

Promosi Kesehatan berbasis Kartu untuk Meningkatkan Motivasi Lansia: Alternatif Media Pendidikan Kesehatan

Card-based Health Promotion to Increase Elderly Motivation: Alternative Health Education Media

Wahyudi, Donny Tri; Octamelia, Mega

Donny Tri Wahyudi doniktree@gmail.com
Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan, Indonesia
Mega Octamelia
Program Studi Diploma Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan, Indonesia

Health Information: Jurnal Penelitian

Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia
ISSN: 2085-0840
ISSN-e: 2622-5905
Periodicity: Bianual
vol. 15, no. 3, 2023
jurnaldanhakcipta@poltekkes-kdi.ac.id

Received: 18 October 2023
Accepted: 18 December 2023

URL: <http://portal.amelica.org/amei/journal/504/5044703010/>

DOI: <https://doi.org/10.36990/hijp.v15i3.1198>

Funding

Funding source: Universitas Borneo Tarakan
Contract number: 2022.
Corresponding author: doniktree@gmail.com

Authors retain copyright and grant the journal right of first publication with the work simultaneously licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License that allows others to share the work with an acknowledgment of the works authorship and initial publication in this journal and able to enter into separate, additional contractual arrangements for the non-exclusive distribution of the journals published version of the work (e.g., post it to an institutional repository or publish it in a book).



This work is licensed under Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International.

Ringkasan: Memberikan informasi kesehatan tentu menjadi tantangan agar tujuan dari pendidikan kesehatan itu tercapai. Maka, kebutuhan akan media promosi kesehatan tentu menjadi upaya agar informasi tersebut dapat di terima dan implementasi yang dilakukan memberikan dampak positif terhadap motivasi lansia. Metode penelitian menggunakan one group pre post test design. Teknik pengumpulan data menggunakan kusioner. Populasi lansia berjumlah 50 responden. Teknik pengolahan data dengan uji wilcoxon dengan signifikansi ($p < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan motivasi sebelum dan sesudah diberikan media cetak kartu tentang spiritual dan senam otak dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Di dukung dengan faktor motif pada motivasi yaitu sebagian besar lansia memiliki keluarga, teman dan adanya kegiatan aktivitas setiap minggu di lingkungan. Revisi media kartu yang di rancang membutuhkan revisi pada ukuran tulisan dan gambar.

Kata kunci: Lanjut usia, Media kartu, Motivasi.

Abstract: Providing health information is certainly a challenge so that the objectives of health education are achieved. So, the need for health promotion media is certainly an effort so that the information can be received and the implementation has a positive impact on the motivation of the elderly. The research method uses a one group pre post test design. Data collection techniques using questionnaires. The elderly population amounted to 50 respondents. Data processing techniques with wilcoxon test with significance ($p < 0.05$). The results showed that there were differences in motivation before and after being given card print media about spirituality and brain gymnastics with $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Supported by motive factors in motivation, namely most of the elderly have family, friends and activities every week in the environment. The revision of the designed card media requires revisions to the size of the text and images.

Keywords: Elderly, Cards media, Motivation.

PENDAHULUAN

Jumlah lansia merupakan salah satu indikator usia harapan hidup. Menurut data Badan statistik Indonesia tahun 2020 jumlah lansia sebesar 10,7 % dan tahun 2021 meningkat 10,82 % (Badan Pusat Statistik, 2020). Upaya peningkatan kesejahteraan hidup lansia memerlukan manajemen yang baik dan berkesinambungan. jumlah lansia dapat menimbulkan masalah jika tidak dilakukan upaya pelayanan kesehatan dengan baik (Halimsetiono, 2021).

Bertambahnya usia merupakan proses menua yang dialami manusia secara alami, dan dimulai dengan penurunan, kelemahan, meningkatnya kerentanan terhadap berbagai penyakit dan perubahan lingkungan, hilangnya mobilitas dan ketangkasan, serta perubahan fisiologis yang terkait dengan usia (Amaria et al., 2018; Castro et al., 2022; Sgarbieri & Pacheco, 2017). Selain itu, gangguan akibat penyakit degeneratif yang menyebabkan penurunan kemampuan beraktivitas, fungsi, produktivitas sehari-hari (Amaria et al., 2018).

Upaya penguatan kesehatan lansia dapat dilakukan dengan berbagai terapi modalitas, senam lansia, terapi kognitif, dan terapi spiritual (Nurdianningrum & Purwoko, 2016; Ridwan & Febriani, 2021; Wulandari et al., 2023). Penelitian lainnya menyebutkan bahwa aktivitas rutin yang dilakukan secara konsisten dapat meningkatkan kualitas tidur lansia (Supriadi et al., 2023). Implementasi kesehatan pada lansia memerlukan penyesuaian dengan kondisi dan kemampuan lanjut usia, dan tetap mempertahankan aspek promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif.

Bentuk implementasi fisik dan kognitif yang dilakukan terstruktur dan bersamaan memberikan efek mobilitas (Marusic et al., 2018). Dimana lansia yang sehat memiliki aktivitas dan mobilitas dalam mempertahankan kesehatan. Menurut Sprague et al. (2021), pelatihan fungsi fisik dan kognitif memiliki manfaat jangka panjang terhadap bertambahnya usia (Sprague et al., 2021).

Bentuk penunjang implementasi dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang terapi kognitif dan fisik melalui media agar informasi dapat tersampaikan dengan baik. Promosi kesehatan terintegrasi memiliki efektivitas peningkatan pada lansia (Hwang et al., 2021). Efektivitas tersebut menjadi tantangan agar tujuan dari pendidikan kesehatan tersebut dapat tercapai. Maka, kebutuhan akan media promosi kesehatan dalam upaya agar informasi kesehatan mudah diterima oleh lanjut usia memerlukan pengkajian lanjutan. Dari penelitian sebelumnya, penggunaan media poster memiliki efektivitas terhadap pengetahuan dan niat bertindak terhadap gizi pada lansia (Octamelia et al., 2022).

Sejalan dengan efektifitas media cetak dalam upaya promosi kesehatan, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi motivasi lansia terhadap spiritualitas dan kognitif melalui media cetak bentuk kartu.

METODE

Penelitian dilaksanakan dengan metode kuasi eksperimen *one group pre post test design* tanpa kelompok kontrol. Penelitian dilakukan di Panti Al-Marhamah dan Kelompok Lansia Flamboyan, Kota Tarakan, pada bulan Agustus-November 2022. Kriteria inklusi yang ditetapkan ialah 1) responden dapat membaca dan menulis, dan 2) tidak mengalami gangguan kesehatan mental. Populasi

penelitian berjumlah 50 lansia, dan digunakan total sampling untuk menentukan banyaknya responden. Peneliti menghormati dan menjaga privasi responden selama penelitian berlangsung.

Tahapan Penelitian

Tahapan penelitian yaitu melakukan pretes tentang motivasi melakukan kegiatan spiritual dan senam otak. Media edukasi yang diberikan yaitu kartu dengan tema spiritual dan senam otak dan berukuran 10,5 x 15 cm. Kartu diberikan kepada responden segera setelah pretes. Waktu pengumpulan data berikutnya (pascates) adalah 30 hari pasca diberikan media kartu.



Gambar 1
Media Kartu

DOI: <https://doi.org/10.36990/hijp.v15i3.1198.g1413>

Pengumpulan dan Analisis Data

Pengumpulan data menggunakan kuesioner motivasi dengan skala likert. Analisis data menggunakan uji statistik deskriptif dan dengan metode uji Wilcoxon (signifikansi $p = <0,05$).

HASIL

Tabel 1
Karakteristik Responden (n=50)

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Jenis kelamin		
Laki-laki	28	55,0%
Perempuan	22	45,0%
Usia (tahun)		
60-64	30	60,0%
65-69	15	30,0%
70-74	5	10,0%
Pendidikan terakhir		
Dasar (SD-SMP)	15	30,0%
Menengah (SMA)	30	60,0%
Tinggi (PT)	5	10,0%

DOI: <https://doi.org/10.36990/hijp.v15i3.1198.g1410>

Tabel 1 menyajikan karakteristik responden yang terdiri dari informasi tentang jenis kelamin, rentang usia, dan tingkat pendidikan terakhir. Mayoritas responden dengan jenis kelamin laki-laki (28/55,0%), rentang usia 60-64 tahun (30/60,0%), dan dengan riwayat pendidikan menengah sederajat (30/60,0%).

Tabel 2
Kategori Motivasi Responden

Motivasi	Frekuensi	Persentase
Prates		
Tinggi	5	10,0%
Sedang	28	56,0%
Rendah	17	34,0%
Pascates		
Tinggi	11	22,0%
Sedang	26	52,0%
Rendah	13	26,0%

DOI: <https://doi.org/10.36990/hijp.v15i3.1198.g1411>

Tabel 2 menunjukkan tingkat motivasi lansia sebelum dan setelah pemberian media kartu motivasi. Dari Prates ke Pascates, bahwa tingkat motivasi tinggi mengalami peningkatan dari 10,0% menjadi 22,0%, sementara tingkat motivasi sedang mengalami penurunan dari 56,0% menjadi 52,0%. Tingkat motivasi rendah juga mengalami penurunan dari 34,0% menjadi 26,0%.

Tabel 3
 Hasil Uji Statistik berdasarkan Kategori Motivasi pada Pra dan Pascates

Kategori	Pre Test		Post Test		Uji Wilcoxon Asymp sig (2-tailed)
	Jumlah	%	Jumlah	%	
Tinggi	5	10	11	22	.000
Sedang	28	56	26	52	
Rendah	17	34	13	26	
Total	50	100	50	100	

DOI: <https://doi.org/10.36990/hijp.v15i3.1198.g1412>

Hasil pre test dan post test menunjukkan peningkatan motivasi setelah diberikan media kartu. Uji statistik yang dilakukan dengan menggunakan uji wilcoxon diperoleh angka signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan media cetak kartu terhadap motivasi (Tabel 3).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan media kartu memberikan perbedaan motivasi lanjut usia pada pra dan pascates. Hal ini memberikan gambaran media komunikasi non verbal yang dapat memberikan informasi pada lansia, dan selain itu, berperan sebagai interaksi dan komunikator *agen of change* (Khatimah, 2018). Hasil desain kartu yang sesuai dengan kebutuhan responden. Hal ini dapat meningkatkan dan mempertahankan fungsi kognitif lansia (Hidayatus, 2019), dan memberikan manfaat yang paripurna, komprehensif dan berkelanjutan. Kegiatan permainan mencocokkan gambar agar mendapatkan manfaat paripurna dapat dilakukan secara komprehensif dan berkelanjutan (Daeli et al., 2022).

Media kartu berdasarkan penelitian Nataliswati (2019) tentang kartu domino juga dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia. Didukung dengan penelitian Amalia (2020) terdapat peningkatan kognitif dan motorik halus dengan $p=0,000$ dengan menggunakan kartu domino. Pemilihan metode intervensi didasarkan pada kondisi lansia yang sehat dan mandiri. Kondisi lain diperkuat dengan lansia yang masih memiliki kemampuan membaca dan melihat tulisan dalam media tersebut. Kemampuan tersebut dapat diperkuat dengan media yang berfokus kepada fungsi kognitif, melalui kegiatan mengingat dan penggunaan bahasa yang familiar dengan mereka. Sejalan dengan Praghlapati et al. (2021) bahwa fungsi kognitif terdiri dari menggunakan bahasa, mengingat, belajar, pertimbangan, pemecahan masalah, merencanakan, menilai dan melakukan evaluasi.

Pra dan pascates menunjukkan ada peningkatan motivasi setelah diberikan media kartu dengan motivasi lansia berada pada kategori sedang. Hal itu diharapkan pula ditunjukkan dengan kemampuan untuk semangat dalam melakukan aktivitas sebagaimana pada contoh aktivitas dari kartu. Karena, motivasi merupakan pendorong motivasi sebagai pendorong pengendalian perilaku untuk melakukan sebuah perubahan perilaku (Setiyaningsih & Ningsih,

2019). Selain itu, hasil uji statistik media kartu yang digunakan terdapat perbedaan motivasi dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Menurut Irsyad et al. (2020) motivasi belajar dipengaruhi motif intisik dan motif ekstrinsik. Faktor motif ekstrinsik didukung sebagian besar lansia memiliki keluarga, ada teman sesama lansia dan lingkungan terkait adanya kegiatan aktivitas rutin setiap minggu. Motivasi yang ditunjukkan dengan adanya kesan yang mendalam dan merupakan kelebihan jenis media cetak daripada media lainnya (Jatmika et al., 2019).

KESIMPULAN DAN SARAN

Secara signifikan, hasil uji statistik dalam penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah pemberian kartu, dengan nilai signifikansi ($p < 0,05$). Penggunaan media cetak jenis kartu dapat menjadi alternatif media promosi kesehatan kepada kelompok lanjut usia.

Perlu dilakukan penyempurnaan desain dengan harapan meningkatkan efektivitas dan daya tarik media kartu tersebut.

Kekurangan Penelitian

Aspek penyiapan kartu memerlukan pengkajian lebih mendalam terhadap ukuran font, gambar, dan kemudahan penggunaan seperti bentuk buku, dan peneliti tidak melakukan klasifikasi responden berdasarkan karakteristik yang sama sehingga memungkinkan adanya persepsi hambatan yang memiliki perbedaan setiap lansia.

Mengakui

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada para lansia yang telah mengikuti kegiatan. Ucapan terima kasih kepada Rektor, Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat, Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Borneo Tarakan yang telah membantu terlaksananya kegiatan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, U. F. (2020). *Pengaruh Permainan Kartu Domino Dengan Metode Gaple Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Dan Motorik Halus Lansia Di Griya Werda Surabaya Penelitian Quasy Experiment* [Undergraduate Thesis, Universitas Airlangga].
- Amarya, S., Singh, K., Sabharwal, M., Amarya, S., Singh, K., & Sabharwal, M. (2018). *Ageing Process and Physiological Changes*. In Gerontology. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.76249>
- Badan Pusat Statistik. (2020). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020.
- Castro, A., Signini, É. F., De Oliveira, J. M., Di Medeiros Leal, M. C. B., Rehder-Santos, P., Millan-Mattos, J. C., Minatel, V., Pantoni, C. B. F., Oliveira, R. V., Catai, A. M., & Ferreira, A. G. (2022). The Aging Process: A Metabolomics Perspective. *Molecules*, 27(24), Article 24. <https://doi.org/10.3390/molecules27248656>

- Daeli, N. E., Pranata, L., Ajul, K., & Sukistini, A. S. (2022). Pendampingan lansia dalam meningkatkan fungsi kognitif dengan bermain puzzle. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 5(2), 403–407. <https://doi.org/10.31764/jces.v5i2.6028>
- Halimsetiono, E. (2021). Pelayanan Kesehatan pada Warga Lanjut Usia. *KELUWIH: Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 3(1), 64–70. <https://doi.org/10.24123/kesdok.V3i1.4067>
- Hindayatus, S. (2019). *Pengaruh memory games (terapi permainan mencocokkan gambar) terhadap fungsi kognitif pada lansia di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya* [Undergraduate Thesis, STIKes Hang Tuah Surabaya].
- Hwang, U. C., Cho, H. R., & Yeo, Y. H. (2021). The Effectiveness of the Integrated Health Promotion Program for the Elderly. *Asia-Pacific Journal of Convergent Research Interchange*, 7(2), 111–121. <https://doi.org/10.47116/apjcri.2021.02.11>
- Irsyad, H. M., Inayati, N. L., & Zuhri, S. (2020). *Motivasi Belajar Lansia Dalam Membaca Alquran (Studi Kasus Di Pesantren Lansia Nurul Iman Papahan Karanganyar Tahun 2019)* [Undergraduate Thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta].
- Jatmika, S. E. D., Maulana, M., Kuntoro, & Santi, M. (2019). Buku Ajar Pengembangan Media Promosi Kesehatan (E. Khuzaimah, Ed.). K-Media. <https://eprints.uad.ac.id/15793/>
- Khatimah, H. (2018). Posisi dan peran media dalam kehidupan masyarakat. *TASAMUH*, 16(1), Article 1. <https://doi.org/10.20414/tasamuh.v16i1.548>
- Marusic, U., Verghese, J., & Mahoney, J. R. (2018). Cognitive-Based Interventions to Improve Mobility: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of the American Medical Directors Association*, 19(6), 484-491.e3. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2018.02.002>
- Nataliswati, T. (2019). *Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Dukungan Teman Sebaya Dengan Menggunakan Permainan Kartu*. PROSIDING SEMINAR NASIONAL, 99–114.
- Nurdianningrum, B., & Purwoko, Y. (2016). Pengaruh Senam Lansia terhadap Kualitas Tidur pada Lansia. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 5(4), Article 4. <https://doi.org/10.14710/dmj.v5i4.14255>
- Octamelia, M., Ose, M. I., Wahyudi, D. T., & Pujiyanto, A. (2022). Media Poster Gizi terhadap Pengetahuan dan Niat Bertindak pada Lansia. *Journal of Borneo Holistic Health*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.35334/borticalth.v5i2.3218>
- Pragholapati, A., Ardiana, F., & Nurlianawati, L. (2021). Gambaran Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia (Lansia). *JURNAL MUTLARA NERS*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.51544/jmn.v4i1.1269>
- Ridwan, & Febriani, I. (2021). Pengaruh terapi Modalitas: Senam lansia Terhadap Depresi Pada Lansia di Panti Sosial Lansia Harapan Kita Palembang. *Jurnal Kesehatan Saemakers PERDANA (JKSP)*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.32524/jksp.v4i1.77>
- Setyaningsih, R., & Ningsih, S. (2019). Pengaruh Motivasi, Dukungan Keluarga Dan Peran Kader Terhadap Perilaku Pengendalian Hipertensi. *Indonesian Journal on Medical Science*, 6(1), Article 1. <https://ejournal.poltekkesbhaktimulia.ac.id/index.php/ijms/article/view/173>
- Sgarbieri, V. C., & Pacheco, M. T. B. (2017). Healthy human aging: Intrinsic and environmental factors. *Brazilian Journal of Food Technology*, 20, e2017007. <https://doi.org/10.1590/1981-6723.00717>

- Sprague, B. N., Phillips, C. B., & Ross, L. A. (2021). Cognitive Training Attenuates Decline in Physical Function Across 10 Years. *The Journals of Gerontology: Series B*, 76(6), 1114–1124. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa072>
- Supriadi, D., Santoso, M. B., & Supriantini, N. P. (2023). Penatalaksanaan kualitas tidur pada lansia dengan melakukan aktivitas olahraga jalan kaki. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(4), Article 4. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i4.9949>
- Wulandari, D. K., Oktavia, N. A., & Noorhasanah, E. (2023). Terapi Modalitas Senam Lansia dengna Hipertensi di Desa Sungai Tandipah RT 3. *SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.55681/swarna.v2i2.355>

Catatan kaki

Konflik Kepentingan: Para penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan dengan pihak manapun.

Kontribusi Penulis: DTW (Konseptualisasi, Metodologi, Validasi, Penyiapan naskah - draft, Penyiapan naskah - revidi & pengeditan); MO (Visualisasi, Penyiapan naskah - revidi & pengeditan).

Berbagi Data: Berbagi data tersedia melalui korespondensi dengan penulis koresponden.

Catatan Penerbit: Poltekkes Kemenkes Kendari menyatakan tetap netral sehubungan dengan klaim atas perspektif atau buah pikiran yang diterbitkan.

Author notes

doniktree@gmail.com