

**INTERVENTION OF THE HEALTHY LIVING COMMUNITY
MOVEMENT (GERMAS) ON THE ELDERLY AT UPTD RUMOH
SEUJAHTERA GEUNASEH SAYANG ULEE KARENG DISTRICT,
BANDA ACEH CITY**

Intervensi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) pada Lanjut Usia di UPTD
Rumoh Sejahtera Geunaseh Sayang Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh

Fitra Jaya Saputra¹, Suzanna Hasan Basri¹, Ramadhaniah¹ dan Radhiah Zakaria^{1,2*}

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Aceh, Aceh, Indonesia

²Magister Kesehatan Masyarakat, Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Aceh, Aceh, Indonesia

*radhiah@unmuha.ac.id

ABSTRACT

Background: *The Healthy Living Community Movement (GERMAS) is one of the efforts to increase the awareness, willingness, and ability of every individual, especially the elderly, to live a healthy life to improve the highest degree of public health. This study aims to see the difference in the knowledge of Germas before and after intervention in the elderly at UPTD Rumoh Sejahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng District, Banda Aceh in 2019. Method:* This research was carried out using a descriptive analytical method with an Experimental Quasi (pseudo) design. The population in this study is the elderly who live in UPTD Rumoh Sejahtera Geunaseh Sayang, Ulee Kareng District, Banda Aceh City. The respondents in this study were 37 elderly people. Data collection was carried out for 3 days from 24 to 26 January 2019 using a guided interview. Data analysis was conducted using a paired sample test with the SPSS 16.0 program. **Result:** The results of the study showed that there were differences before and after the counselling intervention on Germas in the elderly at UPTD Rumoh Sejahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng District, Banda Aceh City in 2019 with a p value of 0.006. There were differences in knowledge about Physical Activity (p value 0.000), early detection of disease (p value 0.037), and healthy and nutritious food (p value 0.037) before and after the intervention. **Recommendation:** It is expected that parties related to the management of UPTD Rumoh Sejahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng District, Banda Aceh will be able to ensure that counselling and coaching activities about the importance of the Healthy Living Community Movement for the Elderly are carried out routinely at least 1-3 times a month.

Keywords: *The Healthy Living Community Movement, Germas, Knowledge, Elderly, Quasi - Experiment, Nursing Home*

ABSTRAK

Latar Belakang: Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan bagi setiap individu terutama Lansia untuk hidup sehat agar dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat perbedaan pengetahuan Germas sebelum dan sesudah intervensi pada lansia di UPTD Rumoh Sejahtera Geunaseh Sayang Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh Tahun 2019. **Metode:** Penelitian ini dilaksanakan dengan metode deskriptif analitik dengan desain Experimental Quasi (semu). Populasi dalam penelitian ini adalah Lansia yang tinggal di UPTD Rumoh Sejahtera Geunaseh Sayang Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh. Responden dalam penelitian ini sebanyak 37 orang Lansia. Pengumpulan data dilakukan selama 3 hari dari tanggal 24 s/d 26 Januari 2019 menggunakan wawancara terpimpin. Analisis data menggunakan uji *paired sample test* dengan program SPSS 16.0. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah intervensi penyuluhan tentang Germas pada Lansia di UPTD Rumoh Sejahtera Geunaseh Sayang Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh tahun 2019 dengan nilai p value 0.006. Ada perbedaan pengetahuan tentang Aktivitas Fisik (p value 0.000), deteksi dini penyakit (p value 0.037), dan pangan sehat dan bergizi (p value 0.037) sebelum dan sesudah intervensi. **Saran:** Diharapkan kepada pihak terkait dengan pengelolaan UPTD Rumoh Sejahtera Geunaseh Sayang Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh untuk dapat memastikan kegiatan-kegiatan penyuluhan dan pembinaan tentang pentingnya Gerakan Masyarakat Hidup Sehat pada Lansia dilaksanakan secara rutin minimal 1-3 kali sebulan.

Kata Kunci: Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, Germas, Pengetahuan, Lansia, Quasi Experiment, Panti Jompo

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan pada hakekatnya adalah upaya yang dilaksanakan oleh semua komponen bangsa Indonesia yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya (Kemenkes RI, 2016).

Saat ini, Indonesia tengah mengalami perubahan pola penyakit yang sering disebut transisi epidemiologi yang ditandai dengan meningkatnya kematian dan kesakitan akibat penyakit tidak menular (PTM) seperti stroke, jantung, diabetes dan lain-lain (Kemenkes RI, 2016). Dampak meningkatnya kejadian PTM adalah meningkatnya pembiayaan pelayanan kesehatan yang harus ditanggung oleh masyarakat dan pemerintah, menurunnya produktivitas masyarakat, menurunnya daya saing negara yang pada akhirnya mempengaruhi kondisi sosial ekonomi masyarakat itu sendiri (Kemenkes RI, 2016).

Tiori Blum menjelaskan bahwa derajat kesehatan masyarakat dipengaruhi oleh 4 faktor yakni: Perilaku, Lingkungan, Pelayanan kesehatan dan Keturunan. Faktor Perilaku dan Faktor Lingkungan memegang peran lebih dari 75% dari kondisi derajat kesehatan masyarakat (Kemenkes RI, 2016). Perbaikan lingkungan dan perubahan perilaku kearah yang lebih sehat perlu dilakukan secara sistematis dan terencana oleh semua komponen bangsa; untuk itu Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) menjadi sebuah pilihan dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik (Kemenkes RI, 2016). Gerakan ini perlu digaungkan kembali sebagai salah satu perwujudan dari revolusi mental yang dicanangkan oleh Bapak Presiden, oleh karenanya perlu disusun panduan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat yang dapat dijadikan acuan bagi semua pimpinan daerah, pimpinan institusi pemerintah dan masyarakat, perguruan tinggi dan dunia usaha untuk mengawali dan

melaksanakan kegiatan Germas di lingkup tanggung jawabnya masing-masing (Kemenkes RI, 2016).

Kesehatan merupakan investasi untuk mendukung pembangunan ekonomi serta memiliki peran penting dalam upaya penanggulangan kemiskinan. Pembangunan kesehatan harus dipandang sebagai suatu investasi untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia sesuai dengan Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan (Kemenkes RI, 2016).

Pembangunan kesehatan pada hakekatnya adalah upaya yang dilaksanakan oleh semua komponen bangsa Indonesia yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Keberhasilan pembangunan kesehatan sangat ditentukan oleh kesinambungan antar-upaya program dan sektor (Kemenkes RI, 2016).

Program Indonesia Sehat merupakan salah satu program dari Agenda ke-5 Nawa Cita, yaitu Meningkatkan Kualitas Hidup Manusia Indonesia. Program ini didukung oleh program sektoral lainnya yaitu Program Indonesia Pintar, Program Indonesia Kerja, dan Program Indonesia Sejahtera. Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga Indonesia Sehat selanjutnya menjadi program utama Pembangunan Kesehatan yang kemudian direncanakan Pencapaiannya melalui Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019, yang ditetapkan melalui Keputusan Menteri Kesehatan R.I. Nomor HK.02.02/Menkes/52/2015 (Kemenkes RI, 2016).

Sasaran dari Program Indonesia Sehat adalah meningkatnya derajat kesehatan dan status gizi masyarakat melalui upaya kesehatan dan pemberdayaan masyarakat yang didukung dengan perlindungan finansial dan pemerataan pelayanan kesehatan. Sasaran Ini sesuai dengan sasaran Pokok RPJMN 2015-2019, yaitu: (1) meningkatnya status kesehatan dan gizi ibu dan anak, (2) Meningkatnya pengendalian penyakit, (3) meningkatnya

akses dan mutu pelayanan kesehatan dasar dan rujukan terutama di daerah terpencil, tertinggal dan perbatasan, (4) meningkatnya cakupan pelayanan kesehatan universal melalui Kartu Indonesia Sehat dan kualitas pengelolaan SJSN kesehatan, (5) terpenuhinya kebutuhan tenaga kesehatan, obat dan vaksin, serta (6) meningkatnya responsivitas sistem kesehatan. Program Indonesia Sehat dilaksanakan dengan menegakkan tiga pilar utama, yaitu: (1) penerapan paradigma sehat, (2) penguatan pelayanan kesehatan, dan (3) pelaksanaan jaminan kesehatan nasional (JKN) (Kemenkes RI, 2016).

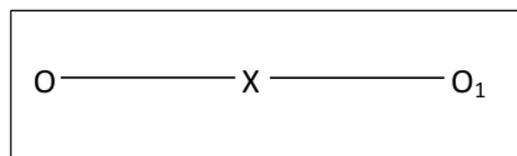
Penerapan paradigma sehat dilakukan dengan strategi pengarusutamaan kesehatan dalam pembangunan, penguatan upaya promotif dan preventif, serta pemberdayaan masyarakat. Penguatan pelayanan kesehatan dilakukan dengan 3 strategi peningkatan akses pelayanan kesehatan, optimalisasi sistem rujukan, dan peningkatan mutu menggunakan pendekatan continuum of care dan intervensi berbasis risiko kesehatan. Sedangkan pelaksanaan JKN dilakukan dengan strategi perluasan sasaran dan manfaat (benefit), serta kendali mutu dan biaya. Kesemuanya itu ditujukan kepada tercapainya keluarga-keluarga sehat (Kemenkes RI, 2016).

Merujuk pada strategi dan kebijakan yang telah dipaparkan, penulis tertarik untuk mengevaluasi perbedaan pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) sebelum dan sesudah intervensi pada lansia di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Kecamatan Ulee Kareng, Kota Banda Aceh.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh pada 24 - 26 Januari 2019, bersifat experimental dengan jenis experimental quasi (semu), dengan menggunakan desain "Pre Test Post Test Design".

Design penelitian eksperimen semu:



Gambar 1. Skema Rancangan Penelitian

Keterangan :

O : Subjek (Lansia) Pre-test.

X : Intervensi metode "Penyuluhan"

O1: Subjek (Lansia) Post-test.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Lansia yang berada di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Tahun 2019 sebanyak 53 orang Lansia. Sampel dalam penelitian ini merupakan total sampling, namun ketika pelaksanaan penelitian jumlah sampel yang mengikuti penelitian menurun menjadi 37 Lansia, dikarenakan beberapa Lansia ada yang pulang kampung, dalam keadaan kurang sehat dan bedrest total karena faktor usia.

Metode penyuluhan diberikan dengan menggunakan media power point dan dilanjutkan dengan proses tanya jawab. Di dalam proses penyuluhan peneliti dibantu 4 orang enumerator yang memiliki dasar di bidang Keperawatan. Penyuluhan dilakukan dengan memberikan materi pengetahuan tentang Germas yang meliputi aktifitas fisik, deteksi dini penyakit, pangan sehat dan bergizi dan keagamaan. Kegiatan penyuluhan berlangsung selama lebih kurang 20 menit.

Materi pada penyuluhan meliputi: Pengertian Germas, Tujuan Germas, Manfaat Germas, Sasaran Germas, Kegiatan Germas (aktifitas fisik, deteksi dini penyakit dan pangan sehat dan bergizi) serta tentang keagamaan. Penyuluhan ini bertujuan untuk memperoleh data pengetahuan tentang Germas pada Lansia. Data pengetahuan diperoleh dengan menggunakan kuesioner. Pengukuran dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu sebelum (*Pre Test*) dan sesudah penyuluhan (*Post Test*).

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah paired sample t-test

dengan menggunakan bantuan SPSS 24.0 for Windows. Sebelum melakukan analisa data maka terlebih dahulu peneliti melakukan uji coba normalitas sebagai prasyarat untuk dapat menggunakan paired sample t-test.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Pre-post test Intervensi Pengetahuan Tentang Germas pada Lansia di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-test	0.086	37	0.200	0.955	37	0.136
Post-test	0.125	37	0.150	0.953	37	0.117

Output *Test of Normality*, diperoleh nilai signifikansi untuk pre-test sebesar 0.136, sedangkan nilai signifikansi untuk post-test sebesar 0.117. Karena nilai signifikansi pre-test dan post-test lebih besar > 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa data penyuluhan tentang GERMAS pada Lansia di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Banda Aceh berdistribusi normal.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 2. Karakteristik Responden Lansia di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Banda Aceh

No.	Variabel	Kategori	F	%
1.	Usia	60-74 tahun	26	70,27
		75-90 tahun	10	27,03
		>90 tahun	1	2,70
2.	Jenis Kelamin	Laki-laki	8	21,62
		Perempuan	29	78,38
3.	Pendidikan	Tidak Sekolah	7	18,92
		SD/ Sederajat	15	40,54
		SMP/ Sederajat	7	18,92
		SMA/ Sederajat	4	10,81
		D3	3	8,11
		S1	1	2,70
Total			37	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa data demografi responden berdasarkan jenis kelamin, umumnya jenis kelamin responden

perempuan sebanyak 29 orang (78.38%), pendidikan umumnya SD/Sederajat sebanyak 15 responden (40.54%) dan umur responden umumnya 60-74 tahun sebanyak 26 responden (70.27%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pre-post Test Aktifitas Fisik, Deteksi Dini Penyakit, dan Pangan Sehat Bergizi Lansia di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Banda Aceh

No.	Variabel	Kategori	Pre-Test		Post-Test	
			F	%	F	%
1.	Aktifitas Fisik	Tinggi	19	51.35	20	54.05
		Rendah	18	48.65	17	45.95
2.	Deteksi Dini Penyakit	Tinggi	12	32.43	19	51.35
		Rendah	25	67.57	18	48.65
3.	Pangan Sehat Bergizi	Tinggi	13	35.14	23	62.16
		Rendah	24	64.86	14	37.84
Total			37	100	37	100

Hasil pengolahan data untuk pengkategorian Aktifitas Fisik, Deteksi Dini Penyakit, dan Pangan Sehat Bergizi Lansia di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Banda Aceh dibagi menjadi dua, yaitu Tinggi dan Rendah. Hasil Pengkategorian seperti terlihat pada Tabel 3 di atas. Tabel. 3 diatas menunjukkan bahwa nilai pengetahuan tentang aktifitas fisik pre-test dan post test berada pada kategori tinggi, pre test 51.35% (19 responden) dan 54.05% (20 responden) untuk post test. Untuk kategori Deteksi Dini Penyakit, nilai pre-test pengetahuan lansia yang berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 67.57% (25 responden) dan hasil post-test pengetahuan tentang Deteksi Dini Penyakit pada kategori tinggi yaitu 51.35% (19 responden). Tabel 3 diatas juga menunjukkan bahwa hasil pre-test pengetahuan tentang Pangan Sehat dan Bergizi pada Lansia di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang yang berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 64.86% (24 responden) dan hasil post-test pengetahuan tentang Pangan Sehat dan Bergizi Lansia berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 62.16% (23 responden).

Analisis Bivariat

Tabel 4. Hasil Uji Statistik dengan menggunakan Uji Paired Sample Test pre-test dan Post-test setelah mengikuti penyuluhan tentang Aktivitas Fisik, Deteksi Dini Penyakit, Pangan Sehat dan Bergizi serta Penyuluhan Germas pada Lansia di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Banda Aceh

Variabel	Katagori	Paired Sample t-test			
		mean	t	df	Sig. (2-tailed)
Aktivitas Fisik	Pre-Test				
	Post-Test	-0.838	-3.852	36	0.000
Deteksi Dini Penyakit	Pre-Test				
	Post-Test	-0.514	-2.161	36	0.037
Pangan Sehat dan Bergizi	Pre-Test				
	Post-Test	-0.622	-2.737	36	0.010
Promosi Germas	Pre-Test				
	Post-Test	-2.081	-2.915	36	0.006

Tabel 4 didapatkan perbedaan rerata nilai aktivitas fisik adalah -0.838 dengan standar deviasi 1.323. Hasil uji statistic paired sample t-test menunjukkan nilai signifikan p value $0.000 < 0.05$, maka dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi penyuluhan tentang GERMAS terhadap aktivitas fisik lansia di UPTD rumoh seujahtera geunaseh sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh. Perbedaan rerata nilai deteksi dini penyakit adalah -0.514 dengan standar deviasi 1.446. Hasil uji statistic paired sample test menunjukkan nilai signifikan p value $0.037 < 0.05$. maka dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi penyuluhan tentang GERMAS terhadap deteksi dini penyakit Lansia di UPTD rumoh seujahtera geunaseh sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh.

Perbedaan rerata nilai Pangan Sehat dan Bergizi adalah -0.622 dengan standar deviasi 1.281. Hasil uji statistic paired sample t-test menunjukkan nilai signifikan p value $0.010 < 0.05$, maka dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi

penyuluhan tentang GERMAS terhadap Pangan Sehat dan Bergizi Lansia di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh. Hasil analisis diatas didapatkan perbedaan rerata nilai promosi Kesehatan Germas adalah -2.081 dengan standar deviasi 4.342. Hasil uji statistic paired sample t-test menunjukkan nilai signifikan p value $0.006 < 0.05$, maka dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi penyuluhan tentang GERMAS pada Lansia di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh.

PEMBAHASAN

Perbedaan Aktivitas Fisik Sebelum dan Sesudah Intervensi

Hasil penelitian ini mendapatkan perbedaan signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi penyuluhan tentang GERMAS terhadap aktivitas Fisik Lansia di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh. Menurut Kemenkes RI (2017), aktivitas fisik dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja, dilakukan paling sedikit 30 menit setiap hari, membatasi banyak duduk seperti menonton TV, main game, dan komputer, apalagi jika ditambah dengan makan kudapan yang manis, asin, dan berminyak. Aktivitas fisik juga dapat dilakukan di sekolah, rumah, tempat kerja, dan tempat umum.

Penelitian ini didukung oleh penelitian Sauliyusta (2016) tentang aktifitas fisik mempengaruhi fungsi kognitif Lansia di Kelurahan Mekarwangi Kecamatan Tanah Sareal. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional study* dengan metode *cluster sampling* terhadap 104 responden. Hasil penelitian didapatkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif Lansia di Kelurahan Mekarwangi Kecamatan Tanah Sareal dengan nilai p value = 0.000 ($P < 0.05$). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Hidayat (2017) tentang

Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup Lansia di Posyandu Desa Selokerto Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia di Desa Selokerto Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen dengan nilai p value 0.015. Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggita (2017) tentang Hubungan antara aktivitas fisik dan tekanan darah pada Lansia dengan kelebihan berat badan di Kelurahan Sumber Kabupaten Surakarta. Hasil Uji Somers'd antara aktivitas fisik dan tekanan darah menunjukkan hasil $r = 0.339$ dengan p value sebesar 0.002, sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan bermakna antara aktivitas dan tekanan darah pada Lansia dengan kelebihan berat badan dengan korelasi lemah dan arah negatif. Semakin tinggi aktivitas fisik, tekanan darah Lansia dengan kelebihan berat badan cenderung semakin rendah.

Dari hasil penelitian di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa ada perbedaan pengetahuan tentang aktivitas fisik pada Lansia di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng karena berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang tinggi tentang aktivitas fisik, hal ini disebabkan karena semakin tinggi pengetahuan seseorang maka semakin tinggi sikap atau tindakan yang dilakukan oleh orang tersebut. Hal ini dapat terjadi karena para Lansia di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Banda Aceh selalu melakukan kegiatan rutin aktivitas fisik seminggu sekali yaitu pada hari Kamis.

Perbedaan Deteksi dini penyakit Sebelum dan Sesudah Intervensi

Hasil penelitian ini diperoleh bahwa ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi penyuluhan tentang GERMAS terhadap Deteksi Dini Penyakit

Lansia di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh. Deteksi dini penyakit adalah suatu upaya untuk mengenali kondisi gangguan, terlebih gejala dan faktor atau pencetus yang bisa membuat kondisi menjadi tidak sehat (terganggu) secara dini. Untuk menghindari terjadinya sakit, maka perlu upaya sedini mungkin untuk mengetahui faktor-faktor yang menimbulkan gangguan dan gejala-gejalanya sebagai bentuk deteksi diagnosis. Deteksi yang biasa dilakukan ialah mengenali gejala-gejala abnormalitas (ketidakwajaran) pada suatu penyakit (Kemenkes RI, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Widodo (2016) tentang Pemberdayaan kemampuan Lansia dalam deteksi dini penyakit degenerative di Posyandu lansia Melati III Desa Tegalrejo, Ceper, Klaten. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian eksperimen semu (quasy-eksperimen). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perubahan deteksi dini para Lansia terhadap penyakit degenerative di Posyandu lansia Melati III Desa Tegalrejo, Ceper, Klaten (p value = 0.000). Penelitian ini juga sejalan dengan Hastuti (2010) tentang hubungan antara pengetahuan dengan sikap Lansia dalam upaya pencegahan penyakit asam urat di Posyandu Lansia desa Ganten Kerjo Karanganyar. Hasil pengujian korelasi Rank Spearman menunjukkan $= 0.375$, dengan p value = 0.001 sehingga disimpulkan ada hubungan antara pengetahuan dengan sikap Lansia dalam upaya pencegahan penyakit asam urat di Posyandu Lansia Desa Ganten, Kerjo, Karanganyar.

Peneliti menyimpulkan bahwa ada perbedaan pengetahuan tentang deteksi dini penyakit pada Lansia di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar Lansia sebelum diberikan penyuluhan terkait deteksi dini penyakit, umumnya Lansia memiliki pengetahuan yang rendah tentang deteksi dini penyakit, namun setelah diberikan intervensi dengan metode penyuluhan, pengetahuan Lansia meningkat

dari 32.43% menjadi 51.35% yang memiliki pengetahuan yang tinggi tentang deteksi dini penyakit.

Perbedaan Pangan Sehat dan Bergizi Sebelum dan Sesudah Intervensi

Menu seimbang adalah menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan (Almatsier, 2004). Ilmuwan memperkirakan 75% kasus kanker bisa dicegah melalui diet yang lebih baik. Konsumsi makanan yang salah dapat membuat tubuh kekurangan nutrisi-nutrisi vital yang diperlukan agar tubuh dapat bekerja dengan baik. Kunci menuju kesehatan yang baik adalah diet yang seimbang dan bervariasi (Weekes, 2008).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sudiantara (2015) tentang faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar. Hasil penelitian menunjukkan faktor yang paling besar pengaruhnya terhadap status gizi pada Lansia yaitu kurangnya energi untuk mempertahankan makanan sebanyak 30 responden (81%). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Solehatul (2015) tentang Hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada Lansia di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok, dengan hasil analisis bivariat menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik (p value = 0.024) (OR = 3.596), asupan lemak (p value = 0.008) (OR = 4.364), dan asupan natrium (p value = 0.001) (OR = 6.103) dengan kejadian hipertensi. Analisis multivariat menunjukkan asupan natrium (OR Exp(B) = 4.627) sebagai faktor resiko yang paling berhubungan dengan kejadian hipertensi.

Dari hasil penelitian di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa ada perbedaan pengetahuan tentang pangan sehat dan bergizi pada Lansia di UPTD Rumoh

Seujahtera Geunaseh Sayang. Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar lansia sebelum diberikan intervensi terkait pangan sehat dan bergizi Lansia memiliki pengetahuan yang rendah tentang pangan sehat dan bergizi, setelah diberikan intervensi dengan metode penyuluhan tentang pangan sehat dan bergizi pada Lansia didapatkan peningkatan pengetahuan pada sebagian besar responden sehingga memiliki pengetahuan yang tinggi tentang pangan sehat dan bergizi yaitu sebanyak 62.16%.

Perbedaan Promosi GERMAS Sebelum dan Sesudah Intervensi

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi penyuluhan tentang GERMAS pada Lansia di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Kota Banda Aceh. Peran pengetahuan terhadap promosi GERMAS pada Lansia setelah dilaksanakannya intervensi sangat berguna bagi Lansia itu sendiri, sehingga Lansia lebih memahami bagaimana cara hidup sehat yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas derajat hidup yang lebih optimal baik dari segi pelaksanaan aktivitas fisik, mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi serta sebagai upaya pencegahan penyakit secara dini.

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengetahuan tentang promosi GERMAS sebelum dan sesudah intervensi penyuluhan tentang GERMAS pada Lansia di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Kota Banda Aceh. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum di berikan intervensi dengan metode penyuluhan sebagian besar Lansia memiliki pengetahuan yang rendah tentang promosi GERMAS, setelah diberikan intervensi diperoleh hasil bahwa beberapa sub variable yang diteliti memiliki perbedaan yang signifikan. Sehingga dapat diambil Kesimpulan bahwa metode penyuluhan yang diberikan sangat efektif pada Lansia di

UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang
Ulee Kareng Banda Aceh

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah intervensi penyuluhan tentang GERMAS pada Lansia di UPTD Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh dengan nilai p value = 0.006 ($p < 0.05$). Ada perbedaan aktivitas fisik (p value 0.000), deteksi dini penyakit (p value = 0.037), dan pangan sehat dan bergizi (p value = 0.010) sebelum dan sesudah intervensi penyuluhan tentang GERMAS pada Lansia di UPTD Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh tahun 2019 dengan nilai p value 0.000 ($p < 0.05$).

Saran

Lanjut usia merupakan suatu anugerah. Menjadi tua dengan segenap keterbatasannya, pasti akan dialami oleh seseorang bila panjang umur. Untuk meningkatkan kualitas hidup Lansia terutama Lansia yang hidup di luar lingkungan keluarga diperlukan partisipasi dari semua pihak terkait untuk memastikan Lansia tersebut dapat hidup dengan baik. Beberapa Tindakan seperti Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) dalam keseharian Lansia. Melaksanakan kegiatan aktivitas fisik khusus bagi Lansia. Memastikan asupan makanan yang sehat sesuai dengan kebutuhan Lansia, serta pemeriksaan kesehatan rutin untuk dapat mendeteksi penyakit secara dini minimal 1 - 3 bulan sekali.

DAFTAR PUSTAKA

1. Azizah, Lilik Ma' rifatul, **Keperawatan Lanjut Usia, Edisi 1,**. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2011.

2. Depkes RI., **Pedoman Tatalaksana Gizi Usia Lanjut bagi Petugas Kesehatan,** Jakarta: Departemen Kesehatan RI; 2006.
3. Devi, Subekti, Mulyani., **Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Desa Margoagung Kecamatan Seyegan.** Yogyakarta: UGM; 2014.
4. Ebersole P, et al., **Gerontological Nursing and Health Aging, Edisi ke-2,** St. Louis: Mosby Inc; 2009.
5. Kemenkes RI., **Buku Panduan Germas (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat),** Jakarta: Kementerian kesehatan Republik Indonesia; 2016.
6. Kemenkes RI., **Germas, Aksi Nyata Untuk Hidup Sehat,** Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2017.
7. Noorkasiani dan S. Tamher., **Kesehatan Lanjut Usia dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan.** Jakarta: Salemba Medika; 2011
8. Oenzil F., **Gizi Meningkatkan Kualitas Manula,** Jakarta: EGC; 2012.
9. Tamher, S. – Noorkasiani, **Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan,** Jakarta: Salemba Medika; 2012.