



DPK PPNI FIK UMSBY

Jurnal Keperawatan Muhammadiyah

Alamat Website: <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>



Efektivitas Program Pendidikan Lanjut Usia Terhadap Kualitas Hidup Lansia di Komunitas : A Literatur Review

Ainun Jariah¹, Kusbaryanto²

¹Mahasiswa Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

²Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

INFORMASI

Korespondensi:

ainunners18@gmail.com

Keywords:

Community based intervention,
Lifelong learning, Education,
Quality of Life, Elderly

ABSTRACT

Objective: To determine the effectiveness of the elderly education program on improving the quality of life in the elderly .

Methods: The method of writing this study with a literature review and using the Google Scholar, Pubmed, Science Direct database.

Results: From 7 journals obtained, 1 study was conducted on postmenopausal women, 5 studies on male and female respondents and 1 study did not detect the sex of respondents. Revealed the results that the elderly education program was effective to improve the quality of life of the elderly after several types of peer education programs, lively later life, social activities, counseling groups, pro balance programs, health welfare education, and healthy lifestyle education were carried out

Conclusion: This review of the literature review found results that were effective in several types of education programs. The elderly education program is one of the effective programs to improve the quality of life in the elderly.

PENDAHULUAN

Penuaan merupakan proses alami yang terjadi pada setiap manusia. Proses penuaan menyebabkan terjadinya perubahan fisik, mental, sosial dan kesehatan. Proses penuaan tersebut menyebabkan lansia sulit untuk melakukan *Activity Daily Life* (ADL) secara mandiri dan menjadi tergantung pada orang lain. Banyak lansia yang sulit beradaptasi dengan proses penuaan, merasa sendirian, frustrasi, depresi dan kehilangan kepercayaan diri sehingga mempengaruhi kualitas hidup mereka (Sari, 2016).

Departemen kesehatan RI menyebutkan seseorang dikatakan lanjut usia dari usia 55 tahun keatas. Hasil proyeksi penduduk dari tahun 2010 sampai dengan 2035 bahwa Indonesia akan mengalami periode lansia (*aging*), dimana 10% penduduk akan berusia 60 tahun keatas di tahun 2020. Jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2012 mencapai 28 juta jiwa atau sekitar 8% dari jumlah penduduk Indonesia. Pada tahun 2025 diperkirakan jumlah lansia membengkak menjadi 40 juta dan pada tahun 2050 diperkirakan akan melonjak hingga mencapai 71,6 juta jiwa (Setiorini *dkk*, 2018; Kemenkes RI, 2016; Susanti, 2017; Badan Pusat Statistik, 2014).

Kualitas hidup adalah masalah yang sangat luas dan kompleks. Ini memiliki komponen obyektif dan subyektif, serta komponen fisik, psikologis dan sosial. Kualitas Hidup yang tinggi bermanfaat bagi individu, tetapi juga bagi masyarakat. Kualitas hidup dapat dipengaruhi melalui pendidikan; ini dapat dicapai dengan pedagogi komprehensif yang mencakup konten, tetapi juga mencoba mengintegrasikan fasilitator, guru, dan teman sekelas ke dalam proses pembelajaran seumur hidup (Escuder-Mollon *et al*, 2013).

Upaya untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dapat mengacu pada konsep *Active Aging* dari WHO yaitu proses penuaan yang tetap sehat secara fisik, sosial dan mental sehingga tetap sejahtera sepanjang hidup serta tetap berpartisipasi sebagai masyarakat terutama peran aktif dari lansia itu sendiri dalam rangka meningkatkan kualitas hidup. Dengan adanya dukungan dari pemerintah seperti pengadaan Posyandu lansia ataupun program PROLANIS yang tersebar diseluruh Indonesia kurang lebih membantu untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dalam segi derajat kesehatan. Pendidikan lanjut usia merupakan salah satu bentuk pendidikan non-formal sebagai wadah peningkatan pengetahuan umum dan ilmu kesehatan, sosialisasi antar lansia serta pengembangan

keterampilan. Menurut Leung & Liu (2012) dalam De Donder *at al* (2014) Keikutsertaan lansia dalam pembelajaran seumur hidup hendaknya tidak di batasi, selain itu partisipasi orang dewasa yang lebih tua dalam kegiatan pendidikan akan menghasilkan hal yang positif seperti meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi keluhan psikosomatik.

Pendidikan sepanjang hayat menjadi semakin relevan bagi orang dewasa yang lebih tua atau lansia sebagai strategi untuk membantu mereka beradaptasi terhadap perubahan dan tantangan dalam kehidupan mereka, serta memperoleh manfaat dari kesejahteraan umum mereka. Terutama pendidikan sepanjang hayat mendorong keterampilan yang akan memungkinkan setiap lansia menjalankan peranan mereka dalam masyarakat serta berbagai konteks dari pertumbuhan pribadi dan perkembangan sosial mereka. Dengan keterampilan yang lansia yang memadai dengan demikian dapat mengatasi tantangan penuaan dan memiliki kualitas hidup yang positif pada hari tua (Luppi, 2009; WHO, 2002; dalam Tan, 2018).

Umur harapan hidup lansia di Indonesia sekarang ini terjadi peningkatan, hal itu merupakan sesuatu yang patut dibanggakan. Pada sisi lain hal ini ternyata membawa konsekuensi yang tidak sederhana, misalnya jika lansia tidak diberdayakan dengan baik maka akan ada berbagai masalah. Masalah-masalah tersebut dapat berupa kesehatan, gaya hidup, depresi, kesendirian yang nantinya akan mempengaruhi kualitas hidup lansia. Berdasarkan temuan masalah diatas perlu adanya program pendidikan lanjut usia, yang dengan program tersebut diharapkan para lansia akan lebih produktif dan mampu meningkatkan kualitas hidupnya.

METODE

Metode penulisan penelitian ini dengan menggunakan literatur review. Setelah pencarian literatur di beberapa database, terlihat jelas bahwa terkait literatur yang tersedia di bidang program pendidikan lanjut usia sangat jarang, heterogen dan tidak memberikan informasi yang cukup untuk melakukan review pada kualitas hidup lansia. Inilah sebabnya penulis memutuskan untuk melakukan peninjauan naratif berdasarkan pencarian literatur terstruktur tentang efektivitas program pendidikan lanjut usia terhadap kualitas hidup lansia. Semua jurnal temuan program pendidikan lanjut usia terhadap kualitas hidup lansia dikomunitas disusun dan dirangkum dalam Kriteria Inklusi sebagai berikut:

1. Jurnal harus berkaitan dengan intervensi berbasis masyarakat yang diintervensikan pada responden lansia yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan.

2. Penelitian ini harus memberikan informasi tentang efektivitas pendidikan lanjut usia terhadap peningkatan kualitas hidup pada lansia.

Kriteria Eksklusi

1. Publikasi yang tidak lengkap atau hanya mencantumkan abstraknya saja.
2. Publikasi dengan masa terbit lebih dari 5 tahun.

Pencarian di database

Metode yang digunakan dalam penulisan literatur review ini adalah dengan mencari literatur-literatur internasional yang dilakukan dengan menggunakan database Scince Direct, PubMed, Google Scholar dengan keywords: “, Community based intervetion or education or lifelong, Quality of Life, Elderly” didapatkan hasil sebanyak 7 jurnal Internasional dengan rentan waktu dari tahun 2014 sampai 2019.

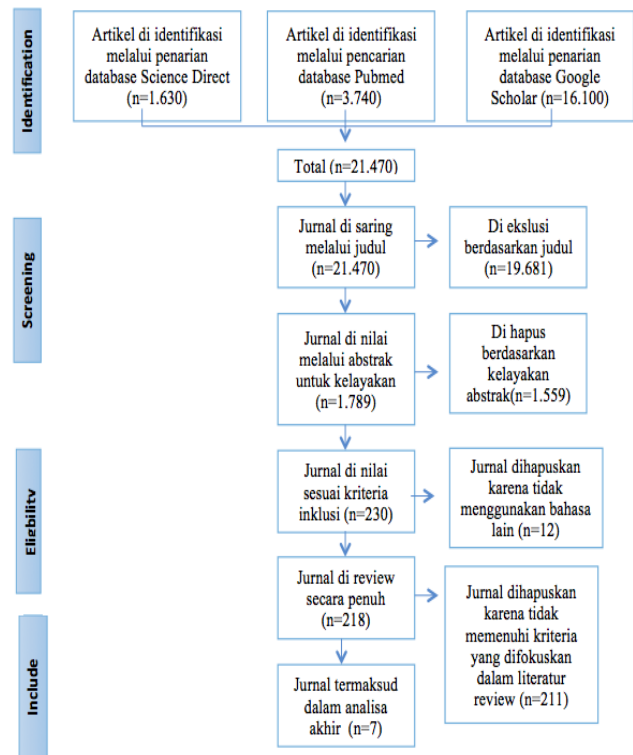
Penyeleksian

Sebanyak 21.470 jurnal ditemukan dari pencarian yang dilakukan di tiga database kemudian dilakukan identifikasi untuk judul dan abstraknya, 19.681 jurnal tidak diikut sertakan karena tidak sesuai dengan judul dan kriteria inklusi yang sudah ditetapkan. Setelah itu 1.789 tersedia dalam teks lengkap kemudian diperiksa sesuai kriteria inklusi menjadi 230 jurnal artikel tentang Community based intervention, education dan lifelong dengan fokus pada kualitas hidup pada lansia. 12 jurnal tidak diikut sertakan karena ditulis dalam bahasa selain bahasa Inggris yaitu bahasa Korea, Spanyol, Portugis dan Arab dari jumlah tersebut, dan menjadi 218 jurnal. Kemudian langkah terakhir yang sesuai dengan kriteria inklusi dan fokus dari literatur review menghasilkan 7 studi. Ini kemudian dibaca sepenuhnya. Hasilnya akan ditampilkan pada tabel dibawah..

HASIL

Fokus utama pada *literatur review* ini adalah efektivitas program pendidikan terhadap peningkatan kualitas hidup lansia di komunitas. Untuk mengoptimalkan interpretasi ini, *reviewer* akan mengklarifikasi hasil temuan dari beberapa penelitian.

Tabel 1. Proses Pencarian Artikel



Hasil

1. Jenis program

Jenis program pendidikan yang dipakai dalam *literature review* ini sebanyak 7 jurnal dan akan dijelaskan sebagai berikut : Pendidikan Kelompok Sebaya merupakan terapi kognitif-perilaku (CBT) yang efektif melalui pendidikan dengan cara saling berkomunikasi dan mengambil manfaat dari pengalaman yang diperoleh teman sebaya (**Ghasemi et al, 2018**). *Lively Later Life (3LP)* adalah suatu program yang memiliki pengaruh terhadap kualitas hidup lansia dengan cara memodifikasi gaya hidup lansia salah satunya melalui pendidikan (**Dahlan & Ibrahim et al, 2015**). Perubahan Aktivitas sosial merupakan perubahan dalam setiap kegiatan sosial misalnya organisasi keagamaan, organisasi pertemanan, klub budaya, olahraga, reuni sekolah atau keluarga dan organisasi politik (**Choi et al, 2016**). Kelompok konseling merupakan suatu alat untuk mempromosikan kinerja dalam perawatan profesional dan memberikan informasi yang efektif mengenai prinsip-prinsip perawatan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup (**Parsa et al, 2017**).

Program *Pro Balance* adalah suatu program rehabilitas yang terdiri dari gaya berjalan, pelatihan keseimbangan, pelatihan fungsional, penguatan dan fleksibilitas (**Gouveia et al, 2018**). Program pembe-

No	Topik	Metode	Populasi & sampel	Nama program	Komponen intervensi	Kelompok kontrol	Hasil	Kesimpulan
1	Pengaruh Pendidikan Kelompok Sebaya terhadap Kualitas Hidup Orang Lanjut Usia Penderita Diabetes	RCT Sebanyak 2 kali dalam seminggu dengan waktu 30-45 menit selama 1 bulan	Lansia yang menderita diabetes melitus. Usia lebih dari 65 tahun Jumlah sampel 44	Pendidikan Kelompok Sebaya	Kelompok intervensi=21 sampel dan komponen intervensinya selama 8 sesi pelatihan : informasi pendidikan tentang perawatan diri, termasuk olahraga, diet, dan perawatan kulit, dan elemen-elemen mengenai kualitas hidup dan kekhawatiran umum yang terkait dengan diabetes menggunakan ceramah, diskusi, dan tanya jawab, dilakukan oleh teman sebaya.	Kelompok kontrol 23 sampel dan menerima pelatihan dari peneliti dan mendapatkan perlakuan yang sama dengan kelompok intervensi dilakukan oleh peneliti.	Skor QOL menurun pada kedua kelompok. secara signifikan antara kelompok kontrol dan intervensi, setelah diberikan intervensi hasilnya menunjukkan bahwa pendidikan sebaya efektif pada kualitas hidup lansia dengan diabetes. Nilai signifikan (t = 8,63, p = 0,001)	Pendidikan kelompok sebaya dapat meningkatkan kualitas hidup lansia. Demikian, metode ini dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup populasi usia lanjut.
	Ghasemi et al (2019)							
2	Pengaruh Program Lively Later Life (3LP) pada Kualitas Hidup di antara Orang Lansia di Lembaga	Desain penelitian Eksperimental : A Pre-test-Post-test parallel dengan group kontrol 2 jam sesi berkelompok dan 1 jam sesi individu selama 6 bulan.	Lansia yang berumur 60 tahun atau lebih Jumlah sampel 82	Lively Later Life (3LP)	teori dalam penuaan, teori dalam terapi okupasi, penelitian, promosi kesehatan dan pendidikan dan melibatkan keterlibatan dalam berbagai kegiatan individual, bermakna dan bernilai seperti rekreasi, rekreasi, kegiatan terkait sosial, pendidikan dan kegiatan terkait pekerjaan	Peserta dalam kelompok kontrol menerima program yang dilakukan oleh staf lembaga yaitu berekreasi dan sosial yang bertujuan untuk mengisi waktu peserta.	Pada enam bulan terakhir, ada perubahan signifikan dalam fisik, psikologis dan domain sosial QoL.	Program Lively Later Life (3LP) mampu meningkatkan kualitas hidup lansia
	Dahlan dan Ibrahim et al (2015)							
3	Efek dari perubahan aktivitas sosial pada kualitas hidup di antara orang Korea paruh baya dan lanjut usia	Penelitian Longitudinal Selama 4 tahun dari 2008-2012	Peserta yang berusia 45 tahun atau lebih Jumlah sampel 7096	Aktifitas sosial	perubahan dalam setiap kegiatan sosial (mis. organisasi keagamaan, organisasi pertemanan, waktu luang / klub budaya / olahraga, reuni sekolah / keluarga, kerja sukarela dan organisasi politik / sipil)	Tidak ada kelompok kontrol	Terjadi perubahan kualitas hidup pada orang paruh baya dan lanjut usia yang mengikuti kegiatan atau aktivitas sosial secara konsisten dengan nilai signifikan (P <0,0001)	Partisipasi yang konsisten dalam kegiatan keagamaan, organisasi pertemanan organisasi rekreasi / budaya, reuni keluarga / sekolah, dan kerja sukarela meningkatkan kualitas hidup di antara orang Korea paruh baya dan yang lebih tua
	Choi et al (2016)							

4	Pengaruh konseling kelompok pada kualitas hidup di antara wanita pasca menopause di Hamadan, Iran Parsal et al (2017)	Quasy eksperimen dengan case and kontrol group Selama 1 bulan dan konsultasi dilakukan 1 kali dalam seminggu selama 45 hingga 60 menit	Wanita yang sudah menopause Jumlah sampel 80	Konseling kelompok	Program training seperti kebiasaan menopause, konfrontasi, dan perawatan diri selama berada dalam keadaan menopause	Hanya menerima perawatan rutin setiap tahun termasuk: pemeriksaan payudara, pemeriksaan panggul, kontrol hot flashes dan gejala menopause lainnya, kontrol tekanan darah (BP) dan kenaikan berat badan, resep untuk menjalani tes Papsmear dan mamografi	Sebelum intervensi, mean \pm standar deviasi untuk QOL dalam kelompok kasus adalah $101,2 \pm 31,4$ dan secara signifikan menurun menjadi $96,9 \pm 27,0$ setelah intervensi ($P < 0,05$)	Konsultasi suportif dapat menjadi pendekatan yang cocok untuk meningkatkan kesehatan wanita mengurangi masalah dan meningkatkan kualitas hidup pada masa menopause
5	Efek Program ProBalance pada kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan orang dewasa yang tinggal di komunitas Gouveia et al (2018)	RCT dengan mekanisme Asin-gle-Blind diberikan selama 12 minggu tiap 90 menit per sesi dilakukan selama 2 hari per minggu)	Pada orang dewasa di komunitas yang berusia antara 65-85 tahun dengan gangguan keseimbangan Jumlah sampel sebanyak 52	Program Pro Balance	Kelompok intervensi 27 orang. Program rehabilitasi meliputi gaya berjalan, keseimbangan, pelatihan fungsional, penguatan, fleksibilitas, dan pelatihan 3D	Kelompok Kontrol 25 orang. Diinstruksikan untuk memperthankan kegiatan biasa mereka seperti sehari-hari	Kecenderungan untuk HRQoL yang lebih tinggi di IG dibandingkan dengan CG dan interaksi yang signifikan dari kelompok dengan waktu ditemukan, dengan peningkatan HRQoL yang lebih tinggi dari pre-test ke post-test (dan untuk tindak lanjut) di IG, dibandingkan CG. dengan nilai signifikan $p < 0,001$	Hasil saat ini menunjukkan bahwa program ProBalance memiliki efek menguntungkan pada HRQoL orang dewasa yang tinggal di komunitas, yang diadakan di antara orang dewasa muda dan tua dan tidak hanya terdiri dari HRQoL fisik tetapi juga mental.
6	Keterampilan untuk keberhasilan penuaan pada orang tua. Pendidikan, kesejahteraan dan kesehatan. Diaz Lopez et al (2017)	Desain eksperimental dengan kelompok kontrol	Orang tua yang berumur lebih dari 55 tahun di provinsi Almeria Spanyol Jumlah sampel 200	Program Pembelajaran seumur hidup	Sebanyak 112 peserta kelompok intervensi diberikan Program pendidikan	Sebanyak 72 peserta Tidak diberikan Program pendidikan	Analisis data menunjukkan bahwa Program Pendidikan dapat memiliki pengaruh positif, dengan perbedaan yang signifikan secara statistik diamati antara kelompok kontrol dan eksperimen untuk sebagian besar variabel yang dievaluasi.	Data ini mengungkapkan manfaat dari program pembelajaran seumur hidup untuk individu lanjut usia, yang berfungsi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka dan integrasi keterampilan yang mendorong penuaan yang sehat dan aktif.

7	Perbandingan Efek Program Pendidikan Gaya Hidup Sehat yang Diimplementasikan oleh Teman dan Perawat Kesehatan Masyarakat terhadap Kualitas Hidup Pasien Lansia dengan Hipertensi Roudi et al (2016)	Penelitian eksperimental dengan kelompok kontrol diberikan selama 6 yang terbagi menjadi 4 sesi dan waktunya 45-60 menit persesi	Berusia 60 tahun atau lebih Tidak ada gangguan penglihatan atau pendengaran atau gangguan mental Peserta dengan penyakit hipertensi Tidak memiliki penyakit yang melemahkan Jumlah sampel 60 peserta	Program Pendidikan Gaya Hidup Sehat	Sebanyak 40 peserta kelompok intervensi yang dibagi menjadi 2 kelompok diberikan program pelatihan tentang pendidikan gaya hidup sehat oleh perawat kesehatan masyarakat dan pendidik yang sebaya (rekan sejawat) dengan rencana pembelajaran dengan bertanya, menjawab, kuliah/belajar dan diskusi kelompok mengenai penyakit Hipertensi	20 peserta kelompok kontrol tidak diberikan intervensi apapun	Setelah intervensi, perbedaan yang signifikan secara statistik diamati pada skor QOL keseluruhan antara tiga kelompok ($P < 0,05$) dan terdapat perbedaan signifikan secara statistik antara kelompok intervensi yang dilakukan oleh perawat, rekan sejawat dan kelompok kontrol ($p = 0,04$).	Program pendidikan gaya hidup sehat, yang dilakukan oleh rekan sejawat dan perawat kesehatan masyarakat di Indonesia dapat meningkatkan kualitas hidup di kalangan lansia penderita hipertensi
---	---	--	--	-------------------------------------	---	---	--	--

lajaran seumur hidup merupakan suatu pendekatan multi-disiplin, bagi para lansia yang belum memiliki akses ke lembaga pendidikan tinggi, untuk memastikan integrasi sosial dan budaya mereka dalam masyarakat berbasis pengetahuan saat ini (Diaz Lopez *et al*, 2017). Program pendidikan gaya hidup sehat merupakan suatu program pelatihan pendidikan tentang gaya hidup sehat yang ditujukan kepada lansia dan diimplementasikan oleh perawat komunitas, teman sebaya sehingga mampu mempengaruhi kualitas hidup lansia (Roudi *et al*, 2016). Dari 7 artikel dapat dikelompokkan sesuai pembahasan isi artikel yaitu efektivitas program pendidikan lanjut usia terhadap peningkatan kualitas hidup lansia.

2. Responden

Satu artikel penelitian dilakukan pada responden perempuan penderita menopause dengan rentan usia 42-58 tahun yang membahas tentang pengaruh kelompok konseling pada kualitas hidup wanita pasca menopause di Hamdan, Iran (Parsal *et al*, 2017). Lima penelitian dilakukan pada responden laki-laki dan perempuan dengan penyakit gangguan keseimbangan dan diabetes melitus membahas tentang beberapa efektivitas program *Pro Balance* (Gouveia, 2018), Program pendidikan kesejahteraan dan kesehatan di provinsi Almeria Spanyol (Diaz-Lopez *et al*, 2017), Aktivitas sosial pada lansia di Korea (Choi *et al*, 2016), Program *Lively Later Life/3LP* (2015), dan Pendidikan kelompok sebaya (Ghasemi, 2019). Satu artikel penelitian yang tidak menjelaskan tentang *gender* akan tetapi penelitiannya dilakukan pada lansia yang berumur 60 tahun atau lebih.

3. Effect

Setelah dilakukan penelitian pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang dilakukan oleh teman sebaya (lansia) dan peneliti sebanyak 2 kali dalam seminggu dengan waktu 30-45 menit selama 1 bulan didapatkan hasil bahwa skor QOL menurun pada kedua kelompok. Secara signifikan menunjukkan bahwa pendidikan kelompok sebaya efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia penderita diabetes dengan nilai signifikan ($t = 8,63, p = 0,001$) (Ghasemi *et al*, 2019). penelitian ini mengevaluasi Pengaruh Program *Lively Later Life (3LP)* pada Kualitas Hidup Lansia di Lembaga berusia lebih dari 60 tahun, hasil penelitian pada Uji Mann-Whitney U menunjukkan tidak ada perbedaan statistik yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($p > 0,05$) pada variabel demografi dan skor pra-tes WHOQoL-Bref. Setelah enam bulan terakhir,

ada perubahan yang signifikan terkait fisik, psikologis dan domain sosial *Quality of Life* (Dahlan dan Ibrahim *et al*, 2015). Penelitian ini dilakukan pada responden laki-laki dan perempuan dengan rentan umur 45 tahun atau lebih dengan jumlah responden 7096. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi perubahan kualitas hidup pada orang paruh baya dan lanjut usia yang mengikuti kegiatan atau aktivitas sosial secara konsisten dengan nilai signifikan ($P < 0,0001$) (Choi *et al*, 2016). penelitian ini untuk melihat pengaruh kelompok konseling terhadap kualitas hidup wanita pasca menopause di Hamdani Iran. Hasil penelitian menunjukkan sebelum intervensi, mean \pm standar deviasi untuk QOL dalam kelompok intervensi adalah $101,2 \pm 31,4$ dan secara signifikan menurun menjadi $96,9 \pm 27,0$ setelah intervensi ($P < 0,05$). Konsultasi suportif dapat menjadi pendekatan yang cocok untuk meningkatkan kesehatan wanita mengurangi masalah dan meningkatkan kualitas hidup pada masa menopause (Parsal *et al*, 2017). Penelitian ini melihat efek program *pro balance* pada 52 lansia dengan gangguan keseimbangan. Hasil penelitian menunjukkan kecenderungan untuk HRQoL yang lebih tinggi di kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol, dengan peningkatan HRQoL yang lebih tinggi dengan nilai signifikan $p < 0,001$. Selain itu *pro balance* memiliki efek menguntungkan pada HRQoL orang dewasa yang tinggal di komunitas, yang diadakan di antara orang dewasa muda dan tua dan tidak hanya terdiri dari HRQoL fisik tetapi juga mental (Gouveia *et al* 2018). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pendidikan, kesejahteraan dan kesehatan sebagai keterampilan suatu keberhasilan penuaan. Analisis data menunjukkan bahwa Program Pendidikan dapat memiliki pengaruh positif, dengan perbedaan yang signifikan secara statistik diamati antara kelompok kontrol dan eksperimen untuk sebagian besar variabel yang dievaluasi. Selain itu manfaat dari program pembelajaran seumur hidup untuk individu lanjut usia, yang berfungsi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka dan integrasi keterampilan yang mendorong penuaan yang sehat dan aktif (Diaz Lopez *et al*, 2017). Penelitian ini dilakukan untuk menguji efek program pendidikan gaya hidup sehat terhadap kualitas hidup lansia penderita hipertensi yang diimplementasikan oleh teman sebaya dan perawat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah intervensi, perbedaan yang signifikan secara statistik diamati pada skor QOL keseluruhan antara tiga kelompok

($P < 0,05$) dan terdapat perbedaan signifikan secara statistik antara kelompok intervensi yang dilakukan oleh perawat, rekan sejawat dan kelompok kontrol ($p = 0,04$) (Roudi *et al*, 2016).

PEMBAHASAN

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk mengetahui efektivitas program pendidikan lanjut usia terhadap kualitas hidup lansia di komunitas. Seluruh hasil penelitian dalam literatur review ini menunjukkan bahwa program pendidikan lanjut usia memiliki dampak hasil yang signifikan terhadap kualitas hidup lansia setelah diberikan beberapa jenis program pendidikan lanjut usia. Ada beberapa metode program pendidikan lansia yang dilakukan dalam penelitian ini. Pendidikan kelompok sebaya, penelitian yang dilakukan untuk melihat pengaruh pendidikan kelompok sebaya terhadap kualitas hidup lansia penderita diabetes melitus dengan jumlah responden 44 orang yang terdiri dari laki-laki dan perempuan berusia lebih dari 65 tahun. Penelitian ini memiliki hasil yang efektif dan didukung oleh penelitian lain bahwa pengaruh pendidikan sebaya pada efikasi diri dan kualitas hidup pasien diabetes, pendidikan tersebut secara positif meningkatkan variabel-variabel ini (Liu, 2015 ; Ghasemi *et al*, 2019). Program *lively later life* (3LP) penelitian ini melihat pengaruh dari program *lively later life* terhadap kualitas hidup lansia di suatu lembaga dengan 82 responden berjenis kelamin laki-laki dan perempuan berusia lebih dari 60 tahun. Penelitian yang dilakukan selama 6 bulan dengan ini didapatkan hasil bahwa mampu meningkatkan kualitas hidup lansia, tidak hanya itu program ini terdapat perubahan yang signifikan dalam fisik, psikologis dan interaksi sosial lansia (Dahlan dan Ibrahim, 2015).

Perubahan aktivitas sosial, penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian longitudinal selama 4 tahun dari 2008- 2012 dengan jumlah responden 7096 berusia dari 45 tahun. Penelitian ini melihat perubahan kualitas hidup lansia dengan cara berpartisipasi dalam organisasi keagamaan, klub budaya atau olahraga, organisasi politik atau sosial. Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa dengan berpartisipasi secara konsisten dalam berbagai aktivitas sosial dapat meningkatkan kualitas hidup pada lansia (Choi *et al*, 2016). Kelompok konseling dilakukan oleh 80 responden wanita yang pasca menopause untuk melihat efeknya terhadap kualitas hidup wanita pasca menopause. Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan program training seperti kebiasaan

menopause dan cara perawatan diri serta memberikan edukasi menopause. Oleh karena itu kelompok konseling sangat efektif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia (Parsel *et al*, 2017). Program *Pro Balance* diberikan pada lansia yang mengalami gangguan keseimbangan. Sejumlah 52 responden berusia antara 65-85 tahun diberikan program rehabilitasi yang meliputi gaya berjalan, keseimbangan, pelatihan fungsional, penguataan, fleksibilitas dan pelatihan 3D. Setelah diberikan intervensi didapatkan hasil bahwa program *pro balance* memiliki efek yang sangat menguntungkan terhadap kualitas hidup lansia (Gouveia *et al*, 2018). Pendidikan, kesejahteraan dan kesehatan yang diberikan pada 200 responden laki-laki dan perempuan berusia dari 55 tahun, setelah dilakukan penelitian didapatkan hasil bahwa pemberian program pembelajaran seumur hidup dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan integrasi keterampilan yang akan mendorong penuaan pada lansia menjadi sehat dan aktif (Diaz Lopez *et al*, (2017).

Program pendidikan gaya hidup sehat penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi perbandingan efek program pendidikan gaya hidup sehat yang diimplementasikan oleh teman sebaya dan perawat yang dilakukan pada 60 responden penderita hipertensi. Dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian pada kelompok yang diberi intervensi terdapat perubahan yang signifikan terhadap kualitas hidup lansia baik yang dilakukan oleh teman sebaya ataupun perawat (Roudi *et al*, 2016).

Penelitian ini dilakukan dengan beberapa macam program pendidikan lansia. Pendidikan lanjut usia adalah kegiatan yang dilakukakan secara berkelompok yang bersifat jangka panjang (*Long-Term Care*) yang dapat meningkatkan pengetahuan lansia khususnya mengenai kesehatan. Pendidikan lanjut usia ini dilakukan dengan memberikan edukasi kesehatan serta penanganannya. Penelitian ini tidak aada menerangkan bahwa program mana yang lebih efektif dalam meningkatkan kualitas hidup. Semua jenis program pendidikan lanjut usia yang diterapkan dalam penelitian ini memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup.

KESIMPULAN

Dari 7 jurnal yang diperoleh, 1 penelitian dilakukan pada wanita pasca menopause, 5 penelitian pada responden laki-laki dan perempuan dan 1 penelitian tidak terdeteksi jenis kelamin responden. Mengungkapkan hasil bahwa program pendidikan lanjut usia

efektif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia setelah dilakukan beberapa jenis program pendidikan kelompok sebaya, *lively later life*, aktivitas sosial, kelompok konseling, program *pro balance*, pendidikan kesejahteraan kesehatan, dan pendidikan gaya hidup sehat. Literatur review ini menunjukkan bahwa program pendidikan lanjut usia memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Artinya program pendidikan lanjut usia merupakan suatu metode yang terbukti efektif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

SARAN

Penelitian selanjutnya harus dilakukan percobaan efek program pendidikan lanjut usia terhadap kualitas hidup lansia dengan penyakit dimensia, karena masih jarang yang melakukan penelitian secara spesifik terkait sistem kognitif.

DAFTAR PUSTAKA

- Choi, Young, Kwang-Sig Lee, Jaeyong Shin, Jeoung A Kwon, dan Eun-Cheol Park. "Effects of a Change in Social Activity on Quality of Life among Middle-Aged and Elderly Koreans: Analysis of the Korean Longitudinal Study of Aging (2006-2012): Introduction Methods Results Discussion." *Geriatrics & Gerontology International* 17, no. 1 (Januari 2017): 132–41. <https://doi.org/10.1111/ggi.12685>.
- Dahlan, Akehsan, dan Syamsul Anwar Sultan Ibrahim. "Effect of Lively Later Life Programme(3LP) on Quality of Life amongst Older People in Institutions." *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 202 (Agustus 2015): 252–62. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.08.229>.
- De Donder, Liesbeth, Dorien Brosens, Nico De Witte, Tine Buffel, Sarah Dury, An-Sofie Smetcoren, dan Dominique Verté. "Lifelong Learning in Old Age: Results from the Belgian Ageing Studies." *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 116 (Februari 2014): 513–17. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.250>.
- Díaz-López, María del Pilar, José Manuel Aguilar-Parra, Remedios López-Liria, Patricia Rocamora-Pérez, María Estela Vargas-Muñoz, dan David Padilla-Góngora. "Skills for Successful Ageing in the Elderly. Education, Well-Being and Health." *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 237 (Februari 2017): 986–91. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2017.02.140>.
- Escuder-Mollon, Pilar, Roger Esteller-Curto, Cecil Issakainen, Velta Lubkina, dan Slavina Lozano-va. "Pedagogical Proposal to Increase Senior Citizens' Quality of Life." *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 116 (Februari 2014): 3152–59. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.725>.
- Ghasemi, Maryam, Habibolah Hosseini, dan Fakhri Sabouhi. "Effect of Peer Group Education on the Quality of Life of Elderly Individuals with Diabetes: A Randomized Clinical Trial." *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research* 24, no. 1 (2019): 44. https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_39_17.
- Gouveia, Bruna R., Élvio R. Gouveia, Andreas Ihle, Helena G. Jardim, Maria M. Martins, Duarte L. Freitas, dan Matthias Kliegel. "The Effect of the ProBalance Programme on Health-Related Quality of Life of Community-Dwelling Older Adults: A Randomised Controlled Trial." *Archives of Gerontology and Geriatrics* 74 (Januari 2018): 26–31. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2017.08.012>.
- Kemenkes RI. 2016. Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia. InfoDATIN: Jakarta Selatan.
- Parsa, Parisa, Roya Ahmainia Tabesh, Farzaneh Soltani, dan Manoochehr Karami. "Effect of Group Counseling on Quality of Life among Postmenopausal Women in Hamadan, Iran." *Journal of Menopausal Medicine* 23, no. 1 (2017): 49. <https://doi.org/10.6118/jmm.2017.23.1.49>.
- Roudi, Elham Khoshraftar, Hamidreza Behnam Voshani, Amir Emami Zeydi, Askari Hoseini, Mahbubeh Movahedifar, dan Zahra Emami Moghadam. "Comparison of the Effects of Healthy Lifestyle Education Program Implemented by Peers and Community Health Nurses on the Quality of Life of Elderly Patients with Hypertension," t.t., 11.
- Sari, Melani Kartika. "Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Menggunakan Reminiscence Affirmative Therapy Berbasis Teori Lazarus" 4, no. 1 (2016): 10.
- Setiyorini, Erni, dan Ning Arti Wulandari. "Upaya Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Melalui Perlahan (Persatuan Lansia Ingin Hidup Sehat) Di Desa Jatidowo Kecamatan Rejotangan Kabupaten Tulungagung" 2, no. 2 (2018): 13.