

# **Peningkatan Literasi Kesehatan dan Kualitas Hidup Lansia dengan Program Kelas Lansia SMART (Sehat, Mandiri, Aktif, Religius dan Tidak pikun)**

## **Ringkasan**

Kelas Lansia SMART (Sehat, Mandiri, Aktif, Religius dan Tidak pikun) adalah inovasi yang dikembangkan dari rangkaian kegiatan lansia yang telah dilaksanakan oleh RSUD Wonosari sejak tahun 2018. Kegiatan ini merupakan upaya promotif yang dilaksanakan oleh RSUD Wonosari kepada masyarakat kelompok lansia, karena sebagian besar pengunjung RSUD Wonosari adalah lansia, dan lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai masalah kesehatan. Inovasi ini berhasil meningkatkan jangkauan peserta lansia yang semakin besar, dari 50 lansia menjadi sekitar 90 lansia yang tercatat bergabung dalam kegiatan. Selain itu, kegiatan ini juga terbukti meningkatkan pengetahuan lansia dan sebanyak 81% lansia menyatakan bahwa kegiatan sangat bermanfaat.

## **Latar belakang**

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2020) proyeksi penduduk lanjut usia tahun 2045 menunjukkan bahwa pada tahun 2019 penduduk dengan usia 60 tahun ke atas akan meningkat dari 9,7% atau 25,9 juta penduduk pada tahun 2019, menjadi 19,9% atau 63,3 juta penduduk pada tahun 2045. Data Profil RSUD Wonosari tahun 2021 menunjukkan bahwa sebagian besar pengunjung adalah pasien dengan usia 45-64 tahun, dengan kunjungan terbanyak pada poli dalam, jantung dan saraf. Hal ini menunjukkan bahwa usia pralansia dan lansia adalah usia yang paling rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, terutama penyakit degeneratif, seperti hipertensi, diabetes mellitus, stroke dan lainnya. Sehingga, kesehatan lansia perlu mendapat perhatian khusus dari Rumah Sakit. Rumah Sakit tidak hanya memiliki peran dalam upaya kuratif dan rehabilitatif, tetapi juga dalam upaya promotif dan preventif, yaitu melalui penyelenggaraan Upaya Promosi Kesehatan pada Kelompok Lansia.

Kegiatan promosi kesehatan pada lansia telah dilaksanakan secara aktif terhitung dari tahun 2018, dengan kelompok sasaran lansia yang tergabung dalam PERSADIA (Persatuan Diabetes Indonesia) Kabupaten Gunungkidul. Sehingga, materi edukasi juga hanya berfokus pada diabetes mellitus saja. Kemudian, pada tahun 2020 mulai dibentuk Sekolah Lansia Sehat yang menyasar semua kelompok lansia, tidak hanya lansia dengan masalah diabetes mellitus tetapi juga masalah degeneratif lainnya. Kegiatan ini menggunakan acuan pembelajaran dari buku lansia sehat Kementerian Kesehatan, tetapi materi edukasi masih terbatas pada hipertensi dan diabetes mellitus. Sedangkan, kebutuhan promosi kesehatan pada lansia mencakup banyak hal terkait dengan fungsi tubuh lainnya.

Oleh karena itu, Inovasi Kelas Lansia SMART digagas untuk diberikan pada kelompok lansia. Inovasi ini bertujuan untuk meningkatkan jangkauan keikutsertaan lansia, dengan adanya peningkatan jumlah lansia yang mengikuti kegiatan. Selain itu juga meningkatkan partisipasi aktif lansia dalam berupaya secara mandiri untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan menerapkan perilaku hidup sehat, serta meningkatkan kualitas hidup dengan menjadi lebih aktif bergerak, religius dan tidak pikun, sehingga terhindar dari permasalahan lansia seperti depresi.

## **Tujuan**

Kelas Lansia SMART bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan lansia agar lansia mengetahui, memiliki kemauan dan kemampuan mengambil keputusan

untuk menjaga kesehatannya. Sehingga mampu meningkatkan kualitas hidup dengan menjadi lansia yang sehat, mandiri, aktif, religius serta terhindar dari pikun atau Alzheimer. Selain itu, secara spesifik kegiatan ini bertujuan untuk:

1. Meningkatkan partisipasi aktif lansia di Kabupaten Gunungkidul dalam mengikuti kegiatan Kelas Lansia SMART secara rutin
2. Meningkatkan keterlibatan lansia dalam mengelola kepengurusan dan kegiatan di Kelas Lansia SMART
3. Meningkatkan pengetahuan tentang upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan di usia senja
4. Meningkatkan kemauan dan kemampuan lansia dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan

### **Langkah-langkah Pelaksanaan Inovasi**

Inovasi Kelas Lansia SMART diinisiasi oleh Unit Promosi Kesehatan Rumah Sakit atau PKRS RSUD Wonosari. Kegiatan ini mendapatkan dukungan penuh dari Direktur RSUD Wonosari untuk mewujudkan Rumah Sakit yang ramah lansia. Kegiatan ini dilaksanakan dengan melibatkan keikutsertaan dari peserta PERSADIA, PWRI dan peserta posyandu lansia di beberapa puskesmas, dimana peserta terlibat secara aktif untuk mensosialisasikan kegiatan dan mengundang rekan sebayanya untuk mengikuti kegiatan Kelas Lansia ini.

Kemudian, Unit PKRS melakukan penyusunan materi yang disampaikan berdasarkan hasil kajian data kunjungan Rumah Sakit, dan hasil pengkajian kebutuhan materi secara langsung kepada lansia. Selain itu materi juga menyesuaikan dengan panduan Buku Lansia Sehat dari Kementerian Kesehatan. Setelah topik materi disusun, PKRS melakukan upaya kemitraan dengan Tenaga Medis dan Tenaga Kesehatan di RSUD Wonosari untuk berperan serta menjadi narasumber di setiap kegiatan sesuai dengan topik yang telah ditentukan. Materi edukasi kesehatan diberikan secara komprehensif untuk memenuhi aspek-aspek kebutuhan lansia.

Kegiatan Kelas Lansia SMART ini dilaksanakan setiap hari jumat pekan ganjil, atau dua kali pertemuan dalam satu bulan, yang terdiri dari kegiatan senam sehat, pemeriksaan tekanan darah dan edukasi kesehatan. Kegiatan senam dimulai jam 07.00 pagi dan dilaksanakan di halaman poliklinik terpadu RSUD Wonosari, kemudian kegiatan pemeriksaan tekanan darah dan edukasi kesehatan dilakukan di Aula Yudistira RSUD Wonosari.

Sebelumnya kegiatan lansia seluruhnya dilaksanakan di halaman parkir, dan jangkauan kepesertaan hanya 40-50 lansia yang hadir. Setelah inovasi Kelas Lansia SMART dilaksanakan dengan suasana yang berbeda, yaitu lansia diberikan ruang yang nyaman untuk fokus mengikuti kelas, jumlah kepesertaan lansia meningkat menjadi 70-90 lansia. Selain itu, sebelum kegiatan edukasi dilaksanakan, lansia juga diajak untuk menyanyikan lagu MARS Lansia Sehat dari Kementerian Kesehatan, sehingga lansia menjadi lebih semangat untuk mengikuti kelas.

### **Hasil**

Kelas Lansia SMART berhasil menjangkau cakupan peserta yang lebih banyak dan luas, tercatat sejumlah 90 lansia bergabung dalam kegiatan Kelas Lansia SMART. Terjadi peningkatan peserta dari tahun ke tahun, dari 63 peserta lansia yang mengisi kuesioner, sebanyak 14,3% lansia bergabung pada tahun 2021 dan 28,6%

lansia bergabung pada tahun 2022. Untuk wilayah domisili lansia yang mengikuti kegiatan tidak hanya dari wonosari tetapi juga mencakup beberapa kecamatan lain seperti Karangmojo, Semanu, Nglipar dan Tepus.

Kebermanfaatan kegiatan juga dirasakan oleh para lansia, sebanyak 81% atau 51 lansia menyatakan sangat setuju bahwa kegiatan sangat bermanfaat, dan sebanyak 11,1% atau 7 lansia menyatakan setuju bahwa kegiatan sangat bermanfaat. Kemudian sebanyak 54% lansia atau 34 lansia menyatakan sangat setuju bahwa mampu menerapkan materi edukasi yang telah diberikan di kehidupan sehari-hari dan sebanyak 31,7% atau 20 lansia menyatakan setuju mampu menerapkan materi edukasi yang telah diberikan di kehidupan sehari-hari. Serta berdasarkan isian singkat hampir seluruh lansia menyatakan bahwa kegiatan sangat bermanfaat dan ingin terus dilanjutkan dengan materi edukasi yang lebih banyak dan menyoar pada kebutuhan kesehatan lansia.

Beberapa edukasi kesehatan juga dilaksanakan dengan pemberian kuesioner singkat pre dan post test untuk mengukur tingkat pengetahuan lansia mengenai materi yang diberikan, dari kuesioner tersebut didapatkan secara signifikan terjadi peningkatan pengetahuan pada lansia setelah mendapatkan materi edukasi kesehatan. Data ini juga didukung dengan hasil pengamatan secara langsung saat kegiatan dilaksanakan, lansia tampak antusias dan di sesi tanya jawab selalu ada 4-5 lansia bahkan lebih yang aktif bertanya kepada narasumber. Salah satu lansia juga menyampaikan bahwa dengan adanya materi yang menyentuh semua fungsi tubuh dan kebutuhan lansia, akhirnya lansia tersebut mengetahui informasi lebih jelas tentang masalah yang sedang dialami dan tau harus melakukan apa untuk penanganan yang lebih lanjut.



PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL  
DINAS KESEHATAN  
**RSUD WONOSARI**

ꦒꦸꦤꦸꦁꦏꦶꦢꦸꦭ  
ꦮꦺꦤꦺꦴꦱꦂꦶ

Jalan Taman Bhakti 06 Wonosari Gunungkidul 55812  
Telepon (0274) 391007, 391288, Faksimile (0274) 393437  
Posel : rsudwonosari06@gmail.com, Laman : rsudwonosari.gunungkidulkab.go.id

SURAT PENGESAHAN

Nomor : 400.7 / 5257 / 2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : dr. Heru Sulistyowati, Sp.A  
NIP : 19700206 199903 2 004  
Jabatan : Direktur  
Pangkat/Gol : Pembina Tk.I, Gol. IV/b  
Instansi : RSUD Wonosari Kabupaten Gunungkidul

Mendukung dan mengesahkan kegiatan dari :

Nama : Aulia Zahro Novitasari, S.Kep.,Ns.  
NIP : 19931118 201902 2 002  
Jabatan : Perawat Ahli Pertama  
Pangkat/Gol : Penata Muda Tk.I, Gol. III/b  
Instansi : RSUD Wonosari Kabupaten Gunungkidul  
Judul Kegiatan : Peningkatan Literasi Kesehatan dan Kualitas Hidup Lansia dengan Program Kelas Lansia SMART (Sehat, Mandiri, Aktif, Religius dan Tidak pikun)

Demikian pengesahan ini dibuat dengan sesungguhnya, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di Wonosari

Pada tanggal, ..6.. Oktober 2023



dr. HERU SULISTYOWATI, Sp.A

Pembina Tk.I, Gol. IV/b

NIP. 19700206 199903 2 004