



PENGUATAN PERAN KADER LANSIA SEBAGAI AGEN EDUKASI KESEHATAN MELALUI PROGRAM “SARASEHAN” (SIMBAH WARAS LAN SEHAT SEBAGAI AGEN EDUKASI KESEHATAN)

Policy Brief ini ditujukan kepada:

Puskesmas Padangsari dan Puskesmas Srandol

Disusun oleh:

Rengganis Wulan Kinasih - Profesi Dietisien Universitas Diponegoro

Ringkasan Eksekutif

Lansia di PAKHUWON menghadapi masalah kesehatan yang tinggi seperti prevalensi overweight sebesar 38%, obesitas 21%, dan hipertensi 64%, sehingga menjadi masalah yang perlu diperhatikan. Kondisi tersebut mampu meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular (PTM) dan penurunan kualitas hidup lansia apabila tidak diikuti dengan penerapan pola hidup sehat yang berkelanjutan. Tingginya prevalensi overweight, obesitas, dan hipertensi dapat dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan lansia mengenai pola makan bergizi seimbang dan pola hidup sehat, yang diperburuk oleh belum optimalnya peran kader PAKHUWON dalam menyediakan edukasi kesehatan yang berkelanjutan di masyarakat. Program SARASEHAN (Simbah Waras Lan Sehat sebagai Agen Edukasi Kesehatan) hadir sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut melalui pelatihan dan pendampingan kader, sehingga kader terlatih diharapkan mampu menjadi perpanjangan tangan dengan mengimplementasikan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh untuk memberikan edukasi kesehatan pada lansia di lingkungan tempat tinggalnya. Upaya tersebut perlu didukung dengan adanya integrasi kegiatan kader melalui Puskesmas dan jejaring pelayanan kesehatan di masyarakat.

Rumusan Masalah

Berdasarkan data yang diperoleh dari pengukuran berat badan dan tekanan darah peserta PAKHUWON, diketahui bahwa prevalensi lansia dengan overweight sebesar 38%, obesitas 21%, dan hipertensi 64% sehingga menjadi masalah yang perlu diperhatikan. Selain masalah gizi, ditemukan masih kurangnya pengetahuan lansia mengenai gizi seimbang yang dibuktikan oleh rata-rata skor pre-test pada 10 kader sebesar 56. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya penguatan upaya promotif dan preventif sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai gizi seimbang dan pola hidup sehat. Di sisi lain, potensi kader PAKHUWON sebagai agen informasi kesehatan masih belum dimanfaatkan secara optimal, sehingga diperlukan adanya mekanisme pemberdayaan kader agar mampu memberikan edukasi kesehatan secara berkelanjutan pada lansia di masyarakat.

Lansia dengan tingkat pengetahuan yang rendah berisiko dua kali memiliki status gizi yang tidak normal (status gizi kurang atau berlebih) dibandingkan lansia dengan tingkat pengetahuan tinggi¹. Menurut teori Green, faktor yang memengaruhi perilaku kesehatan seseorang adalah faktor predisposisi, seperti pengetahuan, kepercayaan, keyakinan, serta nilai-nilai dan persepsi seseorang terhadap perilaku kesehatan; faktor pemungkin seperti sarana prasarana kesehatan; serta faktor pendorong, seperti dukungan tenaga kesehatan². Pada lansia, pola makan yang tidak bergizi seimbang dan pola hidup tidak sehat dapat menyebabkan overweight, obesitas, hipertensi, serta penyakit tidak menular lainnya. Apabila faktor-faktor tersebut tidak dikendalikan melalui deteksi dini dan perubahan perilaku, risiko lansia yang mengalami komplikasi penyakit tidak menular akan meningkat sehingga mampu meningkatkan angka kesakitan dan angka kematian. Selain itu, kondisi ini mampu menambah beban negara dalam pembiayaan jaminan kesehatan.

Rumusan Masalah

Permasalahan kesehatan lansia seperti overweight, obesitas, dan hipertensi dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kurangnya pengetahuan mengenai gizi dan pola hidup sehat, pola makan yang tidak bergizi seimbang, serta kurangnya aktivitas fisik. Sedangkan faktor eksternal meliputi belum optimalnya pemberdayaan kader PAKHUWON sebagai agen edukasi kesehatan yang berkelanjutan di masyarakat. Apabila kapasitas kader rendah, maka kualitas pelayanan kesehatan kelompok masyarakat juga akan terdampak³. Dari berbagai faktor tersebut, diperlukan penguatan kapasitas dan peran kader PAKHUWON sebagai agen edukasi masyarakat untuk memperluas jangkauan edukasi kesehatan di masyarakat.

Usulan Kebijakan

Berdasarkan masalah di atas, rekomendasi kebijakan yang dilakukan adalah Program SARASEHAN (Simbah Waras Lan Sehat sebagai Agen Edukasi Kesehatan), yang melibatkan kader PAKHUWON sebagai agen edukasi kesehatan di masyarakat.

1. Penguatan Kapasitas Kader PAKHUWON sebagai Agen Edukasi Kesehatan

Program SARASEHAN (Simbah Waras Lan Sehat sebagai Agen Edukasi Kesehatan) dikembangkan untuk pemberdayaan kader PAKHUWON melalui pelatihan dan pendampingan mengenai gizi. Kader PAKHUWON akan mendapatkan edukasi kesehatan dan bermain peran (roleplay). Harapan dari program ini adalah mampu meningkatkan pengetahuan dan kapasitas kader dalam memberikan edukasi kesehatan pada masyarakat. Hasil implementasi awal pada lima kader menunjukkan potensi program dalam meningkatkan kapasitas kader, dengan 100% kader mengalami peningkatan pengetahuan setelah intervensi dan sebanyak empat dari lima kader (80%) mencapai kategori pengetahuan baik (skor post-test ≥ 80). Selain itu, hasil penilaian performa kader yang dinilai dengan menggabungkan peer assessment dan expert assessment dengan bobot 40% dan 60% menunjukkan bahwa empat dari lima kader (80%) tergolong memiliki performa yang baik (skor ≥ 70).

Hal tersebut menunjukkan bahwa **pelatihan disertai praktik dan evaluasi mampu mendukung peningkatan kapasitas kader** sebagai agen edukasi. Pelatihan kader dilaksanakan melalui pendampingan awal dengan diberikannya edukasi serta diperkenalkan dengan media dan materi edukasi. Penguatan kader dilakukan setiap tiga bulan melalui review, praktik, dan umpan balik yang dilakukan oleh Puskesmas dan dilaksanakan di Kelurahan atau Kecamatan. Jumlah peserta pada setiap pelatihan diusahakan dibatasi 8-16 orang untuk menjaga efektivitas pelatihan^{4,5}. Monitoring dilakukan tiap tiga bulan oleh Dinas Kesehatan Kota Semarang berdasar laporan yang dibuat Puskesmas. Dinas Kesehatan Kota Semarang berperan sebagai pengarah kebijakan, Puskesmas sebagai pelaksana teknis dalam memberikan pelatihan kader, sedangkan Kelurahan dan Kecamatan berperan sebagai pendukung dan fasilitator. Anggaran yang digunakan Puskesmas berasal dari BLUD sedangkan Dinas Kesehatan Kota Semarang berasal dari APBD. Target dari program ini adalah 80% kader mengalami peningkatan pengetahuan setelah pelatihan atau memiliki tingkat pengetahuan baik (skor ≥ 80). Selain itu, 80% kader memiliki performa tergolong baik (skor ≥ 70).



Gambar 1. Pemberian Edukasi pada Kader



Gambar 2. Kader Melakukan Roleplay

Usulan Kebijakan

2. Perluasan Peran Kader sebagai Agen Edukasi di Masyarakat

Sasaran edukasi kader PAKHUWON yang telah terlatih diperluas agar kader dapat memberikan edukasi kepada lansia di lingkungan tempat tinggal atau kelompok lansia lainnya, tidak hanya terbatas pada peserta PAKHUWON. Kader yang terlatih diharapkan mampu menjadi perpanjangan tangan Puskesmas dalam memberikan edukasi promotif dan preventif kepada masyarakat, khususnya lansia. Hasil implementasi menunjukkan bahwa seluruh kader (100%) mampu menerapkan pengetahuan dan kemampuan yang diperoleh dengan memberikan edukasi kepada masing-masing tiga peserta lansia di wilayah tempat tinggalnya. Selain itu, 100% peserta lansia memiliki tingkat pengetahuan tergolong baik setelah mendapatkan edukasi oleh kader, yang dibuktikan dengan skor post-test ≥ 80 .

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kader yang terlatih berpotensi untuk menerapkan perannya sebagai agen edukasi kesehatan di masyarakat sekaligus memperluas jangkauan edukasi, khususnya lansia. Setelah mendapatkan pelatihan, kader memberikan edukasi kesehatan pada masyarakat satu kali tiap bulan menggunakan materi dan media yang dibuat oleh Puskesmas secara berkala. Peran Kelurahan dan Kecamatan adalah sebagai pendukung dan fasilitator kegiatan dengan cara memanfaatkan wadah seperti Integrasi Layanan Primer (ILP) untuk sarana edukasi. Monitoring dilakukan setiap tiga bulan oleh Dinas Kesehatan Kota Semarang berdasar laporan yang dibuat Puskesmas. Target dari program ini adalah 80% kader mampu melaksanakan minimal satu kali edukasi kesehatan kepada tiga orang lansia di masyarakat di luar kegiatan PAKHUWON setiap bulan dan 80% kader memiliki performa yang tergolong baik (skor ≥ 70). Dengan demikian, kader tidak hanya berperan pada kegiatan PAKHUWON, tetapi juga meningkatkan jangkauan edukasi promotif dan preventif di masyarakat. Target jangka panjang program ini diharapkan mampu mencegah kenaikan prevalensi lansia dengan obesitas dan menurunkan prevalensi overweight bertahap menjadi $\leq 21,8\%$ dan hipertensi $\leq 26\%$.



Gambar 3. Kader Memberikan Edukasi kepada Lansia



Gambar 4. Kader Memberikan Edukasi kepada Lansia

Daftar Pustaka

1. Nurhapipa, et al. Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Kampar. *Ensiklopedia Social Review*. 2022;4(2):113-118.
2. Notoatmodjo, S. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta. 2014.
3. Nailufar F dan Ginting RMS. Pelatihan Edukasi Gizi Seimbang dan Deteksi Dini Obesitas dan Penyakit Tidak Menular pada Kader Kesehatan. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2026;5(2):214-221.
4. Ng WL, et al. Empowering Pre-Frail Older Adults: Assessing the Effects of a Community Nutrition Education Intervention on Nutritional Intake and Sarcopenia Markers. *Nutrients*. 2025;17(9):1531.
5. Barnett JB, Zeng W. Healthy Eating for Successful Living in Older Adults™ community education program-evaluation of lifestyle behaviors: A randomized controlled trial. *Front Aging*. 2022;3:960-986.