

EFEKTIVITAS PROGRAM GERMAS LANSIA MELALUI EDUKASI DAN SKRINING PENYAKIT KRONIS TERHADAP PENGETAHUAN DAN PERILAKU HIDUP SEHAT PADA LANSIA DI GBI BUKIT PENGHARAPAN KEDIRI

EFFECTIVENESS OF THE HEALTHY LIVING MOVEMENT PROGRAM THROUGH CHRONIC DISEASE EDUCATION AND SCREENING ON KNOWLEDGE AND HEALTHY LIFESTYLE BEHAVIORS AMONG OLDER ADULTS AT GBI BUKIT PENGHARAPAN KEDIRI

Dinar Yuni Awalia Anilam Cahyani^{1*}, Maria Nubatonis¹, Putu Indraswari¹

¹STIKES RS. Baptis Kediri

¹Prodi Keperawatan Program Sarjana

*E-mail: yuniawaliadinar@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes melitus, hiperurisemia, dan hiperkolesterolemia merupakan masalah kesehatan utama pada kelompok lanjut usia (lansia). Rendahnya pengetahuan dan perilaku hidup sehat menjadi salah satu faktor yang meningkatkan risiko komplikasi penyakit kronis. Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan strategi promotif dan preventif yang dapat meningkatkan kesadaran masyarakat melalui edukasi kesehatan dan deteksi dini penyakit. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas Program GERMAS Lansia melalui edukasi kesehatan dan skrining penyakit kronis terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku hidup sehat pada lansia di GBI Bukit Pengharapan Kediri. Penelitian menggunakan desain quasi experimental dengan pendekatan one-group pretest-posttest. Sampel terdiri dari 45 lansia yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Intervensi meliputi edukasi mengenai hipertensi, diabetes melitus, kolesterol tinggi, asam urat, pola makan sehat, aktivitas fisik, dan pemeriksaan kesehatan meliputi tekanan darah, gula darah sewaktu, kolesterol total, serta asam urat. Pengetahuan diukur menggunakan kuesioner pilihan ganda, sedangkan perilaku hidup sehat menggunakan kuesioner berbasis skala Likert. Analisis data menggunakan uji Paired t-test dengan tingkat signifikansi 0,05. Rata-rata skor pengetahuan meningkat secara bermakna setelah intervensi ($p < 0,001$). Skor perilaku hidup sehat juga mengalami peningkatan signifikan ($p < 0,001$). Hasil skrining menunjukkan sebagian lansia memiliki hipertensi, hiperglikemia, hiperurisemia, dan hiperkolesterolemia sehingga memerlukan tindak lanjut pelayanan kesehatan. Program GERMAS Lansia efektif meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup sehat serta membantu deteksi dini faktor risiko penyakit kronis pada lansia.

Kata Kunci: GERMAS, Lansia, Penyakit Kronis, Edukasi Kesehatan, Skrining Kesehatan.

ABSTRACT

Chronic diseases, including hypertension, diabetes mellitus, hyperuricemia, and hypercholesterolemia, are among the leading health problems affecting older adults. Limited knowledge and inadequate healthy lifestyle behaviors are key factors that increase the risk of chronic disease complications. The Healthy Living Community Movement (GERMAS) is a national health promotion and disease prevention program designed to improve public awareness through health education and early disease detection. This study aimed to evaluate the effectiveness of the GERMAS for Older Adults Program, which incorporates health education and chronic disease screening, in improving knowledge and healthy lifestyle behaviors among older adults at GBI Bukit Pengharapan Kediri. A quasi-experimental study with a one-group pretest-posttest design was conducted involving 45 older adults selected through total sampling.

The intervention consisted of educational sessions on hypertension, diabetes mellitus, hypercholesterolemia, hyperuricemia, healthy dietary practices, and physical activity, followed by health screening, including blood pressure, random blood glucose, total cholesterol, and uric acid measurements. Knowledge was assessed using a structured multiple-choice questionnaire, while healthy lifestyle behaviors were evaluated using a Likert-scale questionnaire. Data were analyzed using a paired t-test with a significance level of 0.05. The mean knowledge score increased significantly following the intervention ($p < 0.001$). Healthy lifestyle behavior scores also showed a statistically significant improvement ($p < 0.001$). The screening results revealed that a considerable proportion of participants had hypertension, hyperglycemia, hyperuricemia, and hypercholesterolemia, indicating the need for appropriate follow-up healthcare services. The GERMAS for Older Adults Program was effective in improving participants' knowledge and healthy lifestyle behaviors while facilitating the early detection of chronic disease risk factors among older adults.

Keywords: GERMAS, Older Adults, Chronic Diseases, Health Education, Health Screening.

Pendahuluan

Peningkatan angka harapan hidup telah menyebabkan bertambahnya jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di berbagai negara, termasuk Indonesia. Fenomena ini membawa konsekuensi terhadap meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi penyebab utama morbiditas, disabilitas, dan mortalitas pada kelompok lansia. Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 74% kematian di dunia disebabkan oleh penyakit tidak menular, dengan hipertensi, diabetes melitus, penyakit kardiovaskular, dan gangguan metabolik sebagai penyebab dominan. Seiring bertambahnya usia, perubahan fisiologis yang terjadi pada lansia meningkatkan kerentanan terhadap berbagai penyakit kronis sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif yang berkesinambungan (World Health Organization [WHO], 2022).

Indonesia juga menghadapi tantangan serupa. Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi, diabetes melitus, dan hiperkolesterolemia terus meningkat, terutama pada kelompok usia ≥ 60 tahun. Selain itu, penyakit kronis menjadi penyebab utama penurunan kualitas hidup lansia akibat komplikasi yang dapat memengaruhi kemampuan fungsional, kemandirian, dan produktivitas mereka (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Kondisi tersebut semakin diperburuk oleh rendahnya kesadaran masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup

sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik, pola konsumsi makanan yang tidak seimbang, rendahnya konsumsi buah dan sayur, serta minimnya pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Pengetahuan merupakan salah satu determinan penting dalam pembentukan perilaku kesehatan. Lansia yang memiliki pengetahuan memadai mengenai faktor risiko, pencegahan, dan pengendalian penyakit kronis cenderung memiliki perilaku hidup sehat yang lebih baik dibandingkan dengan lansia yang memiliki tingkat pengetahuan rendah. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mampu meningkatkan literasi kesehatan, kepatuhan terhadap terapi, serta perubahan perilaku yang mendukung pengendalian penyakit kronis (Nutbeam & Lloyd, 2021; Kim et al., 2022). Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan melalui edukasi kesehatan menjadi salah satu strategi utama dalam menurunkan risiko komplikasi penyakit kronis pada lansia.

Sebagai upaya meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat, Pemerintah Indonesia mengembangkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang menitikberatkan pada pendekatan promotif dan preventif. Program ini mendorong masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala, serta menghindari faktor risiko penyakit tidak menular (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Pada kelompok lansia, implementasi GERMAS menjadi semakin

penting karena pendekatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan kesehatan, tetapi juga mendorong deteksi dini melalui kegiatan skrining kesehatan sehingga faktor risiko penyakit kronis dapat diidentifikasi lebih awal.

Skrining kesehatan merupakan komponen penting dalam pengendalian penyakit kronis karena memungkinkan identifikasi dini terhadap hipertensi, hiperglikemia, hiperkolesterolemia, maupun hiperurisemia sebelum timbul komplikasi yang lebih berat. Pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah, kolesterol total, dan asam urat secara berkala memberikan informasi objektif mengenai status kesehatan lansia sekaligus menjadi dasar dalam menentukan tindak lanjut pelayanan kesehatan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kombinasi edukasi kesehatan dan skrining kesehatan memberikan dampak yang lebih besar terhadap perubahan perilaku dibandingkan edukasi saja karena peserta memperoleh informasi sekaligus mengetahui kondisi kesehatannya secara langsung (Wang et al., 2023).

Meskipun berbagai penelitian telah melaporkan efektivitas edukasi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan maupun perilaku hidup sehat, sebagian besar penelitian masih dilakukan di fasilitas pelayanan kesehatan seperti puskesmas dan posyandu lansia. Penelitian mengenai implementasi Program GERMAS berbasis komunitas keagamaan, khususnya gereja, masih sangat terbatas. Padahal, komunitas keagamaan memiliki potensi besar sebagai sarana pemberdayaan masyarakat karena memiliki interaksi sosial yang kuat, kegiatan rutin, dan tingkat partisipasi anggota yang tinggi. GBI Bukit Pengharapan Kediri secara rutin menyelenggarakan pelayanan kesehatan bagi jemaat lansia, namun efektivitas program edukasi dan skrining penyakit kronis yang dilaksanakan belum pernah dievaluasi secara ilmiah.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas Program GERMAS Lansia melalui edukasi dan skrining penyakit kronis terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku hidup sehat pada lansia di GBI Bukit Pengharapan Kediri. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan model promosi kesehatan berbasis komunitas keagamaan

dalam mendukung pencegahan dan pengendalian penyakit kronis pada kelompok lanjut usia

Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental dengan pendekatan one-group pretest–posttest design untuk mengevaluasi efektivitas Program GERMAS Lansia melalui edukasi dan skrining penyakit kronis terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku hidup sehat pada lansia. Pada desain ini, pengukuran dilakukan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pemberian intervensi sehingga perubahan yang terjadi setelah intervensi dapat dianalisis.

Penelitian dilaksanakan di GBI Bukit Pengharapan Kediri, Jawa Timur, pada bulan Juni 2026. Populasi penelitian adalah seluruh lansia yang mengikuti kegiatan Program GERMAS Lansia di GBI Bukit Pengharapan Kediri. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh lansia yang memenuhi kriteria inklusi diikutsertakan sebagai responden penelitian dengan jumlah sebanyak 45 orang.

Kriteria inklusi meliputi lansia berusia ≥ 60 tahun, mampu berkomunikasi dengan baik, bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*), serta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian. Sementara itu, kriteria eksklusi adalah lansia yang mengalami gangguan kognitif berat, tidak menyelesaikan seluruh rangkaian kegiatan, atau memiliki data pretest maupun posttest yang tidak lengkap.

Intervensi yang diberikan berupa Program GERMAS Lansia yang terdiri atas edukasi kesehatan dan skrining penyakit kronis. Edukasi disampaikan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab dengan media presentasi dan leaflet. Materi edukasi mencakup pengertian penyakit kronis, faktor risiko hipertensi, diabetes melitus, hiperkolesterolemia, dan hiperurisemia, pencegahan komplikasi, penerapan pola makan bergizi seimbang, aktivitas fisik yang sesuai bagi lansia, serta pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala. Setelah sesi edukasi, dilakukan skrining kesehatan yang meliputi pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah sewaktu, kadar

kolesterol total, dan kadar asam urat sebagai upaya deteksi dini faktor risiko penyakit kronis.

Instrumen penelitian terdiri atas kuesioner karakteristik responden, kuesioner pengetahuan, kuesioner perilaku hidup sehat, dan lembar observasi hasil skrining kesehatan. Kuesioner pengetahuan berisi 20 pertanyaan pilihan ganda mengenai penyakit kronis, dengan skor 1 untuk jawaban benar dan 0 untuk jawaban salah. Perilaku hidup sehat diukur menggunakan kuesioner skala Likert empat poin yang mencakup aspek pola makan, aktivitas fisik, kepatuhan pemeriksaan kesehatan, kepatuhan minum obat, serta perilaku pencegahan penyakit kronis. Sebelum digunakan, instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas pada responden dengan karakteristik serupa di luar lokasi penelitian. Hasil uji menunjukkan seluruh item memiliki nilai koefisien korelasi lebih besar dari nilai r tabel dan nilai Cronbach's alpha $\geq 0,70$ sehingga dinyatakan valid dan reliabel.

Data dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics versi 26. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden, hasil skrining kesehatan, serta skor pengetahuan dan perilaku hidup sehat dalam bentuk frekuensi, persentase, rerata, dan simpangan baku. Sebelum analisis bivariat dilakukan, data diuji normalitasnya menggunakan Shapiro-Wilk test. Perbedaan skor pengetahuan dan perilaku hidup sehat sebelum dan sesudah intervensi dianalisis menggunakan Paired Sample t -test apabila data berdistribusi normal atau Wilcoxon Signed-Rank Test apabila data tidak berdistribusi normal. Seluruh pengujian statistik menggunakan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=45)

No Karakteristik	Frekuensi	Persentase
1 Jenis Kelamin		
Laki-laki	19	42,2
Perempuan	26	57,8
2 Usia (tahun)		
60–69	26	57,8
70–79	19	42,2

No Karakteristik	Frekuensi	Persentase
3 Pendidikan Terakhir		
Tidak sekolah	8	17,8
SD/Sederajat	12	26,7
SMP/Sederajat	5	11,1
SMA/Sederajat	11	24,4
Perguruan Tinggi	9	20,0
4 Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	20	44,4
Petani	8	17,8
Swasta/Wiraswasta	7	15,6
PNS/TNI/POLRI	2	4,4
Lain-lain	8	17,8

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 26 orang (57,8%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 19 orang (42,2%). Berdasarkan kelompok usia, mayoritas responden berada pada rentang usia 60–69 tahun yaitu sebanyak 26 orang (57,8%), sedangkan responden berusia 70–79 tahun sebanyak 19 orang (42,2%). Karakteristik pendidikan menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SD/ sederajat sebanyak 12 orang (26,7%), diikuti lulusan SMA/ sederajat sebanyak 11 orang (24,4%). Berdasarkan pekerjaan, mayoritas responden merupakan ibu rumah tangga sebanyak 20 orang (44,4%).

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Lansia Sebelum Edukasi (Pretest)

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	4	8,9
Baik	29	64,4
Cukup	8	17,8
Kurang	4	8,9
Total	45	100

Berdasarkan Tabel 2, sebelum diberikan edukasi melalui Program GERMAS Lansia, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kategori baik, yaitu sebanyak 29 orang (64,4%). Selain itu, masih terdapat 8 responden (17,8%) dengan kategori pengetahuan cukup dan 4 responden (8,9%) dengan kategori pengetahuan kurang mengenai pencegahan dan pengendalian penyakit kronis.

Setelah diberikan edukasi kesehatan, terjadi peningkatan tingkat pengetahuan

responden. Jumlah responden dengan kategori sangat baik meningkat dari 4 orang (8,9%) menjadi 16 orang (35,6%), sedangkan kategori pengetahuan kurang tidak lagi ditemukan pada seluruh responden.

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Lansia Setelah Edukasi (Posttest)

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	16	35,6
Baik	22	48,9
Cukup	7	15,5
Kurang	0	0,0
Total	45	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebelum mengikuti Program GERMAS Lansia sebagian besar responden memiliki perilaku hidup sehat dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 21 orang (46,7%). Setelah mengikuti edukasi dan skrining penyakit kronis, terjadi peningkatan perilaku hidup sehat, di mana mayoritas responden berada pada kategori baik, yaitu sebanyak 34 orang (75,6%), dan tidak ditemukan lagi responden dengan kategori perilaku kurang.

Tabel 4. Perilaku Hidup Sehat Lansia Sebelum dan Sesudah Edukasi

Kategori	Pretest	(%)	Posttest	(%)
Baik	18	40,0	34	75,6
Cukup	21	46,7	11	24,4
Kurang	6	13,3	0	0
Total	45	100	45	100

Berdasarkan hasil skrining kesehatan pada Tabel 4, sebanyak 21 responden (46,7%) memiliki tekanan darah di atas batas normal, 9 responden (20,0%) mengalami kadar gula darah sewaktu yang tinggi, 17 responden (37,8%) memiliki kadar kolesterol total yang tinggi, dan 12 responden (26,7%) mengalami peningkatan kadar asam urat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden memiliki setidaknya satu faktor risiko penyakit kronis yang memerlukan pemantauan dan tindak lanjut melalui pelayanan kesehatan.

Tabel 5. Pengaruh Program GERMAS Lansia terhadap Pengetahuan Lansia (n = 45)

Variabel	Mean $\pm$ SD	Mean Difference	t	p-value
Pengetahuan Pretest	68,31 $\pm$ 10,28			
Pengetahuan Posttest	84,67 $\pm$ 6,35	16,36	-16,36	<0,001

Hasil analisis menggunakan Paired Sample *t*-test menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan responden meningkat dari 68,31 $\pm$ 10,28 sebelum intervensi menjadi 84,67 $\pm$ 6,35 setelah mengikuti Program GERMAS Lansia. Rata-rata peningkatan skor pengetahuan sebesar 16,36 poin. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p < 0,001$, yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, Program GERMAS Lansia melalui edukasi dan skrining penyakit kronis terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pencegahan dan pengendalian penyakit kronis.

Tabel 6. Pengaruh Program GERMAS Lansia terhadap Perilaku Hidup Sehat (n = 45)

Variabel	Mean $\pm$ SD	Mean Difference	t	p-value
Perilaku Pretest	70,44 $\pm$ 8,76			
Perilaku Posttest	82,58 $\pm$ 7,42	12,14	-11,58	<0,001

Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor perilaku hidup sehat meningkat dari 70,44 $\pm$ 8,76 sebelum intervensi menjadi 82,58 $\pm$ 7,42 setelah pelaksanaan Program GERMAS Lansia. Rata-rata peningkatan skor perilaku hidup sehat sebesar 12,14 poin. Berdasarkan hasil uji Paired Sample *t*-test, diperoleh nilai $p < 0,001$, yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari Program GERMAS Lansia terhadap peningkatan perilaku hidup sehat pada lansia di GBI Bukit Pengharapan Kediri.

Tabel 7. Hasil Skrining Penyakit Kronis Lansia (n = 45)

Jenis Skrining	Normal	Tidak Normal
Tekanan Darah	24 (53,3%)	21 (46,7%)
Gula Darah Sewaktu	36 (80,0%)	9 (20,0%)
Kolesterol Total	28 (62,2%)	17 (37,8%)
Asam Urat	33 (73,3%)	12 (26,7%)

Hasil skrining menunjukkan bahwa 46,7% responden mengalami tekanan darah di atas nilai normal, 20,0% memiliki kadar gula darah sewaktu tinggi, 37,8% mengalami hiperkolesterolemia, dan 26,7% mengalami hiperurisemia. Temuan ini menunjukkan bahwa skrining kesehatan dalam Program GERMAS Lansia mampu mengidentifikasi faktor risiko penyakit kronis secara dini sehingga responden dapat memperoleh tindak lanjut melalui pelayanan kesehatan.

Pembahasan

Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (57,8%) dengan rentang usia 60–69 tahun (57,8%). Temuan ini sejalan dengan kondisi demografi lansia di Indonesia yang menunjukkan bahwa perempuan memiliki angka harapan hidup lebih tinggi dibandingkan laki-laki sehingga proporsi lansia perempuan cenderung lebih besar. Selain itu, kelompok usia 60–69 tahun merupakan kelompok lansia awal yang masih aktif mengikuti kegiatan sosial maupun pelayanan kesehatan di masyarakat.

Sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SD/ sederajat dan bekerja sebagai ibu rumah tangga. Tingkat pendidikan yang relatif rendah dapat memengaruhi kemampuan lansia dalam memperoleh, memahami, dan menerapkan informasi kesehatan. Menurut Nutbeam dan Lloyd (2021), pendidikan merupakan salah satu determinan utama *health literacy* yang berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam mengambil keputusan terkait kesehatan. Lansia dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah umumnya membutuhkan metode

edukasi yang sederhana, menggunakan bahasa yang mudah dipahami, serta didukung media visual agar informasi dapat diterima secara optimal.

Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa pelaksanaan edukasi melalui Program GERMAS Lansia perlu menggunakan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik peserta sehingga pesan kesehatan dapat diterima secara efektif.

Tingkat Pengetahuan Lansia Sebelum dan Sesudah Edukasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik, namun masih terdapat responden dengan kategori cukup dan kurang. Setelah mengikuti Program GERMAS Lansia, terjadi peningkatan jumlah responden yang memiliki tingkat pengetahuan sangat baik, sementara kategori pengetahuan kurang tidak lagi ditemukan.

Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman lansia mengenai faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, serta upaya pencegahan penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes melitus, hiperkolesterolemia, dan hiperurisemia. Materi yang disampaikan secara interaktif, disertai diskusi dan media leaflet, membantu responden memahami informasi kesehatan dengan lebih baik.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Maulianti dan Herdhianta (2022) yang melaporkan bahwa pendidikan kesehatan secara signifikan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan hipertensi. Penelitian lain oleh Kim et al. (2022) juga menunjukkan bahwa intervensi edukasi berbasis komunitas mampu meningkatkan literasi kesehatan pada lansia sehingga mereka lebih memahami pentingnya pencegahan penyakit kronis.

Menurut teori *Health Belief Model*, peningkatan pengetahuan akan memengaruhi persepsi individu terhadap kerentanan dan keparahan suatu penyakit sehingga mendorong munculnya perilaku pencegahan yang lebih baik. Dengan demikian, edukasi kesehatan menjadi langkah awal yang penting dalam

meningkatkan kesadaran lansia terhadap pengelolaan penyakit kronis.

Perubahan Perilaku Hidup Sehat setelah Program GERMAS Lansia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah mengikuti Program GERMAS Lansia terjadi peningkatan perilaku hidup sehat pada responden. Sebelum intervensi, sebagian besar lansia berada pada kategori perilaku cukup, sedangkan setelah intervensi mayoritas responden memiliki perilaku hidup sehat dalam kategori baik.

Perubahan tersebut menggambarkan bahwa peningkatan pengetahuan yang diperoleh selama edukasi mulai diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Lansia menjadi lebih memperhatikan pola makan, mengurangi konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, meningkatkan aktivitas fisik, serta lebih rutin melakukan pemeriksaan kesehatan. Selain itu, adanya hasil skrining kesehatan memberikan gambaran nyata mengenai kondisi kesehatan masing-masing peserta sehingga meningkatkan motivasi untuk melakukan perubahan perilaku.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian Wang et al. (2023) yang menyatakan bahwa kombinasi edukasi kesehatan dan skrining kesehatan memberikan dampak yang lebih besar terhadap perubahan perilaku dibandingkan edukasi saja. Ketika individu mengetahui hasil pemeriksaan kesehatannya secara langsung, kesadaran terhadap risiko penyakit meningkat sehingga mendorong perubahan gaya hidup.

Program GERMAS sendiri menekankan pendekatan promotif dan preventif melalui aktivitas fisik, konsumsi makanan bergizi, pemeriksaan kesehatan berkala, serta pengendalian faktor risiko penyakit tidak menular. Oleh karena itu, peningkatan perilaku hidup sehat pada penelitian ini menunjukkan bahwa implementasi Program GERMAS telah berjalan sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Hasil Skrining Penyakit Kronis pada Lansia

Hasil skrining menunjukkan bahwa hampir setengah responden memiliki tekanan darah di atas batas normal, lebih dari sepertiga mengalami kadar kolesterol tinggi, seperempat mengalami peningkatan kadar asam urat, dan

sebagian responden memiliki kadar gula darah sewaktu yang tinggi.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa penyakit kronis masih menjadi masalah kesehatan utama pada kelompok lansia. Proses penuaan menyebabkan berbagai perubahan fisiologis, seperti penurunan elastisitas pembuluh darah, perubahan metabolisme glukosa, dan gangguan metabolisme lipid yang meningkatkan risiko terjadinya hipertensi, diabetes melitus, serta dislipidemia.

Hasil skrining ini memperkuat pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala sebagai bagian dari implementasi GERMAS. Pemeriksaan tekanan darah, gula darah, kolesterol, dan asam urat memungkinkan deteksi dini faktor risiko sehingga intervensi dapat dilakukan sebelum terjadi komplikasi. Menurut WHO (2022), deteksi dini merupakan salah satu strategi paling efektif dalam menurunkan angka kesakitan dan kematian akibat penyakit tidak menular.

Selain memberikan manfaat bagi peserta, kegiatan skrining juga membantu tenaga kesehatan mengidentifikasi lansia yang memerlukan edukasi lanjutan, konseling, maupun rujukan ke fasilitas pelayanan kesehatan.

Efektivitas Program GERMAS Lansia terhadap Pengetahuan dan Perilaku Hidup Sehat

Hasil analisis menggunakan Paired Sample *t*-test menunjukkan adanya peningkatan yang bermakna pada skor pengetahuan maupun perilaku hidup sehat setelah pelaksanaan Program GERMAS Lansia ($p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi berupa edukasi kesehatan yang dipadukan dengan skrining penyakit kronis efektif dalam meningkatkan kapasitas lansia untuk memahami dan menerapkan perilaku hidup sehat.

Peningkatan pengetahuan sebesar 16,36 poin menunjukkan bahwa materi edukasi yang diberikan mampu memperbaiki pemahaman responden mengenai penyakit kronis dan cara pencegahannya. Sementara itu, peningkatan skor perilaku hidup sehat menunjukkan bahwa perubahan tidak hanya terjadi pada aspek kognitif, tetapi juga mulai diikuti oleh

perubahan tindakan dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian Nutbeam dan Lloyd (2021) yang menyatakan bahwa peningkatan *health literacy* merupakan salah satu faktor penting dalam membentuk perilaku kesehatan yang berkelanjutan. Individu yang memiliki pengetahuan kesehatan yang baik cenderung lebih mampu mengambil keputusan yang tepat dalam menjaga kesehatannya.

Selain itu, penelitian Wang et al. (2023) menunjukkan bahwa program edukasi berbasis komunitas yang dikombinasikan dengan skrining kesehatan mampu meningkatkan kepatuhan masyarakat dalam melakukan pemeriksaan kesehatan, menerapkan pola makan sehat, dan meningkatkan aktivitas fisik. Hal tersebut mendukung hasil penelitian ini bahwa pendekatan terpadu melalui edukasi dan skrining lebih efektif dibandingkan hanya memberikan penyuluhan kesehatan.

Pelaksanaan Program GERMAS Lansia di lingkungan gereja juga menunjukkan bahwa komunitas keagamaan dapat menjadi mitra strategis dalam promosi kesehatan masyarakat. Pertemuan rutin, kedekatan sosial antarjemaat, dan tingginya partisipasi anggota menjadi modal penting dalam mendukung keberhasilan program kesehatan berbasis komunitas. Dengan demikian, gereja tidak hanya berperan sebagai tempat pembinaan spiritual, tetapi juga sebagai wahana pemberdayaan masyarakat dalam meningkatkan kualitas kesehatan lansia.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Program GERMAS Lansia melalui edukasi dan skrining penyakit kronis merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, membentuk perilaku hidup sehat, serta mendukung deteksi dini penyakit kronis pada lansia. Program ini berpotensi untuk diimplementasikan secara berkelanjutan sebagai bagian dari strategi promotif dan preventif dalam pengendalian penyakit tidak menular di komunitas.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa Program GERMAS Lansia melalui edukasi dan skrining penyakit kronis efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup

sehat pada lansia di GBI Bukit Pengharapan Kediri. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada skor pengetahuan setelah pemberian edukasi kesehatan ($p < 0,001$), yang menunjukkan bahwa intervensi mampu meningkatkan pemahaman lansia mengenai faktor risiko, pencegahan, dan pengendalian penyakit kronis, seperti hipertensi, diabetes melitus, hiperkolesterolemia, dan hiperurisemia.

Selain itu, terjadi peningkatan yang signifikan pada perilaku hidup sehat setelah pelaksanaan Program GERMAS Lansia ($p < 0,001$). Lansia menunjukkan perubahan perilaku ke arah yang lebih baik, antara lain dengan meningkatkan aktivitas fisik, menerapkan pola makan sehat, serta lebih rutin melakukan pemeriksaan kesehatan. Hasil skrining juga menunjukkan masih ditemukannya lansia dengan tekanan darah, kadar gula darah, kolesterol, dan asam urat di atas batas normal, sehingga kegiatan skrining terbukti bermanfaat sebagai upaya deteksi dini faktor risiko penyakit kronis dan dasar untuk tindak lanjut pelayanan kesehatan.

Secara keseluruhan, Program GERMAS Lansia yang mengintegrasikan edukasi kesehatan dan skrining penyakit kronis merupakan strategi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan, membentuk perilaku hidup sehat, serta mendukung deteksi dini penyakit kronis pada kelompok lanjut usia di komunitas.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut.

1. Bagi fasilitas pelayanan kesehatan dan institusi masyarakat, Program GERMAS Lansia perlu dilaksanakan secara rutin dan berkelanjutan melalui kolaborasi antara puskesmas, perguruan tinggi, organisasi kemasyarakatan, dan komunitas keagamaan sebagai upaya meningkatkan kesehatan lansia serta mencegah komplikasi penyakit kronis.
2. Bagi lansia dan keluarga, diharapkan dapat menerapkan perilaku hidup sehat secara konsisten, seperti menjaga pola makan bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan, menghindari faktor risiko penyakit tidak menular, serta

- melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala sebagai bentuk deteksi dini.
3. Bagi tenaga kesehatan, hasil skrining kesehatan perlu ditindaklanjuti melalui edukasi individual, konseling, pemantauan kesehatan, dan rujukan ke fasilitas pelayanan kesehatan bagi lansia yang memiliki hasil pemeriksaan di luar batas normal.
 4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan desain penelitian dengan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta periode tindak lanjut yang lebih panjang agar efektivitas Program GERMAS Lansia terhadap perubahan perilaku dan status kesehatan lansia dapat dievaluasi secara lebih komprehensif. Penelitian selanjutnya juga dapat menambahkan pengukuran luaran klinis, seperti tekanan darah, kadar glukosa darah, kolesterol, atau kualitas hidup, sehingga diperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai dampak program.
- ### Daftar Pustaka
- Agustina, R. (2022). Pendidikan kesehatan sebagai upaya peningkatan perilaku hidup sehat pada masyarakat. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(2), 85–93.
- Ashari, M., & Maria, R. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan dan dukungan keluarga terhadap perilaku pengendalian hipertensi pada lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(3), 185–193.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Buku panduan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kim, K., Yang, Y., Wang, Z., Chen, J., Barandouzi, Z. A., Hong, H., et al. (2022). A systematic review of the association between health literacy and self-management. *Patient Education and Counseling*, 105(6), 1427–1440. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2021.09.012>
- Maulianti, D., & Herdhianta, D. (2022). Pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet terhadap pengetahuan pencegahan hipertensi pada masyarakat. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(2), 98–105.
- Nutbeam, D., & Lloyd, J. E. (2021). Understanding and responding to health literacy as a social determinant of health. *Annual Review of Public Health*, 42, 159–173. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-090419-102529>
- Oftacyananda, A. (2020). Hubungan tingkat pengetahuan dengan upaya pencegahan hipertensi pada masyarakat usia lanjut. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 145–152.
- Piovani, D., Nikolopoulos, G. K., & Bonovas, S. (2022). Non-communicable diseases: The invisible epidemic. *Journal of Clinical Medicine*, 11(19), 5939. <https://doi.org/10.3390/jcm11195939>
- Shu, J., & Jin, W. (2023). Prioritizing non-communicable diseases in the post-pandemic era based on a comprehensive analysis of the GBD 2019 from 1990 to 2019. *Scientific Reports*, 13, 13325. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-40595-7>
- The Lancet. (2022). Non-communicable diseases: What now? *The Lancet*, 399(10331), 1201. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)00567-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)00567-0)
- Untari, S., Agung, D., & Prasetyo, H. (2023). Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku pencegahan hipertensi pada lansia. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 11(1), 55–63.
- World Health Organization. (2022). *Health literacy development for the prevention and control of noncommunicable diseases: Volume 1: Overview*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). *Noncommunicable diseases*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

- World Health Organization. (2022). *Noncommunicable diseases progress monitor 2022*. World Health Organization.
- Wang, Y., Li, X., Zhang, Y., et al. (2023). Community-based health education and chronic disease screening interventions for older adults: A systematic review. *BMC Public Health*.