

Diterbitkan oleh Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat  
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

## EFEKTIFITAS PEMBERDAYAAN LANSIA UNTUK PENINGKATKAN TARAF HIDUP LANSIA

Oleh:

Fatma Nuraisyah, Desi Nurfiti, Machfudz Eko Ariyanto  
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

### Ringkasan

Proporsi penduduk lanjut usia (lansia) yang semakin besar membutuhkan perhatian dan perlakuan khusus dalam pelaksanaan pembangunan. Usia 60 tahun ke atas merupakan tahap akhir dari proses penuaan yang memiliki dampak terhadap tiga aspek, yaitu biologis, ekonomi, dan sosial. Tujuan dari penelitian ini adalah meningkatkan tingkat pengetahuan kesehatan lansia melalui penyandu lansia. Rancangan penelitian adalah cross sectional. Intervensi yang dilakukan berupa penyampaian materi terkait lansia dan praktek. Dalam praktek ditekankan fungsi utama penyandu lansia. Sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dinilai terlebih dahulu, hasil yang akan diperoleh rerata nilai pre test dan post test. Berdasarkan hasil nilai rata-rata pre-test diketahui bahwa sebelum diberikan materi dan praktek, lebih dari setengah dari total responden memiliki pengetahuan yang kurang (11,36%). Hasil post test menunjukkan bahwa adanya peningkatan jika dibandingkan dengan hasil pre test. Rata-rata nilai post test nya adalah 12,31%. adanya peningkatan nilai pre test dan post test terhadap tingkat pengetahuan kesehatan pada lansia.

**Kata Kunci:** Lansia, Cross Sectional, pre test-post test

### Abstract

*The growing proportion of elderly (elderly) need special attention and treatment in the implementation of development. Age 60 years and over is the final stage of the aging process that has an impact on three aspects, namely biological, economic, and social. The purpose of this study is to improve the level of knowledge of elderly health through penyandu elderly. The study design was cross sectional. Interventions conducted in the form of delivery of materials related to elderly and practice. In practice emphasized the main function of elderly penyandu. Before and after the intervention is assessed first, the results will be obtained the average value of pre test and post test. Based on the result of pre-test average score is known that before given the material and practice, more than half of total respondents have less knowledge (11,36%). Post test results show that there is an increase when compared with pre test results. The average post test is 12.31%. the increase of pre test and post test on the level of health knowledge in the elderly.*  
*Keywords:* Elderly, Cross Sectional, pre test-post test

### A. PENDAHULUAN

Berdasarkan Badan Pusat Statistik, proses menua (*aging*) adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Berdasarkan data Susenas (2014) jumlah rumah tangga lansia sebanyak 16,08 juta rumah tangga atau 24,50 persen dari seluruh rumah tangga di Indonesia. Rumah tangga lansia adalah yang minimal salah satu anggota rumah tangganya berumur 60 tahun ke atas. Jumlah lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03 persen dari seluruh penduduk Indonesia tahun 2014. Jumlah lansia perempuan lebih besar daripada laki-laki, yaitu 10,77 juta lansia perempuan dibandingkan 9,47 juta lansia laki-laki. Adapun lansia yang tinggal di perdesaan sebanyak 10,87 juta jiwa, lebih banyak daripada lansia yang tinggal di perkotaan sebanyak 9,37 juta jiwa (BPS, 2014).

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan (Kemenkes) proyeksi Umur Harapan Hidup (UHH) di Indonesia akan semakin meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2100,

Proyeksi UHH diperkirakan mencapai 85 tahun, sedangkan rata-rata dunia 83 tahun. Karena hal itu, akan berdampak pada meningkatnya jumlah lansia di Indonesia. Proyeksi jumlah lansia di Indonesia tahun 2100 diperkirakan akan menjadi 2,5 kali lebih besar dari tahun 2013 (Kemenkes, 2014).

Proporsi penduduk lanjut usia (lansia) yang semakin besar membutuhkan perhatian dan perlakuan khusus dalam pelaksanaan pembangunan. Usia 60 tahun ke atas merupakan tahap akhir dari proses penuaan yang memiliki dampak terhadap tiga aspek, yaitu biologis, ekonomi, dan sosial. Secara biologis, lansia akan mengalami proses penuaan secara terus menerus yang ditandai dengan penurunan daya tahan fisik dan rentan terhadap serangan penyakit. Secara ekonomi, umumnya lansia lebih dipandang sebagai beban daripada sumber daya. Secara sosial, kehidupan lansia sering dipersepsikan secara negatif, atau tidak banyak memberikan manfaat bagi keluarga dan masyarakat (BPS, 2014).

Masalah lansia dapat dikaji dari beberapa aspek, contohnya aspek sosial dan agama. Dalam aspek sosial, pemberdayaan lansia agar tetap dapat melaksanakan fungsi sosialnya dan berperan aktif secara wajar dalam hidup bermasyarakat. Dalam aspek keagamaan, selain pelayanan sosial keagamaan dan mental spiritual juga penting

Dilihat dari segi kehidupan lansia, ada lansia yang mandiri dalam menjalankan kehidupannya dan pada umumnya ikut bersama anak-anaknya yang telah berkeluarga, baik karena tanggungjawab secara moral kemanusiaan maupun dalam rangka kewajiban berbakti kepada kedua orang tua. Namun, disamping itu terdapat pula lansia yang memperoleh pelayanan di panti-panti sosial.

Keluarga merupakan sumber perawatan utama bagi lansia di komunitas. Penggunaan sumber daya yang ada di komunitas antara lain adalah pelayanan kesehatan atau organisasi masyarakat yang bergerak di bidang lansia. Salah satu pelayanan kesehatan di masyarakat adalah posyandu lansia. Tujuan program posyandu lansia adalah memberdayakan kelompok lansia sehingga mereka mampu untuk menolong dirinya sendiri dalam mengatasi masalah kesehatannya serta dapat menyumbangkan tenaga dan kemampuannya untuk kepentingan keluarga dan masyarakat. Kegiatan-kegiatan dalam posyandu lansia akan dikembangkan lebih bersifat mempertahankan derajat kesehatan, meningkatkan daya ingat, meningkatkan rasa percaya diri dan kebugaran lansia (Posyandu Indonesia, 2016).

Berdasarkan peran dari keluarga dan posyandu lansia, komunitas lansia diharapkan taraf hidup lansia dapat meningkat. Lansia dapat berkembang dan memanfaatkan waktu luang yang ada. Komunitas ini memanfaatkan peran dari keluarga dan posyandu lansia yang mengkoordinir kegiatan para lansia. Pemberdayaan masyarakat dan pemberdayaan posyandu lansia diharapkan dapat meningkatkan taraf hidup lansia. Dari hal tersebut, tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan efektifitas posyandu lansia dalam peningkatan peran lansia di masyarakat.

## B. METODE

Metode yang digunakan adalah rancangan penelitian *cross sectional* dengan memberikan intervensi berupa penyampaian materi terkait lansia dan praktek. Dalam praktek ditekankan fungsi utama posyandu lansia. Praktek yang dilakukan antara lain

Diterbitkan oleh Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat  
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan gula darah, pengukuran berat badan, dan senam lansia. Sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dinilai terlebih dahulu, dilakukan *pre test* dan *post test*. Populasi sasaran adalah lansia di Kecamatan Gamping, dengan sampel 30 lansia. Hasil dianalisis untuk mengetahui keefektifan program.

### C. HASIL

Evaluasi yang dilakukan adalah dengan *pre test* dan *post tes* kepada seluruh peserta pelatihan mengenai materi dan praktek yang telah dilakukan dan diperoleh hasil bahwa adanya peningkatan pengetahuan peserta dengan rerata nilai *pre test* dan *post test* sebagai berikut:

**Tabel 1.** Hasil Rerata *Pre Test* dan *Post Test* (n=30)

No.	Intervensi Kegiatan	Hasil (%)
1	<i>Pre Test</i>	11,36
2	<i>Post Test</i>	12,31
3	Nilai minimal <i>Pre Test</i>	7
4	Nilai maksimal <i>Pre Test</i>	13
5	Nilai minimal <i>Post Test</i>	10
6	Nilai maksimal <i>Post Test</i>	14

### D. PEMBAHASAN

#### 1. Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum Dilakukan Pemberian Materi Kesehatan Diri dan Praktek Kegiatan Posyandu lansia.

Berdasarkan hasil nilai rata-rata *pre-test* diketahui bahwa sebelum diberikan materi dan praktek, lebih dari setengah dari total responden memiliki pengetahuan yang kurang (11,36%). Kurangnya pengetahuan respondenn tentang materi kesehatan diri menyebabkan budaya hidup sehat pada lansia sangat rendah. Hal ini, dapat mengakibatkan tingginya tingkat kerentanan terhadap suatu penyakit dimasa tua. Hal ini sejalan dengan Kurangnya pengetahuan responden tentang informasi kesehatan diri lansia sebelum diberikan materi dan praktek kegiatan posyandu lansia dapat disebabkan karena tidak semua lansia mendapatkan pengetahuan tentang kesehatan lansia sebelumnya. Kurangnya pengetahuan lansia menyebabkan budaya hidup sehat pada lansia sangat rendah hal ini dapat mengakibatkan tingginya tingkat kerentanan terhadap suatu penyikat dimasa tua (Nugroho, 2000).

Agar tetap aktif sampai tua, sejak muda seseorang perlu melakukan mempertahankan kemudian pola hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang, melakukan aktifitas fisik atau olahraga secara benar dan teratur dan tidak merokok. Rencana hidup yang realistis seharusnya sudah dirancang jauh sebelum memasuki masa lanjut usia, paling tidak individu sudah punya bayangan aktivitas apa yang akan dilakukan kelak bila pensiun sesuai dengan kemampuan dan minatnya. Berdasarkan prinsip tersebut maka lanjut usia merupakan usia yang penuh kemandirian baik dalam tingkah laku kehidupan sehari-hari, bekerja maupun berolahraga. Dengan menjaga kesehatan fisik, mental, spiritual, ekonomi, dan social, seseorang dapat memilih masa tua yang lebih membahagiakan, terhindar dari banyak masalah kesehatan (Nugroho, 2000).

Pola hidup dan pola makanan juga bisa mempengaruhi terjadinya proses penuaan. Misalnya pola makanan yang tidak seimbang antara asupan dengan kebutuhan baik jumlah maupun jenis makanannya, seperti makan makanan tinggi lemak, kurang mengkonsumsi sayuran dan buah dan sebagainya. Selain itu, makanan yang melebihi kebutuhan tubuh yang bisa menyebabkan obesitas atau kegemukan. Pola hidup juga bisa mempengaruhi hal tersebut terutama kurangnya aktifitas fisik. Akibatnya, timbul penyakit yang sering diderita antara lain diabetes militus atau kencing manis, penyakit jantung, hipertensi, kanker atau keganasan dan lain-lain. Jika sudah terjadi penyakit tersebut harus diterapi dan selanjutnya harus menerapkan pola hidup maupun pola makan yang benar, sehingga kerusakan yang terjadi tidak menjadi lebih berat (Muhammadun, 2010).

## **2. Tingkat Pengetahuan Responden Sesudah dilakukan Pemberian Materi Kesehatan Diri dan Praktek Kegiatan Posyandu Lansia.**

Hasil *post test* menunjukkan bahwa adanya peningkatan jika dibandingkan dengan hasil *pre test*. Rata-rata nilai *post test* nya adalah 12,31 persen. Menurut Notoatmodjo (2010) Promosi kesehatan tidak terlepas dari media karena melalui media, pesan-pesan yang disampaikan dapat lebih menarik dan di pahami, sehingga sasaran dapat mempelajari pesan tersebut. Suatu media yang baik seharusnya mengandung keseimbangan antara berbagai faktor, terutama daya tarik sasaran, kejelasan, petunjuk dan kesesuaian kondisi setempat. Peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan modul tidak terlepas dari media yang digunakan karena berkaitan erat dengan materi yang ringan, mudah dipahami, desain modul yang praktis dan menarik.

Membaca merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dengan melibatkan pancaindera mata, menurut Notoatmodjo (2003) semakin banyak pancaindera yang digunakan maka semakin banyak pengetahuan yang diperoleh dan indera yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata yaitu kurang lebih 75% sampai 87%, sedangkan 13% - 25% diperoleh atau disalurkan melalui indera yang lainnya. Meningkatnya pengetahuan dalam penelitian ini karena responden melakukan penginderaan terhadap obyek yang telah disediakan sehingga responden mampu untuk mengingat suatu materi yang telah di pelajari sebelumnya, dapat menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara luas (Mubarak, 2007).

Meningkatnya pengetahuan tentang pengetahuan kesehatan pada lansia di Sorogenen Ambarketawang Yogyakarta tidak terlepas oleh persiapan media intervensi

Diterbitkan oleh Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat  
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

yang telah dipersiapkan sebelumnya oleh peneliti. Pemilihan media sebagai bagian dari metode yang digunakan merupakan salah satu faktor sehingga terjadi peningkatan pengetahuan responden tentang kesehatan pada lansia setelah diberikannya materi dan praktek kegiatan posyandu lansia. Materi disampaikan juga melalui modul. Sehingga diharapkan dapat dibaca kapan saja dan dimana saja oleh lansia.

Modul sebagai media komunikasi dapat meningkatkan pengetahuan dan mempengaruhi perubahan sikap pada pengambilan keputusan dan perubahan perilaku (Reppie, 2007). Keunggulan modul adalah responden dapat menyesuaikan dan belajar sendiri, responden dapat melihat dan mempelajari isinya pada saat santai, informasi dapat dibagi dengan keluarga, teman, dapat memberikan secara detail suatu informasi yang hal tersebut tidak mungkin disampaikan secara lisan (Induniasih, 2006).

Penggunaan media intervensi untuk melakukan promosi kesehatan diantaranya harus memenuhi beberapa aspek agar media intervensi mudah diterima dan dipahami oleh kelompok sasaran. Media cetak sebagai intervensi yang digunakan diantaranya harus menimbulkan minat pada kelompok sasaran untuk membaca pesan yang terdapat didalamnya. Hal ini diharapkan dapat merangsang kelompok sasaran untuk melaksanakan pesan-pesan kesehatan yang terkandung didalam media cetak tersebut. Untuk merangsang kelompok sasaran, pesan yang terkandung dalam media disusun dengan memperhatikan unsur-unsur seperti isi pesan, daya Tarik dan citra (Notoatmodjo, 2010).

## E. KESIMPULAN

Diperoleh hasil bahwa ada peningkatan nilai *pre test dan post test* terhadap tingkat pengetahuan kesehatan pada lansia.

## F. DAFTAR PUSTAKA

- Induniasih, Kirnantoro, Hidayat, N., 2006, "Pengaruh Penggunaan Buku Saku Kesehatan Reproduksi Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Putri Provinsi DIY", Yogyakarta: *Jurnal Teknologi Kesehatan Vol. 2 No. 2 November 2006*
- Kemendes. 2014. Situasi dan Analisis Lanjut Usia. <http://www.pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-lansia.pdf>.
- Mubarak, W., I., Chayatin, N., Rozikin, K., Supradi., 2007, *Promosi Kesehatan Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar Dalam Pendidikan*, Graha ilmu, Yogyakarta
- Muhammadun A. S. 2010. Hidup Bersama Hipertensi. Yogyakarta: In Books Niven, Neil
- Notoatmodjo, 2003, *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*, Rieneka cipta, Jakarta
- Notoatmodjo, 2010, *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*, Rieneka cipta, Jakarta
- Nugroho, W. 2000. *Keperawatan Gerontik*, EGC, Jakarta
- Posyandu Indonesia. 2016. Pengertian Posyandu Lansia. <http://posyandu.org/posyandu/posyandu-lansia/525-pengertian-posyandu-lansia.html>.

Reppie, M., R., Asdie., H., Astuti., H., 2007, “Pengaruh Konseling Gizi Dengan Buku Saku Diet Pada Pasien Hiperurisemia Rawat Jalan di RSUD Noongan Provinsi Sulawesi Utara”, Yogyakarta: *Jurnal Gizi Klinik Indonesia Vol. 4 No. 1 juli 2007*