

GAMBARAN PELKSANAAN PROGRAM BINA KELUARGA LANSIA (BKL) TERHADAP PERILAKU SEHAT LANSIA DI DESA JEPANG KECAMATAN MEJOBLO KAABUPATEN KUDUS

Iceca Narayani Pramudaningsih¹, Wulan Sari²

¹Dosen Akademi Keperawatan Krida Husada

²Mahasiswa Akademi Keperawatan Krida Husada

Jl. Lingkar raya Kudus-Pati KM.5 Jepang Kec.Mejoblo Kab.Kudus

Email: iccanarayani14@gmail.com, wulan35sari@gmail.com

Abstract

Healthy elderly behavior is a healthy condition in elderly that includes ability in self-care, fulfillment of nutri need, accident prevention, fulfill requirement of rest, prevention of withdrawing with environment. Efforts to improve the welfare of the elderly, especially in the field of health certainly involves the participation of government, private, and community. Important factors that must be done to reduce the number of morbidity in the elderly in the form of promotive and preventive efforts. In addition, there must be effective coordination between cross-related programs in the health environment in an effort to improve the health of elderly Elderly Family Development Program implemented through posyandu elderly activities is one of the elderly health service efforts that work together between health workers with the community. Family Development Program is an extension activity covering physical health development for elderly. Physical guidance is the coaching for the elderly and the elderly themselves, the extension material includes the fulfillment of balanced nutrition, exercise, personal hygiene, environmental hygiene, and periodic health checks so that the elderly stay fit and not be a burden for the family. This study aims to determine the description of Family Development Program is Implementation Against Elderly Healthy Behavior In Jepang Village District Mejoblo Kudus District. Type of qualitative research with descriptive method and sampling by purposive sampling at elderly in Jepang village. retrieval with in-depth interview in get result among others. Socialization of Family Development Program program in Jepang by various means such as through direct communication through the container of organization organization in Mejoblo village like, PKK, regular meeting of fathers, as well as the posyandu program of elderly, Knowledge Level description of research subject about BKL program is enough, almost the same has the answer that the purpose of Family Development Program is to stay healthy in the old days, Family Development Program, in the village of Jepang has been running from the Action to improve healthy life behavior elderly through Family Development Program, in the form of health education education about related diseases and how to treat the disease with correct dietary elucidation, visit of cadre of elderly home Picture of attitude of research subject in addressing Family Development Program, Subject of research feel happy and support with existence of Family Development Program, description of Family Development Program, toward healthy behavior of elderly subject of research, subject of research have changed yan behavior positive to their health.

Keywords: elderly Family Development, Healthy Behavior, Elderly

Inti Sari

Perilaku sehat lansia adalah suatu kondisi sehat pada lansia yang mencakup kemampuan dalam perawatan diri, pemenuhan kebutuhan nutri, pencegahan kecelakaan, pemenuhan kebutuhan istirahat, pencegahan menarik diri dengan lingkungan. Upaya peningkatan kesejahteraan lanjut usia, khususnya dalam bidang kesehatan tentu melibatkan peran serta pemerintah, swasta, dan masyarakat. Faktor penting yang harus dilakukan untuk mengurangi angka kesakitan pada lanjut usia berupa upaya *promotif* dan *preventif*. Selain itu, harus ada koordinasi yang efektif antara lintas program terkait di lingkungan kesehatan dalam upaya peningkatan kesehatan lansia Program Bina Keluarga Lansia (BKL) yang dilaksanakan melalui kegiatan posyandu lansia merupakan salah satu upaya pelayanan kesehatan lansia yang bekerjasama antara petugas kesehatan dengan masyarakat. Program BKL merupakan kegiatan penyuluhan meliputi pembinaan kesehatan fisik bagi lanjut usia. Pembinaan fisik merupakan pembinaan bagi keluarga yang memiliki lanjut usia dan bagi lanjut usia itu sendiri, materi penyuluhan meliputi pemenuhan gizi seimbang, olahraga, pemeliharaan kebersihan diri, kebersihan lingkungan, dan pemeriksaan kesehatan berkala sehingga lansia tetap sehat bugar dan tidak menjadi beban bagi keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Pelaksanaan Program BKL Terhadap Perilaku Sehat Lansia Di Desa Jepang Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus. Jenis Penelitian kualitatif dengan metode deskriptif serta pengambilan sampel dengan *purposive sampling* pada lansia di desa Jepang Pengambilan data dengan wawancara mendalam di dapatkan hasil antara lain. Sosialisasi program BKL di Jepang dengan berbagai cara diantaranya melalui komunikasi secara langsung melalui wadah wadah organisasi di desa Mejobo seperti, PKK, Pertemuan rutin bapak-bapak, serta disaat adanya program posyandu lansia, Gambaran Tingkat Pengetahuan subjek penelitian tentang program BKL sudah cukup, Subjek Penelitian hampir sama mempunyai jawaban bahwa tujuan BKL adalah untuk tetap menjadi sehat di hari tua, Program BKL di desa Jepang sudah berjalan mulai dari Tindakan untuk meningkatkan perilaku hidup sehat lansia melalui Bina Keluarga Lansia (BKL) berupa penyuluhan pendidikan kesehatan tentang penyakit terkait dan cara merawat penyakit dengan penyuluhan diet yang benar, kunjungan kader kader kerumah lansia, Gambaran Sikap subyek penelitian dalam menyikapi program BKL, Subjek penelitian merasa senang dan mendukung dengan adanya program BKL, Gambaran Program BKL terhadap perilaku sehat lansia subjek penelitian, subjek penelitian sudah mengalami perubahan perilaku yang positif terhadap kesehatan mereka.

Kata kunci: Bina Keluarga Lansia (BKL), Perilaku sehat, Lansia

Latar belakang

Proses menua merupakan proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam maupun luar tubuh. Pada masa ini sedikit demi sedikit seseorang akan mengalami kemunduran fisiologis, psikologis, dan sosial, dimana perubahan ini akan berpengaruh terhadap seluruh aspek kehidupannya termasuk kesehatannya. Pada proses pertumbuhan dan perkembangannya, lansia memerlukan

penanganan yang serius terutama dalam berperilaku hidup sehat, sehingga dalam menjalani kehidupannya lansia tetap *adaptif*. Lansia dapat menjadi usia yang bahagia jika memiliki kesehatan yang baik, ikatan keluarga dan lingkungan sosial yang kuat, serta kondisi ekonomi yang memadai disertai hubungan interpersonal yang baik.¹ Proporsi lansia di dunia diperkirakan mencapai 22% dari penduduk dunia. Asia menempati urutan pertama dengan populasi lansia terbesar, pada tahun 2015 berjumlah 508 juta populasi lansia, yang artinya asia menyumbang 56% dari total lansia di dunia. Presentase penduduk lansia di Indonesia melebihi 7% dari total presentase lansia di dunia.² Meningkatnya kualitas dan angka harapan hidup tanpa tidak disadari ternyata menimbulkan dampak bertambahnya orang tua atau lanjut usia.

Keluarga lanjut usia adalah keluarga yang didalamnya terdapat anggota lanjut usia atau keluarga yang seluruh anggotanya yaitu suami dan istri sudah berumur 60 tahun. Keluarga Lansia perlu mendapat perhatian, penanganan, dan pembinaan secara menyeluruh karena usia lanjut perlu mendapatkan perhatian khusus, dalam rangka memperpanjang usia harapan hidup serta mewujudkan kemandirian dan kesejahteraan lanjut us Upaya peningkatan kesejahteraan lanjut usia, khususnya dalam bidang kesehatan tentu melibatkan peran serta pemerintah, swasta, dan masyarakat. Faktor penting yang harus dilakukan untuk mengurangi angka kesakitan pada lanjut usia berupa upaya *promotif* dan *preventif*. Selain itu, harus ada koordinasi yang efektif antara lintas program terkait di lingkungan kesehatan dalam upaya peningkatan kesehatan lansia

Bina Keluarga lansia (BKL) adalah kelompok kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan keluarga lansia dan keluarga yang memiliki lansia diatas 60 tahun dalam pengembangan, pengasuhan, perawatan dan pemembrdayaan lansia agar dapat meningkatkan kesejahteraannya hidupnya.

Segala permasalahan yang dihadapi lansia karena faktor bertambahnya umur seseorang diiringi dengan menurunnya kemampuan fisik, diharapkan dengan perilaku hidup sehat, menurunnya kemampuan fisik dapat dicegah. Ada banyak alasan mengapa lansia jarang menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari hari. Hal ini disebabkan karena kurangnya pendidikan, pengetahuan serta informasi tentang pentingnya gaya hidup sehat bagi tubuh. Menurut Green mengemukakan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi tiga faktor yaitu faktor prsdiposisi (pengetahuan, sikap, tradisi, kepercayaan, nilai dan demografi), faktor pemungkin (ketersediaan sumber daya kesehatan, keterjangkauan pelayanan kesehatan, keterjangkauan petugas kesehatan, keterpaparan informasi) dan faktor pendorong (keluarga, idola, tenaga kesehatan, tokoh masyarakat dan para pembuat kebijakan).³

Metode Penelitian

Rancangan penelitian ini menggunakan metode *deskriptif Analitik*, yaitu salah satu metode ilmiah dalam penelitian yang didalamnya bersifat menggambarkan subyek penelitian. Tujuan utama penelitian ini adalah menggambarkan pelaksanaan prograam BKL dengan perilaku hidup sehat lansia. Pengambilan sumber data penelitian ini menggunakan tehnik *Purposive Sampling*, yaitu pengambilan sampel didasarkan pada pilihan penelitian tentang aspek apa dan siapa yang dijadikan fokus pada situasi tertentu dan saat ini terus menerus sepanjang penelitian. Sampling bersifat purposive, yaitu tergantung pada tujuan focus pada saat itu.⁴ Subjek penelitian ini sejumlah 8 orang yang meliputi 1 orang Bidan Desa, 1 orang Kaur desa, 6 orang lansia. Penelitian dilaksanakan di Desa Jepang Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus pada tanggal 21- 24 Nopember 2017. Pengumpulan data penelitian dengan wawancara mendalam, manusia berfungsi sebagai instrumen utama penelitian. Alat penunjang penelitian antara lain pedoman Wawancara Mendalam (*Indept Interview*), Log book, Alat tulis, Recorder. Pengolahan data dengan mentranskripsikan seluruh data secara utuh berdasarkan topik, dikembangkan ke bentuk bahasa yang lebih baku, secara naratif dan direduksi dalam rangkuman. Analisa Data dengan cara analisa deskriptif yaitu gambaran pelaksanaan , sosialisasi program BKL dan gambaran perilaku hidup sehat lansia di desa Jepang Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus. Selanjutnya dilakukan pengelompokan untuk mencari keterkaitan antar berbagai variabel tersebut. Validitas dan Reliabilitas pada penelitian kualitatif ini dilakukan dengan Triangulasi. Reliabilitas atau tingkat ketepatan, dilakukan dengan cara auditing data. Setiap data atau informasi yang diperoleh dianalisis secara terus menerus untuk mengetahui maknanya dihubungkan dengan masalah penelitian

Hasil dan Pembahasan

Penelitian deskriptif kualitatif tentang gambaran pelaksanaan program BKL terhadap perilaku sehat lansia di desa Jepang Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus di laksanakan dalam 2 tahap yaitu *indepth interview* dengan responden dan menyimpulkan hasil *indepth interview*.

Karakteristik subjek informan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 5.1
Karakteristik Subjek Informan untuk *indepth interview*

Kode Informan	Jenis Kelamin	Umur	Pendidikan	Lama Kerja
P-1	Laki – Laki	63 thn	SD	-
P-2	Laki-laki	59 thn	SMP	-
P-3	Perempuan	60 thn	SD	-
P-4	Perempuan	58 thn	SMP	
P-5	Perempuan	62 thn	SD	
P-6	Perempuan	60 thn	SMP	
B-1	Perempuan	32 thn	D3 Kebidanan	10 thn
B-2	Laki-laki	55 thn	Persamaan SLTA	20 thn

4.2.1 Gambaran Pelaksanaan Program BKL di Desa Mejobo

Pengetahuan Program Bina Keluarga Lansia (BKL) di Desa Mejobo kurang, semua subyek belum tau apa itu program BKL. Berikut ini adalah gambaran mengenai pengetahuan subyek tentang BKL

1. Semua subjek penelitian kurang tau tentang program BKL. Definisi BKL oleh subjek adalah “kegiatan yang sama bu bidan sama ibu ibu PKK kadang ada wawancara, senam, periksa gratis’. Dibawah ini adalah kutipan hasil dari *depth Interview* (wawancara mendalam)

Kotak 1

“...Belum tahu...” P-1.

“...Itu kegiatan yang sama bu bidan sama ibu ibu PKK kadang ada wawancara, senam, periksa gratis...” P-4.

“...Program untuk keluarga lansia agar hidup sejahtera diusia lanjut...” B-2

2. Sebagian subjek penelitian mengerti apa tujuan dari program BKL. Tujuan Program BKL menurut subjek adalah “Sehat dimasa tua dan hidupnya tidak tergantung oleh orang lain” Dibawah ini adalah kutipan hasil dari *depth Interview* (wawancara mendalam)

Kotak 2

"...Biar gak gampang sakit, sehat selalu, tetap aktif dimasa tua.tidak merepotkan..." P-6.

"...Membantu keluarga dengan lansia maupun keluarga lansia supaya dapat merawat lansia dg baik guna peningkatan kesejahteraan hidup lansia..." B-1.

"...Supaya tetap sehat sehingga dimasa usia lanjut hidupnya tetap berkualitas..." B-2

3. Semua subjek mengatakan bahwa sosialisasi tentang program BKL di desa mejobo sudah dilakukan . Dibawah ini adalah kutipan hasil dari *depth Interview* (wawancara mendalam)

Kotak 3

"...pas posyandu lansia, atau pas ada kegiatan senam utk lansia, juga pas ada pertemuan rutin ibu ibu..." P-5.

"...Biasanya bu bidan mengingatkan kegiatan pas diposyandu, pertemuan ibu PKK,... " P-6.

"...Disosialisasikan diposvandu, PKK, dan dipertemuan bapak bapak..." B-2

4. Subjek mengatakan untuk pelaksanaan program BKL sudah dilaksanakan yang di desa mejobo meskipun belum bisa seluruh desa terjangkau oleh program BKL karena keterbatasan dana dan keterbatasan kader. Dibawah ini adalah kutipan hasil dari *depth Interview* (wawancara mendalam)

Kotak 4

"...dilakukan tetapi belum merata buat orang tua di Desa Mejobo..." P-6.

"...danya kebijakan dari pemerintah sudah ada, puskesmas mendukung, tetapi keterbatasan kader dan pendanaan yang kurang mendukung program sehingga program yang berjalan belum maksimal..." B-1

"...Pemerintahan Desa mendukung program BKL tapi kadernya kurang..." B-2

5. Subjek mempunyai harapan tentang pelaksanaan program BKL tetap dilaksanakan dan kalau perlu untuk terus dikembangkan karena hasil evaluasi Program BKL baru dari penyampaian pendidikan kesehatan, posyandu lansia, senam lansia. Dibawah ini adalah kutipan hasil dari *depth Interview* (wawancara mendalam)

Kotak 5

"...harus berkembang karena manfaatnya luar biasa programnya ditambah membentuk kelompok lansia yang produktif, sehingga Keegiatannya bukan Cuma senam, posyandu, cerama..." P-6.

"...Program BKL terus dikembangkan sesuai dengan yang menjadi program pemerintah dan didukung SDM yang bagus sehingga mampu menjadi kader yang mampu membantu lansia merubah keperilaku hidup sehat..." B-1

6. Subjek penelitian mengevaluasi keberhasilan program BKL subjek penelitian mengatakan semenjak adanya program BKL merasa lebih sehat karena adanya perhatian dari desa masalah kesehatan mereka, dari pemeriksaan kesehatan yang rutin sampai gaya hidup yang mengarah keperilaku hidup sehat. Berikut ini adalah kutipannya

Kotak 6

"...Bagus jadi sehat..." P-3.

"...bagus kita jadi sehat karena pemeriksaan rutin..." P-6.

"...bagus semua mendukung kebijakan program ini lansia dan keluarganya bisa mulai hidup sehat..." B-1

1. Keadaan Objektivitas Bina Keluarga Lansia di Desa Mejobo

Kelompok Bina Keluarga Lansia (BKL) berada di Desa Jepang, Kecamatan Mejobo Kudus dibawah pimpinan UPT Pengendalian Keluarga Bencana Dan Pemberdayaan Perempuan. Tujuan program BKL desa Jepang yaitu Membantu keluarga dengan lansia maupun keluarga lansia supaya dapat merawat lansia dengan baik guna peningkatan hidup lansia yang sehat, mandiri, produktif dan bermanfaat bagi keluarga dan masyarakat. Sasaran objek pada program BKL di desa Jepang ini adalah keluarga dengan lansia maupun keluarga lansia, sedangkan kegiatan BKL yang dikembangkan di Desa Jepang meliputi pembinaan tersebut meliputi kegiatan pembinaan fisik, pembinaan psikis pengelola program BKL di Desa Mejobo merupakan seorang Bidan desa dan kader- kader posyandu lansia yang telah diberikan pelatihan mengenai pengelolaan program BKL.

2. Bentuk Sosialisasi Program BKL di desa Jepang Kecamatan Mejobo

Sosialisasi program BKL di Jepang dengan berbagai cara diantaranya melalui komunikasi secara langsung melalui wadah wadah organisasi di desa Mejobo seperti, PKK, Pertemuan rutin bapak-bapak, serta disaat adanya program

posyandu lansia. Disamping sosialisasi secara langsung bentuk yang lain yaitu dengan pendekatan ke tokoh masyarakat, dan tokoh agama. Model sosialisasi diberikan secara langsung oleh kader, bidan desa serta perangkat desa kepada masyarakat khususnya yang mempunyai keluarga lansia maupun keluarga lansia. Pemberian informasi secara langsung ini terbukti efektif karena secara langsung mendapat umpan balik dua arah dan pesan dapat disampaikan langsung menyesuaikan dengan umpan balik yang diterima pembicara.

3. Tingkat Pengetahuan subjek penelitian tentang program BKL

Subjek Penelitian hampir sama mempunyai jawaban bahwa tujuan BKL adalah untuk tetap menjadi sehat di hari tua, hal ini sesuai dengan tujuan dari program BKL yaitu yaitu Membantu keluarga dengan lansia maupun keluarga lansia supaya dapat merawat lansia dengan baik guna peningkatan hidup lansia yang sehat, mandiri, produktif dan bermanfaat bagi keluarga dan masyarakat. Pengetahuan subjek penelitian yang meningkat tentunya dikarenakan adanya sosialisasi yang secara terus menerus diimbangi dengan implementasi yang terkoordinir pelaksanaannya sehingga lansia terpapar dengan program BKL. Sosialisasi merupakan tahap utama masyarakat untuk mengetahui informasi mengenai program BKL. Kegiatan sosialisasi merupakan kegiatan komunikasi, ini ditandai dengan adanya proses penyebaran pengetahuan dari seorang komunikator kepada komunikan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan. Sosialisasi suatu program, merupakan pengetahuan yang disampaikan dalam suatu kegiatan sosialisasi yang berkaitan dengan konteks permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat. Sosialisasi akan memegang peranan penting di dalam menyebarkan informasi yang berkaitan dengan inovasi atau pengetahuan-pengetahuan yang berhubungan dengan inovasi, baik pengetahuan teknis maupun pengetahuan prinsip.⁵

4. Pelaksanaan Program BKL di Desa Jepang Kecamatan Mejobo

Program BKL di desa Jepang sudah berjalan mulai dari Tindakan untuk meningkatkan perilaku hidup sehat lansia melalui Bina Keluarga Lansia (BKL) berupa penyuluhan pendidikan kesehatan tentang penyakit terkait dan cara merawat penyakit dengan penyuluhan diet yang benar, kunjungan kader kader kerumah lansia meskipun belum maksimal karena keterbatasan kader, pemeriksaan kesehatan secara rutin melalui posyandu lansia, dan senam lansia. Program BKL lansia di desa Mejobo tentunya masih belum maksimal karena baru

menyentuh masalah kesehatan sementara untuk masalah pemberdayaan lansia dengan kelompok kelompok lansia yang mandiri dan kreatif belum tersentuh. Hal ini dikarenakan terbatasnya jumlah kader melihat desa jepang mempunyai luas wilayah yang cukup luas sehingga jumlah kader yang sedikit tidak dapat menjangkau semua lansia diseluruh desa Jepang.

4.2.2. Gambaran Sikap subyek penelitian dalam menyikapi program BKL

Sikap subjek penelitian dalam menyikapi adanya program BKL senang dengan adanya program tersebut supaya hidup sehat dan sejahtera dimasa tua. Berikut ini adalah kutipan sikap subyek penelitian:

Kotak 7

"...Seneng sekali saya bisa senam, diajari makanan yg sehat untuk orang tua, diperiksa secara rutin jadi terasa sehat..." P-4.

"...Sangat senang dan mendukung program pemerintah ini karena merupakan program yang dapat mendukung lansia dalam meningkatkan kesejahteraan hidupnya ..." B-1

Subjek penelitian merasa senang dan mendukung dengan adanya program BKL tersebut, program BKL merupakan suatu stimulasi untuk mempunyai semangat dalam menerapkan hidup sehat, meskipun sarana prasarana yang seadanya lansia tetap antusias dengan adanya program BKL tersebut, hal ini terlihat dari bagaimana mereka menyebutkan bahwa " Seneng sekali saya bisa senam, diajari makanan yg sehat untuk orang tua, diperiksa secara rutin jadi terasa sehat". Dengan sikap yang positif ini tentunya akan berdampak pada perilaku hidup sehat lansia khususnya lansia di desa Jepang kecamatan Mejobo. Sesuai dengan Effendi yang mengatakan bahwa sikap terhadap kesehatan akan mempengaruhi seseorang dalam bertindak menjaga kesehatan seseorang.⁶

4.2.3. Gambaran Program BKL terhadap perilaku sehat lansia

1. Kegiatan yang dilakukan lansia untuk menjadi sehat dihari tua Subjek penelitian menyampaikn untuk sehat dihari tua itu harus beraktifitas dengan olahraga, makan makanan yang sehat (kurangi kopi, santan) rutin periksa kesehatan, emosi dikontrol, rajin beribadah

Kotak 8

"...makan yang bergizi, tidak merokok, ikut pengajian rutin..." P-5

"...makan makanan sehat sayuran, ikan, jangan pakai penyadap kurangi santan, olahraga, periksa, gak stress, sholat..." P-6

"...Diet yang tepat untuk usia lanjut, Beraktifitas, Olahraga, rutin periksa kesehatan, emosi dikontrol, rajin beribadah..." B-1

2. Makanan yang sehat dikonsumsi lansia menurut subjek adalah makanan yang cukup dengan nasi, sayur, ikan, mengurangi santan dan asin. Berikut ini kutipan wawancara

Kotak 9

"...sayur, ikan, tahu tempe, tidak santan, tidak banyak banyak, tidak asin..." P-2

"...makan tepat waktu, ada sayur, nasi sedikit saja, ikan, bisa tahu tempe, kurangi santan, buah, minum yang banyak..." P-6

"...gizi seimbang, tidak kopi, kurangi santan, asin..." B-2

3. Lingkungan yang sehat menurut subjek penelitian adalah alas kaki yang tidak licin, lampu yang terang, benda-benda yang dibutuhkan lansia diletakkan ditempat yang dapat dijangkau lansia. Berikut ini kutipan wawancara dengan lansia

Kotak 10

".....lampu terang, pakai sandal yang tidak licin, pegangan, kalau tidak bisa minta tolong, ada pegangan kalau dikamar mandi...." P-5

"...sandalnya jangan yang licin, lampunya yang terang..." P-6

"...Lantainya pakai yang tidak licin, ada pegangan dikamar mandi, berikan lampu yang sesuai dengan kebutuhan lingkungan, taruh benda-benda yang dibutuhkan lansia ditempat yang rendah..." B-1

Dari hasil *depth Interview* dengan subjek penelitian, subjek penelitian sudah mengalami perubahan perilaku yang positif terhadap kesehatan mereka. Hal ini terlihat dari apa yang disampaikan "makan makanan sehat sayuran, ikan, jangan pakai penyadap kurangi santan, olahraga, periksa, gak stress, sholat". Dengan adanya pemberian informasi kesehatan mengenai penyakit dan diet lansia dan keluarga lansia lebih memperhatikan bagaimana

cara mengatur diet yang tepat untuk lansia. Hal ini dikarenakan terpaparnya informasi dan kesadaran yang tinggi dari lansia dan keluarga lansia menyebabkan lansia mempunyai perilaku hidup sehat sesuai dengan teori Notoatmodjo tentang perilaku kesehatan seseorang atau masyarakat ditentukan oleh niat orang terhadap objek kesehatan, ada atau tidaknya dukungan dari masyarakat sekitar, ada tidaknya informasi kesehatan, kebebasan dari individu untuk mengambil keputusan/bertindak.⁶Jadi dapat disimpulkan bahwa lansia yang menerapkan diet yang diajarkan karena faktor adanya niat lansia tersebut untuk mengubah perilakunya.

Perilaku kesehatan lain yang diterapkan lansia adalah mengetahui tentang lingkungan yang aman untuk mereka, hal ini terlihat dari ucapan subjek penelitian tentang lingkungan yang aman” lampu terang, pakai sandal yang tidak licin, pegangan, kalau tidak bisa minta tolong, ada pegangan kalau dikamar mandi”. Hal ini sesuai dengan kondisi lansia yang sudah mengalami penurunan di organ organ tubuh secara menyeluruh, tentunya juga berdampak pada gangguan dalam melaksanakan aktivitas sehari – hari salah satunya adalah resiko jatuh, untuk mengatasi hal tersebut lansia dan keluarga lansia mengetahui bagaimana cara memodifikasi lingkungan supaya sehat, aman serta nyaman untuk lansia. Contoh lingkungan yang aman untuk lansia yaitu kualitas penerangan yang cukup, menaruh barang yang sering digunakan lansia pada daerah yang mudah dijangkau lansia, gunakan lantai yang tidak licin, pasang pegangan ditangga maupun dikamar mandi, gunakan karpet yang anti slip, atur letak furnitur supaya jalan untuk melintas mudah menghindari tersandung. Lingkungan yang aman sangat penting untuk lansia supaya lansia tetap bisa melakukan aktivitas sehari hari dengan mudah dan aman yang sehingga akan meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kesimpulan Dan Saran

1. Kesimpulan

- a. Keadaan Objekif Bina Keluarga Lansia di Desa Mejobo adalah Kelompok Bina Keluarga Lansia (BKL) berada di Desa Jepang, Kecamatan Mejobo Kudus dibawah pimpinan UPT Pengendalian Keluarga Bencana Dan Pemberdayaan Perempuan. Tujuan program BKL desa Jepang yaitu Membantu keluarga dengan lansia maupun keluarga lansia supaya dapat merawat lansia dg baik

- guna peningkatan hidup lansia yang sehat, mandiri, produktif dan bermanfaat bagi keluarga dan masyarakat. Dengan sasaran lansia, keluarga lansia.
- b. Gambaran Sosialisasi Program BKL di desa Jepang Kecamatan Mejobo. Sosialisasi program BKL di Jepang dengan berbagai cara diantaranya melalui komunikasi secara langsung melalui wadah wadah organisasi di desa Mejobo seperti, PKK, Pertemuan rutin bapak-bapak, serta disaat adanya program posyandu lansia. Disamping sosialisasi secara langsung bentuk yang lain yaitu dengan pendekatan ke tokoh masyarakat, dan tokoh agama. Model sosialisasi diberikan secara langsung oleh kader, bidan desa serta perangkat desa kepada masyarakat khususnya yang mempunyai keluarga lansia maupun keluarga lansia
 - c. Gambaran Tingkat Pengetahuan subjek penelitian tentang program BKL sudah cukup Subjek Penelitian hampir sama mempunyai jawaban bahwa tujuan BKL adalah untuk tetap menjadi sehat di hari tua, hal ini sesuai dengan tujuan dari program BKL yaitu yaitu Membantu keluarga dengan lansia maupun keluarga lansia supaya dapat merawat lansia dg baik guna peningkatan hidup lansia yang sehat, mandiri, produktif dan bermanfaat bagi keluarga dan masyarakat
 - d. Gambaran Pelaksanaan Program BKL di Desa Jepang Kecamatan Mejobo Program BKL di desa Jepang sudah berjalan mulai dari Tindakan untuk meningkatkan perilaku hidup sehat lansia melalui Bina Keluarga Lansia (BKL) berupa penyuluhan pendidikan kesehatan tentang penyakit terkait dan cara merawat penyakit dengan penyuluhan diet yang benar, kunjungan kader kader kerumah lansia meskipun belum maksimal karena keterbatasan kader, pemeriksaan kesehatan secara rutin melalui posyandu lansia, dan senam lansia.
 - e. Gambaran Sikap subyek penelitian dalam menyikapi program BKL Subjek penelitian merasa senang dan mendukung dengan adanya program BKL tersebut, program BKL merupakan suatu stimulasi untuk mempunyai semangat dalam menerapkan hidup sehat,
 - f. Gambaran Program BKL terhadap perilaku sehat lansia subjek penelitian, subjek penelitian sudah mengalami perubahan perilaku yang positif terhadap kesehatan mereka. Hali ini dikarenakan terpaparnya informasi dan kesadaran yang tinggi dari lansia dan keluarga lansia menyebabkan lansia mempunyai perilaku hidup sehat

2. Saran

- a. Desa
Berperan aktif dalam mengatasi segala kendala program BKL baik tentang kader maupun dana
- b. Lansia
Lansia diharapkan untuk terus meningkatkan perilaku hidup sehat supaya dapat meningkatkan kualitas hidup lansia
- c. Puskesmas
Ikut berperan aktif dalam menyelesaikan segala kendala di dalam program BKL khususnya pengkaderan program BKL
- d. . Pengembangan Ilmu Keperawatan
Diharapkan pengembangan ilmu keperawatan semakin maju dengan adanya studi kasus tentang perilaku hidup sehat lansia melalui Bina Keluarga Lansia (BKL) sebagai bahan acuan untuk penelitian lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

1. Depkes RI. *Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta. 2013
2. Kementerian Kesehatan RI. *Infodation Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, Situasi dan Analisis Lanjut Usia*. 2014.
3. Arvianti, Karina. *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Gaya Hidup Sehat Pada Mahasiswa*(Skripsi): Jakarta. Program Studi Promosi Kesehatan. Universitas Indonesia. 2009
4. Steckler, Allan. Et. Al. *Can health professionals learn qualitative evaluation methods on the world wide web. A case example*. Health Education Research. 2001
5. Cangara, Hafid. *Komunikasi Politik: Konsep, Teori dan Strategi*. Jakarta: Rajawali Pers. 2009
6. Effendy W, *Faktor faktor yang mempengaruhi strategi coping pada penderita Hipertensi di dusun Bakalan dan Jumeneng Kidul desa Sumberdadi Mlati Sleman* (skripsi): Yogyakarta, Fakultas Kedokteran UGM, 2007