



Pendidikan Pola Hidup Sehat Pada Lansia Menggunakan Media Video Di Panti Sosial Harapan Kita

Clara Mei Sintya ¹⁾; Azizah Husin ^{2)*}; Yanti Karmila Nengsih ²⁾
^{1,2,3)} Universitas Sriwijaya

Email: ¹⁾ clarameisintya02@gmail.com ; ²⁾ azizahhusin66@yahoo.co.id ; ³⁾ yantikarmila@gmail.com

*Corresponding Author

ARTICLE HISTORY

Received [26 Maret 2023]
Revised [10 April 2023]
Accepted [22 April 2023]

KEYWORDS

Healthy lifestyle, Elderly,
Video Media

This is an open access
article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)
license



ABSTRAK

Pengetahuan dan sikap sangat berpengaruh pada perubahan perilaku. Lansia memerlukan pendidikan yang bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran meliputi aspek pengetahuan, sikap dan tindakan sehingga terwujudnya perubahan perilaku hidup sehat yang benar, karena sebagian lansia masih kurang dalam penerapan pola hidup sehat dengan baik. Tujuan penelitian ini adalah sebagai pendidikan pada lansia mengenai pola hidup sehat menggunakan media video di UPTD Panti Sosial Lansia Harapan Kita Provinsi Sumatra Selatan. Penelitian ini menggunakan metode Eksperimen dengan desain penelitian pra-eksperimen one group pretest-posttest. Teknik pengambilan data menggunakan angket dan teknik analisis data deskriptif persentase. Subjek pada penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan jumlah 31 orang lansia. Hasil penelitian menunjukkan edukasi pola hidup sehat pada lansia menggunakan media video dalam penyampaiannya mengalami peningkatan dari 35% menjadi 87%. Ini menunjukkan bahwa memang media video dapat meningkatkan hasil belajar karena dengan adanya media video, lansia akan lebih paham dengan materi yang disampaikan pendidik melalui tayangan video pembelajaran yang diputar. Cara hidup yang sehat harus dilakukan secara konsisten dan segera, sehingga cara hidup yang kokoh adalah cara hidup seseorang untuk mengurangi penyakit.

ABSTRACT

Knowledge and attitudes are very influential on behavior change. The elderly need education that aims to foster awareness including aspects of knowledge, attitudes and actions so as to realize changes in correct healthy behavior, because some elderly are still lacking in implementing a healthy lifestyle properly. The purpose of this study is as an education for the elderly about healthy lifestyles using video media at UPTD Harapan Kita Elderly Social Institution, South Sumatra Province. This study used the Experiment method with a pre-experimental research design of one group pretest-posttest. The virginity retrieval technique uses questionnaires and percentage descriptive data analysis techniques. The subjects in this study used purposive sampling with a total of 31 elderly people. The results showed that healthy lifestyle education for the elderly using video media in its delivery increased from 35% to 87%. This shows that indeed video media can improve learning outcomes because with video media, the elderly will better understand the material delivered by educators through the learning videos played. A healthy way of life must be done consistently and promptly, so that a solid way of life is a person's way of life to reduce disease..

PENDAHULUAN

Lansia merupakan proses alami dalam pertumbuhan, setiap orang akan mengalami proses menua secara bertahap. Penyebab dari peningkatan lansia yaitu adanya kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK), termasuk penemuan dari obat-obatan seperti antibiotic yang mampu menangkal berbagai penyakit dan berhasil menurunkan angka kematian anak dan bayi, memperlambat kematian, memperbaiki gizi sehingga kualitas dan usia harapan hidup meningkat. Akibatnya, jumlah penduduk usia lanjut semakin meningkat bahkan mendekati lebih cepat dan pesat.

Menurut Hurlock (dalam Harahap 2020) Lansia merupakan fase yang akan dialami dan tidak bisa dihindari oleh setiap orang yang mempunyai usia panjang. Usia lanjut adalah preode penutupan dalam rentang hidup seseorang yang dimana telah beranjak jauh dari priode terdahulu yang lebih menyenangkan. Lanjut usia juga merupakan proses tumbuh kembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat terjadi pada semua orang saat mereka mencapai perkembangan kronologis tertentu. Dimasa ini seseorang akan mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap. Menurut Azizah (dalam Harahap 2020)

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesi usia lansia di mulai dengan Pra Lanjut Usia (45-59 tahun, Lanjut Usia (60-69 tahun, dan Lanjut Usia resiko tinggi (usia >70 tahun atau usia > 60 tahun dengan masalah kesehatan. Sedangkan menurut BKKBN (2020) Seluruh lansia yang ada di Indonesia meliputi, lansia muda (60-69 tahun) jauh mendominasi dengan besaran yang di capai 63,82%, selanjutnya diikuti lansia madya (70-79 tahun) sebesar 27,68% dan lansia tua (80+ tahun) sebesar 8,50%.

Menurut Setyonegoro (dalam Padila 2018) lansia dikelompokkan dalam rentang usia mulai dari 25-29th usia dewasa penuh (middle years), 30-65th lansia maturitas, 66-75th lanjut usia (geriatric age), 75-80th lansia old, >80th lansia very old.

Proses penuaan merupakan suatu proses biologis yang akan di alami setiap orang dan merupakan suatu proses yang tidak dapat dihindari. Dimasa usia lanjut tubuh akan perlahan-lahan kehilangan kemampuan jaringan yang berfungsi untuk memperbaiki diri dari kerusakan yang terjadi dan mempertahankan fungsi normal secara perlahan. Penuaan merupakan proses alamiah seseorang dengan melalui tiga tahapan yaitu masa anak, masa dewasa, dan masa tua. Ketiga tahap ini memiliki perbedaan baik secara psikologis maupun biologis. Saat memasuki masa tua berarti juga mulai mengalami kemunduran secara fisik maupun psikis.

Peningkatan jumlah penduduk lansia akan menimbulkan masalah yang besar jika kemunduran fisik sudah menimpa kelompok ini dan tidak disertai dengan pemeliharaan kesehatan dan pencegahan penyakit. Mempunyai usia yang panjang namun tidak sehat dan bugar bukanlah harapan kita semua, tetapi mempunyai keadaan yang sehat dan bugar baik fisik maupun psikis merupakan harapan yang kita inginkan. Berbagai cara telah di kemukakan untuk mencegah proses penuaan dengan cara mengikuti pola hidup sehat. Agar tetap aktif sampai tua, sejak muda seseorang perlu melakukan mempertahankan kemudian pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang, melakukan aktifitas fisik/ olahraga secara benar dan teratur dan tidak merokok.

Menurut Soekidjo (dalam Anggraeni 2022) pola hidup sehat merupakan gaya hidup yang memperlihatkan factor-faktor tertentu yang dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Pola hidup sehat pada dasarnya adalah suatu respon seseorang (organisme) terhadap stimulus yang terkait dengan makanan, kebersihan diri, olahraga kesehatan, kebiasaan terhadap disiplin diri dan menjaga kesehatan tubuh

Penerapan pola hidup sehat juga biasa di sajikan melalui media video dalam penyampaiannya. Menurut Syaparuddin & Elihami (2019) media video merupakan media yang memberikan informasi dalam bentuk suara dan visual. Penggunaan video yang melibatkan indra paling banyak dibandingkan dengan alat peraga lainnya, dengan video lansia dapat melihat sekaligus mendengar langsung. Perolehan hasil belajar melalui indra penglihatan berkisar 75%, melalui indra dengar 13%, dan melalui indra lainnya sekitar 12%. Media video merupakan media yang memiliki sebuah gambar bergerak dengan adanya suara berbentuk audio visual dan media ini dapat menampilkan sebuah gambar yang mati akan terlihat seperti nyata dan pembuatannya secara keseluruhan dibuat menggunakan computer mulai dari karakter, gerakan, suara, serta efek lainnya.

Penelitian ini memfokuskan pada para lansia terutama lansia di panti sosial Harapan Kita Provinsi Sumatra Selatan yang ditetapkan sebagai responden. Lansia di Panti Sosial Harapan Kita Provinsi Sumatra Selatan lebih suka mengonsumsi obat ketimbang merubah pola hidup sehat mereka, lansia masih belum sadar akan pola hidup yang sehat, lansia masih suka merokok, begadang, dan meminum obat tidak sesuai anjuran. Dan juga lansia lebih sering mengonsumsi makanan yang dibeli diluar ketimbang dengan makanan yang disediakan di panti, lansia merasa hambar dengan makanan yang ada dipanti, oleh sebab itu perlu adanya media yang dapat meningkatkan ketertarikan dari para lansia sehingga proses penerapan pola hidup sehat lebih mudah di mengerti.

LANDASAN TEORI

Pola hidup sehat merupakan kehidupan tanpa tekanan dari masalah kesehatan rohani dan jasmani. Hidup sehat dapat diartikan sebagai orang yang sehat secara fisik tanpa mengalami masalah kesehatan apapun, termasuk aturan pola manusia dalam menjalankan hidup secara terjaga dan seimbang agar hidup semakin teratur.

Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) gaya hidup sehat adalah cara hidup yang menurunkan resiko sakit yang parah atau kemungkinan kematian dini. Prilaku hidup sehat meliputi kebiasaan tidur, makan, pengendalian berat badan, tidak merokok atau minum-minuman beralkohol, berolahraga secara teratur dan terampil dalam mengelola stress yang dialami.

Sedangkan menurut Soekidjo (dalam Anggraeni 2022) pola hidup sehat merupakan gaya hidup yang memperlihatkan factor-faktor tertentu yang dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Pola hidup sehat pada dasarnya adalah suatu respon seseorang (organisme) terhadap stimulus yang terkait dengan makanan, kebersihan diri, olahraga kesehatan, kebiasaan terhadap disiplin diri dan menjaga kesehatan tubuh. Untuk menjalani hidup sehat tentunya dapat menjalani berbagai aktifitas dengan memperhatikan pola hidup sehat. Pola hidup sehat adalah suatu infestasi jangka panjang dalam menjaga beberapa hal supaya sanggup mendukung fungsi tubuh, sehingga berdampak baik bagi kesehatan. Penerapan pola hidup sehat juga menjadi hal yang sangat penting.



Jadi dapat disimpulkan pola hidup sehat merupakan gaya hidup dalam memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan mulai dari makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku sehari-hari. Kesehatan dapat dipengaruhi pula oleh hati dan pikiran. Selalu berfikir positif, melakukan hobi merupakan cara lain yang dapat mengurangi beban pikiran dengan cara yang sehat. Selain itu media dalam penyampaian informasi mengenai pola hidup sehat juga sangat berpengaruh sehingga media pembelajaran yang tepat dan akurat dalam penyampaiannya akan sangat membantu pemahaman peserta didik, peserta akan lebih paham dengan materi yang disampaikan dengan lebih mudah

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Metode eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Jenis penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pre-Experimental Design. Penelitian ini menggunakan desain satu kelompok atau desain one-group pretest-posttest. Subjek pada penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan jumlah 31 orang lansia.

menggunakan statistik inferensial karena tidak adanya hipotesis dalam penelitian ini.

Teknik pengambilan data menggunakan angket dan teknik analisis data deskriptif persentase. Persentase untuk setiap kemungkinan jawaban yang diperoleh dari membagi frekuensi yang diperoleh dengan jumlah sampel, kemudian dikali 100%. Adapun rumusnya sebagai berikut:

Tabel 1. Rumus Statistik Persentase

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

- P = Prosentase
- F = frekuensi dari setiap jawaban yang dipilih
- N = jumlah
- 100% = constant

Sehingga bila digambarkan dalam skala :

0%50%.....100%

Dalam analisis skala Guttman, jika titik kesesuaian di atas 50% maka dapat dikatakan perlakuan mendekati sesuai atau berhasil sehingga nantinya dapat ditarik kesimpulan yang positif. Selanjutnya persentase yang diperoleh dapat diterjemahkan dalam kategori sebagai berikut :

Tabel 2. Kategori Persentase

Persentase Kelayakan	Kategori
< 20%	Tidak berhasil
21% - 40%	Kurang berhasil
41% - 60%	Cukup berhasil
61% - 80%	Berhasil
81% - 100%	Sangat berhasil

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini tentang pendidikan pola hidup sehat pada lansia menggunakan media video yang dilakukan pada 31 responden. Jumlah populasi adalah 80 orang, dari 80 orang populasi penelitian, di ambil 31 responden menggunakan teknik purposive sampling sebagai penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah lembar kusioner pretest-posttest. Lokasi penelitian adalah Panti Sosial Harapan Kita Provinsi Sumatera Selatan.

Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik responden penelitian yang berpartisipasi dalam penelitian ini terdiri atas jenis kelamin dan umur. Data karakteristik responden penelitian berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Usia (tahun)	Jumlah (N)	Persentase
60 - 69	27	87%
70 - 74	3	9,7%
75 - 79	1	3,3%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	14	45%
Perempuan	17	55%
Jumlah	31	100%

Tabel 4. Hasil Angket Pre-test Pendidikan Pola Hidup Sehat

Item Pertanyaan	Jawaban Ya (%)	Jawaban Tidak (%)
P1	11	20
P2	11	20
P3	11	20
P4	8	23
P5	10	21
P6	15	16
P7	19	12
P8	16	15
P9	3	28
P10	6	25
Total	110	200
Rata-rata	11	20

Untuk menentukan persentase jawaban “Ya” yang diperoleh dari kuisioner sebelum di berikan treatment/perlakukan dihitung terlebih dahulu kemudian di tempatkan pada area skala persentase sebagai berikut :

Skor Jawaban Ya : 110
 Skor Jawaban Tidak : 200
 Diubahh dalam persentase :
 Jawaban Ya : $1 \times 100\% : 100\%$
 Jawaban Tidak : $0 \times 100\% : 0\%$
 Jawaban Ya dihitung dari angket : 110
 Jawaban Ya rata-rata = $11/31 \times 100\%$
 = 35%

Persentase penerapan pola hidup sehat pada lansia sesetelah diberikan treatment/perlakukan berupa video penerapan pola hidup sehat.

Tabel 5. Hasil Angket Post-test Pendidikan Pola Hidup Sehat

Item Pertanyaan	Jawaban Ya (%)	Jawaban Tidak (%)
P1	30	1
P2	26	5
P3	29	2
P4	25	6
P5	26	5
P6	27	4
P7	28	3
P8	29	2
P9	29	2
P10	21	10
Total	270	40
Rata-rata	27	4

Diubah dalam persentase :

Jawaban ya dihitung dari angket : 270
Jawaban "Ya" rata-rata : $27/31 \times 100\%$
=87%

Peningkatan pengetahuan lansia mengenai pendidikan pola hidup sehat menggunakan media video ini menggunakan data kuantitatif yang diolah dari hasil angket yang telah disebarakan kepada 31 orang lanjut usia sebagai responden penelitian, yang dimana setiap angket memiliki 10 pertanyaan dan pada setiap pertanyaan memilih 2 pilihan jawaban yaitu YA/TIDAK.

Pendekatan kuantitatif digunakan untuk menyederhanakan perhitungan, maka dipakailah hasil perhitungan operasional untuk hasil perhitungan, misalnya Benar-Salah, Rasional-Tidak masuk akal, atau Berhasil-tidak berhasil.

Berdasarkan tabel kategori persentase dapat diketahui bahwa peningkatan pendidikan penerapan pola hidup sehat pada lansia menggunakan media video mengalami peningkatan. Analisis penerapan pola hidup sehat pada lansia dengan menggunakan skala Guttman sebelum diberi treatment atau perlakuan dengan media video terhitung menghasilkan skor 35%. Analisis skala Guttman pengetahuan Lansia tentang Pola Hidup Sehat setelah menggunakan media Video mencapai skor 87%, persentase ini sangat tinggi karena melebihi 50%. Terlihat persentase pendidikan Pola Hidup Sehat pada Lansia yang memanfaatkan Media Video mengalami peningkatan sebesar 62% dari sebelumnya.

Pembahasan

Kesehatan merupakan hal yang mahal. Syarat utama seseorang dapat menikmati kebahagiaan dalam hidup adalah saat mereka memiliki kesehatan secara jasmani dan rohani. Tanpa tubuh yang sehat, aktivitas tidak akan dapat dilakukan secara optimal. Hidup sehat berarti hidup tanpa gangguan masalah yang bersifat fisik maupun non-fisik. Untuk menjalani hidup sehat tentunya dapat menjalani berbagai aktifitas dengan memperhatikan pola hidup sehat. Pola hidup sehat adalah suatu infestasi jangka panjang dalam menjaga beberapa hal supaya sanggup mendukung fungsi tubuh, sehingga berdampak baik bagi kesehatan. Penerapan pola hidup sehat juga menjadi hal yang sangat penting terutama di usia lanjut.

Penelitian pendidikan pola hidup sehat pada lansia menggunakan media video bertujuan guna meningkatkan kualitas kesehatan dan menciptakan suasana yang sadar akan kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup dan menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan yang disampaikan dalam bentuk media video sehingga memudahkan para lansia dalam proses belajar lebih jelas dan menarik sehingga efisien waktu serta tenaga yang dapat dilakukan dimana dan kapan saja.

Pola hidup sehat yang dilakukan membuat tubuh terhindar dari berbagai macam penyakit. Asupan makanan juga masuk kedalam salah satu factor penting yang dapat membantu penyerapan dalam tubuh lebih optimal, ketika mengkonsumsi makanan yang bergizi, tubuh juga akan mendapatkan peningkatan yang merata, Jika dilakukan secara konsisten, tubuh akan menjadi kokoh dan benar-benar terbebas dari berbagai macam penyakit berbahaya. Pola hidup sehat yang terkait dengan makanan, kebersihan diri, olahraga kesehatan, kebiasaan terhadap disiplin diri dan menjaga kesehatan tubuh menjadi sasaran utama dalam penelitian ini.

Kegiatan Fisik

Adanya kegiatan fisik dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu tumbuh aktif pergerakan dan sendi di dalam tubuh. Pada angket pre test P1 hanya 11 dari 31 lansia yang melakukan aktivitas fisik dalam kegiatan sehari-hari, kurangnya aktivitas fisik mengakibatkan penyakit kronis yang terjadi pada lansia seperti hipertensi, stroke, penyakit jantung, diabetes mellitus dan kanker. Menurut Chiquita (dalam Ariyanto 2020) aktivitas fisik yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari mempunyai hubungan positif dengan kualitas hidup, yang artinya semakin lansia mandiri dalam melakukan aktivitas fisik maka kualitas hidup lansia akan semakin baik. Setelah diberikan perlakuan menggunakan media video, pengetahuan lansia mengalami peningkatan pada post test menjadi 30 lansia yang menjawab IYA. Pentingnya aktifitas fisik seperti olahraga yang dapat dilakukan oleh lansia seperti berjalan atau meregangkan tubuh akan membantu meningkatkan sirkulasi darah dan aktivitas otot.

Senam lansia

menurut hasil temuan penelitian Rebu (2017) mengatakan bahwa olahraga merupakan usaha yang dapat meningkatkan kesehatan pada lansia, olahraga yang sering di terapkan pada lanjut usia adalah senam lansia yang dapat meningkatkan kemampuan dan diiringi musik yang rileks memberikan manfaat dalam proses penuaan, diabetes mellitus, kelainan otot sendi dan tulang serta memperbaiki mental lansia.

Hasil post-test mengalami peningkatan dari yang hanya 11 lansia meningkat menjadi 26 lansia yang rutin mengikuti senam. Hal ini selaras dengan hasil peneliti terdahulu tentang senam lansia dapat meningkatkan kesehatan tubuh.

Makan Teratur

Salah satu metode untuk mengendalikan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi untuk menjaga kesehatan, nutrisi, dan bantuan dalam pencegahan dan pengobatan penyakit adalah dengan mengikuti pola makan. Menurut Yuliani (2022) selain asupan nutrisi, jam makan juga berpengaruh pada kesehatan. Sarapan atau makan pagi merupakan makanan pertama yang dimakan setelah semalamam tidak makan. Sarapan disajikan mulai pukul 06:00 hingga 10:00 pagi. Untuk makan siang pukul 12.00 – 13.00 di anggap sebagai waktu yang tepat.

Makan Makanan Bergizi

Setiap makhluk hidup membutuhkan makanan untuk mempertahankan kehidupannya, karena didalam makanan terdapat zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk melakukan kegiatan metabolismenya. Menurut Nurhayati dkk (2019) Bagi lansia pemenuhan kebutuhan gizi yang diberikan dengan baik dapat membantu dalam proses beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang dialaminya selain itu dapat menjaga kelangsungan pergantian sel-sel tubuh sehingga dapat memperpanjang usia.

Makanan Pantang Bagi Lansia

Menurut Sutisna dkk (2020) Usia Lansia merupakan masa yang rentan terhadap timbulnya masalah fisik, mental, sosial, terutama kelainan degenerative akibat proses menua yang mengakibatkan menurunnya fisiologis tubuh individu dengan berbagai penyakit. Timbulnya penyakit bisa disebabkan melalui makanan yang terutama tidak dianjurkan dikonsumsi lansia seperti makanan yang mengandung produk kacang-kacangan, organ dalam hewan, makanan kaleng, makanan yang dimasak menggunakan santan kelapa, sayuran yang mengandung purin tinggi.

Waktu Tidur

Menurut Kemenkes RI (2021) umumnya seseorang membutuhkan waktu tidur 7-8 jam setiap hari. Dengan menjalankan pola tidur yang baik, fungsi tubuh seseorang akan berjalan dengan baik, sehingga dapat mudah terhindar dari beberapa penyakit seperti Stres, diabetes, hingga penyakit jantung. Melihat kondisi tersebut, maka penting bagi kita untuk dapat mengetahui berapa waktu yang cukup untuk seseorang bisa mendapatkan pola tidur yang sehat.

Disiplin Diri

Disiplin dalam beribadah termasuk dalam mendisiplinkan diri terutama pada usia lanjut. Menurut Kholilurohmah (2019) Lansia cenderung lebih mendekatkan diri kepada agama dan hal-hal yang berguna dalam menghadapi kematian. Sikap keagamaan merupakan perolehan dan bukan bawaan, hal tersebut terbentuk melalui pengalaman langsung yang terjadi dalam hubungan dengan unsur-unsur lingkungan materi dan sosial.

Kebersihan Diri

Menjaga kebersihan tubuh dengan mandi 2x sehari akan membuat tubuh menjadi lebih segar dan bertenaga. Mandi tidak hanya bertujuan sebagai kebersihan tubuh dan menjauhkan stress, tetapi mandi juga memiliki peran penting dalam meningkatkan system kekebalan dan membantu kulit terhindar dari penyakit eksema. Menurut Menurut Yuliani (2022) Ada beberapa manfaat dari mandi, yaitu dapat meredakan stress, menyembuhkan infeksi, menyembuhkan flu dan sakit kepala, mengatasi insomnia, dan melancarkan sirkulasi darah di tubuh kita.

Cek Kesehatan

Menurut Rismayanthi dkk (2019) Pemeriksaan kesehatan rutin pada lansia merupakan upaya dasar dalam rangka pengendalian penyakit degeneratif pada usia lanjut. Adanya tindak lanjut pembiasaan hidup sehat dan konsumsi makanan yang sehat juga diperlukan sehingga masyarakat akan lebih waspada pad lingkungan sekitar.

Refresing

Stres pada lansia muncul karena berbagai masalah dan peristiwa yang dialami dalam kehidupan sehari-harinya. Menurut Makwa dkk (2019) Untuk mengatasi stres yang dialami oleh lansia teknik yang digunakan adalah relaksasi, dan refresing. Pada dasarnya teknik relaksasi termasuk ke dalam

pendekatan terapi perilaku, dengan teknik-teknik yang dikembangkan terfokus pada komponen yang berulang, misalnya kata-kata, suara, prayer phrase, body sensation atau aktivitas otot, begitupula dengan refreasing seperti menonton tv, bermain games dan baik hanya bersantai di akhir pekan.

Berdasarkan pembahasan diatas pelaksanaan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran warga belajar dan perubahan perilaku, yang mencakup aspek pengetahuan, sikap, dan tindakan, guna mewujudkan perubahan perilaku hidup sehat yang benar karena sebagian lansia masih kurang dalam penerapan pola hidup sehat yang baik. Dengan bantuan pendidikan kesehatan mengenai gaya hidup sehat, pengetahuan dapat ditingkatkan. Pengetahuan dan sikap dapat dipengaruhi melalui pendidikan tentang hidup sehat.

Dalam proses edukasi yang dilakukan dengan lansia menggunakan video terbukti dapat meningkatkan hasil belajar karena melibatkan imajinasi dan meningkatkan motivasi belajar. Menurut Cahyani (dalam Nurwahidah dkk 2021) media video adalah media yang menyajikan informasi dalam bentuk suara dan visual. Penggunaan video yang melibatkan indra paling banyak dibandingkan dengan alat peraga lainnya, dengan penayangan video peserta didik dapat melihat sekaligus mendengar. Pemerolehan hasil belajar melalui indera pandang berkisar 75%, melalui indera dengar 13%, dan melalui indera lainnya sekitar 12%.

Serangkaian manfaat yang bisa diperoleh dari kebiasaan berperilaku sehat dan positif bagi lanjut usia ini tidak semata-mata menjadi tujuan utama, akan tetapi menjadi jembatan agar para lansia mampu menemukan dirinya dalam kehidupan yang tenang, nyaman, tentram, bahagia lahir dan batin sehingga mampu mempersiapkan kehidupan akhirat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan pola hidup sehat lansia di panti sosial Harapan Kita Provinsi Sumatra Selatan secara umum berada pada kategori kurang memahami atau terdapat pada kategori rendah dilihat dari perolehan skor pre-test dengan persentase 35%, setelah diberi perlakuan mengalami peningkatan perolehan skor post-test 87%.

Edukasi pola hidup sehat menggunakan media video terbukti berhasil terutapa pada perolehan skor post-test P1 sebanyak 30 dari sebelumnya hanya 11 lansia, dan setelah diberikan perlakuan mengalami peningkatan pengetahuan betapa pentingnya aktifitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Tidak hanya itu seluruh rangkaian kegiatan edukasi pola hidup sehat pada lansia mengalami peningkatan secara signifikan terlihat dari hasil pre-test dan post-test pada penelitian.

Dalam proses edukasi yang dilakukan dengan lansia menggunakan video sebagai media edukasi. Media video dapat meningkatkan hasil belajar karena melibatkan imajinasi dan meningkatkan motivasi belajar dengan adanya media video, mahasiswa akan lebih paham dengan materi yang disampaikan pendidik melalui tayangan video pembelajaran yang diputar. Unsur-unsur yang terdapat dalam media video seperti suara, teks, animasi, dan grafik.

Saran

Saran diberikan kepada panti sosial lansia harapan kita, kepada kepala panti sosial lansia, staff, serta instansi terkait hendaknya juga mempertimbangkan peningkatan pengetahuan pola hidup sehat dalam hal peningkatan pola hidup sehat lansia. Hal ini dapat dicapai dengan memberikan terapi atau termasuk belajar tentang gaya hidup sehat. Menjadikan semua orang di panti sosial lama sebagai contoh bagaimana menjalani gaya hidup sehat bagi lansia adalah hal lain yang bisa dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanto, A., Cinta, N. P., & Utami, D. N. (2020). Aktivitas fisik terhadap kualitas hidup pada lansia. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(2), 145-151.
- Rebu, F. S., Hariyanto, T., & Ardiyani, V. M. (2017). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Lanjut Usia Dalam Melaksanakan Senam Lanjut Usia Di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(1).
- HARAHAP, D. S. (2020). SKRIPSI LITERATURE REVIEW: HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN PEMANFAATAN POSYANDU LANSIA TAHUN 2020.

- Magdalena, I., Annisa, M. N., Ragin, G., & Ishaq, A. R. (2021). Analisis penggunaan teknik pre-test dan post-test pada mata pelajaran matematika dalam keberhasilan evaluasi pembelajaran di sdn bojong 04. *NUSANTARA*, 3(2), 150-165.
- Makwa, D. J., Hidayati, E., Profesi, M. P., & Klinis, B. P. (2019). Relaksasi Untuk Mengatasi Stres Sehari-hari Pada Lansia. *Pros Temilnas XI IPII*, 20-1.
- Kholilurohmah, S. A. (2019). Dukungan Sosial dan Motivasi Dalam Beribadah Pada Lansia di Pondok Lansia Berdikari Tangerang (Bachelor's thesis, Jakarta: Fakultas Ilmu Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah).
- Nurhayati, I., Yuniarti, T., & Putri, A. P. (2019). Tingkat Pengetahuan Keluarga Dalam Pemberian Gizi Pada Lansia Cepogo, Boyolali. *Jurnal Riset Gizi*, 7(2), 125-130.
- Nurwahidah, C. D., Zaharah, Z., & Sina, I. (2021). Media video pembelajaran dalam meningkatkan motivasi dan prestasi mahasiswa. *Rausyan Fikr: Jurnal Pemikiran Dan Pencerahan*, 17(1).
- Rismayanthi, C., Sudibjo, P., Arovah, N. I., & Apriyanto, K. D. (2019). Penyuluhan Aktivitas Fisik Dan Screening Parameter Sindrom Metabolik Pada Populasi Lansia. *Medikora*, 18(1), 33-39.
- Sutisna, Y., Indriastuti, D., & Narmi, N. (2020). SIKAP KELUARGA TENTANG PENGATURAN MAKAN LANJUT USIA DENGAN PENYAKIT RHEUMATOID ATRITIS DI DESA SAWAPUDO KECAMATAN SOROPIA KABUPATEN KONAWE. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Celebes*, 1(03), 28-33.
- Syaparuddin, S., & Elihami, E. (2019). Peningkatan motivasi belajar siswa melalui video pada pembelajaran PKN di sekolah paket c. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 1(1), 187-200.
- UNIT PELAYANAN KESEHATAN KEMENKES RI, 2021. Lama Waktu Tidur yang Dibutuhkan oleh Tubuh. Jakarta: Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan
- Yuliani, W. (2022). Penerapan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat Remaja Di Era New Normal (Studi di Desa Saga, Kecamatan Balaraja, Kabupaten Tangerang-Banten) (Doctoral dissertation, UIN SMH)