

Permainan Sebagai Metode Pendekatan Edukasi Kesehatan Jantung Lansia

Widayani Yuliana^{1*}, Sisilia Indriasari W²

^{1,2}STIKes Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya

Jl. Jambi No.12 - 18, Darmo, Kec. Wonokromo, Surabaya, 60241, Jawa Timur, Indonesia

*Email Korespondensi: nanastikvinc@gmail.com

Abstract

The elderly population has shown an increase compared to the previous year. Along with this increase in the number of elderly, non-communicable diseases (NCDs), especially heart disease, have become one of the largest contributors to the decline in elderly health. To anticipate delays in treatment, educational breakthroughs are needed to encourage the public to detect early and adopt anticipatory lifestyle habits to better control triggers of heart disease. The purpose of this education is to determine the level of elderly knowledge about heart disease using the game method. Games are one approach to stimulate the elderly's brain. Based on the results of the activity, the level of elderly knowledge before the education was obtained, 19 of 30 elderly (63%) had sufficient knowledge. After the education, 27 (90%) elderly had good knowledge. The methods used during the education were games, questions and answers, and competitions. Games are the method of choice in increasing elderly knowledge because the method is presented in an interesting and easily accepted manner. This method can be an option for local community leaders in developing activity programs when providing education to the elderly.

Keywords: education, elderly, heart

Abstrak

Populasi lansia menunjukkan adanya peningkatan dari tahun sebelumnya. Beriring dengan peningkatan jumlah lansia, PTM (Penyakit Tidak Menular) khususnya penyakit jantung menjadi salah satu kelompok penyakit penyumbang terbesar penurunan kesehatan lansia. Mengantisipasi keterlambatan penanganan, perlu dilakukan terobosan edukasi untuk mengajak masyarakat mendeteksi secara dini dan melakukan antisipasi pola hidup agar pemicu penyakit jantung lebih terkendali. Tujuan edukasi ini untuk mengetahui tingkat pengetahuan lansia tentang penyakit jantung dengan metode permainan Permainan sebagai salah metode pendekatan untuk menstimulasi otak lansia. Berdasarkan hasil kegiatan didapatkan tingkat pengetahuan lansia sebelum dilakukan edukasi dari 30 lansia sebanyak 19 (63%) tingkat pengetahuannya cukup. Setelah dilakukan edukasi 27 (90%) lansia tingkat pengetahuannya baik. Metode yang digunakan saat edukasi adalah permainan, tanya jawab dan kompetisi. Permainan menjadi metode pilihan dalam meningkatkan pengetahuan lansia karena metode disajikan secara menarik dan bisa diterima dengan hati senang. Metode tersebut dapat menjadi pilihan bagi tokoh masyarakat setempat dalam menyusun program kegiatan saat melakukan edukasi pada lansia.

Kata Kunci: edukasi, jantung, lansia

PENDAHULUAN

Usia Lanjut (lansia) adalah penduduk dengan usia diatas 60 tahun yang memiliki risiko dan memerlukan penanganan khusus terkait kesehatannya.¹ Makin bertambahnya waktu, jumlah lansia makin meningkat. Bahkan pada tahun 2020 – 2025, Indonesia menduduki peringkat keempat setelah Cina, India dan Amerika Serikat dengan Umur Harapan Hidup diatas 70 tahun ² Menurut BPS Susenas tahun 2020 populasi lansia memiliki prosentase

9.92% (26,82 juta) yang menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun sebelumnya ³. Sedangkan kondisi lansia memiliki potensi besar mengalami berbagai masalah kesehatan karena kemunduran fisik yang tidak bisa dihindari ⁴

Masalah kesehatan lansia terbanyak menurut Riskesdas 2018 lebih mengarah pada Penyakit Tidak Menular (PTM) diantaranya adalah penyakit jantung, hipertensi dan diabetes mellitus, ¹. Prevalensi sebesar 4,5% lansia menderita penyakit jantung ¹ Sedangkan Tingkat ketergantungan lansia yang mengalami tingkat ketergantungan total 22% dan 16% lansia mengalami tingkat ketergantungan berat.⁵. Menurut Kemenkes, 2019, Tingkat ketergantungan lansia dengan riwayat penyakit jantung menunjukkan 30,2% memiliki tingkat ketergantungan ringan, 2.1% menunjukkan ketergantungan berat dan 1,9% memiliki tingkat ketergantungan total.

Berdasarkan survey yang ditemukan penulis di salah satu RT di kelurahan Geluran, enam dari sepuluh warga mengeluhkan tentang bagaimana agar menjaga jantung tetap baik, sehingga bisa mengikuti aktifitas tanpa keluhan selain itu keluhan bagaimana mengetahui tekanan darah baik atau tidak. Lebih dari 60% warga di RT tersebut tidak terlibat dalam kegiatan posyandu lansia yang diadakan di RW yang berbeda. Karena di RW setempat memang belum ada posyandu lansia. Pemantauan kesehatan warga secara mandiri dilakukan melalui pemeriksaan mandiri ke pelayanan kesehatan yang mereka datang di mana tempat tersebut berbayar dan keluar dari lingkungan hunian. Pelayanan kesehatan rutin secara swadaya belum dikembangkan warga di wilayah tersebut. Sehingga jika warga yang tidak bisa pergi jauh untuk memeriksakan kesehatan, maka mereka akan melewatkan pemantauan rutin untuk diri mereka sendiri

Seiring dengan meningkatnya resiko kesakitan lansia maka diperlukan upaya edukasi berkala agar lansia tetap terjaga kesehatannya. Dengan demikian program yang terjangkau dan bermutu harus diupayakan agar keberadaan lansia mencapai masa tua yang sehat, bahagia, berdaya guna dan produktif semaksimal mungkin. Pemberian informasi melalui edukasi akan pentingnya kesehatan lansia dapat dilakukan dengan pendekatan pada lansia di wilayah RW 4 kelurahan Geluran. Pendekatan kepada tokoh masyarakat setempat sebagai langkah awal dalam kegiatan pelayanan kesehatan. Adapun kegiatan yang kami rencanakan adalah memberikan edukasi tentang kesehatan jantung lansia dengan menggunakan metode permainan yang dapat menarik lansia dan bisa diterima dengan hati senang. Selain metode permainan, metode edukasi yang dipilih adalah ceramah, tanya jawab dan diskusi. Menurut Yuliana (2016), permainan menjadi salah satu pilihan metode yang dapat menstimulasi otak agar lansia aktif melakukan kegiatan.⁶ Dengan pemilihan metode ini diharapkan pada kegiatan edukasi tidak lagi menjadi suatu kegiatan yang monoton yang sifatnya hanya searah namun dapat menggerakkan lansia untuk terlibat aktif dalam proses edukasi tersebut.

Edukasi Kesehatan Lansia menjadi salah satu upaya untuk mengatasi masalah di masyarakat. ⁷ Hal ini dilakukan untuk mengurangi dampak komplikasi kesehatan pada lansia. Beberapa contoh yang dapat dicegah adalah 1) Stroke yang diakibatkan jika aliran darah ke otak terhambat karena terjadi pembekuan darah ⁸ 2) Serangan jantung, sebagai akibat dari plak pada dinding pembuluh darah bocor atau pecah dan terjadi pembekuan darah maka dapat menghambat peredaran darah, 3) Tekanan Darah Tinggi yang terjadi akibat sumbatan di pembuluh darah perifer sehingga mengurangi suplai darah ke Jantung. ⁹

Bentuk edukasi kesehatan sebagai upaya merubah perilaku kognitif masyarakat melalui penyuluhan kesehatan jantung di masyarakat ¹⁰. Rumusan masalah dalam kegiatan ini adalah bagaimana tingkat pengetahuan lansia tentang penyakit jantung? Tujuan dalam kegiatan ini adalah mengetahui tingkat pengetahuan lansia tentang penyakit jantung.

METODE

Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu edukasi kesehatan dengan pendekatan permainan. Adapun edukasi kesehatan yang dilakukan adalah edukasi tentang penyakit jantung.

Jumlah lansia sebanyak 30 lansia di RW 4 kelurahan Geluran Sidoarjo. Kegiatan dilakukan bulan Mei 2025. Desain pengabdian masyarakat adalah deskriptik yaitu menggambarkan tingkat pengetahuan lansia terhadap penyakit jantung. Pengukuran pemahaman lansia dengan menggunakan kuisioner.¹¹

1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan ini, tim mengajukan proposal dan surat permohonan ke institusi dan pendekatan ke tokoh masyarakat setempat. Setelah pihak Institusi dan tokoh masyarakat setempat menyetujui maka dilanjutkan penyusunan jadwal dan tempat kegiatan dengan melibatkan pengurus PKK setempat. Penyebaran undangan dibantu oleh pengurus PKK

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan langkah pertama dilakukan pendataan lalu *pre test*, untuk mengetahui tingkat pengetahuan lansia sebelum dilakukan edukasi. Penyebaran kuisioner pre test melalui WA grup lansia setempat. Setelah lansia mengisi pre test, dilanjutkan dengan kegiatan ceramah yang di modifikasi dengan metode permainan. Lansia dibagi dalam 3 kelompok besar, setiap kelompok diberi materi yang sama. Setiap grup diberi waktu 20 menit untuk membaca materi dan dijelaskan singkat oleh pameri. Setiap kelompok diberi lembar kode nama kelompoknya sebagai sarana untuk identitas kelompok saat digunakan untuk menjawab pertanyaan. Ceramah diberikan dengan langsung menanyakan materi yang telah dibagikan. Permainan yang dilakukan adalah masing- masing grup lansia bisa saling berebut untuk menjawab sesuai materi yang di bagikan. Kelompok lansia yang paling cepat mengangkat kode grup menjadi kelompok yang diberi kesempatan menjawab pertanyaan terlebih dahulu dengan reward point yang lebih besar dibandingkan point dengan jawaban yang telah diulang. Kegiatan berlangsung selama 40 menit dan seluruh lansia terlibat aktif dalam permainan tersebut.

3. Tahap Evaluasi

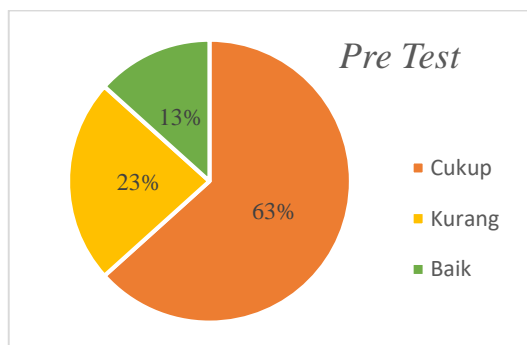
Tahap evaluasi merupakan tahap menilai kognitif lansia melalui *post test* yang dibagikan melalui WA grup lansia setempat. Dalam waktu 10 menit, lansia sudah menyampaikan selesai mengisi kuisioner. Dan mengungkapkan senang dengan permainan tersebut dimana dengan tidak terasa ilmu sudah mereka terima.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi kesehatan jantung lansia dilakukan sesuai rencana yaitu sore hari. Para lansia sudah datang untuk registrasi. Selanjutnya dilakukan pretest dan pembagian kelompok untuk permainan. Saat proses tanya jawab banyak lansia menyampaikan keluhan kesah dalam pemeriksaan dan dianjurkan untuk tetap rutin melakukan pemeriksaan lanjutan ke pelayanan Kesehatan terdekat. Selanjutnya warga diminta duduk sesuai grupnya dan diberi waktu 20 menit untuk membaca materi dan diberi penjelasan materi edukasi penyakit jantung oleh penulis. Ceramah dilakukan sebentar selanjutnya sesi pertanyaan yang dilombakan dalam grup lansia. Lansia antusias mengikuti permainan yang diberikan oleh tim. Secara merata, ketiga grup saling bergantian untuk menjawab pertanyaan sebagai bagian kompetisi dalam babak adu cepat jawab. Masing-masing lansia dalam kelompok memiliki kesempatan saling melengkapi jawaban yang disampaikan oleh pembicara grup. Perbedaan hasil dalam kegiatan adalah pada perbedaan akumulasi skor yang dikumpulkan. Lansia tampak senang dengan

metode permainan tersebut dan tidak terasa sudah membaca dan menghafal serta memahami materi yang dibagikan. Selanjutnya diadakan sesi tanya jawab sebagai evaluasi sejauh mana peserta mengerti tentang materi yang diberikan dan mengisi *post test* yang diberikan oleh tim. Selesai pengisian *post test* dibagikan leaflet tentang penyakit jantung untuk bisa dibaca di rumah.

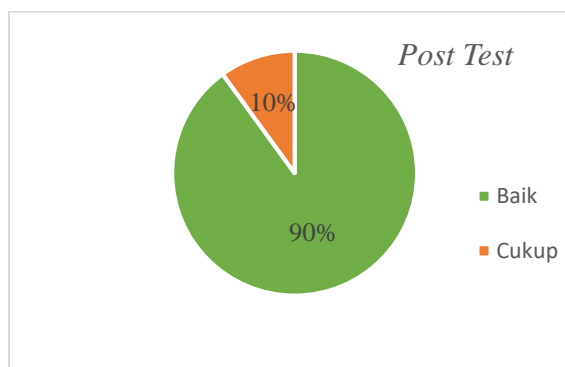
Hasil tingkat pengetahuan *pre test* (sebelum diberi edukasi) para lansia



Gambar 1. Tingkat pengetahuan lansia *pre test* sebelum dilakukan edukasi

Berdasarkan gambar 1 didapatkan hasil tingkat pengetahuan lansia (*pre test*) sebelum dilakukan edukasi dari 30 lansia, ada 19 (63%) tingkat pengetahuannya cukup, 7 (23%) lansia tingkat pengetahuan kurang dan 4 (13%) lansia tingkat pengetahuannya baik.

Hasil tingkat pengetahuan *pre test* (setelah dilakukan edukasi) para lansia



Gambar 2. Tingkat pengetahuan lansia *post test* setelah dilakukan edukasi

Gambar 3.

Berdasarkan gambar 2 didapatkan hasil tingkat pengetahuan lansia (*post test*) setelah dilakukan edukasi dari 30 lansia ada 27 (90%) lansia tingkat pengetahuannya baik dan 3 (10%) lansia tingkat pengetahuan cukup.

Kemampuan lansia dalam memahami materi penyakit jantung lansia lebih cepat menyerapannya melalui games/ metode permainan yang diberikan. Hal ini sesuai dengan teori yang menjelaskan tentang metode permainan merupakan metode modifikasi yang sesuai diberikan pada lansia karena berpengaruh dalam peningkatan fungsi kognitif.¹²

Sikap yang hangat dalam berkomunikasi saat proses permainan dapat menimbulkan rasa aman sehingga lansia dapat lebih tenang dan merasa lebih senang. Hal ini yang

mendukung kondisi kognitif dapat menerima informasi dengan lebih baik sesuai yang disampaikan oleh Woods.¹³

Kompetisi dalam metode permainan menstimulasi lansia untuk segera menguasai topik atau materi yang dimainkan.¹⁴ Dengan metode kompetisi ini diharapkan grup tidak mengalami kekalahan dalam permainan sehingga anggota kelompok termotivasi untuk segera menguasai materi edukasi yang diberikan dan memberikan jawaban tercepat disaat ada pertanyaan. Kerjasama dalam grup merupakan hal yang membantu keberhasilan dalam mewujudkan kemenangan. Kerjasama dalam grup ini sesuai dengan yang disampaikan Dyer¹⁵

Berdasarkan kegiatan edukasi penyakit jantung dengan pendekatan permainan ini dapat menghasilkan perubahan perilaku pada lansia khususnya pada kemampuan kognitif. Pengetahuan lansia mengalami perubahan, kemampuan lansia dalam mengenali tindakan pencegahan komplikasi penyakit jantung dapat memotivasi lansia untuk dapat melakukan secara mandiri di rumah. Modifikasi metode dalam edukasi yang dilakukan dalam bentuk permainan, tanya jawab dan kompetisi merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan lansia Hal ini sejalan dengan teori yang menyebutkan bahwa metode permainan merupakan metode yang sesuai untuk menstimulasi otak sehingga dapat meningkatkan fungsi kognitif.¹²

Motivasi yang diberikan saat edukasi memunculkan suatu kesepakatan dalam grup masing-masing lansia untuk memiliki sikap wajib periksa ke pelayanan kesehatan terdekat. Para lansia termotivasi untuk berusaha mengusulkan agar dibentuk layanan kesehatan yang lebih dekat yaitu di hunian para lansia agar dapat mendeteksi secara dini kondisi setiap lansia. Arahan yang dilakukan oleh tim saat mendapatkan hasil dan , menjadikan lansia makin mengetahui kondisi kesehatan lansia saat ini. Dan anggapan bahwa tubuh lansia sedang baik-baik saja menjadikan lansia lebih waspada karena gejala tidak selalu muncul sebagai perbandingan dari hasil pemeriksaannya. Sikap positif untuk mengatur diri lebih rajin periksa menjadikan gambaran perubahan perilaku setingkat lebih kompleks pada lansia kedepannya.

Melihat pentingnya edukasi dalam memelihara pemahaman lansia dalam menjaga Kesehatan jantung maka para tokoh masyarakat setempat berencana menyusun program kegiatan untuk bisa dilaksanakan secara berkala dengan topik berkaitan dengan sehat lansia. dimana hal ini sesuai dengan prinsip belajar seumur hidup sampai akhir hayat menurut Brockhlehurst dan Allen (1987); Darmojo dan Martono (2004).¹⁶



Gambar 3. Narasumber menjelaskan metode edukasi dan menjelaskan materi



Gambar 4 Lansia memilih jawaban sesuai pilihan kelompok



Gambar 5 Lansia berkompetisi dalam menjelaskan materi

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan di kelurahan Geluran Sidoarjo didapatkan gambaran bahwa perilaku kognitif (Tingkat pengetahuan) lansia mengalami peningkatan antara sebelum dilakukan edukasi dibandingkan setelah dilakukan edukasi dengan pendekatan metode permainan. Kehadiran lansiaupun banyak dengan adanya kegiatan permainan yang dilakukan saat edukasi penyakit jantung lansia. Hasil *pre tes dan post test* yang dilakukan menjadi tolak ukur lansia lebih mengetahui kondisi setiap lansia yang dirasakan saat ini. Proses Tanya jawab dan kompetisi dalam permainan saat edukasi menjadi metode pilihan dalam

meningkatkan keaktifan lansia dalam berkegiatan. Pengarahan terkait menyikapi gejala kondisi tubuh yang tidak normal menjadikan lansia bisa lebih peduli dengan dirinya dan dapat meningkatkan perilakunya untuk lebih rajin memeriksakan kesehatannya. Berdasar kegiatan yang dilakukan, metode yang dapat menjadi pilihan untuk memodifikasi metode edukasi yaitu permainan, tanya jawab dan kompetisi dalam permainan saat edukasi dapat meningkatkan keaktifan lansia dalam berkegiatan sehingga pengetahuan lansia meningkat dengan penyajian yang menarik dan bisa diterima dengan hati senang.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI. *Panduan Praktis Untuk Caregiver*. vol. b (Jakarta, 2019).
2. Pipit Festi. *Lanjut Usia Perspektif Dan Masalah*. (UMSurabaya, Surabaya, 2018).
3. BPS. *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020. Analytical Biochemistry* vol. 11 (2020).
4. Yuliana, W. Edukasi Dan Deteksi Dini Kesehatan Dalam Meningkatkan Perilaku Hidup Sehat Pada Lansia. *Prosiding senapas 2 No 1*, 264–270 (2024).
5. Yuliana, W. & Setyawati, E. I. E. Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activity of Daily Living (Adl). *JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan 11*, 1–7 (2021).
6. Yuliana, W. Permainan Stimulasi Otak Meningkatkan Keaktifan Lansia Mengikuti Kegiatan Di Panti Werdha. *Jurnal Penelitian Kesehatan 3*, 6–10 (2016).
7. Notoatmodjo, S. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: rineka cipta vol. 14 (Rineka Cipta, Jakarta, 2014).
8. Suprayitno, E. & Huzaimah, N. Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan 4*, 518 (2020).
9. Amalia Senja, T. P. *Perawatan Lansia Oleh Keluarga Dan Care Giver*. (Bumi Medika, Jakarta, 2019).
10. I Made Sudarma Adiputra(1*), Ni Luh Gede Ita Sunariati(2), Ni Wayan Trisnadewi(3), N. P. W. O. Pengaruh Senam Bugar Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi : Studi Quasi Eksperimental. *Jurnal Kesehatan Vokasional 6 no 4*, (2021).
11. Rangkuti, M. A. S. Penyuluhan Tentang Pemeriksaan Fisik Pada Lansia Di Desa Hutabargot Lombang Tahun 2022. *Adam: Jurnal pengabdian masyarakat 2*, 247–250 (2023).
12. Turana, Y. *Stimulasi Otak Pada Kelompok Lansia. Data & Informasi Kesehatan, Semester I*. (Buletin Jendela, Jakarta, 2013).
13. Woods, B. E. Aimee. Cognitive Stimulation to improve cognitive function in people with dementia. *Cochrane Dementia and improvement Group* (2012).
14. Bastable, S. S. *Perawat Sebagai Pendidik: Prinsip-Prinsip Pengajaran Dan Pembelajaran*. vol. 1 (EGC, Jakarta, 2002).
15. Dyer, W. *Working with Group*. (Mosby, St Louis, 1973).
16. Azizah, L. M. *Keperawatan Lanjut Usia Edisi Pertama*. (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2011).