

Psikoedukasi dalam Membangun Pola Makan Sehat untuk Meningkatkan Kualitas Hidup pada Lansia

Oleh:

Soraya Hanafi,

Dosen Pembimbing Nurfi Laili

Progam Studi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Mei, 2025



Pendahuluan

Kualitas hidup adalah persepsi seseorang atau individu terhadap kehidupannya di masyarakat dalam konteks budaya dan sistem nilai yang ada terkait dengan tujuan, standar, dan perhatian. Kualitas hidup merupakan suatu konsep yang sangat luas yang dipengaruhi kondisi fisik, psikologis, tingkat kemandirian atau sosial dan hubungan individu dengan lingkungan.

Pola makan sehat untuk lansia sangat mendukung untuk mempertahankan kesehatan, memperlambat proses penuaan, dan mencegah berbagai penyakit kronis. Adapun perbedaan pola makan sehat dan tidak sehat sangat berefek pada kesehatan lansia, pola makan yang tidak sehat berbagai macam penyakit, seperti hipertensi, diabetes, dan kolesterol. Sebaliknya pola makan sehat akan memberikan peningkatan kesehatan terhadap para lansia, maka dari itu peneliti melakukan penelitian kepada 30 lansia di desa Sepande Sidoarjo untuk meningkatkan pola makan sehat

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

- Apakah psikoedukasi dapat meningkatkan pengetahuan pola makan sehat dan kualitas hidup pada lansia?

Metode

Penelitian ini berbentuk kuantitatif pendekatan experimental. Eksperimen kuantitatif adalah salah satu jenis penelitian experimental yang menguji kelompok atau beberapa kelompok dengan menerapkan faktor sebab akibat.

Desain penelitian ini menggunakan One-Group Pretest-Posttest Design, yaitu desain penelitian yang melibatkan satu kelompok responden. Desain ini bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan lansia sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa intervensi atau psikoedukasi.

Dalam penelitian ini, memilih 30 lansia sebagai subjek penelitian yang berasal dari Desa Sepande, Sidoarjo. Pemilihan ini didasarkan pada pertimbangan bahwa para lansia tersebut secara aktif dan konsisten mengikuti kegiatan posyandu setiap bulannya.

Tahap Psikoedukasi

Pada tahap persiapan, dilakukan identifikasi yang dibutuhkan peserta, perencanaan materi, dan penyusunan jadwal.

Tahap pelaksanaan melibatkan pemberian materi secara bertahap menggunakan modul yang dirancang untuk mendukung interaktif para peserta.

Selanjutnya, tahap evaluasi bertujuan menilai efektivitas program melalui analisis hasil kuisisioner dan observasi perubahan yang terjadi pada peserta.

Hasil

- Kualitas hidup :

Kategori 'Sedang': 33% → 53% (Sebelum intervensi, 33% responden berada pada kategori pengetahuan sedang, dan tidak ada (0%) yang berada pada kategori tinggi.)

Kategori 'Tinggi': 0% → 30% (Setelah intervensi, responden dalam kategori sedang meningkat menjadi 53%, dan sebanyak 30% responden mencapai kategori tinggi.)

Uji t: $p < 0.001$ (signifikan)

Kesimpulan: Kualitas hidup meningkat, berdasarkan diagram batang, terdapat peningkatan kualitas hidup pada 9 sampel yang telah menerima intervensi psikoedukasi. Selain itu, terjadi penurunan dalam kategori kualitas hidup sangat rendah sebanyak 3 sampel setelah dilakukan psikoedukasi (berdasarkan hasil pretest dan posttest).

Hasil

- Pola makan sehat

Rata-rata Pretest: 3.767

Rata-rata Posttest: 7.900

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa rata-rata skor pretest adalah 3,767, sedangkan rata-rata skor posttest meningkat menjadi 7,900.

Uji t: $p < 0.001$ (signifikan)

Kesimpulan: Terdapat peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan lansia mengenai pola makan sehat setelah diberikan intervensi psikoedukasi, jika dibandingkan dengan kondisi sebelum pelaksanaan kegiatan tersebut.

Pembahasan

- Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa psikoedukasi mengenai pola makan sehat efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang pola makan yang baik, serta berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup mereka. Berdasarkan analisis data yang disajikan dalam tabel bar plots, terdapat peningkatan kualitas hidup pada 9 sampel yang telah mengikuti psikoedukasi. Selain itu, tercatat penurunan jumlah sampel dalam kategori kualitas hidup sangat rendah sebanyak 3 sampel setelah menjalani psikoedukasi (pretest).

Temuan Penting Penelitian

Penelitian mengenai pola makan sehat untuk meningkatkan kualitas hidup lansia sejalan dengan peneliti temukan, Zulfiani menyatakan terdapat korelasi antara asupan karbohidrat dan protein dengan status gizi lansia, kebutuhan akan protein hewani yang cukup sangat penting untuk menjaga kesehatan gizi lansia. Status gizi mempengaruhi kualitas hidup lansia terutama dalam aspek kesehatan fisik dan kondisi sosial.

Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini untuk lansia agar dapat memilih dan memilah makanan yang sehat dan diharapkan dapat menerapkan pola makan sehat pada para lansia. Tidak hanya untuk subjek manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan edukasi kepada masyarakat, keluarga agar dapat mengatur pola makan sehat pada lansia.

Kesimpulan dan Saran

- Menunjukkan bahwa program psikoedukasi berbasis pengembangan pemahaman peningkatan melalui pola makan sehat. Melalui pendekatan kuantitatif dengan desain pretest-posttest, hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan lansia yang signifikan setelah mengikuti program ini
- Menekankan pentingnya peran keluarga dan lingkungan sosial dalam menunjang keberhasilan psikoedukasi. Dukungan keluarga yang konsisten serta lingkungan yang positif dapat membantu lansia menginternalisasi pengetahuan yang mereka peroleh, sehingga mampu membuat keputusan yang lebih bijaksana dalam kehidupan sehari-hari.

Referensi

- [1] C. bebbly Ewys, K. Kiswanto, J. Yunita, M. Mitra, and K. Zaman, "Factors Associated with Active Aging at Payung Sekaki Health Center Pekanbaru City," *J. Kesehat. Komunitas*, vol. 7, no. 2, pp. 208–213, 2021, doi: 10.25311/keskom.vol7.iss2.927.
- [2] M. Mampa, R. Wowor, and A. J. . Rattu, "Analisis Penerapan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Puskesmas Pineleng pada Masa Pandemi Covid-19," *J. Kesmas*, vol. 11, no. 4, pp. 7–13, 2022.
- [3] E. Yuswatiningasih and H. I. Suhariati, "Hubungan tingkat pendidikan dengan kemandirian lansia dalam memenuhi kebutuhan sehari hari," *Hosp. Majapahit*, vol. 13, no. 1, pp. 61–70, 2021.
- [4] P. Sukun *et al.*, "Pola Hidup Sehat Melalui Edukasi dan Senam Lansia di," vol. 1, pp. 73–80, 2023.
- [5] L. Ekawati, C. Zahroh, A. Munjidah, W. Afridah, and I. Noventi, "QUALITY OF LIFE PADA LANSIA Quality of Life in The Elderly Magister Keperawatan , Faculty of Nursing , Universitas Indonesia Universitas Nahdatul Ulama Surabaya," *J. Ilm. Keperawatan*, vol. 6 No 2, pp. 249–251, 2020.
- [6] R. I. Suhada, N. Mumpuni, and R. Iskandar, "Pengaruh Konsumsi Makanan terhadap Status Kesehatan Lansia Unjaya Tahun 2023," *J. Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respasi*, vol. 9, no. 1, p. 20, 2024, doi: 10.35842/formil.v9i1.529.
- [7] N. Fadhli and R. P. Sari, "Peran Keluarga Dalam Merawat Lansia Dengan Kualitas Hidup Lansia," *Adi Husada Nurs. J.*, vol. 7, no. 2, p. 86, 2022, doi: 10.37036/ahnj.v7i2.202.
- [8] J. K. H. Abdul, H. No, and J. Barat, "PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA MELALUI PEMBERDAYAAN LANSIA PRODUKTIF , GAYA HIDUP SEHAT DAN AKTIF Universitas Majalengka PENDAHULUAN Kesehatan pada kehidupan merupakan salah satu unsur yang dipandang penting dalam kesejahteraan umum . Menurut Undang-U," vol. 3, no. 1, pp. 185–191, 2022.
- [9] R. H. Zulhar and C. W. Pratama, "Gizi Optimal untuk Lansia : Menjaga Kesehatan dan Kualitas Hidup di Usia Emas," pp. 460–467, 2016.
- [10] A. I. N. Rohmah, Purwaningsih, and K. Bariyah, "Kualitas hidup lanjut usia," *J. Keperawatan*, vol. 3, no. 2, pp. 120–132, 2019.
- [11] I. Nurhidayati, F. Suciana, and N. A. Septiana, "Status Gizi Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Puskesmas Jogonalan I," *J. Keperawatan dan Kesehat. Masy. Cendekia Utama*, vol. 10, no. 2, p. 180, 2021, doi: 10.31596/jcu.v10i2.764.
- [12] K. Novianty, E. S. Syarah, and S. Angela, "Pengetahuan Terhadap Gizi Pada Lansia," *J. Pemberdaya. dan Pendidik. Kesehat.*, vol. 1, no. 02, pp. 75–82, 2022, doi: 10.34305/jppk.v1i02.424.
- [13] S. D. Putri, I. Sutresna, and D. Y. Rahmat, "Gambaran Pola Makan pada Lansia Penderita Hipertensi," *J. Kesehat. Tambusai*, vol. 4, no. 2, pp. 932–938, 2023.

Referensi

- [14] Tria Auliya Maratus Sholikhah, "Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Lansia.," *In 1st Pros. Semin. Nas. Fak. Ilmu Kesehat.*, pp. 121–1127, 2019.
- [15] H. Akbar, A. Royke, C. Langingi, F. I. Kesehatan, F. I. Kesehatan, and F. I. Kesehatan, "ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP OF DINING PATTERNS WITH," vol. 5, 2025.
- [16] C. Suarsih, "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Kolestrol Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tambaksari," *J. Keperawatan Galuh*, vol. 2, no. 1, 2020, doi: 10.25157/jkg.v2i1.3583.
- [17] Ninik Nurhidayah and Aniek Puspitosari, "Hubungan Partisipasi Pemanfaatan Waktu Luang Dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia," *J. Rumpun Ilmu Kesehat.*, vol. 2, no. 3, pp. 143–150, 2022, doi: 10.55606/jrik.v2i3.753.
- [18] S. P. Triwanti, I. Ishartono, and A. S. Gutama, "Peran Panti Sosial Tresna Werdha Dalam Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Lansia," *Share Soc. Work J.*, vol. 4, no. 2, 2014, doi: 10.24198/share.v4i2.13072.
- [19] W. Iswara, A. Gunawan, and Dalifa, "Pengaruh Bahan Ajar Muatan Lokal Mengenal Potensi Bengkulu," *J. PGSD J. Ilm. Pendidik. Guru Sekol. Dasar*, vol. 1, no. 1, pp. 1–7, 2018.
- [20] R. Akbar, R. A. Siroj, M. Win Afgani, and Weriana, "Experimental Researcrch Dalam Metodologi Pendidikan," *J. Ilm. Wahana Pendidik.*, vol. 9, no. Vol 9 No 2 (2023): Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, pp. 465–474, 2023, [Online]. Available: <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/3165>
- [21] D. H. Nugraha, H. Sholihah, A. Yumna Affida, and W. Luhuriah, "Psikoedukasi Tentang Pemahaman Perkembangan Psikologis Dan Makanan Sehat Pada Lansia," *Proceeding*, pp. 49–54, 2019.
- [22] N. A. Aulannisa, "Hubungan Pola Makan , Status Gizi Dengan Kualitas Hidup Lansia," vol. 4, no. 5, pp. 1132–1137, 2024, doi: 10.59141/comserva.v4i5.2171.

