

---

# Komunikasi Sehat Bagi Lansia Komunitas Alumni 'Pendopo'

Linda Purnamasari

Universitas Esa Unggul/Fakultas Fisioterapi  
lindapurnama@esaunggul.ac.id

**Abstrak** - Komunikasi yang sehat menjadi salah satu elemen penting dalam mendukung kesejahteraan lansia, terutama di dalam komunitas seperti alumni 'Pendopo'. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas komunikasi lansia melalui pelatihan dan kegiatan interaktif yang berfokus pada pengembangan keterampilan mendengarkan aktif, ekspresi emosional yang positif, serta penciptaan lingkungan komunikasi yang inklusif. Pendekatan partisipatif digunakan untuk melibatkan lansia secara aktif dalam kegiatan seperti diskusi kelompok, simulasi komunikasi, dan pelatihan penggunaan teknologi sederhana untuk menjaga koneksi sosial. Hasil dari program ini menunjukkan peningkatan kemampuan komunikasi, penguatan hubungan antaranggota komunitas, dan pengurangan rasa kesepian. Pengabdian ini memberikan kontribusi nyata dalam mendukung kesehatan mental dan kualitas hidup lansia, serta membangun model komunitas yang lebih suportif dan inklusif.

**Kata Kunci:** komunikasi sehat, komunikasi, lansia

*Abstract - Healthy communication is one of the important elements in supporting the welfare of the elderly, especially in communities such as 'Pendopo' alumni. This community service program aims to improve the quality of communication for the elderly through training and interactive activities that focus on developing active listening skills, positive emotional expression, and the creation of an inclusive communication environment. A participatory approach is used to actively involve the elderly in activities such as group discussions, communication simulations, and training on the use of simple technology to maintain social connections. The results of this program show improved communication skills, strengthened relationships between community members, and reduced loneliness. This service makes a real contribution to supporting the mental health and quality of life of the elderly, as well as building a more supportive and inclusive community model.*

**Keywords:** *Healthy communication, communication, elderly people*

## PENDAHULUAN

Komunikasi antarpribadi (interpersonal communication) adalah komunikasi antara orang-orang secara tatap muka, yang memungkinkan setiap peserta menangkap reaksi orang lain secara langsung, baik secara verbal maupun nonverbal, menurut Deddy Mulyana (2005) (Pitriana, L. 2024).

Lansia adalah proses natural yang tidak dapat dihindari. Dengan bertambahnya usia, fungsi tubuh mengalami penurunan, sehingga orang tua lebih rentan terhadap masalah kesehatan fisik dan spiritual (Maryam et al., 2011).

Keadaan fisik dan mental yang buruk dapat menyebabkan orang tua membutuhkan bantuan untuk memenuhi kebutuhan sehari-harinya (Mawaddah, N., 2020).

Komunikasi kader posyandu dengan orang tua adalah salah satu dari berbagai proses komunikasi yang dibahas dalam suatu organisasi. Pesan mengenai kesehatan orang tua kemudian dapat disampaikan melalui media interpersonal (penyuluhan dan konseling). Komunikasi kader posyandu dengan orang tua adalah salah satu dari berbagai proses komunikasi yang dibahas dalam suatu

organisasi. Pesan tentang kesehatan orang tua dapat disampaikan kemudian melalui media interpersonal (penyuluhan dan konseling) (Zubedi, R., 2025).

Menurut Mangkuprawira dan Hubels (2007), komunikasi adalah interaksi sosial yang terjadi melalui pesan-pesan yang terdiri dari gagasan, informasi, instruksi, dan perasaan yang dikirim dari satu orang ke orang lain atau dari sekelompok orang ke orang lain.

Saat pertama kali bertemu, beberapa orang menarik dan membuat Anda merasa nyaman. Untuk orang-orang seperti ini, istilah "Freepass wawancara" akhirnya dikenal. Konsep pertama sangat penting dalam konteks sosial (

suka bergembira. Untuk itu diadakan game, quiz dan berbanding-tanding.

Di akhir sesi hari ketiga ditutup dengan pemberian plakat dan souvenir kepada pihak terkait di universitas.



Gambar 1. Panitia Reuni dan Pembicara (Dosen UEU)

## METODE

Pengabdian masyarakat yang berfokus pada tema "Pentingnya Penggunaan Komunikasi Sehat Bagi Lansia Komunitas Alumni 'Pendopo'" dapat menjadi cara yang efektif bagi kesehatan para lansia itu sendiri, baik itu ketika berkomunikasi dengan orang di sekelilingnya, para lansia seusianya maupun ketika akan menjalani pengobatan. Adapun metode yang digunakan adalah metode pelatihan dan penyuluhan dengan acara sebagai berikut:

1. Pembukaan:
  - Pidato
  - Pembacaan doa
2. Senam Bersama  
Agar tercipta suasana yang sehat, maka diadakanlah senam santai yang sesuai dengan umur para alumni yang sudah lansia.
3. a. Workshop dan Pelatihan Komunikasi "Komunikasi Sehat Bagi Lansia"  
Pada sesi ini dijelaskan mengenai definisi komunikasi sebenarnya, bagaimana komunikasi itu bisa terjadi atau tidak terjadi bahkan bisa menimbulkan konflik.  
b. Tanya Jawab
4. Game dan Quiz  
Sesuai dengan tingkat usia, lansia lebih

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Diharapkan setelah mendapatkan penyuluhan tentang komunikasi, para lansia ini berani untuk berkomunikasi dengan pihak terkait yang berhubungan dengan kepentingan mereka baik formal yang bisa ditemui jika mereka harus bertanya jawab dengan para petugas kesehatan ketika mereka harus pergi ke dokter atau rumah sakit untuk mengecek kondisi kesehatan mereka, di mana para lansia ini memang harus memfokuskan kesehatan mereka dengan secara teratur pergi ke rumah sakit atau dokter maupun informal, ketika mereka mengadakan kegiatan atau bersilaturahmi sesama teman alumni, sehingga tidak terjadi konflik karena dengan bersilaturahmi akan memperpanjang umur dan meningkatkan stamina dan kesehatan mereka.

## KESIMPULAN .

Komunikasi merupakan interaksi sosial antara satu orang atau kelompok dengan yang lainnya. Ada bermacam-macam tujuan orang berkomunikasi, ada yang bertujuan untuk silaturahmi dengan maksud untuk mempermudah urusan, memperpanjang umur, juga untuk bisa untuk keperluan bisnis.

Komunikasi untuk para lansia biasanya di samping untuk silaturahmi, adalah untuk kesehatan, di mana ketika mereka harus berhubungan dengan para petugas kesehatan, mereka bisa berkomunikasi dengan baik dan menanyakan apa yang dialami mereka . Biasanya dilakukan bila mereka harus berkonsultasi soal kesehatan dengan para praktisi kesehatan. Jadi itulah perlunya para lansia ini diberikan pengarahan soal komunikasi agar mereka bisa mengungkapkan apa yang mereka rasakan sehingga mereka tidak merasa malu untuk bertanya dengan siapa pun soal kesehatan mereka, khususnya dengan para praktisi kesehatan.

HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora, 9(2), 81-95.

## REFERENSI

- Jatnika, Ajat, Dr. Ir. (2019). Komunikasi kelompok. Bandung: Penerbit Alfabeta, p. 2.
- Hyang, Oh Su. (2025). Komunikasi Itu Ada Seninya: Kuasai Cara Sukses Berkomunikasi dan Taklukan Dunia. Jakarta: Penerbit Bhuana Ilmu Populer, p. 8.
- Mawaddah, N., & Wijayanto, A. (2020). Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui Activity Daily Living Training Dengan Pendekatan Komunikasi Terapeutik. Hospital Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto), 12(1), 32-40.
- Pitriana, L. (2024). Peran Komunikasi Interpersonal Antara Trainer Dan Member Fatlossrepublic Dalam Membentuk Motivasi Pola Hidup Sehat. Media Komunikasi Efektif, 1(2), 70-75.
- Zubedi, R., & Gassing, S. S. (2025). Pola Komunikasi Kader Posyandu Lansia (Studi Kasus Posyandu Lansia Mawar Kelurahan Kebon Kacang). IKRA-ITH