

**PENGUATAN POLA HIDUP SEHAT PADA LANSIA UNTUK
MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN LANSIA DI POSLANSIA TERATAI
KELURAHAN KEBON BARU**

**STRENGTHENING HEALTHY LIFESTYLES IN THE ELDERLY TO
IMPROVE ELDERLY WELFARE AT POSLANSIA TERATAI
NEIGHBORHOOD KEBON BARU**

Chikal Putri Yanisa^{1,a)}, Dhifa Alifia^{1,b)}, Durotun Nasihah^{1,c)}, Sinta Ainina Johar^{1,d)}, dan Hurriyyatun Kabbaro^{1,e)}

Email : ^{a)}chikalputri01@gmail.com, ^{b)}dhifalifia@gmail.com,
^{c)}durotunnasihah2002@gmail.com, ^{d)}sasainina97@gmail.com,
^{e)}hurriyyatun.kabbaro@unj.ac.id

¹Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka Raya, No.11, RT.11/RW.14,
Rawamangun, Kecamatan Pulogadung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus
Ibukota Jakarta 13220

Abstract

The increasing number of elderly people will cause a variety of complex problems for the elderly themselves as well as for their families and surrounding communities. The family has an important role in improving and maintaining health for the elderly. If the family function is clearly directed, it will reduce morbidity and mortality rates which will ultimately improve the quality of life for the elderly. This study aims to determine the problems that occur in old age and improve the welfare of the elderly. The research method used is Pre-Experimental Design. This type of research, used in one group pretest-posttest design. The researcher wants to try to study, describe, and describe Healthy Living Patterns in the Elderly to Improve Elderly Welfare at POSLANSIA Teratai RW 04, Kebon Baru, Tebet. The population in this study were 15 elderly people who were at POSLANSIA Teratai Rw 04, Kebon Baru, Tebet. Data analysis using the correlation test. And the results obtained are that there is an influence of healthy lifestyle counseling on the elderly to improve the welfare of the elderly in Teratai RW 04. The benefit of this counseling is that the elderly change their previous lifestyle into a healthy lifestyle in their daily lives. Implementing a healthy lifestyle does not need to be expensive but can be started in terms of bad habits into habits.

Keywords : Counseling, Elderly, Elderly Welfare

Abstrak

Meningkatnya jumlah lanjut usia akan menimbulkan berbagai macam permasalahan yang kompleks bagi lanjut usia itu sendiri maupun bagi keluarga dan masyarakat sekitar. Keluarga mempunyai peranan penting untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan bagi lanjut usia. Apabila fungsi keluarga di jalan dengan jelas arahnya, maka akan menurunkan angka kesakitan dan kematian yang akhirnya akan meningkatkan kualitas hidup bagi lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui masalah yang terjadi pada masa lanjut usia dan meningkatkan kesejahteraan lanjut usia. Metode penelitian yang digunakan adalah Pre-Experimental Design. Jenis penelitian ini, digunakan dalam one group pretest-posttest design. Pada peneliti ingin berusaha untuk mengkaji, menggambarkan, dan mendeskripsikan Pola Hidup Sehat Pada Lansia Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Lansia Di POSLANSIA Teratai RW 04, Kebon Baru, Tebet. Populasi dalam penelitian ini adalah para lanjut usia yang berjumlah 15 orang yang berada di POSLANSIA Teratai Rw 04, Kebon Baru, Tebet. Analisis data menggunakan uji korelasi. Dan hasil yang diperoleh adalah terdapat pengaruh penyuluhan pola hidup sehat pada lansia untuk meningkatkan kesejahteraan lanjut usia di Teratai RW 04. Manfaat dari penyuluhan ini adalah agar para lanjut usia mengubah pola hidup sebelumnya menjadi pola hidup yang sehat di kehidupan sehari-hari. Menerapkan pola hidup sehat tidak perlu mengeluarkan biaya yang mahal tetapi dapat dimulai dari segi kebiasaan yang buruk menjadi kebiasaan yang baik dimana dapat bermanfaat untuk kesehatan tubuh lanjut usia.

Kata Kunci : Kesejahteraan Lanjut Usia, Lanjut Usia, Penyuluhan

PENDAHULUAN

Sebagaimana yang sudah tercantum dalam Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998, lansia adalah seseorang telah mencapai usia lanjut yang berumur 60 tahun atau lebih. Menurut Nugroho & Kusrohmaniah (2019), menyebutkan bahwa pertumbuhan penduduk usia lanjut akan memberikan beberapa dampak, antara lain penurunan fungsi fisik dan fungsi psikososial lansia. Seiring meningkatnya derajat kesehatan dan kesejahteraan penduduk di Indonesia, membuat angka harapan hidup di Indonesia meningkat. Hal tersebut membuat jumlah penduduk lanjut usia (lansia) terus mengalami peningkatan. Badan Pusat Statistik menyebutkan data jumlah lansia berdasarkan hasil Survei Penduduk Antar Sensus Tahun 2016 diperkirakan jumlah lansia (usia 60 tahun ke atas) di Indonesia sebanyak 22.630.882 jiwa. Angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 31.320.066 jiwa pada tahun 2022. Fenomena demografi ini dapat memberikan manfaat dan juga tantangan dalam

pembangunan. Sehingga yang harus diperhatikan salah satunya adalah menjaga agar kondisi dan kualitas hidup lansia agar tetap sehat.

Meningkatnya jumlah lanjut usia akan menimbulkan berbagai macam permasalahan yang kompleks bagi lanjut usia itu sendiri maupun bagi keluarga dan masyarakat sekitar. Perubahan pada lansia yang terdiri dari perubahan fisik maupun mental itu merupakan akibat dari kehidupannya di masa lalu. Jika kehidupan lanjut usia di masa lalu kurang baik, maka akan mengakibatkan perubahan fisik dan mental yang kurang baik juga di kehidupannya saat ini. Gagasan tentang kesehatan sangat penting dalam meningkatkan kesadaran orang lanjut usia akan nilai kesehatan secara keseluruhan. Di dalam Undang-Undang Kesehatan Republik Indonesia No. 36 Tahun 2009 menyebutkan bahwa kesehatan didefinisikan sebagai keadaan sejahtera fisik, mental, sosial dan spiritual yang memungkinkan setiap individu hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Hal tersebut memberikan kesimpulan bahwa untuk menciptakan keadaan sejahtera bagi seseorang baik dengan produksi dan ekonominya, ia juga dalam keadaan yang sehat jasmani, rohani dan sosial (Andriansyah & Rahmantari, 2013). Memiliki kesadaran mengenai kesehatan merupakan keinginan semua orang untuk hidup dengan baik dan tentunya memotivasi untuk menerapkan gaya hidup (Michaelidou & Hassan, 2008). Lembaga-lembaga nasional di Indonesia sudah banyak merencanakan program untuk lansia. Diantaranya Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) membuat program melalui kelompok kegiatan Bina Keluarga Lansia (BKL), Kementerian Kesehatan membuat program melalui kegiatan Posyandu Lansia dan Kementerian Sosial membuat program melalui Pusat Santunan Keluarga (PUSAKA). Program-program ini memiliki tujuan yang sama yaitu mempersiapkan lansia yang sehat, aktif, produktif dan mandiri. Untuk menjalankan program-program ini pemerintah perlu menyiapkan strategi yang terencana agar terpenuhi kebutuhan fisik, mental, spiritual dan rasa tentram guna pemenuhan hak asasi manusia. Dalam hal ini peran keluarga adalah hal yang paling dibutuhkan.

Peran keluarga dalam perawatan lansia sangat diperlukan contohnya seperti menjaga atau merawat lansia, mempertahankan dan meningkatkan status mental, mengantisipasi perubahan sosial ekonomi, serta memberikan motivasi dan memfasilitasi kebutuhan spiritual bagi lansia (Pangestuti, 2019). Seiring bertambahnya usia, kondisi dan fungsi tubuh akan semakin menurun. Aspek fisik merupakan salah satu permasalahan yang pasti dihadapi lansia Penurunan kemampuan fisik seseorang meningkatkan kemungkinan akan menderita penyakit dan disabilitas (Christensen et al., 2009 dan Gatimu et al., 2016) Ketika seorang lansia menderita penyakit kronis, maka tingkat ketergantungan terhadap keluarga semakin besar. Hal ini dikarenakan lansia dengan penyakit kronis membutuhkan pelayanan kesehatan, pengobatan dan perhatian yang lebih besar. Lansia memerlukan pemeriksaan

kesehatan rutin setiap bulan untuk mendeteksi potensi risiko penyakit atau gangguan kesehatan yang lebih tinggi pada usia lanjut dan memberikan perawatan yang sesuai. Salah satu program pemeriksaan kesehatan lansia yang sudah berjalan adalah posyandu lansia.

Keluarga mempunyai peranan penting untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan dari setiap anggotanya. Apabila fungsi keluarga di jalan dengan jelas arahnya, maka akan menurunkan angka kesakitan dan kematian yang akhirnya akan meningkatkan kualitas hidup bagi lansia. Keluarga memiliki ikatan dengan berkomitmen sampai seumur hidup, dengan sebuah sistem yang berjalan dengan adanya ikatan pernikahan, adopsi, dan sebagainya, keluarga memiliki fungsi keluarga, struktur keluarga, peran keluarga. Ada 8 fungsi keluarga, yaitu:

1. Fungsi Keagamaan

Fungsi keagamaan dalam keluarga dikembangkan agar keluarga menjadi tempat lahirnya nilai-nilai agama dan budaya bangsa, sehingga setiap anggota keluarga menjadi pribadi yang religius serta penuh keimanan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

2. Fungsi Sosial Budaya

Pada fungsi sosial budaya ini, keluarga dapat mengenalkan budaya Indonesia sebagai nilai inti kehidupan, sehingga anak memperoleh wawasan tentang beragam budaya, baik daerah maupun nasional.

3. Fungsi Cinta Kasih

Salah satu kebutuhan dasar manusia adalah kebutuhan akan kasih sayang. Dengan cinta dan kasih sayang yang terjalin dengan baik dalam keluarga, maka rumah akan menjadi tempat yang menyenangkan bagi anggota keluarga lainnya.

4. Fungsi Perlindungan

Pada fungsi perlindungan, menekankan keluarga sebagai tempat perlindungan pertama dan utama, tempat memberikan kebenaran, keteladanan, dan perlindungan kepada anak cucu.

5. Fungsi Reproduksi

Pemahaman dan penanaman fungsi reproduksi sangat penting bagi keluarga untuk menyelenggarakan reproduksi yang sehat dan terencana, sehingga anak yang dilahirkan dapat menjadi generasi penerus yang berkualitas.

6. Fungsi Sosialisasi dan Pendidikan

Pendidikan keluarga tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan fungsi kognitif atau menjadi lebih cerdas, namun juga pembentukan karakter akhlak yang mulia bagi masing-masing anggota keluarga.

7. Fungsi Ekonomi

Dalam fungsi ekonomi, keluarga merupakan wadah pembinaan dan penanaman nilai-nilai keuangan keluarga, perencanaan keuangan keluarga, hingga terciptanya keluarga sejahtera.

8. Fungsi Pembinaan Lingkungan

Kesadaran akan pentingnya lingkungan yang bersih, sehat dan nyaman harus ditanamkan sejak dini. Hal ini untuk mendorong sikap dan perilaku ramah lingkungan seperti membuang sampah pada tempatnya, melakukan aktivitas hijau, menghemat energi.

Fungsi keluarga adalah fungsi yang harus dimiliki oleh setiap anggota keluarga dalam menilai keberlangsungan dalam sebuah keluarga. Pada keluarga dengan lansia apabila fungsi keluarga sehat, maka akan meningkatkan kualitas hidup dari lansia tersebut. Menjaga kebersihan pada diri sendiri maupun lingkungan sekitar dimana hal tersebut merupakan salah satu kegiatan positif yang dapat dilakukan oleh lansia. Dimulai dari membuang sampah pada tempatnya, mengganti pakaian minimal 2 kali dalam sehari dan sebagainya.

Lansia yang memiliki kualitas hidup tinggi, akan mencapai tingkat kesehatan dan kesejahteraan yang lebih baik. Interaksi sosial dalam keluarga dapat berjalan dengan baik apabila keluarga menjalankan fungsi keluarganya dengan baik pula. Lansia yang memiliki keterlibatan sosial yang besar akan merasa lebih semangat, memiliki kepuasan dan penyesuaian yang lebih tinggi serta memiliki kesehatan mental yang lebih positif daripada lansia yang kurang terlibat secara sosial. Selain itu lansia yang memiliki interaksi sosial terbatas juga akan merasa kesepian yang akan berpengaruh pada kualitas hidupnya.

Posyandu Lansia merupakan suatu tempat pelayanan bagi lanjut usia di wilayah tertentu, diselenggarakan oleh masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan jangkauan pelayanan kesehatan lansia di masyarakat sehingga dapat terbentuk pelayanan kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan para lansia, dengan menghadiri posyandu lansia maka para lansia dapat menerima pelayanan kesehatan sesuai dengan yang dibutuhkan. Pada pemeriksaan kesehatan biasanya akan dilakukan tensi terlebih dahulu untuk mengukur tekanan darah, setelah itu biasanya akan dilakukan pengecekan gula darah, kolesterol, dan asam urat. Kegiatan yang dilakukan di posyandu lansia tidak hanya pemeriksaan kesehatan, namun para lansia juga melakukan olahraga ringan, kemudian mengembangkan keterampilan dan memperdalam agama juga sangat penting dalam melaksanakan kegiatan posyandu lansia.

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004 merupakan peraturan yang menjadi dasar kebijakan Pos Pelayanan Terpadu Lanjut Usia (Posyandu Lansia). Upaya peningkatan kesejahteraan lansia tertulis dalam Peraturan Pemerintah Nomor 43

Tahun 2004 pasal 3, upaya tersebut yaitu 1) Pelayanan keagamaan dan mental spiritual. 2) pelayanan kesehatan. 3) pelayanan kesempatan kerja. 4) pelayanan pendidikan dan pelatihan. 5) kemudahan dalam penggunaan fasilitas, sarana, dan prasarana umum. 6) kemudahan dalam layanan dan bantuan hukum. 7) perlindungan sosial. 8) bantuan sosial.

Posyandu Lanjut Usia (POSLANSIA) Teratai merupakan bentuk pelayanan sosial bagi para lanjut usia yang berada di Rumah Serbaguna Jl. D1 RT.006 RW. 004 Kebon Baru, Tebet. Jumlah penduduk lanjut usia yang menjadi sasaran yaitu 15 orang dengan jumlah kader 10 orang. Posyandu Lansia dilakukan secara rutin setiap satu bulan sekali pada tanggal 19 (sembilan belas). Adapun kegiatan yang dilakukan dalam posyandu lansia yaitu senam sehat lansia, penyuluhan dari puskesmas dan mitra yang bekerjasama dengan posyandu lansia ataupun dari kader lansia, pengukuran berat badan, tinggi badan, tekanan darah dan kolesterol, Pemberian Makanan Tambahan (PMT), serta pemeriksaan gratis.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di Jl.D1 RT.006 RW.004 Kebon Baru, Tebet, menemukan permasalahan yang sering muncul setiap bulannya, yaitu saat pemeriksaan kesehatan beberapa lansia memiliki tensi yang tinggi dan ada beberapa lansia yang memiliki tensi rendah, selanjutnya terdapat beberapa lansia yang memiliki gula darah tinggi dan juga beberapa lansia memiliki gula darah rendah. Ada pula lansia yang datang ke Posyandu Lansia tanpa didampingi oleh siapa pun, dan ada pula lansia yang merasa tidak diperhatikan oleh anggota keluarganya. Masalah lain yang ditemukan di lapangan adalah permasalahan pada mitra yaitu biaya yang kurang mencukupi dalam memberikan kebutuhan para lansia di wilayah tersebut, kemudian tempat yang mengadakan acara POSLANSIA kurang besar, dengan adanya 60 lansia yang tiap acaranya datang (hanya beberapa lansia datang karena sebagian ada yang dirumah sakit).

Kegiatan penyuluhan merupakan suatu kelompok kegiatan yang tersusun dengan memiliki pengetahuan dan pengembangan ilmu, dengan melakukan pendekatan kepada masyarakat yang membutuhkan (Lukman, 2021). Penyuluhan ini bertujuan untuk mengetahui masalah yang terjadi pada masa lanjut usia dan meningkatkan kesejahteraan lanjut usia. Dan manfaat dari penyuluhan ini adalah agar para lanjut usia mengubah pola hidup sebelumnya menjadi pola hidup yang sehat di kehidupan sehari-hari. Menerapkan pola hidup sehat tidak perlu mengeluarkan biaya yang mahal tetapi dapat dimulai dari segi kebiasaan yang buruk menjadi kebiasaan yang baik dimana dapat bermanfaat untuk kesehatan tubuh lanjut usia.

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan oleh mahasiswa Pendidikan Kesejahteraan Keluarga memiliki hasil penyuluhan yang relevan berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan oleh Reiza Suzan Utami, Rusilanti, dan Gupri Devi Artanti (2014), diperoleh informasi bahwa tempat Posyandu Lansia yang dijadikan sebagai tempat penyuluhan, selalu mengadakan perkumpulan setiap bulan pada hari Selasa minggu ketiga. Kegiatan yang

dilakukan para peneliti dalam penyuluhan lanjut usia yaitu penyuluhan, pemeriksaan kesehatan dan pelatihan-pelatihan. Hasil dalam penelitian tersebut menyebutkan bahwa para lansia yang berada di daerah tempat dilakukannya penelitian banyak yang mengalami berbagai masalah kesehatan. Hal tersebut sejalan dengan kegiatan penyuluhan yang mahasiswa Pendidikan Kesejahteraan Keluarga lakukan dimana terdapat masalah pada lanjut usia yaitu banyak mengalami berbagai masalah kesehatan.

Pola Hidup Sehat Lansia

Pola hidup sehat menurut Lisnawati dalam Wibisono (2015) menyebutkan bahwa pola hidup sehat adalah perilaku sehari-hari yang mengarah pada upaya pemeliharaan kondisi tubuh yaitu fisik, mental, dan sosial untuk berada dalam keadaan positif. Pola hidup sehat meliputi kebiasaan tidur, makan, pengendalian berat badan, tidak merokok, dan alkohol, olahraga secara teratur dan terampil dalam mengelola stress yang dialami.

Terdapat faktor penentu pola hidup sehat dengan tujuan untuk meningkat kesehatan menurut Budiono dan Rivai (2021) adalah sebagai berikut:

1. Mengonsumsi makanan sehat dengan menu seimbang
Pola makan yang sehat untuk lansia adalah makanan yang rendah lemak dan tinggi asupan buah, sayuran, ikan (kaya akan asam lemak dan omega-3) dan produk susu yang rendah lemak. Tidak lupa lansia harus banyak minum air putih demi menghindari dehidrasi.
2. Melakukan Aktivitas fisik secara teratur
Menurut kementerian kesehatan waktu olahraga ideal lansia adalah sebanyak 30 menit dalam sehari dan sebanyak lima hari dalam seminggu. Manfaat dari bergerak dan melakukan olahraga ringan dapat membantu lansia terhindar dari penyakit. Namun gerakan olahraga yang dilakukan juga harus disesuaikan dengan kondisi tubuh lansia
3. Tidak mengonsumsi makanan atau minuman yang dapat menimbulkan kecanduan.
Contohnya yaitu kopi. Menurut Kemenkes kopi mengandung zat kafein yang memiliki efek terhadap jantung misalnya meningkatkan frekuensi denyut jantung jadi dengan mengonsumsi kopi dapat meningkatkan tekanan darah dalam jangka waktu yang singkat.
4. Mengelola stres, bukan menghindari stres
Stres adalah bagian dari hidup manusia sehari-hari, dan sulit untuk dihindari. Penting mengelola atau mengatasi stres, termasuk dapat mengidentifikasi sumber stres.

5. Menyediakan waktu untuk berlibur

Berlibur tidak hanya soal jalan-jalan ke suatu tempat, lansia dapat melakukan berlibur dengan berkumpul bersama teman atau melakukan suatu kegiatan yang menyenangkan di rumah seperti berkebun atau memelihara hewan.

Lansia juga dapat melakukan aktivitas fisik yang memiliki kegunaan untuk memperlambat aterosklerosis, menurunkan risiko serangan jantung dan stroke. Menurut Kowalski (2010) mengungkapkan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan aliran darah ke jantung, menjaga elastisitas arteri dan fungsi arterial. Ketika lansia melakukan aktivitas fisik dapat memberikan kesehatan untuk tubuh yang tentunya sangat berarti untuk menjalani masa lanjut usia. Para lansia dapat melakukan aktivitas fisik minimal 3 sampai 4 kali dalam seminggu dengan waktu minimal 30 menit. Aktivitas fisik tersebut dapat berupa jalan kaki di pagi atau sore hari, bercocok tanam, senam ataupun pemanasan dan sebagainya.

Kesejahteraan Sosial Lansia

Kesejahteraan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memiliki arti sesuatu atau keadaan sejahtera dalam arti aman sentosa, makmur; selamat (terlepas dari segala macam gangguan). Menurut Undang-Undang 11 Tahun 2011 tentang Kesejahteraan Sosial adalah kondisi terpenuhinya kebutuhan material, spiritual dan sosial warga negara agar dapat hidup layak dan mampu mengembangkan diri, sehingga dapat melaksanakan fungsi sosialnya. Sedangkan kesejahteraan sosial lansia adalah suatu aturan atau tata kehidupan dan penghidupan orang lanjut usia baik dari segi materil maupun spiritual yang meliputi rasa keselamatan dan ketentraman lahir batin yang memungkinkan orang lansia untuk melakukan usaha pemenuhan kebutuhan jasmani, rohani, dan mental yang baik bagi diri sendiri, untuk keluarga serta masyarakat (Dermatoto (2006) dalam Afifarachma, 2023).

Pada masa lanjut usia, adanya dukungan dari keluarga merupakan salah satu hal yang diinginkan dan dibutuhkan oleh lansia. Menurut Friedman (2010) dukungan keluarga dalam kesejahteraan sosial lansia dapat berupa dukungan internal maupun eksternal. Pada dukungan internal berupa dukungan dari suami atau istri maupun dukungan dari saudara kandung. Sedangkan dukungan eksternal seperti dukungan dari keluarga besar atau dukungan sosial. Pada penyuluhan lansia terdapat dimensi yang telah dilakukan saat kegiatan berlangsung biasanya melakukan dimensi kesehatan, dimensi kegiatan cek kesehatan seperti cek tinggi badan, berat badan, lingkar dada, tensi, kolesterol, dan asam urat. Lalu, yang kami lakukan adalah memberikan penyuluhan lansia mengenai pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan metode ceramah, memberikan buku mengenai pola hidup sehat pada lansia, dan memberikan snack sehat sebagai contoh yang dapat dikonsumsi oleh lansia pada kehidupan sehari-hari.

METODOLOGI KEGIATAN

Pada dasarnya, metode penelitian adalah aturan atau kaidah yang dapat digunakan oleh peneliti dalam melaksanakan kegiatan penelitian. Menurut Andra (2022) pengertian metode penelitian adalah cara ilmiah yang rasional, empiris dan sistematis. Rasional artinya penelitian dilakukan dengan masuk akal, empiris artinya cara yang dilakukan dapat diterima indera manusia dan sistematis artinya menggunakan Langkah-langkah yang logis. Penelitian yang kami gunakan adalah Pre-Experimental Design. Pre-Experimental Design adalah rancangan penelitian yang belum dikategorikan sebagai eksperimen sungguhan dengan tahap penting untuk keberhasilan pelaksanaan eksperimen karena kesimpulan akhir sangat bergantung pada cara di mana eksperimen direncanakan (Farooq, et al, 2016). Jenis penelitian ini, digunakan dalam one group pretest-posttest design. Pada peneliti ingin berusaha untuk mengkaji, menggambarkan, dan mendeskripsikan Pola Hidup Sehat Pada Lansia Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Lansia Di POSLANSIA Teratai RW 04, Kebon Baru, Tebet.

Untuk mengumpulkan data yang diperlukan, penulis melakukan kegiatan penyuluhan tentang pola hidup sehat lansia yang dilaksanakan secara tatap muka di POSLANSIA Teratai, Rumah Serbaguna Jl.D1 RT.006/004 Kebon Baru, Tebet pada hari Kamis, 19 Oktober 2023. Peneliti bekerja sama dengan ibu PKK dan POSLANSIA di RW.04 Kebon Baru. Kegiatan ini diikuti oleh lansia di POSLANSIA Teratai yang beranggotakan kurang lebih 15 orang lansia. Dalam pelaksanaan penyuluhan terkait Pola Hidup Sehat Pada Lansia Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Lansia kami melakukan beberapa tahapan mulai dari perencanaan hingga evaluasi, penjabaran tahap tersebut adalah sebagai berikut:

1. Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan dari kegiatan ini adalah mencari tempat yang akan dituju sebagai sasaran kegiatan penyuluhan, membuat surat izin kegiatan penyuluhan, membuat materi yang akan disampaikan, mengurus perizinan kepada RW setempat untuk melakukan kegiatan penyuluhan.

2. Tahap persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan ini adalah mensurvei tempat yang akan dijadikan tempat kegiatan penyuluhan berlangsung, menentukan tanggal dan waktu yang tepat untuk kegiatan penyuluhan bersama ibu PKK POSLANSIA Teratai serta mempersiapkan sarana dan prasarana penunjang pelaksanaan penyuluhan.

3. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dari kegiatan ini adalah melakukan pretest, senam bersama lansia, pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan kepada lansia di POSLANSIA Teratai dengan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab terkait pola hidup sehat lansia.

4. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dari kegiatan ini adalah memberikan pretest dan posttest, dengan hitungan menggunakan SPSS, analisis yang digunakan adalah uji deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas dan uji beda. Pada uji deskriptif digunakan untuk melihat sebaran jawaban responden dengan pendapat yang bisa digunakan untuk analisis datanya, dengan cara mendeskripsikan dan menggambarkan pada data yang telah dikumpulkan (Ghozali, 2014). Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data apakah data yang sudah terkumpul dan terbukti normal atau tidak (Suryani et al., 2019). Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui variasi data terdapat beberapa populasi data yang sama ataupun tidak (Suryani et al., 2019). Uji beda digunakan untuk menemukan perbedaan pada pretest dan posttest dengan membandingkan rata-rata dari hasil pengumpulan data (Suryani et al., 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Indonesia merupakan negara berkembang yang memiliki tujuan di pembangunan Indonesia Emas 2045. Tujuan ini mencakup beberapa hal diantaranya untuk memiliki masyarakat yang berdaulat, maju, adil, dan makmur. Hal ini berkesinambungan tanpa adanya mengesampingkan bidang lainnya. Tujuan Indonesia emas 2045 secara umum yaitu sebagai perwujudan menuju tingkat kesejahteraan yang lebih dan merata dengan kualitas manusia – manusia yang lebih tinggi, berpikir kritis, dan berwawasan luas, kemudian ekonomi Indonesia yang meningkat menjadi negara maju dan salah satu dari 5 kekuatan ekonomi terbesar dunia, selanjutnya pemerataan yang berkeadilan di semua bidang pembangunan. (Bappenas, 2019). Salah satu 5 kekuatan ekonomi dunia dengan kualitas manusia yang unggul serta menguasai ilmu pengetahuan. Kualitas manusia yang unggul salah satunya adalah datang dari kesadaran diri sendiri, kemudian faktor penting lainnya datang dari keluarga. Keluarga sebagai faktor penting menentukan kualitas manusia karena keluarga adalah garis terdepan bagi manusia dalam setiap kehidupannya.

Pada saat ini, negara Indonesia masih dikatakan sebagai negara berkembang. Indonesia merupakan negara peringkat keempat penduduk terbanyak di dunia setelah China, India dan Amerika Serikat (Badan Pusat Statistik, 2013). Kepadatan penduduk mempengaruhi daya dukung dan daya tampung lingkungan. Indonesia termasuk negara yang sedang mengalami penuaan penduduk, dengan semakin meningkatnya jumlah penduduk usia 60 tahun atau lebih (lanjut usia). Kualitas sumber daya manusia dari sisi pendidikan juga masih memerlukan perhatian, karena masih tergolong rendah. Bahkan untuk penduduk lanjut usia, rata-rata lama sekolahnya hanya sekitar 5 tahun atau tidak tamat Sekolah Dasar (SD) (Badan

Pusat Statistik, 2019). Kondisi seperti itu memerlukan perhatian serius, terutama jika dikaitkan dengan upaya mencapai bonus demografi.

Pada masa lanjut usia (lansia) memiliki pengalaman suatu proses yang bertahap dalam jangka waktu tertentu, dengan mengalami proses perubahan yang terjadi menjadikan tiap lansia mudah mengalami perubahan yang terjadi. Perubahannya meliputi perubahan fisik, biologis, kognitif, psikologis, dan peranan dalam bersosialisasi dengan para masyarakat (Gates et al., 2014). Tidak sedikit para lansia yang seringkali tidak menyadari dan ada yang tidak menerima dari perubahan yang terjadi, sehingga para lansia sering merasa tidak diperhatikan dan peranan anggota keluarga yang seharusnya membimbing, menjaga, dan mengatur kegiatannya ada yang tidak menjalankan peran tersebut seperti tidak bertanggung jawab dalam mengurus dan menjaga lansia. Dengan tidak bertanggung jawab, akan memberi dampak pada lansia dimana lansia merasa tidak memiliki keluarga yang bersedia menjaga dan merawatnya.

Para lansia yang sudah tidak lagi muda, membutuhkan peran anggota keluarga memiliki dalam menjalani masa tuanya, namun perlu diperjelas bahwa orang tua yang lansia tidak ingin memberatkan anggota keluarga melainkan hanyalah membutuhkan dukungan untuk dibimbing pada masa tuanya sebagaimana keluarga memiliki peranan dalam fungsi keluarga. Fungsi keluarga adalah suatu peran dan proses fungsi yang harus dimiliki dalam rumah tangga setiap anggota keluarga dalam menilai keberlangsungan dalam sebuah keluarga (Ihromi, 1999). Didalam suatu keluarga, lansia akan sangat memiliki kebutuhan dalam fungsi keluarga sehat, dengan meningkatkan kualitas hidup dari lansia, tentunya dengan dukungan dari para anggota keluarga. Para lansia yang peduli dengan kualitas hidup tinggi, akan mencapai tingkat kesehatan dan kesejahteraan yang lebih baik.

Pada orangtua lanjut usia sering kali dijumpai penyakit-penyakit yang terkadang tidak diketahui atau tidak terasa sebelumnya, contoh yang paling banyak dijumpai pada masa lansia ini ialah penyakit gula, kolesterol, asam urat, dan yang lainnya. Dengan adanya dukungan dari anggota keluarga, kesehatan para lansia bisa lebih dikontrol sebab ada beberapa lansia yang tidak peduli dengan kesehatannya. Beberapa lansia juga terkadang merasa malas untuk melakukan pengecekan rutin terkait kesehatannya, maka dari itu dibutuhkannya peran anggota keluarga untuk bisa mengontrol para lansia untuk menghindari penyakit-penyakit yang tidak diinginkan dan jika sudah memiliki penyakit-penyakit tersebut, anggota keluarga dapat memperhatikan dan mengingatkan para lansia agar bisa menjaga pola hidupnya dengan teratur.

Selain itu secara fisik, kondisi tubuh lansia menjadi lebih lemah dibandingkan saat masih muda. Seringkali fungsi panca indera pada lansia mengalami penurunan. Pergerakan motorik kasar dan halus juga sering terganggu. Kondisi ini mengakibatkan terbatasnya mobilitas

lansia. Secara sosial, lansia tidak dapat bersosialisasi seperti saat masih muda, dan pada kondisi tertentu lansia menjadi tergantung pada orang lain. Kondisi fisiknya mengharuskan mereka untuk selalu didampingi saat beraktivitas di luar rumah. Secara psikologis, lansia juga mengalami kemunduran. Tantangan yang sering muncul adalah perasaan kesepian dan terhambatnya fungsi memori. Orang lanjut usia yang pasangannya telah meninggal seringkali merasa kesepian. Selain itu, teman-temannya di masa muda juga semakin sedikit, entah karena meninggal dunia, pindah rumah, atau karena tidak bisa banyak beraktivitas. Kondisi tersebut membuat lansia lebih mudah merasa kesepian dan lemah secara psikologis. Sebaliknya, minimnya teman di masa muda membuat orang lanjut usia harus berteman dengan teman baru yang lebih muda. Proses ini memerlukan proses adaptasi yang tidak mudah dan melelahkan secara psikologis.

Hasil observasi ini didapatkan dari penyuluhan di POSLANSIA Teratai, Tebet. Dalam pelaksanaan kegiatan POSLANSIA yang rutin setiap bulannya ditemukan beberapa masalah yang sering ditemukan di lapangan adalah permasalahan pada mitra yaitu biaya yang kurang mencukupi dalam memberikan kebutuhan para lansia di wilayah tersebut, kemudian tempat yang mengadakan acara POSLANSIA kurang besar, dengan adanya 60 lansia yang tiap acaranya datang (hanya beberapa lansia datang karena sebagian ada yang dirumah sakit). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Afifarachma (2023) bahwa faktor yang mempengaruhi pelaksanaan kegiatan adalah faktor pendukung seperti adanya sdm (lansia), dana yang memadai serta sarana prasarana yang mencukupi. Selanjutnya adalah faktor penghambat seperti kurang antusias lansia mengikuti kegiatan dan tensimeter digital yang dirasa tidak akurat.

Kegiatan penyuluhan pada lansia yang dilakukan di POSLANSIA ini diawali dengan kegiatan presensi pada lansia guna untuk mendata kehadiran para lansia, kegiatan presensi ini dilakukan bersama ibu PKK selaku koordinator pada tempat pendataan. Kegiatan selanjutnya adalah pembukaan beserta sambutan dari perwakilan ibu koordinator PKK setempat yang kemudian dilanjutkan dengan senam bersama peserta lansia yang dipandu oleh perwakilan mahasiswa. Setelah dilakukannya pembukaan dan senam, para lansia diminta duduk terlebih dahulu untuk beristirahat sebentar yang kemudian dilaksanakannya pengecekan kesehatan oleh para ibu koordinator PKK yang dibantu sebagian mahasiswa penyuluhan kepada para lansia. Pengecekan kesehatan tersebut dilakukan seperti mengecek berat badan, lingkaran perut, cek gula darah, cek asam urat, cek darah tinggi, cek kolesterol dimana masing-masing lansia yang sudah mengecek kesehatan data dan laporan kesehatan akan dicatat pada buku kesehatan yang diberikan oleh pihak kelurahan setempat. Guna buku kesehatan tersebut adalah agar para ibu koordinator PKK dan para lansia mengetahui perkembangan kesehatan dari masing-masing lansia di setiap bulannya dan dapat memotivasi

para lansia untuk mengingat akan usianya yang sudah cukup tua agar mengonsumsi makan dan minuman yang sehat serta melakukan aktivitas yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fransina (2022) bahwa pelayanan yang diberikan oleh posyandu lansia pada dasarnya bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup para orang tua yang lebih rentan terhadap penyakit.

Saat pengecekan kesehatan berlangsung, sebagian mahasiswa juga melakukan pretest kepada para lansia yang sedang menunggu giliran untuk pengecekan, pretest ini berguna untuk mengetahui apakah pengetahuan para lansia tentang pola hidup sehat itu rendah atau tinggi. Kegiatan selanjutnya adalah penyampaian materi tentang “pola hidup sehat lansia” yang dibawakan oleh perwakilan mahasiswa. Pada kegiatan ini para lansia sangat memperhatikan dan memiliki respon yang baik terhadap materi yang disampaikan, contohnya adalah ketika pemateri bertanya maka dari beberapa lansia meresponnya dengan menjawab pertanyaan yang diberikan. Pada akhir penyampaian materi, tentunya pemateri tidak lupa mengingatkan kepada para lansia untuk mengisi posttest terlebih dahulu, lalu perwakilan mahasiswa bertanya kepada masing-masing lansia dengan pertanyaan yang sama seperti pretest. Post test ini berguna untuk mengetahui apakah para lansia dapat menyerap materi yang disampaikan oleh pemateri dengan baik atau tidak. Setelah selesai pengisian post test pada para lansia, dilakukan kembali cek kesehatan oleh ibu koordinator PKK yang dibantu oleh para mahasiswa.

Sampailah di penghujung acara, para lansia yang sudah mengisi pretest, post test dan melakukan cek kesehatan, para ibu koordinator PKK dan juga para mahasiswa membagikan snack yang berisikan pisang, roti, bubur kacang hijau, kue apem dan air mineral kepada para lansia sebelum pulang. Hasil dari penyuluhan kepada para lansia ini memperlihatkan bahwa seluruh peserta yang hadir dapat menyerap materi dengan baik. Sebab setelah melakukan pengecekan terhadap pretest dan post test yang sudah di uji, pretest dan posttest ini memiliki hasil yang signifikan. Hasil penyuluhan yang kami lakukan pada tanggal 19 Oktober 2023 di POSLANSIA Teratai tersaji pada tabel 1. Tabel 1 menyajikan hasil rata-rata nilai pretest dan posttest pada kegiatan penyuluhan lansia.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest

No	Pertanyaan	Jawaban Pretest				Jawaban Posttest			
		Benar		Salah		Benar		Salah	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1.	Kegiatan yang bisa dilakukan lansia agar tetap bugar adalah	14	93,3%	1	6,67%	15	100%	0	0%
2.	Minimal waktu untuk melakukan olahraga pada lansia adalah	9	60%	6	40%	14	93,33%	1	6,67%

No	Pertanyaan	Jawaban Pretest				Jawaban Posttest			
		Benar		Salah		Benar		Salah	
		n	%	n	%	n	%	n	%
3.	Hal yang harus dilakukan untuk menjaga berat badan pada lansia adalah	12	80%	3	20%	14	93,3%	1	6,67%
4.	Dibawah ini yang merupakan makanan untuk membantu menjaga pencernaan adalah	13	86,67%	2	13,3%	14	93,3%	1	6,67%
5.	Nutrisi yang penting untuk menjaga kesehatan tulang adalah	13	86,67%	2	13,3%	15	100%	0	0%
6.	Lama durasi tidur untuk lansia setiap malam adalah	10	66,67%	5	33,3%	13	86,67%	2	13,3%
7.	Hal yang bisa membantu lansia tidur nyenyak pada malam hari adalah	15	100%	0	0%	15	100%	0	0%
8.	Cara menjaga ingatan tetap kuat adalah	11	73,3%	4	26,67%	11	73,3%	4	26,67%
9.	Manfaat utama melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin adalah	8	53,3%	7	46,67%	14	93,3%	1	6,67%
10.	Yang harus dilakukan jika hasil pemeriksaan kesehatannya tidak baik adalah	14	93,3%	1	6,67%	15	100%	0	0%

Tabel diatas merupakan tabel hasil perhitungan pretest dan posttest, dalam menganalisis hasil penelitian ini dilakukan perhitungan persentase jumlah responden yang menjawab benar atau salah terhadap 10 pertanyaan yang telah disajikan. Pada butir pertama terdapat peningkatan pada hasil posttest dari 93,3% menjadi 100%. Setelah dilakukannya penyuluhan lebih banyak responden yang mengetahui bahwa salah satu kegiatan yang bisa dilakukan lansia agar tetap bugar adalah senam. Senam lansia merupakan suatu proses bentuk peran masyarakat lansia dalam upaya bidang kesehatan, dengan mencapai kesehatan yang optimal serta kondisi menua yang sehat dan mandiri (Siswanu, 2016). Di dalam kegiatan senam lansia menjadikan kebugaran tubuh lansia lebih optimal dan sehat dalam menjalani kehidupan sehari-hari, dengan tujuan dapat menjalankan kehidupan sehari dengan pola hidup sehat.

Butir kedua menjelaskan bahwa minimal waktu untuk melakukan olahraga pada lansia adalah 20 menit, pada butir ini terjadi peningkatan yang cukup tinggi antara pretest dan posttest sebesar 33,33%. Menurut Kristiawan (2019) olahraga dilakukan secara teratur dan rutin dapat menurunkan atau menghilangkan endapan kolesterol yang terdapat pada pembuluh nadi. Saat melakukan olahraga dengan menggerakkan semua badan, memberikan gerakan persendian dan otot tubuh.

Pada butir ketiga, hasil jawaban posttest sebanyak 93,3% artinya lansia setelah melakukan penyuluhan, pada lansia mengetahui bahwa hal yang harus dilakukan untuk

menjaga berat badan adalah tidak makan terlalu malam. Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa mengkonsumsi makanan di malam hari dan dikombinasikan dengan pola tidur tidak teratur akan meningkatkan berat badan dan menimbulkan penyakit kardiometabolik (Gill, et al., 2015).

Butir keempat menerangkan bahwa makanan untuk membantu menjaga pencernaan lansia adalah buah dan sayur dan pada butir ini terdapat peningkatan antara pretest dan posttest sebesar 6,63%. Menurut Lenny (dalam Sulistiono, 2019) menyebutkan bahwa serat sangat dibutuhkan oleh lansia untuk melancarkan pencernaan yang sering mengalami konstipasi. Serat yang terkandung dalam makanan membantu mendorong peristaltik usus.

Pada butir kelima, hasil jawaban posttest sebanyak 100%. Artinya setelah dilakukan penyuluhan, lansia mengetahui nutrisi yang penting untuk menjaga kesehatan tulang adalah kalsium. Menurut Badan Penelitian Kesehatan dan Kualitas, Departemen Kesehatan dan Layanan Kesehatan Amerika Serikat (dalam Beto, 2015) menyebutkan bahwa mengkonsumsi kalsium dapat membantu mempertahankan atau meningkatkan komposisi tulang bagi pria dan wanita yang sudah mengalami kepadatan tulang dan osteoporosis.

Butir keenam menerangkan bahwa ada peningkatan pada pretest dan posttest sebesar 20%, ditandai dengan lansia melakukan kegiatan tidur malam selama 7-8 jam dan hal tersebut sudah sesuai dengan kriteria aturan kesehatan. Durasi tidur yang dibutuhkan oleh individu berbeda-beda sesuai dengan jenjang usianya, menurut Arif (2016) durasi tidur pada lansia atau individu yang sudah berusia 65 tahun keatas adalah 7-8 jam perhari.

Pada butir ketujuh hal yang bisa membantu lansia tertidur nyenyak di malam hari yaitu keadaan ruangan yang tidak terlalu terang, pada butir ini nilai pretest dan posttest sebesar 100%. Pencahayaan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi individu untuk tertidur atau bahkan menghalangi mereka untuk tertidur (Nugroho, et al., 2022), biasanya sebelum para lansia tidur mereka akan mematikan lampu atau menyalakan lampu tidur yang memiliki pencahayaan redup agar dapat tertidur lebih cepat dan pulas.

Butir kedelapan tidak ada perubahan pada pretest dan posttest tetapi nilai cukup tinggi sebesar 73,3%. Setelah pemberian materi, lansia mengetahui cara menjaga ingatan agar tetap kuat adalah bersosialisasi dengan orang lain. Menjaga daya ingatan merupakan bagian penting dalam proses kognitif manusia (Wahyuni et al., 2021). Dengan bersosialisasi dapat meningkatkan kecepatan dimana kedua belahan otak berkomunikasi satu sama lain untuk meningkatkan daya ingat serta menggabungkan keterampilan berfikir (Ayán et al. 2018) pada lansia.

Pada butir kesembilan terdapat peningkatan yang cukup tinggi antara pretest dan posttest dari 53,3% menjadi 93,3% pada manfaat melakukan pemeriksaan rutin pada lansia. Menurut Krogsboll (2019) menyebutkan bahwa pemeriksaan kesehatan memiliki tujuan untuk

mendeteksi penyakit dan faktor risiko penyakit dengan tujuan untuk mengurangi angka kesakitan dan kematian. Hal tersebut memiliki arti bahwa melakukan pemeriksaan kesehatan rutin pada lansia dapat mendeteksi masalah kesehatan lebih awal dan hal tersebut dapat mengantisipasi para lansia untuk konsisten dalam menjalani pola hidup yang sehat.

Butir kesepuluh menerangkan bahwa hal yang harus dilakukan jika hasil pemeriksaan kesehatan lansia tidak baik yaitu dengan cara berkonsultasi dengan dokter, pada butir ini terjadi peningkatan antara pretest dan posttest dari 93,3% menjadi 100%. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Stol et al., (2017) menyebutkan bahwa penyedia layanan kesehatan harus melakukan atau memberikan perawatan lanjutan yang dilakukan oleh tenaga profesional yang terampil dan berpengalaman contohnya seperti dokter.

Hasil dari pemberian pretest dan posttest kepada para lansia ini memberikan gambaran bahwa mayoritas lansia memiliki pemahaman dan pengetahuan yang baik terkait pertanyaan yang diberikan dalam penyuluhan ini. Analisis persentase ini memberikan wawasan yang lebih jelas terkait sejauh mana respon dari para lansia terhadap materi atau pertanyaan yang diberikan, dan dapat menjadi dasar untuk evaluasi lebih lanjut terkait efektivitas materi atau informasi yang disampaikan.

Tabel 2. Uji Normalitas *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

N		15
Normal Parameters^{a,b}	Mean	.000000
	<i>Std. Deviation</i>	10.13224248
Most Extreme Differences	<i>Absolute</i>	.235
	<i>Positive</i>	.139
	<i>Negative</i>	-.235
Kolmogorov-Smirnov Z		.910
Asymp. Sig. (2-tailed)		.379

Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas kolmogorov-smirnov adalah data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (Sig.) > alfa (α) 0,05. Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa nilai Asymp.Sig (2-tailed) sebesar 0,379 lebih besar dari pada alfa (α) yaitu 0,05. Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas diatas, dapat disimpulkan bahwa data pada pre test dan post test tersebut terbukti berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Homogenitas *Test of Homogeneity of Variances*

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.937	1	28	.341

Dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas adalah data dikatakan homogen apabila nilai signifikansi (Sig.) > alfa (α) 0,05. Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,341 lebih besar dari pada alfa (α) yaitu 0,05. Sesuai dengan dasar

pengambilan keputusan dalam uji homogenitas diatas, dapat disimpulkan bahwa data pada pre test dan post test tersebut terbukti homogen.

Tabel 4. Hasil Uji Beda *Paired Sample Test*

<i>Mean Pretest</i>	<i>Mean Posttest</i>	<i>Sig (2 tailed)</i>	<i>t</i>
79,33	93,33	-5,137	0,000

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa nilai mean atau nilai rata-rata posttest lebih besar dari pada nilai rata-rata pretest. Pretest memiliki nilai rata-rata sebesar 79.33 sedangkan post test memiliki nilai rata-rata sebesar 93.33 dengan jumlah responden yang digunakan sebagai sampel adalah sebanyak 15 orang. Karena nilai rata-rata hasil penyuluhan pada pretest $79.33 < \text{posttest } 93.33$, maka terdapat perbedaan rata-rata antara pretest dan posttest. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Haris., et al (2019) bahwa terdapat perbedaan rata-rata hasil penyuluhan sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan dengan nilai pretest $22,73 < 24,47$ posttest.

Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai signifikansi (Sig. 2 tailed) adalah sebesar $0.000 < \alpha 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan pola hidup sehat pada lansia untuk meningkatkan kesejahteraan lansia di teratai RW.

KESIMPULAN

Pada masa lanjut usia merupakan masa yang rentan dengan terkena penyakit. Dengan menjaga kesehatan tubuh merupakan hal yang wajib bagi setiap orang. Hal ini dapat membuat kondisi tubuh terutama pada masa lanjut usia yang senantiasa prima dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan terhindar dari berbagai penyakit yang menghantui. Cara menjaga kesehatan tubuh sebetulnya dapat dilakukan dengan mudah. Tetapi masih banyak lanjut usia yang tidak peduli atau sengaja tidak menjaga kesehatan tubuhnya dengan baik. Beberapa lanjut usia bahkan melakukan pola hidup yang buruk sehingga berdampak negatif terhadap kesehatannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifarachma, S. N. (2023). Strategi Kader dalam Meningkatkan Kesejahteraan Sosial Lansia. *Journal of Society and Continuing Education*, No. 2, Vol. 4, Page 512-520
- Agustiana, dkk, A. T. (2023). Efektivitas Program Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih (Phbs) Untuk Membangun Health Consciousness Pada Lansia: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKI): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(1),235-246.
- Akbar, M. (2019). Kajian Terhadap Revisi Undang-Undang No.13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia. *Jurnal Mimbar Kesejahteraan Sosial*, 2(2), 30-39.
- Amalia, R. N. (2020). Membangun Pola Hidup Sehat Lansia Hipertensi Dengan Berolahraga. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 51-59.
- Andriansyah, Y. (2013). Penyuluhan dan Praktik PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat) dalam Mewujudkan Masyarakat Desa Peduli Sehat. *Inovasi dan Kewirausahaan*, 2(1), 45-50.

- Anggraini, N. (2018). Analisis Kebijakan Pemberdayaan dan Perlindungan Sosial pada Kelompok Lanjut Usia (Lansia). *Journal article Lembaran Masyarakat*, 143-161. <https://dx.doi.org/10.32678/lbrmasy.v4i2.2157>
- Arif Hidayat Suwarna, W. (2016). Perbedaan Pola Tidur Antara Kelompok Terlatih Dan Tidak Terlatih. *Medikora*, 15(1), 85-95.
- Ayán, C., M. A. Sánchez-Lastra, P. Cabanelas, And J. M. Cancela. (2018). "Effects Of Brain Gym® Exercises On Institutionalized Older Adults With Cognitive Impairmen."
- Azizah Nurul Karohmah, I. (2017). Peran Posyandu Lansia Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Sejahtera Kelurahan Pasirmuncang. *Jurnal Untirta*, Vol. 2. No 2 Hlm. 116-213 Badan Kependudukan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2020). Panduan Bina Keluarga Lansia Integrasi. BKKBN.
- Badan Pusat Statistik, (2019). Statistik penduduk lanjut usia di Indonesia 2019. Badan Pusat Statistik.
- Bappenas, (2019). Indonesia Emas 2045. Kementerian PPN : Jakarta.
- Beto, J.A. (2015). The Role of Calcium in Human Aging. *Clinical Nutrition Research*. 4:1-8 <http://dx.doi.org/10.7762/cnr.2015.4.1.1>
- Brian, G. (2014). Physiological Changes in the Elderly and Their Impact on Diabetes Treatment. *American Diabetes Association*, 27, 20-28.
- Bonita, A. (2022). Apakah Konsumsi Kopi Berpengaruh pada Kesehatan Jantung?. Kementerian Kesehatan RI.
- Budiono, N. D. P., & Rivai, A. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 371-379. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.621>
- Dewi Restu Ayu E.P, Nunung Eny Elawati, Fibra Resputri dan Carmelia Santania Fahik. (2022). Penyuluhan Kesehatan Tentang Posyandu Lansia dengan Metode Jigsaw dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Anggota PKK. *Journal of Community Empowerment* 2 (1) : 12-19
- Fransina Latumahina, Y. J. (2022). Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesejahteraan Para Lansia di Desa Ihamahu, Kec. Saparua Timur, Kab. Maluku Tengah. *Jurnal Karya Abdi Masyarakat Universitas Jambi*, Vol. 6, No. 1
- Ghozali, I., dan Latan, H. (2014). *Partial Least Squares Konsep, Teknik dan Aplikasi menggunakan Smart PLS 3.0*. Semarang: Universitas Diponegoro Semarang ISBN : 979.704.300.2.
- Gill, L.E., Stephen J.B, dan John A.B. (2015). Weight Management in Older Adults. *Current obesity reports*, 4(3), 379–388. <https://doi.org/10.1007/s13679-015-0161-z>
- Gunawan, Y. E. S., Sukartiningsih, M. Ch. E., & Landudjama, L. (2022). Pengembangan Desa Sehat Ramah Lansia. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*; Vol 6, No 4.
- Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono, W. (2020). Literature review manfaat senam lansia terhadap kualitas hidup lansia. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 8(2), 48-55.
- Haris, Muh Aris, Mulyadi. (2019). Peningkatan Pengetahuan Lanjut Usia melalui Pendidikan Kesehatan dengan Menggunakan Media Power Point. *Media Karya Kesehatan*. Vol.2, No.2.
- Hatmanti, N. M., & Yunita, A. (2019). Senam Lansia dan Terapi Puzzle terhadap Demensia pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(1), 104-107.
- Ihromi, Bunga Rampai *Sosiologi Keluarga*, (Jakarta, Yayasan Obor Indonesia, 1999).
- Ilyas, A. N. K. (2017). Peran Posyandu Lansia Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Sejahtera Kelurahan Pasirmuncang. *Jurnal Eksistensi Pendidikan Luar Sekolah (E-Plus)*; Vol 2, No 2.
- Indrayogi, I., Priyono, A., & Asyisya, P. (2022). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Pemberdayaan Lansia Produktif, Gaya Hidup Sehat Dan Aktif. *Indonesian Community Service and Empowerment Journal (IComSE)*, 3(1), 185-191.

- Krismiayati, M., Putrianti, B., & Iswantiningsih, E. (2019). Peningkatan kualitas hidup lansia melalui penerapan pola hidup sehat di dusun Gondang dan dusun Donoasih Donokerto Turi Sleman. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada (JPMKH)*, 1(2), 68-76.
- Krogsboll LT, Jorgensen KJ, Gotzsche PC. General health checks in adults for reducing morbidity and mortality from disease. *Cochrane Database Syst Rev*. 2019 Jan 31;1(1):CD009009. 10.1002/14651858.CD009009.
- Kurnianto, D. (2015). Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 19-30.
- Lukman, A.I. (2021). Menumbuhkan Motivasi Warga Belajar Melalui Media Audio-Visual di SKB. *International Journal of Community Service Learning*, 5(3), 192. <https://doi.org/10.23887/ijcsl.v5i3.39439>
- Marisda, D. H., Thahir, R., & Windasari, D. P. (2022). Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat dalam Mewujudkan Masyarakat Yang Produktif. *Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Mewujudkan Masyarakat yang Produktif*, 5(2), 354-363.
- Muhammad Arsalan Farooq, Henriqueta Nóvoa, António Araújo, & Sergio M.O. Tavares. (2016). An innovative approach for planning and execution of pre-experimental runs for Design of Experiments. *European Research on Management and Business Economics*, 22(3), 155–161. <https://doi.org/10.1016/j.iedee.2014.12.003>
- Muhani, N, dkk. (2022). Penyuluhan Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Tatanan Sekolah Di SDN 01 Langkapura. *Jurnal Loyalitas Sosial*, 4(1), 27-38.
- Nadya, Sarah, & Susanti, Suryane sulistiana. (2019). Fungsi Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan; Vol 4, No 1*.
- Nugroho, E. G. Z., Nugroho, H. A., Abdurrahman, A., Faisal, T. I., Afdhal, A., & Rochana, N. (2022). FAKTOR LINGKUNGAN YANG BERKORELASI DENGAN KUALITAS TIDUR PASIEN KRITIS DI RUANG PERAWATAN INTENSIF (INTENSIVE CARE UNIT/ICU). *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 5(1), 59-65.
- Putri, D. U. P., Setiaji, B., Maritasari, D. Y., & Budiati, E. (2020). Penyuluhan Kesehatan Pola Hidup Sehat Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat; Volume 3 Nomor 1 April 2020; 113-118; Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM); Volume 3 No. 1*.
- Redjeki, S. (2021). Dukungan Keluarga bagi Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia. *Jurnal Pusdiklat Kesos*, (18), 87-98.
- Siswanu, E. K., -, MF. M., & Ulliya, S. (2016). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Keikutsertaan Senam Lansia Di Perumahan Sinar Waluyo Semarang. *FIKkeS; Vol 4, No 2 (2011): Jurnal Keperawatan; 1978-6735. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/FIKkeS/article/view/1849>*
- Sri Kusrohmaiah, A. Z. W. N. &. (2019). Pengaruh Murattal Alquran Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Muslim di Yogyakarta. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(2), 108.
- Sulistiono, J.I.D., dan Evelin Malinti. (2019). Frekuensi Asupan Makanan Sumber Serat Dan Kejadian Konstipasi Pada Lansia Advent Dan Non-Advent. *Klabat Journal of Nurshing. Volume 1, No. 2*
- Suryani, A. I. (2019). Pengaruh Penggunaan Metode Mind Mapping terhadap Hasil Belajar Ilmu Pengetahuan Sosial Murid Kelas V SDN no. 166 Inpres Bontorita Kabupaten Takalar. *Jurnal Kajian Pendidikan Dasar*, 4(2), 741-753.
- Stol YH, Asscher ECA, Schermer MHN. What is a good health check? An interview study of health check providers' views and practices. *BMC Med Ethics*. 2017 Oct 2;18(1):55. doi: 10.1186/s12910-017-0213-x.
- Utami, dkk, R. S. (2014). Perilaku Hidup Sehat dan Status Kesehatan Fisik. *JKKP: Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan*. <https://doi.org/10.21009/JKKP.012.02>

- Wahyuni, N. dkk. (2021). Hubungan Senam Vitalis Otak terhadap Daya Ingat Jangka Pendek Pada Wanita Lansia (Usia 60-70 Tahun). *Indonesian Journal of Physiotherapy*, Volume 1(2), 49-54. <https://doi.org/10.52019/ijpt.v1i2.2970>
- Winarsih, W., Wulandari, S. R., & Istichomah, I. (2023). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Screening Penyakit Tidak Menular Di Desa Dladaan Banguntapan Bantul. *Pengabdian Masyarakat Cendekia (PMC)*; Vol 2 No 1 (2023): Pengabdian Masyarakat Cendekia (PMC); 10-12 ; 2810-0131 ; 2827-8739 ; 10.55426/Pmc.V1i2.
- Yulianti, Y.(2023). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Penerapan Pola Hidup Sehat di Tambun Nabolon, Kota Pematang Siantar. *Media Informasi Penelitian Kabupaten Semarang*, 5(2), 14-19.