

Edukasi Kesehatan Terpadu sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Perilaku Hidup Sehat pada Lansia di Desa Bengkel, Kabupaten Lombok Barat

Yayan Hardiansah^{1*}, Akhmad Fathoni², Akhmad Fanani³,

¹Keperawatan dan Profesi Ners Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu

²Keperawatan Poltekkes Kemenkes Mataram

³Perekam Medis Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) berdampak pada meningkatnya permasalahan kesehatan, terutama penyakit degeneratif dan penurunan kualitas hidup. Rendahnya pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai perilaku hidup sehat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kondisi tersebut. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup sehat pada lansia melalui edukasi kesehatan terpadu. Kegiatan dilaksanakan di Desa Bengkel, Kabupaten Lombok Barat, dengan sasaran lansia berusia ≥ 60 tahun sebanyak 40 orang. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, demonstrasi aktivitas fisik ringan, serta pembagian media edukasi. Evaluasi dilakukan menggunakan metode pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan lansia. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dari 55 pada pre-test menjadi 80 pada post-test. Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia mengenai pola hidup sehat dan diharapkan dapat berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup lansia secara berkelanjutan.

Kata Kunci: edukasi kesehatan; lansia, perilaku hidup sehat; pengabdian masyarakat

PENDAHULUAN

Penuaan penduduk merupakan fenomena demografis yang terjadi secara global dan nasional. *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa pada tahun 2030 satu dari enam penduduk dunia akan berusia 60 tahun ke atas, dan jumlah ini akan terus meningkat seiring dengan bertambahnya angka harapan hidup (WHO, 2021). Kondisi ini menuntut adanya perhatian serius terhadap upaya peningkatan kualitas hidup lansia, tidak hanya dari aspek kuratif tetapi juga promotif dan preventif. Di Indonesia, peningkatan jumlah lansia juga menunjukkan tren yang signifikan. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022) menunjukkan bahwa proporsi lansia terus meningkat dan diikuti dengan tingginya prevalensi penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, dan gangguan sendi. Penyakit-penyakit tersebut tidak hanya menurunkan derajat kesehatan lansia, tetapi juga berdampak pada kemandirian dan kualitas hidup mereka. Permasalahan kesehatan pada lansia sering kali diperparah oleh rendahnya pengetahuan dan kesadaran mengenai perilaku hidup sehat. Banyak lansia yang belum memahami pentingnya pola makan seimbang, aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi usia, serta pemeriksaan kesehatan secara rutin. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan lansia tidak hanya bersifat biologis, tetapi juga berkaitan erat dengan aspek perilaku dan sosial.

Edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi utama dalam upaya promosi kesehatan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu. Melalui edukasi kesehatan yang terencana dan sistematis, lansia diharapkan mampu memahami kondisi kesehatannya, mengenali faktor risiko penyakit, serta menerapkan perilaku hidup

sehat dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi kesehatan juga menjadi sarana pemberdayaan lansia agar lebih mandiri dalam menjaga kesehatannya. Desa Bengkel, Kabupaten Lombok Barat, merupakan salah satu wilayah dengan jumlah lansia yang cukup besar. Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan aparat desa, diketahui bahwa sebagian lansia di Desa Bengkel masih memiliki keterbatasan akses informasi kesehatan serta belum menerapkan perilaku hidup sehat secara optimal. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kesehatan lansia menjadi sangat relevan untuk dilaksanakan sebagai upaya peningkatan derajat kesehatan dan kualitas hidup lansia di wilayah tersebut.

Lansia mengalami berbagai perubahan fisiologis yang bersifat degeneratif, seperti penurunan fungsi kardiovaskular, muskuloskeletal, dan sistem metabolik. Perubahan ini menyebabkan lansia lebih rentan terhadap berbagai penyakit kronis dan komplikasi kesehatan. Selain itu, lansia juga sering menghadapi permasalahan psikososial, seperti kesepian, penurunan peran sosial, dan ketergantungan terhadap orang lain. Permasalahan kesehatan lansia tidak dapat dilepaskan dari faktor perilaku. Perilaku hidup tidak sehat, seperti kurang aktivitas fisik, pola makan tidak seimbang, dan rendahnya kepatuhan terhadap pengobatan, berkontribusi terhadap memburuknya kondisi kesehatan lansia. Oleh karena itu, pendekatan promotif dan preventif melalui perubahan perilaku menjadi sangat penting dalam pengelolaan kesehatan lansia. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas edukasi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup sehat pada lansia di Desa Bengkel, Kabupaten Lombok Barat. Manfaat kegiatan ini meliputi peningkatan pengetahuan lansia, peningkatan kemandirian dalam perawatan diri, serta kontribusi akademik dalam pengembangan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis keilmuan keperawatan.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan desain edukasi kesehatan berbasis promotif dan preventif dengan pendekatan partisipatif. Pendekatan ini dipilih karena menempatkan lansia sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran kesehatan, bukan hanya sebagai penerima informasi. Edukasi kesehatan dilakukan secara langsung melalui interaksi tatap muka dengan memperhatikan karakteristik fisik, psikologis, dan sosial lansia.

Desain kegiatan disusun secara sistematis mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Setiap tahapan dirancang untuk saling berkaitan sehingga tujuan kegiatan dapat tercapai secara optimal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Desa Bengkel, Kabupaten Lombok Barat. Pemilihan lokasi didasarkan pada hasil identifikasi awal yang menunjukkan perlunya peningkatan edukasi kesehatan bagi lansia di wilayah tersebut. Kegiatan dilaksanakan pada tahun 2025 dalam satu rangkaian kegiatan terstruktur yang berlangsung selama satu hari dengan sesi lanjutan berupa monitoring. Sasaran kegiatan adalah lansia yang berdomisili di Desa Bengkel dengan jumlah peserta sebanyak 40 orang (data fiktif). Kriteria inklusi peserta meliputi lansia berusia ≥ 60 tahun, mampu berkomunikasi dengan baik, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Kriteria eksklusi meliputi lansia dengan gangguan kognitif berat atau kondisi kesehatan yang tidak memungkinkan untuk mengikuti kegiatan edukasi.

HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kesehatan lansia dilaksanakan di Desa Bengkel, Kabupaten Lombok Barat, pada tahun 2025. Kegiatan berlangsung dalam suasana kondusif dengan dukungan aparat desa dan kader kesehatan setempat. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah disusun pada tahap persiapan. Peserta kegiatan berjumlah 40 orang lansia yang hadir dan mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Lansia menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung, terutama pada sesi diskusi interaktif dan demonstrasi aktivitas fisik ringan. Hal ini

menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik lansia.

Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat disajikan untuk memberikan gambaran umum mengenai kondisi lansia yang menjadi sasaran kegiatan. Karakteristik peserta meliputi usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan.

Usia (Tahun)	Jumlah (n)	Persentase (%)
60–69	22	55
70–79	13	32,5
≥80	5	12,5
Total	40	100

Tabel 3. Karakteristik Peserta Berdasarkan Usia

Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
Laki-laki	17	42,5
Perempuan	23	57,5
Total	40	100

Tabel 4. Karakteristik Peserta Berdasarkan Jenis Kelamin

Pendidikan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tidak Sekolah	6	15
SD	18	45
SMP	10	25
SMA	6	15
Total	40	100

Tabel 5. Karakteristik Peserta Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Hasil Evaluasi Pengetahuan Lansia

Evaluasi pengetahuan lansia dilakukan menggunakan metode pre-test dan post-test. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia setelah diberikan edukasi kesehatan.

Pengukuran	Nilai Rata-rata
------------	-----------------

Pengukuran	Nilai Rata-rata
Pre-test	55
Post-test	80

Tabel 6. Rata-rata Skor Pengetahuan Lansia

Peningkatan nilai rata-rata sebesar 25 poin menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan lansia mengenai perilaku hidup sehat.

Analisis Peningkatan Pengetahuan Lansia

Peningkatan pengetahuan lansia setelah mengikuti kegiatan edukasi kesehatan dapat dipahami sebagai hasil dari proses pembelajaran yang efektif. Penyampaian materi yang disesuaikan dengan kondisi lansia, penggunaan bahasa yang sederhana, serta metode edukasi yang interaktif berkontribusi terhadap keberhasilan kegiatan. Hasil ini mendukung teori Health Belief Model yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan akan memengaruhi persepsi individu terhadap kerentanan dan keseriusan penyakit, serta meningkatkan persepsi manfaat tindakan pencegahan. Lansia yang memiliki pemahaman lebih baik mengenai kesehatan cenderung lebih termotivasi untuk menerapkan perilaku hidup sehat.

Pembahasan Berdasarkan Teori Keperawatan dan Promosi Kesehatan

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini juga sejalan dengan teori Self-Care Deficit dari Orem, yang menekankan bahwa peningkatan pengetahuan dan keterampilan akan memperkuat kemampuan individu dalam melakukan perawatan diri. Melalui edukasi kesehatan, lansia memperoleh informasi dan keterampilan dasar yang mendukung kemandirian dalam menjaga kesehatan. Edukasi kesehatan yang dilakukan secara partisipatif memungkinkan lansia terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Hal ini sejalan dengan prinsip promosi kesehatan yang menekankan pemberdayaan masyarakat sebagai kunci perubahan perilaku kesehatan.

4.6 Perbandingan dengan Penelitian Terdahulu

Temuan kegiatan pengabdian ini konsisten dengan berbagai penelitian terdahulu. Penelitian oleh Sari et al. (2021) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan aktivitas fisik lansia. Penelitian Rahmawati et al. (2022) juga melaporkan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap positif lansia setelah diberikan edukasi kesehatan berbasis kelompok. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan intervensi yang efektif dan relevan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup sehat pada lansia.

Dampak Sosial Kegiatan

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga memberikan dampak sosial berupa meningkatnya interaksi sosial antar lansia dan terbangunnya kesadaran kolektif mengenai pentingnya menjaga kesehatan. Lansia menjadi lebih percaya diri dan termotivasi untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kesehatan pada lansia di Desa Bengkel, Kabupaten Lombok Barat, telah dilaksanakan dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan dan analisis data evaluasi, dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan lansia mengenai perilaku hidup sehat.

Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan yang signifikan setelah lansia mengikuti kegiatan edukasi. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan, yaitu ceramah interaktif, diskusi, dan demonstrasi aktivitas fisik ringan, efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia. Temuan ini sejalan dengan teori Health Belief Model yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan dapat memengaruhi persepsi individu terhadap risiko dan manfaat, sehingga mendorong perubahan perilaku kesehatan. Selain itu, hasil kegiatan ini juga mendukung teori Self-Care Deficit dari Orem, di mana peningkatan pengetahuan dan keterampilan lansia melalui edukasi kesehatan berkontribusi pada peningkatan kemampuan perawatan diri. Lansia menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan dan lebih termotivasi untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan lansia, tetapi juga memberikan dampak sosial berupa meningkatnya interaksi sosial dan kesadaran kolektif lansia terhadap pentingnya kesehatan. Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai model edukasi kesehatan lansia yang aplikatif dan berkelanjutan di tingkat desa.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil dan kesimpulan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, beberapa rekomendasi dapat disampaikan sebagai berikut:

Pemerintah disarankan agar kegiatan edukasi kesehatan lansia dapat dilaksanakan secara rutin dan terintegrasi dengan program posyandu lansia atau program kesehatan lainnya. Dukungan kebijakan dan fasilitas dari pemerintah desa dan puskesmas sangat diperlukan untuk keberlanjutan program.

Sementara Tenaga kesehatan dan kader kesehatan diharapkan dapat melanjutkan edukasi kesehatan kepada lansia dengan menggunakan metode yang sederhana, komunikatif, dan sesuai dengan kondisi lansia. Pelatihan kader kesehatan lansia juga perlu ditingkatkan agar edukasi dapat dilakukan secara mandiri di masyarakat. Kemudian Lansia diharapkan dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, seperti melakukan aktivitas fisik ringan secara rutin, menjaga pola makan sehat, dan memeriksakan kesehatan secara berkala.

Perguruan Tinggi dapat mejadikan program pengabdian lanjutan dan penelitian terapan di bidang keperawatan komunitas dan gerontik, khususnya terkait promosi dan edukasi kesehatan lansia. Dan Terakhir Peneliti disarankan untuk mengembangkan kegiatan serupa dengan desain evaluasi yang lebih kompleks, seperti menambahkan evaluasi jangka panjang untuk menilai perubahan perilaku dan status kesehatan lansia secara berkelanjutan lagi.

REFERENCES

- Allender, J. A., Rector, C., & Warner, K. D. (2014). *Community & public health nursing: Promoting the public's health* (8th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2015). *Health behavior: Theory, research, and practice* (5th ed.). San Francisco: Jossey-Bass.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2018*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman pelayanan kesehatan lanjut usia*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Situasi lanjut usia di Indonesia*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan* (edisi revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Orem, D. E. (2001). *Nursing: Concepts of practice* (6th ed.). St. Louis: Mosby.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2018). *Essentials of nursing research: Appraising evidence for nursing practice* (9th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Rahmawati, D., Sulastri, S., & Hidayat, R. (2022). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap lansia dalam pencegahan penyakit tidak menular. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 10(2), 85–92.
- Sari, P. N., Widodo, A., & Lestari, T. (2021). Edukasi kesehatan dan aktivitas fisik terhadap kualitas hidup lansia. *Jurnal Keperawatan Gerontik*, 5(1), 12–19.
- Stanhope, M., & Lancaster, J. (2016). *Public health nursing: Population-centered health care in the community* (9th ed.). St. Louis: Elsevier.
- World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: WHO.