	100
Pendampingan Kelompok Usaha Kerupuk Cumi Untuk Meningkatkan Kapasitas Produksi Melalui Penggunaan <i>Escuder Machine</i> Di Desa Manunggal Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang	105
Pendampingan Posyandu Lansia Dalam Pengembangan Kewirausahaan Sebagai Penguatan Kapasitas Dimensi Profesional Vokasional Di Kelurahan Payaroba Kota Binjai	113
Implementasi Pelatihan Pangkas Rambut Pria Teknik <i>Shears Work</i> Berorientasi Kebutuhan Industri Barber	121
Pemberdayaan Ibu Menyusui Dalam Peningkatan Self-Efficacy Melalui Program Breastfeeding Nutrition Empowerment (Bne) Di Desa Tanjung Anom	126
Penggunaan Rak Pengukus Model Vertikal Dalam Meningkatkan Produksi Opak Berkah Di Dusun Sekip I Desa Candirejo Kecamatan Biru-Biru Kabupaten Deli Serdang	135
Peningkatan Kesadaran Guru Dan Siswa Sekolah Dasar Terhadap Pengolahan Sampah Organik Melalui Produksi Eco Enzyme Pada Sdn 106826 Sidodadi Kecamatan Batang Kuis Kabupaten Deli Serdang	144
Optimalisasi Pengelolaan SampahOrganik Rumah Tangga Dengan Wadah Bertingkat Yang Bernilai Guna	150
Peningkatan Mutu Kualitas Guru Sekolah Dasar Dengan Pemanfaatan Media Pembelajaran Berbasis Artificial Intelligence (Ai) Di Sdn 106162	156
Pelatihan Pembelajaran Bahasa Inggris Berbasis Proyek Produksi Sabun Cair Bagi Santri Tahfidz Baitusy Syakirin	163
Peningkatan Mutu Pembelajaran Berbasis Inklusif Dalam Mendukung Kurikulum Merdeka Belajar Di Upt Spf Sdn 104202 Bandar Setia Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang	172
Peningkatan Mutu Pembelajaran Berbasis Alat Permainan Edukatif (Ape) Di Paud Cempaka Desa Pantai Labu Pekan Kecamatan Pantai Labu	179
Implementasi <i>Pop Up Book</i> Sebagai Media Visual Interaktif Pada Siswa Ra Nadhira Asy Syafa	185

Pemberdayaan Literasi Digital Di Era Society 5.0: Pendampingan Siswa Dalam Menggunakan E-Library Di Smk Swasta Teladan Sumatera Utara 2.....	190
Pendampingan Karang Taruna Melalui Ecological Citizenship Sebagai Upaya Mewujudkan Wisata Edukasi Di Prima Wisata Desa Selemak Kabupaten Deli Serdang.....	195
Pendampingan Sekolah Lansia Mandiri Standar 2 Sebagai Upaya Meningkatkan Ketahanan Keluarga Lansia Di Kelurahan Medan Petisah Tengah Kota Medan.....	202
Pendampingan Pembuatan Barang Seni Etnis Melayu Berbasis Imbah Biota Laut Hasil Tangkapan Nelayan Bagi Para Ibu Rumah Tangga Di Desa Perupuk Kabupaten Batubara.....	210
Pelatihan Tata Rias Wajah Sehari-Hari Dengan Menggunakan <i>Magic Tool Flat Foundation Brush</i> Berbasis Pengenalan Kosmetik Halal Untuk Guru Khalilah Islamic Daycare, Paud & Tk.....	215
Penerapan . Pendekatan Ilmiah Dalam Pelatihan Kekuatan: Meningkatkan Pemahaman Personal Trainer Terhadap Teknik Latihan Dan Pemilihan Beban Di Family Gym	220
Pendampingan Penggunaan Media Metaverse Berbasis Multikultural Pada Tim Pengajar Dan Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Deli Serdang	227
Pendampingan Peningkatan Karakter Dan Kesehatan Santri Di Pondok Pesantren Melalui Permainan Bola Voli Mini Kecamatan Lima Puluh Pesisir Kabupaten Batubara.....	232
Peningkatan Produktivitas Peternak Ayam Melalui Penerapan Mesin Penetas Telur Di Huta Ii Sakhuda Bayu Kecamatan Gunung Malela Kabupaten Simalungun	238
Penerapan Mesin Peniris Minyak Dalam Upaya Meningkatkan Mutu Aneka Produk Keripik	243
Implementasi Smart Library Dengan Teknologi Pemindaian Cepat Di Smk Negeri 1 Percut Sei Tuan.....	248
Pemanfaatan Sampah Sebagai Bahan Bakar Kompor Dalam Efisiensi Energi Dalam Industri Rumah Tangga Kelurahan Tanah Enam Ratus Medan Marelan.....	254
Pendampingan Pelatih Sekolah Sepak Bola Kecamatan Hamparan Perak Kabupaten Deli Serdang	258
Penguatan Pembelajaran <i>Deep Learning</i> Bagi Guru Sd Sekawasan Medan Tembung	262
Pkm Alat Mesin Pencacah Rumput Multifungsi Untuk Pakan Ternak Pada Kelompok Ternak Mekar Jadi Di Nagori Sakhuda Bayu Kabupaten Simalungun	269
Literasi Teknologi Olahraga Mendukung Sdgs	273

Pendampingan Penyusunan Efl Teaching Materials Dan Teaching Strategy Pada Modul Ajar Kurikulum Merdeka Bagi Guru Smk Di Kota Binjai	280
Pendampingan Guru Smk Setia Budi Binjai Dalam Implementasi Pembelajaran Ekonomi-Akuntansi Berbasis Kurikulum Merdeka Di Kelas X	286
Optimalisasi Literasi Dan Numerasi Paud Berbasis Sdgs	292
Budidaya Lokan Menggunakan Keramba Tancap Untuk Meningkatkan Pendapatan Nelayan Miskin Di Danau Siombak, Kelurahan Paya Pasir, Kecamatan Medan Marelan, Kota Medan...	300
Pendampingan Pengembangan Sistem Informasi Untuk Monitoring Kehadiran Siswa Dan Guru Di Smp Kemala Bhayangkari 1 Medan	307
Optimalisasi Sistem Akuntansi Pada Dunia Usaha Dan Dunia Industri (Dudi) Bagi Guru Bidang Akuntansi Di Smk	314
Peningkatan Pemahaman Literasi Numerasi Pada Anak Usia Dini Melalui Pendekatan Etnomatematika Di Sekolah Anak Muslim Mandiri.....	320
Peningkatan Kandungan Gizi Kerupuk Udang Kecepe Melalui Optimalisasi Produksi Pada Umkm Di Desa Sugiharjo Kabupaten Deli Serdang	325
Pendampingan Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Berbasis Gamifikasi Bagi Guru Ekonomi Di Smk.....	330
Pemanfaatan Teknologi Biochar Dalam Pengolahan Minyak Jelantah Untuk Meningkatkan Kualitas Kerupuk Udang Kecepe Produk Umkm Di Desa Sugiharjo	335
Pendampingan Pengembangan Lembar Kerja Siswa (Lks) Bahasa Inggris Berbasis <i>Integrated Language Skills</i> Di Sekolah Dasar	341
Penerapan Teknologi Plts Dan Peningkatan Layanan Di Taman Baca Masyarakat Istiqomah Kelurahan Terjun Kecamatan Medan Marelan.....	346
Peningkatan Pengetahuan Umkm Oleh-Oleh Sarikaya Berastagi Menggunakan Aplikasi Pina.....	353
Penerapan Aplikasi Aws Berbasis Iot Untuk Mendukung Pengambilan Keputusan Agronomis Di Perkebunan Kopi Desa Perteguhan.....	358
Peningkatan Kompetensi Guru Dan Kreativitas Siswa Melalui Implementasi Pembelajaran Stem Di Smp Negeri 29 Medan.....	363
Diversifikasi Produk Umkm Fried Chicken Arza Melalui Inovasi Kemasan Dan Digitalisasi Pemasaran.....	369
Pembinaan Ekstrakurikuler Cabang Olah Raga Cricket Bagi Siswa Sebagai Upaya Menghasilkan Atlet Muda Sumut Di Sma Swasta Mulia.....	374

Pendampingan Pembelajaran <i>Sprechen</i> Level A2 Berbasis Permainan Tradisional Bagi Siswa Kelas Xi Sma Negeri 5 Pematangsiantar	380
Pelatihan Budidaya Bibit Kentang G0 Menggunakan Aeroponik Screen House Pada Gapoktan Nilam Kota Medan	387
Pelatihan Pembukuan Menggunakan Aplikasi Catatan Keuangan Usaha Umkm Terhadap Kelompok Usaha Pengrajin Bambu.....	391
Improvisasi Musik Sebagai Media Emotional Healing Residen Di Pantj Rehabilitasi Narkotika Yayasan Medan Plus	396
Optimalisasi Peran Guru Dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Anak Autisme Melalui Teknik Music-Based Social Skills Di Slb Negeri Autis Sumatera Utara.....	402
Penguatan Perpustakaan Cahaya Mutiara Ilmu Sebagai Sentra Literasi Desa Ara Payung Kecamatan Pantai Cermin	409
Transformasi Pembelajaran Berbasis <i>Deep Learning</i> : Pendampingan Untuk Kkg Wilayah Vi Deli Serdang.....	429
Perancangan Dan Implementasi Alat Iot Untuk Pengendalian Hama Padi Dan Monitoring Cuaca Di Desa Denai Lama.....	437
Pelatihan Menggambar Pola Busana Berbasis Komputer Bagi Guru Dan Siswa Tata Busana Smk Swasta Gelora Jaya Nusantara	443
Pendampingan Kader Pkk Melalui Umkm Berbasis E-Commerce Sebagai Upaya Meningkatkan Pendapatan Ekonomi Keluarga Di Desa Kelambir Kabupaten Deli Serdang...	451
Pendampingan Kelompok Usaha Sijati Dalam Mengembangkanusaha Budidaya Jamur Tiram Di Desa Sait Buttu Saribu	458
Pelatihan Manajemen Laboratorium Dan Peningkatan Mutu Pelaksanaan Praktikum Di Sma Negeri 9 Dan Sma Negeri 16 Medan.....	463
Pemberdayaan Kelompok Usaha Happy Moms Di Nagori Sait Buttu Saribu.....	468
Peningkatan Pendidikan Berkualitas Dalam Mendukung <i>Sustainable Development Goals</i> (Sdgs) Di Desa Kolam Percut Sei Tuan	473
Pendampingan Guru Dalam Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif Berbasis Artificial Intelligence Di Smk It Aisyiyah Medan	481
Tingkat Kepuasan Nasabah Bank Sampah Puri Zahara 2 Terhadap Sistem Pengelolaan Bank Sampah Berbasis Digital " <i>Ecobintech</i> "	488

Pengembangan Dan Pelatihan Sistem Informasi Pelayanan Dan Tata Kelola Sma Berbasis Website Dan E-Learning Di Medan Bagian Timur Kota Medan.....	496
Penerapan Teknologi Plts Dan Peningkatan Layanan Di Taman Baca Masyarakat Istiqomah Kelurahan Terjun Kecamatan Medan Marelan.....	504
Pengampingan Pengembangan Dan Pemanfaatan Aplikasi Penghubung Sekolah Dan Orang Tua Dalam Implementasi 7 Kebiasaan Hebat Di Smp 14 Binjai.....	511
Pelatihan Guru: Merancang Modul Pembelajaran Kreatif Dan Berdiferensiasi Dalam Kurikulum Merdeka Di Upt Spf Sdn 105289 Kolam.....	517
Optimalisasi <i>Healing Corner</i> Dan Program <i>Relaxed</i> Sebagai Pusat Dukungan Psikososial Untuk Meningkatkan Resiliensi Anak-Anak Korban <i>Bullying</i> Di Upt Spf Sdn 104201 Kolam	524
Inovasi Pojok Role Model Untuk Penguatan Karakter Disiplin, Tanggung Jawab Dan Menghormati Pada Siswa Upt Spf Sd Negeri 106813 Amplas.....	531
Penguatan Kapasitas Sekolah Dalam Meningkatkan Kesiapsiagaan Bencana Kebakaran Dan Gempa Bumi Di Sma Negeri 6 Medan Provinsi Sumatera Utara	537
Pendampingan Guru Pjok Dalam Pemanfaatan Instrumen Digital Di Kabupaten Serdang Bedagai	543
Peningkatan Daya Saing Industri Batik Cap Lokal Sumatera Utara Melalui Optimalisasi Alat Produksi	547
Pelatihan Guru Slb Tpi Medan Amplas Dalam Penguatan Organisasi Bocce	552
Pemanfaatan Dinding Sekolah Smp Hidayatul Islam Sebagai Media Edukatif Dan Produktif Untuk Berkebun Sayuran.....	557
Pembinaan Mgmp Seni Budaya Berbasis Talenta Sains Kesenirupaan (Sosiologi Seni) Di Kabupaten Deli Serdang Sumatera.....	561
Pelatihan Dan Pendampingan Pengembangan Bahan Ajar Dan Media Pembelajaran Digital Berbasis Case Method Bagi Guru Di Mgmp Fisika Sma Kabupaten Karo.....	569
Peningkatan Kompetensi Siswa Melalui Implementasi Trainer Sistem Kendali Berbasis Industri Di Smk Negeri 1 Merdeka Kabupaten Karo	579
Otomatisasi Penyiram Tanaman Hias Aglonema Pada Usaha Qal Plants	585
Inovasi Rasa Susu Kambing Sebagai Strategi Hilirisasi Produk Peternakan.....	590
Pelatihan Dan Pendampingan Integrasi Teknologi Dalam Pembelajaran Seni Budaya Tingkat Smp Di Kota Tanjung Balai.....	600

Optimalisasi Kompetensi Guru Paud Dalam Pembelajaran Berbasis Aktivitas Fisik Untuk Stimulasi Motorik Kasar Anak.....	606
Pemanfaatan <i>Artificial Inteligence Phet Interactive Simulation</i> Untuk Meningkatkan Kualitas Pembelajaran Di Mis Sholihin Tanjung Morawa.....	610
Peningkatan Kemampuan Berbicara Bahasa Prancis Siswa Kelas <i>XI Sman 1 Barusjahe Menggunakan Aplikasi C'est Facile</i>	616
Optimalisasi Penggunaan Foam Roller Untuk Aktivasi Otot Pemain Sepakbola Generasi Inspiratif Karo Fc.....	625
Pendampingan Literasi Digital Sebagai Pembentukan Karakter Dan Identitas Diri Pada Siswa Di Sdn 104234 Medan Senembah	630
Solusi Terintegrasi Untuk Mengatasi Dampak Abrasi Pantai Melalui Pembangunan Tanggul Pemecah Gelombang Di Daerah Pesisir Kecamatan Teluk Mengkudu, Kabupaten Serdang Bedagai	635
Budidaya Lokan Menggunakan Keramba Tancap Untuk Meningkatkan Pendapatan Nelayan Miskin Di Danau Siombak, Kelurahan Paya Pasir, Kecamatan Medan Marelan, Kota Medan	643
Transformasi Produk Jamu Tradisional Melalui Pendekatan Edukasi Dan Teknologi	649
Kesiapan Guru Dalam Mengenali Kecerdasan Majemuk Anak Usia Dini	654
Pelatihan Strategi Pemasaran Digital Berbasis Media Sosial Untuk Penguatan Daya Saing Umkm Keripik Pisang Di Desaberingin.....	658
Integrasi Nilai Keagamaan Dan Ekonomi Syariah Dalam Pembentukan Koperasi Jamaah Masjid Taqwa Pasar Iv Desa Bandar Khalifah	663
Pelatihan Pengembangan Asesmen Diagnostik Berbasis It Bagi Guru Smp Di Kabupaten Karo	670
Pelatihan Guru Matematika Dalam Pengembangan Tpack Sebagai Implementasi Stem Di Kab. Deli Serdang.....	675
Pendampingan Guru- Guru Dalam Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Teknologi Di Kabupaten Karo.....	680
Kreasi Desain Batik Digital Melalui Pemanfaatan Fitur Kanvas Pada Ambatig	687
Penerapan Buku Digital 3d Sebagai Upaya Persiapan Ujian Delf B1 Di Sma Islam Plus Adzkia Medan.....	695
Pelatihan Strategi Pemasaran Digital Berbasis Media Sosial Untuk Penguatan Daya Saing Umkm Keripik Pisang Di Desa Beringin	701

Rekayasa Fotoperiodik Dengan Inovasi Teknologi Penerangan Led: Strategi Optimalisasi Pembunggaan Dan Panen Buah Naga Di Luar Musim Di Desa Simpang Empat.....	706
Pelatihan Pembuatan Media Pembelajaran Buku Elektronik Interaktif Bagi Guru-Guru Sekolah Dasar Negeri 028066 Kota Binjai	710
Peningkatan Pendapatan Kelompok Budidaya Ikan Melalui Inovasi Pakan Alami Dan Teknologi Pemeliharaan Modern Di Desa Baru Dusun 2, Kecamatan Batang Kuis	717
Pemanfaatan Energi Solar Sel Untuk Mendukung Kemandirian Energi Dan Aktivitas Produktif Masyarakat Di Desa Hasinggaan, Kabupaten Samosir.....	723
Upaya Penguatan Literasi Numerasi Siswa Smp Melalui Pembelajaran Mendalam Di Kabupaten Labuhanbatu Utara	730
Efektivitas Dan Kepuasan Layanan Pengabdian Pada Sman 18 Medan: Studi Kasus Implementasi Proyek Kreativitas Menuju Capaian Sdgs 4	738
Pemanfaatan Standar Operasional Prosedur (Sop) Berbasis Web Dalam Meningkatkan Kompetensi Perancangan Beton Di Smkn 2 Medan	743



**PENDAMPINGAN SEKOLAH LANSIA MANDIRI STANDAR 2 SEBAGAI
UPAYA MENINGKATKAN KETAHANAN KELUARGA LANSIA DI
KELURAHAN MEDAN PETISAH TENGAH KOTA MEDAN**

**Hodriani^{1*}, Nurmala Berutu², Rahmulyani³, Marsal Risfandi⁴, Rahayu Lubis⁵,
Junaidi⁶**

¹*Jurusan Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri
Medan, Medan, Indonesia*

²*Jurusan Pendidikan Geografi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia*

³*Jurusan Pendidikan Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan,
Medan, Indonesia*

⁴*Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Medan,
Indonesia*

⁵*Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara,
Medan, Indonesia*

⁶*Jurusan Pendidikan Kewarganegaraan, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Universitas
Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia*

*Tim PKM Korespondensi : hodriani@unimed.ac.id

Abstrak

Program Kemitraan Masyarakat (PKM) secara umum memiliki tujuan untuk mengembangkan Buku Sekolah Lansia Standar 2 sebagai upaya dalam meningkatkan kualitas pendidikan Sekolah Lansia Mandiri sebagai langkah dalam meningkatkan ketahanan keluarga Lansia di Kelurahan Medan Petisah Tengah Kota Medan. Mitra dalam PKM merupakan Sekolah Lansia Mandiri Kelurahan Medan Petisah Tengah Kota Medan dan Pihak Lurah Petisah. Permasalahan yang dihadapi mitra yaitu Kelurahan Medan Petisah Tengah termasuk dalam kategori penduduk tua atau ageing population dengan populasi Lansia Mencapai 30%. Selain itu, Sekolah Lansia Mandiri kesulitan memperoleh panduan atau materi untuk melanjutkan ke Standar 2. Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra, maka Solusi dalam mengatasi permasalahan dilaksanakan melalui identifikasi kebutuhan lansia, penyusunan kurikulum yang relevan, pelibatan fasilitator kompeten, serta pembuatan buku pembelajaran yang praktis dan aplikatif. Buku ini didukung oleh media visual dan dilengkapi dengan sosialisasi serta pendampingan. Sebagai bentuk legalitas, buku juga diajukan untuk memperoleh ISBN dan hak cipta. Metode pelaksanaan meliputi (1) Pendekatan persuasif, (2) Pendampingan dan Sosialisasi, Diskusi kelompok, Tanya jawab, simulasi, (3) Penerapan Buku, (4) Pencatatan dan pelaporan. Hasil Kegiatan menunjukkan kegiatan pendampingan tim PKM Unimed di Sekolah Lansia Mandiri menghasilkan Buku Panduan Lansia Bahagia serta mendukung pelaksanaan program Sekolah Lansia Standar 2 dengan dampak positif yang signifikan. Materi pembelajaran yang diberikan bersifat aplikatif dan sesuai kebutuhan lansia, meliputi aspek kesehatan, psikologis, sosial, hingga keterampilan kewirausahaan. Kegiatan sosialisasi kesehatan, praktik Butterfly Hug, dan pelatihan pemanfaatan empon-empon menunjukkan integrasi antara teori ilmiah, praktik langsung, dan kearifan lokal. Hasilnya, lansia memperoleh pengalaman belajar yang menyenangkan sekaligus bermakna, serta meningkatkan kualitas hidup, kemandirian, dan pemberdayaan mereka.

Kata kunci: Ageing population, Sekolah Lansia, Ketahanan Keluarga Lansia

Abstract

The Community Partnership Program (PKM) generally aims to develop the Standard 2 Elderly School Book as an effort to improve the quality of education at the Independent Elderly School, as a step toward strengthening family resilience among the elderly in Medan Petisah Tengah Village, Medan City. The partners in this PKM are the Independent Elderly School in Medan Petisah Tengah Village and the Village Head of Petisah. The problems faced by the partners include the fact that Medan Petisah Tengah

Village falls into the category of an ageing population, with elderly residents reaching 30%. In addition, the Independent Elderly School has difficulty obtaining guidelines or materials to continue to Standard 2. To address these challenges, solutions were implemented through identifying the needs of the elderly, designing a relevant curriculum, involving competent facilitators, and producing a practical and applicable learning book. This book is supported by visual media and complemented with socialization and mentoring. For legal purposes, the book is also submitted for ISBN and copyright registration. The implementation methods include (1) a persuasive approach, (2) mentoring and socialization, group discussions, Q&A, and simulations, (3) book implementation, and (4) recording and reporting. The results show that the mentoring activities conducted by the PKM Unimed team at the Independent Elderly School produced the Happy Elderly Guidebook and supported the implementation of the Standard 2 Elderly School Program with significant positive impacts. The learning materials provided were practical and tailored to the needs of the elderly, covering health, psychological, social, and entrepreneurial skills aspects. Activities such as health socialization, Butterfly Hug practice, and training in the use of empon-empon (traditional herbs) demonstrated the integration of scientific theory, hands-on practice, and local wisdom. As a result, the elderly gained enjoyable and meaningful learning experiences, as well as improved quality of life, independence, and empowerment.

Keyword: Ageing population, Elderly School, Elderly Family Resilience

1. PENDAHULUAN

Proses menua merupakan fenomena alamiah yang dialami setiap individu, ditandai dengan penurunan kondisi fisik, psikologis, dan sosial yang saling berinteraksi. Kondisi ini berpotensi menimbulkan masalah kesehatan, baik secara umum maupun mental, sehingga lansia termasuk kelompok yang rentan secara biologis, sosial, dan lingkungan (Meilasari et al., 2024). Dalam konteks Indonesia, jumlah lansia terus meningkat signifikan seiring dengan perbaikan sosial ekonomi, kemajuan pelayanan kesehatan, serta peningkatan pengetahuan masyarakat (Meilasari et al., 2024). Peningkatan populasi lansia tentu membawa konsekuensi terhadap kebutuhan layanan dan pendampingan yang lebih terarah agar mereka tetap sehat, mandiri, produktif, serta mampu berperan dalam keluarga maupun masyarakat.

Pada tahun 2023, data menunjukkan bahwa jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia telah mencapai 11,75 persen dari total populasi (Badan Pusat Statistik, 2024). Capaian ini menandakan bahwa Indonesia sedang memasuki fase *aging population*, yakni kondisi ketika struktur demografi mulai didominasi oleh kelompok usia lanjut. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa dari setiap sepuluh penduduk Indonesia, setidaknya satu orang tergolong lansia. Hal ini sejalan dengan kajian yang menyebutkan bahwa suatu populasi dikategorikan sebagai penduduk tua apabila jumlah lansia berusia 60 tahun ke atas mencapai sedikitnya 10 persen dari keseluruhan populasi (Adioetomo & Pardede, 2018).

Kondisi serupa juga terlihat di Sumatera Utara, di mana distribusi usia penduduk menunjukkan dominasi kelompok usia produktif, yaitu sekitar 90,25 persen berada di bawah 60 tahun, sementara sekitar 9,75 persen sudah memasuki usia lansia (Badan Pusat Statistik Sumatera Utara, 2023). Angka ini diperkirakan akan terus meningkat seiring berjalannya waktu. Secara lebih spesifik, di Kota Medan, jumlah

lansia mencapai sekitar 30 persen, suatu angka yang cukup besar dan menunjukkan bahwa wilayah ini sudah termasuk kategori *aging population* (Mayumi, 2020).

Situasi tersebut mengisyaratkan pentingnya perhatian khusus terhadap kebutuhan para lansia, terutama dalam hal penyediaan layanan kesehatan yang memadai, perlindungan jaminan sosial, dukungan ekonomi, serta ketersediaan fasilitas yang mampu menunjang kualitas hidup mereka secara optimal.

Salah satu upaya strategis untuk mengoptimalkan peran lansia adalah melalui program sekolah lansia. Sekolah lansia hadir sebagai pendidikan nonformal yang berlandaskan prinsip *lifelong learning* dengan tujuan membentuk lansia yang sehat, mandiri, aktif, produktif, dan bermartabat. Program ini terbukti membantu meningkatkan kualitas hidup, baik melalui penguatan aspek kognitif, kesehatan fisik, maupun kebahagiaan psikososial para peserta (Fitriani & Febrieta, 2024). Selain itu, kurikulum sekolah lansia yang dikembangkan berbasis kebutuhan lokal mampu memberdayakan lansia sebagai agen perubahan, baik dalam aspek sosial, lingkungan, maupun ekonomi keluarga (Wijayanti et al., 2025). Dengan demikian, sekolah lansia tidak hanya menjadi ruang pembelajaran, tetapi juga wahana pemberdayaan untuk memperkuat ketahanan keluarga.

Hal ini tidak lepas dari banyak lansia mengalami penurunan kesehatan, kehilangan produktivitas, dan ketergantungan finansial pada keluarga, sehingga menimbulkan beban ganda bagi generasi sandwich yang harus menopang anak sekaligus orang tua mereka (Nababan et al., 2025). Selain itu, keterbatasan akses program pemberdayaan membuat sebagian besar lansia hanya berdiam diri di rumah, kurang mendapatkan stimulasi kesehatan, dan akhirnya rentan terhadap penyakit (Berutu, Siregar, et al., 2024; Hodriani et al., 2024). Program sekolah lansia hadir sebagai solusi dengan menyediakan pendidikan, pelatihan, serta modul pembelajaran yang mendukung kemandirian

Ketahanan keluarga lansia menjadi aspek penting dalam menghadapi dinamika kehidupan modern. Lansia yang berdaya mampu memberikan kontribusi nyata dalam menjaga keharmonisan keluarga, melanjutkan nilai-nilai budaya, serta mendukung keberlanjutan ekonomi rumah tangga. Program pendampingan Sekolah Lansia Mandiri Standar 2 di Kelurahan Medan Petisah Tengah Kota Medan merupakan bentuk implementasi nyata untuk meningkatkan kapasitas lansia dalam mengelola kesehatan, memperkuat jejaring sosial, serta menumbuhkan rasa percaya diri agar tetap berdaya guna. Dengan dukungan pendekatan partisipatif, kegiatan ini diharapkan mampu mewujudkan lansia tangguh yang tidak hanya menjadi objek, melainkan subjek pembangunan keluarga dan masyarakat.

Dalam pengabdian masyarakat, penerapan metode pendekatan persuasif berfungsi sebagai elemen yang sangat penting dan memberikan dampak yang besar. Proses penerapannya tidak dapat dipisahkan dari pelaksanaan Pengabdian Kemitraan Masyarakat (PKM), yang telah dijelaskan dan dirinci sebelumnya. Pendekatan persuasif ini menjadi kunci dalam pengembangan dan pelaksanaan kegiatan PKM, memainkan peran utama dalam membuka kesempatan untuk memperluas pengaruh positif serta meningkatkan dampak yang diinginkan. Metode Pelaksanaan meliputi (1) Pendekatan persuasif, (2) Pendampingan dan Sosialisasi, Diskusi kelompok, Tanya jawab, simulasi, (3) Penerapan Buku, (4) Pencatatan dan pelaporan. Metode pelaksanaan tampak pada gambar sebagai berikut.



3.1 Pembuatan Buku Panduan

nyata para lansia di Kelurahan Petisah Tengah. Prosesnya dilaksanakan secara bertahap melalui tatap muka, diskusi kelompok, serta pemberian masukan terhadap draf materi yang telah disiapkan. Dari rancangan awal, buku ini mencakup delapan tema utama, antara lain terapi akupresur dan pijat, penanganan penyakit paru, gangguan psikologis, edukasi kebencanaan, kewirausahaan, dan sejumlah topik lain yang diarahkan untuk mendukung kemandirian, kesehatan, serta kesejahteraan lansia.

Haidarudin, S. Sani, M. A. P., M. P. I.
Drs. Nurhidayah Baidillah, M. P. I.
Drs. Sukirwaningsih, M. P. I., Kurni,
Dr. Citra Nurhidayah, M. K. I.
Prof. Dr. Hidayat Lubis, M. I. I., M. P. I.
Dr. Kurniyaningsih, S. P. I.

**LANSIA
BAHAGIA**

(PANDUAN STANDAR 2
UNTUK SEKOLAH LANSIA)

Secara keseluruhan, Buku Panduan Lansia Bahagia menyajikan materi yang dirancang secara komprehensif dengan pendekatan holistik dan aplikatif. Pada bagian awal, pembaca diperkenalkan dengan beragam tanaman herbal beserta khasiatnya untuk menjaga kesehatan. Selanjutnya dibahas topik tentang penerimaan diri sebagai kunci ketenangan batin, disertai terapi yang dapat membantu lansia memperoleh keseimbangan psikologis. Buku ini juga memuat terapi berkebun yang tidak hanya menyenangkan, tetapi juga menyehatkan fisik dan mental. Ada pula pembahasan mengenai senam kegel sebagai upaya pencegahan inkontinensia urin, serta terapi sosial yang mendorong interaksi dan kesejahteraan psikologis. Topik lain yang diperkenalkan meliputi terapi akupresur untuk membantu mengatasi hipertensi, latihan keseimbangan guna mengurangi risiko jatuh, dan kegiatan karya wisata yang memberi pengalaman menyenangkan sekaligus memperkaya kebahagiaan serta kualitas hidup lansia.

3.2 Sosialisasi dan Pendampingan



Gambar 3. Sosialisasi dan Pendampingan

Pada tanggal 16 April 2025 dilakukan Sosialisasi dan Pendampingan kepada Sekolah Lansia Mandiri dalam pembuatan Buku Lansia (Pedoman Sekolah Lansia Standar 2) yang telah disusun oleh tim PKM. Kegiatan pendampingan ini menjadi salah satu strategi dalam memperkuat ketahanan keluarga lansia, sehingga para lansia dapat tetap mandiri dan tidak menjadi beban bagi keluarganya. Kegiatan diikuti oleh 50 peserta yang terdiri dari warga Sekolah Lansia Mandiri, pengurus sekolah lansia, dan perangkat Kelurahan Petisah Tengah.

Kegiatan ini memperoleh sambutan positif dari Lurah Petisah Tengah, Deny Mukhtar Z., S.A.P., yang menyampaikan apresiasinya atas inisiatif dosen Unimed. Menurutnya, kegiatan ini sangat bermanfaat karena mendukung persiapan menuju pelaksanaan program Sekolah Lansia Mandiri Standar 2. Ia juga berharap agar dosen Unimed senantiasa konsisten menghadirkan program-program yang dapat memperkuat pengembangan masyarakat di wilayahnya. Pada kesempatan tersebut, Lurah Petisah Tengah juga menekankan pentingnya keberlanjutan kerja sama antara Unimed dengan Kelurahan dan Sekolah Lansia Mandiri. Ia berharap pendampingan tetap berjalan di tahun-tahun berikutnya, khususnya dalam mendukung kelancaran program Standar 2 yang direncanakan dimulai pada Juli 2025, serta menyampaikan ucapan terima kasih atas kontribusi nyata yang telah diberikan.

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat tersebut, tim dari Universitas Negeri Medan (Unimed) turut menyelenggarakan sosialisasi yang berfokus pada peningkatan kualitas kesehatan lansia. Sosialisasi ini disampaikan oleh Prof. dr. Rahayu Lubis, M.Kes., Ph.D., dengan topik “*Gangguan Kesehatan pada Lansia*”. Dalam penjelasannya, Prof. Rahayu menguraikan bahwa lansia kerap menghadapi berbagai masalah kesehatan, misalnya lutut yang berbunyi saat menuruni tangga. Untuk mencegah risiko cedera, beliau menyarankan perubahan posisi menuruni tangga secara menyamping atau miring. Selain itu, gangguan kesehatan lain yang sering dijumpai adalah penyakit jantung, yang biasanya ditandai dengan nyeri dada menjalar ke punggung. Namun, pada lansia penderita

diabetes, gejala tersebut sering tidak muncul sehingga berpotensi menyebabkan kematian mendadak.

Prof. Rahayu juga menekankan permasalahan tidur pada lansia, seperti insomnia dan durasi tidur yang pendek. Sebagai solusi, lansia dianjurkan melakukan aktivitas yang sesuai dengan minat, seperti membaca, menulis, menggambar, atau menonton televisi, tanpa harus mengganggu waktu istirahat anak-anak mereka. Selain itu, beliau menegaskan pentingnya menjaga pola makan dengan gizi seimbang, mengonsumsi makanan sesuai kebutuhan, menjaga kebahagiaan batin, serta memperkuat rasa syukur kepada Tuhan. Hal-hal tersebut diyakini mampu mendukung terciptanya kehidupan lansia yang sehat, bugar, dan berkualitas.

Setelah sesi sosialisasi kesehatan, kegiatan dilanjutkan dengan praktik *Butterfly Hug* yang dipandu oleh Dra. Rahmulyani, M.Pd., Kons. Sebelum praktik, beliau terlebih dahulu menjelaskan bahwa teknik *self-healing* ini efektif untuk mengurangi kecemasan, stres, rasa takut, kegugupan, bahkan kemarahan. Selain itu, *Butterfly Hug* juga bermanfaat untuk meredakan rasa sakit, meningkatkan suasana hati, serta membangun rasa aman dan penghargaan terhadap diri sendiri. Seluruh peserta terlihat antusias mengikuti praktik ini sehingga menciptakan suasana reflektif, sekaligus memperkuat pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan emosional pada lansia.

Temuan yang dipaparkan Prof. Rahayu sejalan dengan teori gerontologi yang menekankan bahwa proses menua sering diiringi dengan penurunan fungsi fisiologis dan meningkatnya risiko penyakit degeneratif, seperti jantung dan diabetes (Santrock, 2015). Penekanan pada pentingnya aktivitas bermakna bagi lansia juga selaras dengan konsep *active ageing* dari WHO (2003), yang menegaskan bahwa partisipasi sosial dan kegiatan produktif dapat meningkatkan kualitas hidup serta mencegah kesepian pada usia lanjut. Sementara itu, praktik *Butterfly Hug* yang dikenalkan oleh Rahmulyani relevan dengan penelitian (Shapiro, 2001) yang menunjukkan bahwa metode ini, sebagai bagian dari *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR), efektif mengurangi tingkat kecemasan, trauma, dan stres pascatrauma pada berbagai kelompok usia, termasuk lansia. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan edukasi kesehatan fisik, tetapi juga memperkaya pemahaman tentang strategi perawatan mental dan emosional lansia, yang keduanya penting untuk membangun ketahanan diri di usia lanjut.

Kegiatan kemudian berlanjut dengan pemaparan materi dari Hodriani, S.Sos., M.AP., M.Pd., yang menjelaskan tujuan utama pelaksanaan program oleh tim Unimed. Dalam sesi tersebut, beliau menguraikan konsep Sekolah Lansia sekaligus materi yang akan diterapkan pada Standar 2 Sekolah Lansia Mandiri, sehingga peserta memperoleh gambaran jelas mengenai arah pengembangan program. Selain itu, Hodriani juga memperkenalkan buku pedoman pembelajaran yang telah disusun tim dan dirancang khusus untuk implementasi Standar 2. Buku ini telah

memiliki ISBN dan pengakuan nasional, menandakan kualitas serta kebermanfaatan isinya.

Sebagai tindak lanjut, Hodriani menegaskan bahwa tim Unimed akan melaksanakan pendampingan intensif pada pertemuan berikutnya, dengan fokus pada penjelasan isi buku pedoman, terutama terkait penerapan Standar 2. Tujuannya adalah agar pengelola dan peserta Sekolah Lansia Mandiri dapat memahami serta mengaplikasikan materi dengan baik dalam proses belajar.

Kegiatan ditutup dengan penyerahan bantuan peralatan oleh tim Unimed sebagai wujud dukungan terhadap pelaksanaan program. Sebelum penyerahan, Hodriani berpesan agar seluruh perlengkapan dimanfaatkan secara optimal, dijaga, dan digunakan untuk menunjang aktivitas pembelajaran. Ia menekankan bahwa peralatan tersebut diharapkan memberi manfaat jangka panjang dalam meningkatkan kualitas hidup lansia sekaligus memperkuat kemandirian komunitas keluarga. Bantuan yang diberikan meliputi lemari kayu, container plastik, papan tulis, penghapus, spidol, alat tulis, buku gambar, buku tulis, serta buku pedoman pembelajaran yang akan diserahkan setelah proses cetak selesai. Seluruh perlengkapan ini diharapkan mampu mendukung keberlangsungan program serta meningkatkan efektivitas kegiatan belajar di Sekolah Lansia Mandiri.

3.3 Pembukaan Sekolah Lansia Standar 2



Gambar 4. Pembukaan Sekolah Lansia Standar 2

Pada tanggal 23 Juli 2025, dilaksanakan sebuah kegiatan penting yang memiliki makna ganda sekaligus bernilai strategis, yaitu pembukaan resmi Sekolah Lansia Mandiri Standar 2 yang untuk pertama kalinya digelar secara serentak dengan peringatan Hari Anak Nasional, sehingga kegiatan ini menjadi momentum yang bukan hanya menandai lahirnya babak baru dalam penyelenggaraan pendidikan dan pemberdayaan lansia di Kota Medan, tetapi juga menegaskan adanya sinergi

lintas generasi antara anak-anak sebagai penerus bangsa dengan para lansia sebagai sumber teladan, pengalaman, serta kearifan hidup yang tidak ternilai. Acara monumental ini dihadiri secara langsung oleh Ketua Tim Penggerak PKK Kota Medan, yaitu Ibu Airin Rico Waas, beserta jajaran pengurus PKK, serta mendapat dukungan penuh dari seluruh lapisan pemerintahan mulai dari perangkat kecamatan, kelurahan, hingga berbagai stakeholder yang berkepentingan dalam pembangunan masyarakat, yang bersama-sama menunjukkan komitmen kolektif untuk menghadirkan ruang pembelajaran dan pendampingan

yang ramah, berkelanjutan, dan inklusif bagi masyarakat lanjut usia.

Pada kesempatan yang penuh khidmat sekaligus penuh semangat kebersamaan tersebut, tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Universitas Negeri Medan berhasil memperkenalkan hasil karya akademik yang telah mereka susun dengan penuh dedikasi, yaitu sebuah buku panduan yang diberi judul *Lansia Bahagia*, kepada Ketua PKK Kota Medan sebagai bentuk kontribusi nyata dunia pendidikan tinggi dalam menjawab kebutuhan masyarakat, khususnya lansia, agar mereka tetap dapat menjalani kehidupan yang produktif, sehat, dan bermakna. Dalam sambutannya, Ibu Ketua PKK Kota Medan menyampaikan apresiasi yang mendalam serta penghargaan yang sangat tinggi kepada tim PKM Unimed yang tidak hanya menyalurkan ilmu dan pengetahuan, tetapi juga memberikan pendampingan, dukungan moral, serta bimbingan teknis bagi pengurus dan peserta Sekolah Lansia Mandiri dalam mengembangkan dan melaksanakan program Sekolah Lansia Standar 2. Apresiasi ini menjadi semakin bermakna karena Sekolah Lansia Mandiri diketahui sebagai sekolah lansia percontohan pertama yang ada di Kota Medan, sehingga keberadaannya dianggap sebagai tonggak sejarah dan inspirasi untuk lahirnya lebih banyak sekolah-sekolah lansia lainnya di masa mendatang. Harapannya, keberhasilan yang ditunjukkan oleh Sekolah Lansia Mandiri ini dapat menjadi pemicu dan motivasi bagi pihak-pihak terkait untuk mendirikan sekolah serupa di berbagai wilayah Kota Medan, sehingga semakin banyak lansia yang mendapatkan akses pendidikan, pendampingan, dan pemberdayaan yang sesuai dengan kebutuhan mereka.



Gambar 5. Penyerahan Buku Oleh Ketua PKK Kota Medan

Selain itu, pada rangkaian kegiatan yang sama, Ketua PKK Kota Medan juga berkesempatan menyerahkan secara simbolis buku *Lansia Bahagia* kepada perwakilan siswa Sekolah Lansia Mandiri, sebuah simbolis yang tidak sekadar dimaknai sebagai penyerahan buku, tetapi juga dimaknai sebagai penyerahan harapan, pengetahuan, dan semangat baru bagi para lansia untuk terus belajar dan berkembang. Tidak berhenti sampai di sana, tim PKM Unimed juga

turut mewujudkan dukungan nyatanya dengan membangun sebuah plank resmi yang bertuliskan *Sekolah Lansia Mandiri Petisah Tengah*, yang berfungsi bukan hanya sebagai tanda pengenal, tetapi juga sebagai bentuk legitimasi keberadaan sekolah ini di tengah masyarakat. Kehadiran plank tersebut memberikan kesan resmi dan memperkuat identitas Sekolah Lansia Mandiri sehingga masyarakat luas dapat mengenalinya sebagai pusat pembelajaran dan pemberdayaan lansia. Langkah konkret ini sekaligus menandai sebuah capaian baru yang akan menjadi landasan penting dalam pengembangan sekolah lansia di masa depan, karena dengan adanya pengakuan resmi, maka sekolah lansia memiliki legitimasi yang lebih kuat untuk mengembangkan program, menjalin kerjasama lintas sektor, serta memperluas jangkauan manfaatnya bagi masyarakat luas, baik di tingkat lokal, kota, maupun bahkan pada tataran nasional sebagai model percontohan sekolah lansia yang unggul dan berdaya saing.



Gambar 6. Pemasangan Plank Sekolah Lansia Mandiri

3.4 Pelaksanaan Sekolah Lansia Standar 2



Gambar 7. Pendampingan Lansia dalam Pemanfaatan Empon-Empon

Pada tanggal 20 Agustus 2025, tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Universitas Negeri Medan melaksanakan sebuah kegiatan pendampingan di Sekolah Lansia Mandiri, yang difokuskan pada penyampaian materi pembelajaran berbasis pada buku panduan *Lansia Bahagia* yang telah disusun dan diperkenalkan sebelumnya. Materi utama yang dibawa dalam kesempatan tersebut berkaitan dengan pemanfaatan empon-empon sebagai salah satu sumber pengobatan tradisional dan peningkat imunitas

tubuh yang sangat relevan bagi kalangan lanjut usia. Empon-empon, yang secara umum merujuk pada berbagai jenis rimpang seperti kunyit, jahe, temulawak, dan kencur, telah lama dikenal dalam tradisi masyarakat Indonesia sebagai bahan utama dalam pembuatan jamu. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Hariana, 2013), empon-empon memiliki kandungan senyawa bioaktif seperti kurkumin, gingerol, dan xanthorrhizol yang berfungsi sebagai antioksidan, antiinflamasi, serta imunomodulator alami, sehingga sangat tepat dijadikan sebagai bagian dari gaya hidup sehat bagi lansia dalam menjaga kualitas hidup mereka.

Dalam rangkaian kegiatan pendampingan ini, tim PKM Unimed tidak hanya memberikan penjelasan teoritis, tetapi juga secara konkret membuat formulasi empon-empon yang dapat dijadikan minuman jamu yang praktis dan aman dikonsumsi oleh lansia sehari-hari. Sebagai bagian dari inovasi media pembelajaran, tim mempersiapkan tiga video tutorial yang masing-masing menampilkan tahapan pembuatan jamu tradisional, yakni *Jamu Kunyit Asam*, *Jamu Temulawak*, dan *Jamu Beras Kencur*. Kehadiran media tutorial ini merupakan bentuk penerapan strategi pembelajaran multimodal yang diakui efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta didik, sebagaimana ditegaskan oleh Maye (2005), dalam *Cognitive Theory of Multimedia Learning* yang menyatakan bahwa penggunaan kombinasi teks, gambar, dan video dapat memfasilitasi pemrosesan informasi lebih optimal, terutama bagi peserta didik dewasa dan lansia yang sering kali memerlukan stimulus visual untuk memperkuat daya ingat mereka.

Pelaksanaan kegiatan pendampingan ini secara khusus dipandu oleh Hodriani, S.Sos., M.AP., M.Pd., yang membawakan materi dengan pendekatan partisipatif, yakni memberikan pengetahuan secara langsung kepada para lansia mengenai jenis-jenis jamu yang akan dipraktikkan bersama. Dalam penyampaianannya, Hodriani tidak hanya menjelaskan langkah-langkah teknis dalam pembuatan jamu, tetapi juga menekankan manfaat kesehatan yang terkandung dalam setiap jenis jamu. Misalnya, *Jamu Kunyit Asam* diyakini dapat membantu mengurangi peradangan sendi serta memperlancar metabolisme tubuh berkat kandungan kurkuminnya (Prasad et al., 2014). Sementara itu, *Jamu Temulawak* terbukti berperan dalam meningkatkan fungsi hati serta menambah nafsu makan, sesuai hasil penelitian Novianto et al. (2020), yang menemukan bahwa ekstrak temulawak mengandung zat xanthorrhizol dengan efek hepatoprotektif. Adapun *Jamu Beras Kencur* dikenal efektif untuk meningkatkan stamina tubuh sekaligus meredakan kelelahan, karena mengandung senyawa etil p-metoksisinamat pada kencur yang berfungsi sebagai antioksidan alami (Silalahi, 2019).

Tidak berhenti pada tataran teori, kegiatan ini juga menghadirkan sesi praktik langsung yang melibatkan para lansia sebagai peserta aktif. Mereka diajak untuk mempraktikkan pembuatan jamu secara

mandiri, mulai dari tahap menyiapkan bahan, proses pengolahan, hingga penyajian, dengan didampingi langsung oleh Hodriani. Sesi praktik ini sejalan dengan pendekatan *andragogi* dalam pembelajaran orang dewasa sebagaimana dikemukakan oleh Knowles et al. (2014), yang menekankan pentingnya keterlibatan aktif peserta didik dalam proses belajar agar pengetahuan yang diperoleh lebih bermakna dan aplikatif. Fakta di lapangan menunjukkan bahwa para lansia menunjukkan antusiasme yang sangat tinggi terhadap kegiatan ini. Mereka bukan hanya mendengarkan dengan seksama materi yang disampaikan, tetapi juga terlibat secara penuh dalam setiap tahap praktik, bahkan beberapa di antaranya berbagi pengalaman pribadi mengenai kebiasaan mengonsumsi jamu sejak masa muda.

Kegiatan ini sekaligus memperlihatkan bahwa pemanfaatan empon-empon sebagai bagian dari pola hidup sehat tidak hanya bernilai dari sisi medis dan kesehatan, tetapi juga dari sisi sosial budaya. Jamu sebagai produk olahan empon-empon merupakan warisan budaya Indonesia yang telah diakui oleh UNESCO sebagai bagian dari *Intangible Cultural Heritage of Humanity* sejak tahun 2019. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya mendukung peningkatan kesehatan fisik para lansia, tetapi juga memperkuat identitas budaya dan rasa kebanggaan terhadap tradisi bangsa sendiri. Dalam konteks inilah, pendampingan PKM Unimed memiliki nilai strategis ganda: memperkuat kesehatan lansia melalui pendekatan ilmiah sekaligus melestarikan kearifan lokal yang sarat nilai historis dan budaya.

Melalui keseluruhan kegiatan pendampingan ini dapat disimpulkan bahwa pembelajaran berbasis praktik nyata dengan integrasi teori ilmiah dan budaya lokal mampu menciptakan suasana belajar yang lebih hidup, interaktif, dan bermakna bagi lansia. Dengan dukungan tim PKM Unimed, Sekolah Lansia Mandiri tidak hanya menjadi tempat untuk memperoleh pengetahuan baru, tetapi juga menjadi wadah pemberdayaan, penguatan kesehatan, dan pelestarian budaya, sehingga ke depan diharapkan semakin banyak lansia yang dapat merasakan manfaat nyata dari program ini.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pendampingan yang dilakukan oleh tim PKM Unimed di Sekolah Lansia Mandiri menunjukkan bahwa penyusunan *Buku Panduan Lansia Bahagia* serta sosialisasi dan pelaksanaan program Sekolah Lansia Standar 2 memiliki dampak positif yang signifikan. Melalui pendekatan partisipatif, materi pembelajaran yang disusun tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga praktis, aplikatif, dan sesuai dengan kebutuhan nyata lansia. Isi buku yang memuat berbagai topik seperti kesehatan fisik, psikologis, sosial, hingga keterampilan kewirausahaan, mampu menjadi pedoman komprehensif yang mendukung peningkatan kualitas hidup dan kemandirian lansia. Pendampingan ini juga memperkuat kolaborasi antara akademisi,

pemerintah, dan masyarakat sehingga terbentuk model pendidikan lansia yang lebih sistematis, terarah, dan berkelanjutan.

Selain itu, kegiatan sosialisasi kesehatan, praktik teknik *Butterfly Hug*, hingga pelatihan pemanfaatan empon-empon dalam pembuatan jamu tradisional, memperlihatkan bahwa integrasi antara teori ilmiah, praktik langsung, dan kearifan lokal mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sekaligus bermakna. Lansia tidak hanya mendapatkan pengetahuan baru, tetapi juga pengalaman yang memperkuat kesehatan fisik, mental, dan emosional mereka. Dengan antusiasme yang ditunjukkan peserta, kegiatan ini membuktikan bahwa Sekolah Lansia Mandiri dapat menjadi pusat pembelajaran, pemberdayaan, serta pelestarian budaya. Keberhasilan program ini diharapkan menjadi pemicu berkembangnya sekolah lansia serupa di wilayah lain, sehingga semakin banyak lansia yang merasakan manfaat nyata untuk menjalani hidup yang sehat, produktif, dan bahagia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Negeri Medan yang telah memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan program ini, kepada Rektor Universitas Negeri Medan atas arahan dan motivasi yang senantiasa menguatkan, serta kepada Sekolah Lansia Mandiri Kelurahan Petisah Tengah yang telah menjadi mitra dalam menjalankan kegiatan pendampingan. Penghargaan juga ditujukan kepada seluruh pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adioetomo, S. M., & Pardede, E. L. (2018). *Memetik bonus demografi: membangun manusia sejak dini*. Rajawali Pers.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik Lansia*. Pagaralamkota.Bps.Go.Id. <https://pagaralamkota.bps.go.id/id/news/2024/02/01/259/-tambahmelek--statistik-lansia-.html>
- Badan Pusat Statistik Sumatera Utara. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia Provinsi Sumatera Utara 2023*. Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Utara.
- Berutu, N., Diningrat, D. S., & Rahmi, A. (2024). *PENDAMPINGAN KADER BINA KELUARGA LANSIA (BKL) DALAM MENINGKATKAN KETAHANAN KELUARGA LANSIA DI SEKOLAH SELARAS DESA TANDEM HULU II KABUPATEN DELI SERDANG*.
- Berutu, N., Hodriani, H., Diningrat, D. S., Rahmi, A., & Junaidi, J. (2025). *PENDAMPINGAN KADER BINA KELUARGA LANSIA DALAM PENGEMBANGAN MODUL LANSIA SMART DI SEKOLAH SELARAS DESA TANDEM HULU II KABUPATEN DELI*

- SERDANG. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(1), 101–114.
- Berutu, N., Siregar, Z., Ana, R., & Listia, W. N. (2024). PENDAMPINGAN POSYANDU LANSIA DAHLIA MELALUI PENGEMBANGAN KEWIRAUSAHAAN SEBAGAI UPAYA MEWUJUDKAN LANSIA TANGGUH DI KELURAHAN BANTAN KOTA MEDAN.
- Fitriani, Y., & Febrieta, D. (2024). Menggapai Bahagia dan Sejahtera di Masa Tua: Implementasi Program Sekolah Lansia untuk Peningkatan Kualitas Hidup. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(4), 931–938.
- Hariana, A. (2013). 262 Tumbuhan Obat dan Khasiatnya. Penebar Swadaya. <https://books.google.co.id/books?id=bp-0CAAQBAJ>
- Hodriani, Berutu, N., Siregar, Z., Rahmi, A., Listia, W. N., & Junaidi. (2024). PENDAMPINGAN KEWIRAUSAHAAN SEBAGAI UPAYA MEWUJUDKAN LANSIA TANGGUH DI POSYANDU USILA MELUR KELURAHAN BANTAN. *Jurnal Abdi Insani*, 11(3 SE-section editor), 537–547. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v11i3.1693>
- Knowles, M. S., Holton III, E. F., & Swanson, R. A. (2014). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development*. Routledge.
- Mayer, R. E. (2005). Introduction to multimedia learning. *The Cambridge Handbook of Multimedia Learning*, 2(1), 24.
- Mayumi, K. T. (2020). *Sustainable Energy and Economics in an Aging Population*. Springer.
- Meilasari, M., Herawati, T., & Widajati, M. N. (2024). Optimalisasi Aspek Psikososial pada Lansia di Sekolah Lansia Wijayakusuma Ciomas Bogor. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Inovasi Indonesia*, 2(4), 505–512.
- Nababan, R., Dharma, S., Ibrahim, M., Darma, J., Indah, N., & Junaidi, J. (2025). Pendampingan Kader Bunga Labu Melalui Pengembangan Kewirausahaan Sebagai Upaya Meningkatkan Profesional Vokasional di Desa Kelambir. *ADMA: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 6(1), 67–82.
- Novianto, F., Zulkarnain, Z., Triyono, A., Ardiyanto, D., & Fitriani, U. (2020). Pengaruh formula jamu temulawak, kunyit, dan meniran terhadap kebugaran jasmani: suatu studi klinik. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 30(1), 37–44.
- Prasad, S., Gupta, S. C., Tyagi, A. K., & Aggarwal, B. B. (2014). Curcumin, a component of golden spice: from bedside to bench and back. *Biotechnology Advances*, 32(6), 1053–1064.
- Santrock, J. W. (2015). *Life-span development*. McGraw-Hill New York.
- Shapiro, F. (2001). *Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR): Basic principles, protocols, and procedures*. Guilford Press.
- Silalahi, M. (2019). Kencur (*Kaempferia galanga*) dan bioaktivitasnya. *Jurnal Pendidikan Informatika Dan Sains*, 8(1), 127–142.
- WHO. (2003). *Active ageing: a policy framework*. WHO Press. <https://doi.org/10.1080/tam.5.1.1.37>
- Wijayanti, P. M., Kuntari, T., Priyadi, U., & Kusumawati, R. A. (2025). Lansia sebagai pelopor ekonomi hijau: Inisiatif kurikulum sekolah lansia. *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS)*, 8(1), 135–150.



Penerbit CV. Kencana Emas Sejahtera
Jl. Letda Sujono Gg. Langsung No. 16 Medan
Email finamardiana3@gmail.com
HP 082182572299/ 08973796444

