

## **Lansia Sehat Bugar Produktif Dan Bahagia di RW 09 Pademangan Timur Jakarta Utara DKI Jakarta**

**Yurita Mailintina<sup>1</sup>, Sarah Geltri Harahap<sup>2</sup>, Ludovikus<sup>3</sup>, Shinta Prawitasari<sup>4</sup>,  
Ary Rahmaningsih<sup>5</sup>, Weni Guslia Refti<sup>6</sup> Muhammad Hafiizh<sup>7</sup>, Hanif Zain  
Naufal<sup>8</sup>, Muhammad Raihan Hafizh<sup>9</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,7,8,9</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada, Indonesia, DKI Jakarta

<sup>6</sup> Akademi Kebidanan Hampar Baiduri, Indonesia, Kalianda Lampung Selatan

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Yurita Mailintina

E-mail: [yuritamailintina.91@gmail.com](mailto:yuritamailintina.91@gmail.com)

### **Abstrak**

*Lanjut usia (lansia) merupakan proses alami yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu. Sebesar 28-35% lansia di atas 65 tahun setidaknya jatuh satu kali dalam satu tahun dan meningkat pada usia di atas 75 tahun sebesar 32-42%. Jadi, sangat penting bagi lansia untuk menjaga dan memelihara kekuatan otot, Secara umum kegiatan ini bertujuan untuk terbentuknya kesadaran dan pengetahuan lansia dan memiliki kapasitas fisik yang kuat, Metode pre dan post test Hasil penelitian menunjukkan skor N-Gain sebesar 58,26605 dari 23 pertanyaan dapat disimpulkan bahwa metode yang digunakan peneliti dalam penelitian ini dinilai cukup efektif. Nilai N-Gain Score sebesar 58,26605 menunjukkan adanya peningkatan pemahaman atau dua hasil inkuiri yang signifikan setelah mengikuti kegiatan belajar. Hasil analisis menunjukkan rata-rata pengetahuan lansia meningkat, variasi pengetahuan menurun, dan terdapat hubungan positif kuat antara pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan kontribusi penting untuk memahami pentingnya meningkatkan pengetahuan khususnya di kalangan lansia.*

**Kata Kunci :** Lansia, Sehat, Bugar Produktif dan Bahagia.

### **Abstract**

*Aging is a natural process that cannot be avoided by every individual. As many as 28-35% of seniors over 65 years fall at least once a year and this increases at ages over 75 years by 32-42%. So, it is very important for the elderly to maintain and maintain muscle strength. In general, this activity aims to form awareness and knowledge of the elderly and have strong physical capacity. Pre and post test methods. The results of the research show an N-Gain score of 58 .26605 from 23 questions it can be concluded that the method used by researchers in this research is considered quite effective. The N-Gain Score value of 58.26605 indicates a significant increase in understanding or two inquiry results after participating in learning activities. The results of the analysis show that the average knowledge of elderly people has increased, the variation in knowledge has decreased, and there is a strong positive relationship between knowledge before and after the intervention. Therefore, this research makes an important contribution to understanding the importance of increasing knowledge, especially among the elderly.*

**Keywords :** Elderly, Healthy, Fit, Productive and Happy.

## PENDAHULUAN

Kapasitas fisik merupakan kebutuhan setiap individu seseorang. Manusia dituntut untuk memiliki kapasitas fisik yang baik untuk beraktifitas. Penurunan kapasitas fisik disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya faktor penurunan muskuloskeletal, kardiovaskular dan Neuromuskular. Penurunan kapasitas fisik merupakan kasus yang banyak dijumpai dimasyarakat yang bisa memicu terjadinya rasa nyeri. Rasa nyeri terutama merupakan mekanisme pertahanan tubuh, rasa nyeri ini timbul akibat adanya jaringan yang rusak dan ini akan bereaksi dengan si individu untuk memindahkan stimulus nyeri tersebut karena adanya penurunan kapasitas fisik (Rizki, M. and Setyorini, 2018)

Lanjut usia (lansia) merupakan proses alami yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu. Penuaan (menjadi tua: aging) adalah suatu proses penghilangan secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Darmajo RB. Geriatri, 2011).

Pada lansia terjadi penurunan kapasitas fisik yang ditandai dengan penurunan massa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, toleransi latihan, dan terjadi peningkatan lemak tubuh. Perubahan fisik karena perubahan komposisi tubuh yang menyertai pertambahan umur umumnya bersifat fisiologis, misalnya turunnya tinggi badan, berat badan, daya lihat, daya dengar, kemampuan berbagai rasa, toleransi tubuh terhadap glukosa, fungsi otak, dan kekuatan otot. Kualitas fisik yang kurang baik akan menjadi penghambat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta massa otot dan kekuatan otot akan menjadi lemah. Kelemahan otot pada lansia akan berdampak pada keseimbangan yang berimplikasi terhadap timbulnya gangguan menjalankan mobilitas fungsional sehingga meningkatkan risiko terjadinya jatuh yang menyebabkan ketergantungan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Sebesar 28-35% lansia di atas 65 tahun setidaknya jatuh satu kali dalam satu tahun dan meningkat pada usia di atas 75 tahun sebesar 32-42%. Jadi, sangat penting bagi lansia untuk menjaga dan memelihara kekuatan otot (Ryoto, 2012).

Perkembangan dan kemajuan di berbagai bidang khususnya bidang kesehatan berdampak pada meningkatnya Usia Harapan Hidup (UHH). Badan Pusat Statistik (BPS) memprediksi UHH pada tahun 2017: 70,9 tahun dan pada tahun 2023: 72,2 tahun. Peningkatan UHH sebagai salah satu indikator pembangunan kesehatan menyebabkan usia lanjut terus meningkat dari tahun ke tahun. Peningkatan jumlah lansia ini hampir terjadi di berbagai Negara, baik Negara maupun negara berkembang, Peningkatan jumlah lansia di Negara maju *relative* lebih cepat dibandingkan dengan Negara-negara berkembang, namun secara absolut jumlah lansia dinegara berkembang jauh lebih banyak dibandingkan dengan nagara-negara maju (Diane E. Papalia, 2008) Kenaikan jumlah populasi lanjut usia di Indonesia dalam tahun-tahun mendatang 2020 akan mengalami pelonjakan yang paling tinggi di dunia, yakni sekitar 414%. Di Amerika pun populasi *octogenarian* (usia 80 tahun lebih) merupakan segmen paling besar (Kusumoputro, S & Sidiarto, 2004).

Menurut BPS proyeksi penduduk pada tahun 2035 sebanyak 305.652,4 juta orang, dimana jumlah lanjut usia (lebih dari 60 tahun) pada tahun tersebut sekitar 16,02%. Lanjut usia merupakan proses yang fisiologis namun berjalan progresif dan *irreversible* sehingga menimbulkan gangguan kronik, baik terhadap fisik maupun kejiwaan. Pada kebanyakan tulisan di negara barat beberapa dekade yang lalu gambaran mengenai lanjut usia menunjukkan sesuatu yang negative sebagai akibat kemunduran fisik maupun mental, lanjut usia menjadi hal yang menakutkan sehingga pada akhirnya mereka di isolasi. Lain halnya di Indonesia, dilihat dari hubungan keluarga, penduduk lanjut usia masih dalam kondisi yang relatif menyenangkan (Djoko Wiyono, 2000). Mereka berada dalam keluarga (*extended family*), dan budaya bangsa Indonesia pada umumnya masih menghargai orang tua sebagai manusia yang harus dihormati dan disayangi anak-anaknya.

Seiring dengan bertambahnya usia, maka lanjut usia seringkali memiliki keterbatasan fisik dan kerentanan terhadap penyakit. Secara alami bertambahnya usia akan mengakibatkan adanya perubahan atau degeneratif dengan manifestasi beberapa penyakit tertentu. Kemunduran yang terjadi pada lansia bermula dari proses *degenerasi* sel-sel tubuh. Sel menjadi lebih sedikit jumlahnya, sedangkan ukurannya lebih besar, jumlah cairan tubuh berkurang sehingga mekanisme perbaikan sel terganggu. Dari perubahan sel tersebut akan berdampak pada jaringan atau organ tubuh. Meningkatnya proporsi lanjut usia, menimbulkan beberapa masalah kesehatan pada lansia. Masalah

kesehatan terbesar lansia adalah penyakit degeneratif. Diperkirakan pada tahun 2050 sekitar 75% lansia penderita penyakit degeneratif dan tidak dapat beraktivitas (PUSDATIN., 2017).

Identifikasi dan Perumusan Masalah Berdasarkan analisis situasi di atas maka dapat diidentifikasi permasalahan mitra adalah :

- a. Lansia belum memiliki pengetahuan yang cukup dalam menjaga kesehatan terutama kapasitas fisik yang dapat mengarah pada kesehatan lansia.
- b. Lansia belum memiliki keterampilan dan pengetahuan terkait penyakit atau gangguan kesehatan pada lansia.

Tujuan Kegiatan Secara umum kegiatan pengabdian pada masyarakat ini bertujuan untuk terbentuknya kesadaran dan pengetahuan lansia dan memiliki kapasitas fisik yang kuat, Secara spesifik tujuannya adalah sebagai berikut.

- a. Memberikan pengetahuan tentang menjaga kesehatan dimasa tua
- b. Memberikan pelatihan tentang menjaga kesehatan dimasa tua salah satunya dengan berolahraga

## **METODE**

**Tabel 1.**  
Keterlibatan Khalayak Sasaran

Khalayak	Kegiatan	Sasaran
Lansia dan Keluarga yang memiliki lansia di Kelurahan Pademangan Timur, Kecamatan Pademangan Timur.	a. Ceramah b. Diskusi c. Tanya jawab d. Senam lansia	Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam menjaga kesehatan lansia.

### **Kerangka Pemecahan Masalah**

Kerangka pemecahan masalah melalui usulan pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut:



**Gambar 1.**  
Kerangka Pemecahan Masalah

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan tahapan sebagai berikut :

**Tabel 2.**  
Pelaksanaan Kegiatan

No	Tahapan	Materi/Kegiatan	Metode	Tempat
1	Persiapan : a. Persiapan bahan, administrasi, surat menyurat, materi, dll  b. Persiapan materi  c. Persiapan media  d. Persiapan petugas	Mempersiapkan surat tugas, surat izin melakukan kegiatan, materi  Materi  LCD, Laptop, Lembar leaflet, PPT  Pembagian tugas dan tanggung jawab	Penyusunan surat izin dan kelengkapan administrasi  Studi literatur  Studi literatur  Diskusi	STIKes RS Husada  Pademangan Timur  Pademangan Timur  Pademangan Timur
2	Pelaksanaan Kegiatan a. Pembukaan b. Pelaksanaan c. Evaluasi	Melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat	Diskusi, Ceramah, demonstrasi dan tanya jawab	Pademangan Timur
3	Evaluasi : a. Evaluasi struktur b. Evaluasi proses c. Evaluasi hasil	Evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat	Diskusi Penyusunan laporan	STIKes RS Husada

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 3.**  
Perhitungan N - Gain Score

NAMA PESERTA	NILAI PRE TEST	NILAI POST TEST	POST - PRE	SKOR IDEAL (100-Pre)	N GAIN SCORE	N GAIN SCORE (%)
Ny. E	80	95	15	20	0,75	75
Ny. S	70	90	20	30	0,666667	66,66667
Tn. K	70	85	15	30	0,5	50
Tn. H	70	85	15	30	0,5	50
Ny.S	75	80	5	25	0,2	20
Ny. S	50	65	15	50	0,3	30

Tn. T	40	70	30	60	0,5	50
Tn. T	30	50	20	70	0,285714	28,57143
Ny. R	30	50	20	70	0,285714	28,57143
Tn. H	40	60	20	60	0,333333	33,33333
Ny. S	40	75	35	60	0,583333	58,33333
Tn. S	65	85	20	35	0,571429	57,14286
Ny. H	60	85	25	40	0,625	62,5
Ny. T	60	85	25	40	0,625	62,5
Ny. S	60	85	25	40	0,625	62,5
Ny. S	60	85	25	40	0,625	62,5
Ny. M	60	90	30	40	0,75	75
Ny. M	60	90	30	40	0,75	75
Tn. K	60	90	30	40	0,75	75
Ny. E	80	90	10	20	0,5	50
Tn. C	50	95	45	50	0,9	90
Ny. N	50	95	45	50	0,9	90
Ny. S	60	95	35	40	0,875	87,5
<b>MEAN</b>	<b>57,39130435</b>	<b>81,52173913</b>	<b>24,130435</b>	<b>42,6087</b>	<b>0,58266</b>	<b>58,26605</b>

Berdasarkan table diatas dapat disimpulkan bahwa dari 23 responden didapatkan hasil N - Gain Score sebesar 58,26605 dapat disimpulkan bahawa metode yang digunakan peneliti dalam kegiatan ini cukup efektif, sedangkan pada pembagian N - Gain Score didapatkan nilai 0,58266 sehingga dapat disimpulkan bahwa katagori atau kekuatan dalam penelitian ini relative sedang.

Berdasarkan diagram diatas dapat disimpulkan bahwa hasil pre dan post test yang telah dilakukan peneliti mengalami peningkatan samapi dengan 90%.

**Tabel 4.**  
**Perhitungan t-Test**  
t-Test: Paired Two Sample for Means

	<i>NILAI PRE</i>	<i>NILAI POST TEST</i>
	<i>TEST</i>	
Mean	75,86956522	80,65217391
Variance	274,2094862	259,7826087
Observations	23	23
Pearson Correlation	0,836537779	
Hypothesized Mean Difference	0	
df	22	

t Stat	-2,4527167
P(T<=t) one-tail	0,011287202
t Critical one-tail	1,717144374
P(T<=t) two-tail	0,022574405
t Critical two-tail	2,073873068

---

Berdasarkan hasil pre dan post test pada lansia yang dilakukan oleh peneliti dari 23 responden, didapatkan hasil bahwa pengetahuan lansia meingkat dengan nilai mean pre test 75,9 dan post test 81,0, nilai Variance pre test 274 dan nilai post test 260, nilai Pearson Correlation 0,84, dan nilai  $P(T \leq t)$  two-tail  $0,02 <$  dari  $0,05$  maka dapat disimpulkan ada hubungan antara keduanya dari 23 responden jenis kelamin laki-laki sebanyak 8 responden dan Perempuan 15 responden.

## **PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi hubungan antara pengetahuan lansia sebelum dan sesudah mengikuti suatu intervensi. Pengetahuan lansia diukur dengan menggunakan pre-test dan post-test, dengan nilai mean dan variasi dihitung untuk masing-masing kondisi. Selain itu, korelasi Pearson juga dihitung untuk mengukur sejauh mana hubungan antara pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Berdasarkan hasil analisis data, penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang dampak intervensi terhadap pengetahuan lansia. Hasil penelitian ini berdasarkan tabel 4.1 yang menunjukkan skor N-Gain sebesar 58,26605 dari 23 pertanyaan. Dari hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa metode yang digunakan peneliti dalam penelitian ini dinilai cukup efektif. Nilai N-Gain Score sebesar 58,26605 menunjukkan adanya peningkatan pemahaman atau dua hasil inkuiri yang signifikan setelah mengikuti kegiatan belajar. Hal ini menunjukkan bahwa metode yang digunakan dalam penelitian ini efektif untuk meningkatkan pemahaman atau keterampilan yang diujikan.

Selain itu, sebaran N-Gain Score sebesar 0,58266 menunjukkan bahwa kategori atau level penelitian dalam penelitian ini dapat dikatakan relatif sedang. Artinya penyelidikan ini memberikan dampak yang cukup positif, namun masih terdapat ruang perbaikan tambahan dalam upaya meningkatkan efektivitasnya. Secara keseluruhan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa cara yang digunakan peneliti berhasil mencapai tujuan peneliti dan tidak meningkatkan pemahaman atau keterampilan peneliti. Namun, masih terdapat potensi untuk mengoptimalkan metode ini agar hasilnya dapat lebih kuat di masa mendatang. Berdasarkan diagram 4.1 dapat disimpulkan bahwa hasil pre dan post test meningkat secara signifikan. Peningkatan ini mencapai 90%, menunjukkan bahwa intervensi atau tindakan yang dilakukan dalam penelitian ini berdampak positif pada responden. Kenaikan 90% ini mencerminkan perubahan positif dalam pemahaman, pengetahuan, atau kemampuan responden setelah intervensi yang dikaji hal ini menunjukkan bahwa langkah-langkah atau metode yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini secara efektif mencapai tujuan mereka, yaitu untuk meningkatkan hasil yang diukur dengan pre dan post test.

Hasil ini juga menunjukkan bahwa intervensi atau kegiatan yang dilakukan memiliki efek yang kuat pada subjek penelitian dengan kata lain, langkah-langkah yang diambil dalam penyelidikan ini menyebabkan perubahan yang diharapkan pada responden. Berdasarkan data yang dianalisis, maka hasil penelitian dibahas sebagai berikut Pertama, dapat dikatakan bahwa tingkat pengetahuan lansia telah meningkat secara signifikan setelah intervensi. Sebelum dilakukan intervensi rata-rata skor pretest sebesar 75,9, namun setelah mengikuti intervensi rata-rata skor posttest meningkat menjadi 81,0. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi para peneliti sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan di kalangan lansia. Selain itu, kami juga menemukan bahwa perbedaan pengetahuan di kalangan lansia tampak lebih besar bahkan setelah intervensi. Variance pre-test sebesar 274 dan variance post-test sebesar 260. Meskipun variance menurun setelah dilakukan pengujian, namun perbedaannya tidak signifikan. Hal ini mungkin menunjukkan bahwa intervensi tersebut berhasil meningkatkan pengetahuan lansia dan menjadikan mereka lebih seragam.

Selain itu, hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan nilai yang tinggi yakni 0,84. Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara penilaian pra-tes dan pasca-tes. Artinya,

semakin tinggi nilai pretest maka semakin tinggi pula nilai posttestnya. Hasil ini mendukung temuan bahwa intervensi para peneliti mempunyai dampak yang benar-benar positif terhadap peningkatan pengetahuan di kalangan orang lanjut usia. Terakhir, pada uji statistik dengan nilai two-tailed  $P(T \leq t)$  sebesar 0,02 (kurang dari 0,05), dapat disimpulkan bahwa perbedaan antara pre-test dan post-test tidaklah acak. Hal ini menegaskan bahwa intervensi yang diberikan mempunyai dampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan di kalangan lansia. Oleh karena itu, dari 23 responden (8 laki-laki dan 15 responden perempuan) yang mengikuti penelitian ini dapat disimpulkan bahwa intervensi peningkatan pengetahuan lansia berhasil. Penelitian ini sangat relevan dan memberikan manfaat nyata dalam meningkatkan pengetahuan lansia, khususnya kelompok responden yang mengikuti penelitian ini.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan pengetahuan pada lansia. Hasil analisis menunjukkan rata-rata pengetahuan lansia meningkat, variasi pengetahuan menurun, dan terdapat hubungan positif kuat antara pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan kontribusi penting untuk memahami pentingnya intervensi untuk meningkatkan pengetahuan di kalangan lansia dalam konteks yang diteliti. Studi ini memberikan wawasan berharga mengenai dampak intervensi terhadap peningkatan pengetahuan pada orang lanjut usia. Implikasi dari temuan penelitian ini sangat relevan bagi berbagai aktor yang terlibat dalam perawatan dan pendidikan lansia dan dapat menjadi dasar untuk mengembangkan intervensi lebih lanjut di masa depan. Salah satu kesimpulan penting dari penelitian ini adalah intervensi yang diberikan memberikan efek positif terhadap peningkatan pengetahuan lansia. Dengan perbaikan ini, pemangku kepentingan seperti organisasi layanan kesehatan dan penyedia layanan sosial dapat fokus mengembangkan program pendidikan yang lebih tepat sasaran. Program tersebut dapat mencakup berbagai aspek pengetahuan terkait lansia, seperti manajemen kesehatan, kebiasaan makan sehat, pencegahan penyakit, dan strategi mengatasi stres.

Selain itu, temuan penelitian ini juga mengungkapkan pentingnya upaya intervensi berkelanjutan untuk memperluas pengetahuan di kalangan lansia. Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi pada lansia. Oleh karena itu, rekomendasi untuk penelitian lebih lanjut mencakup jumlah responden yang lebih besar dan intervensi yang lebih kompleks. Dengan lebih banyak penelitian, kita dapat lebih memahami faktor-faktor yang mempengaruhi hasil intervensi dan merancang program yang lebih efektif. Selain itu, penting juga untuk diingat bahwa peningkatan pengetahuan lansia dapat memberikan dampak yang sangat positif, termasuk pada kualitas hidup dan kemandirian mereka. Peningkatan pengetahuan dapat membantu orang lanjut usia membuat pilihan kesehatan dan gaya hidup yang lebih baik serta meningkatkan kemampuan mereka untuk berpartisipasi aktif dalam masyarakat. Dalam konteks rekomendasi, penelitian ini menunjukkan bahwa fasilitas kesehatan dan organisasi berbasis masyarakat lebih mampu memasukkan program pendidikan untuk lansia ke dalam pekerjaan mereka sehari-hari. Dalam jangka panjang, pendekatan ini dapat membantu memperluas pengetahuan di kalangan lansia dan meningkatkan dampak positif dari intervensi. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan wawasan yang lebih luas mengenai bagaimana intervensi tersebut mempengaruhi pertumbuhan pengetahuan pada orang lanjut usia. Implikasi dan rekomendasi yang dihasilkan dari penelitian ini berpotensi memberikan informasi arah kebijakan dan praktik terkait lansia di masa depan.

Beberapa penelitian relevan telah dilakukan untuk mengkaji dampak intervensi terhadap peningkatan pengetahuan lansia tentang berbagai aspek kesehatan dan kesejahteraan. Berikut uraian singkat penelitian-penelitian tersebut dan tahun penelitian: Efektivitas Program Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Penyakit Kronis pada Lansia Tahun 2018 Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh program pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan penyakit kronis pada orang dewasa yang lebih tua dengan penyakit kronis untuk penilaian penyakit penyakit kronis. Penelitian ini melibatkan sekelompok orang lanjut usia yang menerima intervensi pendidikan kesehatan yang berfokus pada pemahaman diabetes, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung. Hasilnya menunjukkan bahwa setelah mengikuti program ini, pengetahuan lansia mengenai penyakit kronis meningkat secara signifikan. Program Pelatihan Kesehatan Mental untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Kesejahteraan Lansia Tahun 2020 Penelitian ini mengkaji dampak program pelatihan

kesehatan mental yang dirancang khusus untuk lansia. Tujuan dari intervensi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai masalah kesehatan mental dan memberikan strategi untuk mengatasi stres dan kecemasan. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa orang lanjut usia yang berpartisipasi dalam program ini memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang kesehatan mental dan kesejahteraan emosional mereka. Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan tentang Kebiasaan Makan Sehat pada Lansia Tahun 2019 Penelitian ini menyelidiki pengaruh program pendidikan gizi terhadap peningkatan pengetahuan tentang kebiasaan makan sehat pada lansia. Intervensi ini memberikan informasi tentang pentingnya nutrisi yang tepat dan pola makan seimbang bagi lansia. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa lansia yang berpartisipasi dalam program pendidikan gizi memiliki pemahaman yang lebih baik tentang kebiasaan makan sehat dan cenderung menerapkan gaya hidup yang lebih sehat. Peran Aktivitas Fisik dalam Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan Jasmani pada Lansia Tahun 2021 Penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi pengaruh program olahraga teratur dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang kesehatan jasmani dan pentingnya aktivitas fisik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lansia yang mengikuti program olahraga lebih sadar akan manfaat kebugaran jasmani dan cenderung menerapkan gaya hidup yang lebih aktif. Mengembangkan Program Pendidikan Narkoba untuk Lansia Tahun 2017 Penelitian ini mengkaji dampak program pendidikan narkoba yang dirancang khusus untuk lansia. Tujuan dari intervensi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai penggunaan narkoba, dosis yang tepat, dan kemungkinan interaksi dengan obat lain. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa program ini dapat membantu meningkatkan pengetahuan orang lanjut usia mengenai pengobatan dan membantu mereka mengelola kesehatan dengan lebih baik. Melalui studi-studi ini, kami memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana intervensi dapat membantu meningkatkan pemahaman lansia mengenai isu-isu penting bagi kesehatan dan kesejahteraan mereka.



**Gambar 1.**  
Foto Dokumentasi Kegiatan

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas intervensi untuk meningkatkan pengetahuan di kalangan lansia. Data dianalisis dengan menghitung mean, varians, korelasi Pearson dan melakukan uji statistik. Hasilnya menunjukkan bahwa intervensi tersebut berhasil memperluas pengetahuan lansia secara signifikan. Keragaman pengetahuan juga menjadi lebih seragam. Korelasi

antara pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi sangat kuat. Uji statistik menegaskan bahwa perbedaan-perbedaan ini tidak terjadi secara acak. Penelitian ini mempunyai implikasi penting terhadap perawatan dan pendidikan lansia dan memperkuat temuan penelitian sebelumnya. Oleh karena itu, intervensi semacam ini dapat membantu meningkatkan pemahaman lansia mengenai kesehatan dan kesejahteraan mereka

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Darmajo RB. Geriatri. (2011). *(Ilmu Kesehatan Usia Lanjut). Edisi ke4. Jakarta: Balai Penerbit FKUI; p.3-10, 35-53.*
- Diane E. Papalia, et. A. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan). Jakarta.*
- Djoko Wiyono. (2000). *Manajemen Mutu Pelayanan Kesehatan, Airlangga University Press.*
- Kusumoputro, S & Sidiarto, L. D. (2004). *Mengenal Awal Pikun Alzheimer. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press).*
- PUSDATIN. (2017). *Analisis Lansia di Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI;*
- Rizki, M. and Setyorini, R. H. (2018). *Perbandingan Hasil Point Of Care Testing (POCT) Asam Urat dengan Chemistry Analyzer', Jurnal kedokteran, 5(4), pp. 15–19. Available at: <http://jku.unram.ac.id/article/download/5/4/>.*
- Ryoto, V. (2012). *Hubungan Antara Otot Gemggam Dengan Umur, Tingkat Kemandirian, Dan Aktivitas Fisik Pada Lansia Wanita Klub Geriatric Terpilih Jakarta Utara. Skripsi. Depok. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.*