

## Aktif Sehat Bahagia Menggunakan Leaflet Program Sekolah Lansia di BKKBN

Shafira Aldia Maharani<sup>1)</sup>, Sayang Ajeng Mardhiyah<sup>2\*</sup>

<sup>12</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya Palembang

Corresponding author : ajeng\_mardhiyah.psi@fk.unsri.ac.id

Received: 13 Maret 2026

Revised: 26 Maret 2026

Accepted: 30 Maret 2026

### KEYWORDS

Fungsi kognitif  
Lanjut usia  
Sekolah lansia

### ABSTRACT

Penurunan fungsi kognitif dapat terjadi pada individu yang telah memasuki usia lanjut dan dapat menimbulkan dampak negatif, sehingga diperlukan upaya pencegahan. Program Sekolah lansia adalah program pemerintah yang digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan lansia. Temuan menunjukkan program ini efektif untuk meningkatkan kesejahteraan lansia, namun tidak semua wilayah mengetahuinya. Pemberian media pembelajaran berupa leaflet diharapkan dapat membantu meningkatkan aktivitas kognitif lansia. Pemberian media pembelajaran ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia serta memberikan motivasi bagi lansia untuk menjalani hidup yang lebih sehat. Lokasi sasaran kegiatan ini adalah Kampung KB Kelurahan Tua. Metode yang digunakan adalah asesmen dan pemberian intervensi berupa media pembelajaran leaflet "Aktif Sehat Bahagia". Sasaran kegiatan ini adalah 30 peserta sekolah lansia. Hasil kegiatan ini menunjukkan respons positif berupa peningkatan pengetahuan dan motivasi dari peserta untuk menerapkan kebiasaan hidup sehat dalam keseharian mereka.

### Pendahuluan

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) melalui Bidang Keluarga Sejahtera dan Pemberdayaan Keluarga (KSPK) menginisiasi program Sekolah Lansia sebagai model pembelajaran untuk mewujudkan lansia yang tangguh, mandiri, sehat, aktif, produktif, dan bermartabat. Program ini menyasar kelompok Bina Keluarga Lansia (BKL) yang berusia 45-59 tahun (pra lansia) dan 60 tahun ke atas (lansia). Kegiatan pembelajaran mencakup edukasi kesehatan, agama, ekonomi, sosial, dan budaya, serta pemeriksaan kesehatan rutin. Dari perspektif psikologi perkembangan, masa lanjut usia bukan sekadar periode kemunduran, melainkan tahap perkembangan yang memiliki tugas unik, seperti menyesuaikan diri dengan penurunan kekuatan fisik dan kesehatan, menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan penurunan pendapatan, serta membangun makna hidup dan kebijaksanaan (Santrock, 2019). Menurut Wreksoatmodjo (2015), individu rentan terhadap penurunan fungsi kognitif saat memasuki usia lanjut. Penurunan ini, meskipun normal, dapat berdampak pada kehidupan sehari-hari, seperti menurunnya rasa percaya diri, kecemasan akan ketidakmampuan mandiri, serta kesulitan memproses informasi baru (Rusdani & Hui, 2019; Santos dkk., 2018).

Fungsi kognitif, yang meliputi aspek memori, atensi, bahasa, fungsi eksekutif, dan visuospasial (Strub & Black, 2000), sangat menentukan kualitas hidup lansia. Penelitian terkini menunjukkan bahwa intervensi yang terstruktur dapat secara signifikan meningkatkan fungsi kognitif subjektif dan psikososial lansia yang sehat. Oleh karena itu, upaya preventif melalui stimulasi kognitif menjadi krusial. Kegiatan seperti diskusi, Shafira Aldia Maharani, Sayang Ajeng Mardhiyah

membaca, bermain puzzle, dan senam otak dapat merangsang fungsi kognitif (Wijaya & Sutanto, 2016). Media pembelajaran, seperti leaflet, berperan sebagai alat bantu untuk menyampaikan pesan secara efektif, mengatasi keterbatasan, serta menarik minat belajar lansia (Arda dkk., 2015; Samura, 2015). Leaflet dipilih karena kepraktisannya, biaya terjangkau, dan dapat disimpan dalam jangka panjang (Ningsih dkk., 2022).

Penurunan fungsi kognitif pada lansia dapat dicegah dengan meningkatkan aktivitas yang merangsang otak, seperti berdiskusi, menulis, membaca, bermain puzzle, bermain kartu, dan bermain musik (Wijaya dan Sutanto, 2016). Aktivitas untuk merangsang otak dapat dilakukan dengan bantuan media pembelajaran, karena media pembelajaran merupakan salah satu sumber belajar yang dapat menyampaikan pesan. Penggunaan media pembelajaran dapat mengatasi perbedaan metode belajar, minat, kecerdasan, keterbatasan indera, kendala waktu dan geografis, serta berbagai hambatan lainnya (Samura, 2015).

Sekolah lansia merupakan program pendidikan non formal yang dirancang khusus untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan, terkait kesehatan dan gizi (Kurniasih et al, 2022). Berbagai temuan menunjukkan sekolah lansia dapat menurunkan tingkat depresi pada lansia (Widianto et al, 2025), peningkatan kualitas hidup pada lansia (Jariah & Kusbaryanto, 2019). Program ini banyak disambut baik di berbagai wilayah dan sudah dilakukan kajian untuk mengevaluasi efektivitas program, namun ada berbagai kelemahan untuk menjalankan program mulai dari kapasitas sumber daya manusia dan ketidaktahuan masyarakat mengenai program ini (Maulida et al, 2023). Oleh karena itu diperlukan informasi untuk mengedukasikan masyarakat mengenai program sekolah lansia untuk meningkatkan kesejahteraan diri.

Intervensi ini tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga pada aspek psikososial perkembangan lansia. Komponen dalam leaflet, seperti tips hidup sehat dan panduan senam otak, dirancang untuk mendukung regulasi emosi dan meningkatkan *locus of control* internal, yaitu keyakinan individu bahwa ia mampu memengaruhi hasil dalam hidupnya. Hal ini sejalan dengan konsep *successful aging* yang menekankan pentingnya keterlibatan aktif, kesehatan fisik, dan fungsi psikologis yang positif. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin mengkaji peran intervensi media leaflet “Aktif Sehat Bahagia” dalam meningkatkan pemahaman dan motivasi lansia, serta mendukung pencapaian tugas perkembangan mereka.

## **Metodologi**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah asesmen komunitas dan pelaksanaan intervensi sederhana dengan *pre-test* dan *post-test*. Pelaksanaan intervensi terdiri dari dua kegiatan, yaitu pemberian media edukasi berupa leaflet “Aktif Sehat Bahagia” kepada peserta Sekolah Lansia dan sosialisasi isi leaflet. Kemudian, kegiatan selanjutnya adalah pemberian lembar evaluasi kepada peserta Sekolah Lansia untuk mengukur pemahaman dan kebermanfaat

sekolaaan media leaflet yang telah diberikan. Lembar evaluasi yang diberikan berupa *pre-test* dan *post-test*.

Asesmen bertujuan untuk menemukan informasi tentang permasalahan yang muncul pada masyarakat sasaran, sehingga asesmen dapat bermanfaat bagi penelitian. Asesmen dilaksanakan di bidang KSPK untuk mengetahui kendala yang dihadapi dalam menjalani program Sekolah Lansia. Asesmen dimulai dari tanggal 25 Mei hingga 12 Juni 2023; yang terdiri dari analisis, wawancara, dan observasi. Analisis data sekunder dilakukan dengan

membaca laporan BKKBN dan buku pegangan program Sekolah Lansia, wawancara dilakukan dengan ketua tim di bidang KSPK, yaitu ketua Tim BKB dan BKL serta ketua Tim BKR dan PEK, dan observasi dilakukan terhadap peserta Sekolah Lansia di Kampung KB Kelurahan Tua.

Pelaksanaan intervensi bertujuan untuk meningkatkan pemahaman lansia mengenai pengetahuan praktis untuk meningkatkan fungsi kognitif dan daya ingat serta meningkatkan motivasi peserta untuk belajar dan menerapkan kebiasaan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Sasaran intervensi ini adalah lansia yang telah tergabung dalam kelompok kegiatan Bina Keluarga Lansia yang aktif, baik pra lansia maupun lansia, yang berjumlah 30 orang. Intervensi ini dilaksanakan pada tanggal 20 Juni 2023 bertempat di Kampung KB Palembang.

### Hasil dan Pembahasan

Asesmen awal menunjukkan bahwa pembelajaran di Sekolah Lansia telah berjalan dengan baik melalui metode tatap muka dan *WhatsApp Group*. Namun, ditemukan keterbatasan pada variasi media pembelajaran praktis yang dapat digunakan secara mandiri oleh lansia di rumah. Materi *power point* seringkali kurang terbaca, dan belum ada media jangka panjang yang dapat menyimpan informasi. Dari sudut pandang psikologi perkembangan, hal ini menjadi kendala karena lansia membutuhkan pengulangan dan stimulasi berkelanjutan untuk memperkuat memori dan fungsi eksekutif. Selain itu, aspek motivasi dan kepercayaan diri (*locus of control*) juga belum secara eksplisit menjadi target intervensi. Intervensi leaflet “Aktif Sehat Bahagia” diikuti oleh seluruh peserta. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan skor pengetahuan yang signifikan, dari rata-rata 58,3 menjadi 86,63. Peningkatan ini membuktikan efektivitas leaflet sebagai media pembelajaran dalam meningkatkan pemahaman kognitif lansia dijabarkan pada tabel berikut :

**Tabel 1. Skor *Pre-test* dan *Post-test***

	Skor
Rata-rata <i>Pre-test</i>	58,3
Rata-rata <i>Post-test</i>	86,63
Peningkatan	28,33

Hasil positif ini dapat dianalisis lebih lanjut menggunakan kerangka psikologi perkembangan. Pertama, peningkatan skor pengetahuan menunjukkan bahwa leaflet berhasil menjadi sarana stimulasi kognitif yang efektif. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa intervensi yang menargetkan strategi kompensasi memori dan pemecahan masalah dapat meningkatkan fungsi kognitif lansia. Materi dalam leaflet, seperti tips hidup sehat, membantu lansia dalam proses *encoding* informasi baru yang aplikatif dalam kehidupan sehari-hari.

Kedua, respons motivasi yang tinggi (18 SS dan 12 S) mengindikasikan adanya dampak positif pada aspek perkembangan psikososial. Dalam teori Erikson, masa lanjut usia berada pada tahap *integrity vs. despair*. Keberhasilan pada tahap ini ditandai dengan kemampuan menerima hidup apa adanya dan merasakan kepuasan. Dengan memberikan alat

(leaflet) yang memberdayakan lansia untuk mengelola kesehatannya sendiri, intervensi ini berkontribusi pada penguatan *ego integrity*. Lansia merasa mampu memiliki *locus of control internal* untuk menjaga kesehatannya, yang pada gilirannya mengurangi perputus asaan (*despair*).

Keempat, format leaflet yang praktis dan dapat disimpan mendukung kebutuhan lansia akan pengulangan informasi. Dalam psikologi perkembangan, diketahui bahwa kecepatan pemrosesan informasi melambat seiring usia. Oleh karena itu, ketersediaan materi yang dapat diakses berulang kali membantu lansia untuk belajar sesuai dengan ritme mereka sendiri, mengurangi beban kognitif, dan meningkatkan retensi memori.

Dengan demikian, intervensi leaflet “Aktif Sehat Bahagia” tidak hanya berhasil mentransfer pengetahuan, tetapi juga secara tidak langsung menguatkan fondasi psikologis lansia menuju *successful aging* dengan memfasilitasi kognisi, regulasi emosi, dan rasa berdaya

Peningkatan skor *post-test* membuktikan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dari peserta Sekolah Lansia setelah diberikan media pembelajaran leaflet. Hal ini sejalan dengan tujuan intervensi di mana peneliti bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan praktis guna mengembangkan fungsi kognitif dan daya ingat peserta Sekolah Lansia. Lembar evaluasi umpan balik diberikan dalam bentuk pernyataan yang kemudian akan dicek sesuai dengan apa yang dirasakan peserta. Peserta akan memilih apakah pernyataan tersebut sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, atau sangat tidak sesuai bagi diri mereka.

**Tabel 2. Umpan Balik**

Pernyataan	Hasil
Peserta Sekolah Lansia merasa bahwa isi materi yang terdapat dalam leaflet “Aktif Sehat Bahagia” sesuai dengan kebutuhan pembelajaran yang diperlukan	18 peserta menyatakan “sangat setuju” dengan pernyataan tersebut, sedangkan 12 peserta lainnya menyatakan “setuju” dengan pernyataan tersebut.
Peserta Sekolah Lansia merasa bahwa leaflet “Aktif Sehat Bahagia” dapat dipahami dan dibaca dengan jelas	22 peserta menyatakan “sangat setuju” dengan pernyataan tersebut, sedangkan 8 peserta lainnya menyatakan “setuju” dengan pernyataan tersebut.
Peserta Sekolah Lansia merasa lebih termotivasi untuk menjalani hidup yang lebih sehat	18 peserta menyatakan “sangat setuju” dengan pernyataan tersebut, sedangkan 12 peserta lainnya menyatakan “setuju” dengan pernyataan tersebut.

Berdasarkan umpan balik yang diberikan oleh peserta Sekolah Lansia, dapat diketahui bahwa leaflet “Aktif Sehat Bahagia” dapat menambah variasi media pembelajaran yang dapat dipahami dan sesuai dengan kebutuhan pembelajaran serta dapat memotivasi peserta untuk menjalani hidup yang lebih sehat. Hal ini sesuai dengan tujuan yang telah dibuat oleh peneliti, yaitu meningkatkan motivasi peserta untuk menerapkan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil intervensi pemberian media leaflet dalam program Sekolah Lansia menunjukkan respons positif dari peserta. Hasil ini dapat dilihat dari hasil evaluasi yang menunjukkan peningkatan skor pengetahuan pada hasil *post-test* peserta Sekolah Lansia dan hasil umpan balik yang optimal karena rata-rata peserta merasa sangat sesuai dan sesuai dengan pernyataan yang diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa leaflet yang diberikan dapat bermanfaat bagi peserta Sekolah Lansia, sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi ini berhasil memberikan dampak positif pada sasaran penelitian.

Saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah variasi media pembelajaran atau edukasi ini dapat dievaluasi dan dijadikan bahan pertimbangan bagi institusi untuk kegiatan selanjutnya. Tentu saja dengan mempertimbangkan hasil evaluasi yang ada dari kegiatan intervensi yang telah dilakukan. Variasi media pembelajaran yang diberikan juga dapat berupa hal lain, seperti media visual, media audio, dan sebagainya agar lebih menarik bagi peserta Sekolah Lansia. Saran lainnya adalah perlunya evaluasi berkala dan pembaharuan materi untuk media pembelajaran dengan menyesuaikan perkembangan terkini mengenai kesehatan, perawatan, dan isu-isu yang berkaitan dengan lansia.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada BKKBN Perwakilan Provinsi Sumatera Selatan yang telah bersedia memfasilitasi dan membantu peneliti dalam menjalani masa Praktik Kerja Lapangan sebagai unsur penting yang turut serta dalam mensukseskan intervensi ini.

Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh kader pengurus Kampung KB Kelurahan Tua yang telah bersedia membantu peneliti dalam melaksanakan intervensi. Berkat bantuan para kader, peneliti dapat melaksanakan intervensi kepada peserta Sekolah Lansia dan memahami para peserta. Selain itu, peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada peserta Sekolah Lansia yang bersedia hadir dan mengikuti rangkaian intervensi yang diberikan oleh peneliti.

## **PERNYATAAN PENGGUNAAN AI**

Peneliti tidak menggunakan aplikasi Artificial Intelligence dalam penulisan naskah artikel ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arda, Saehana, S., dan Darsikin. (2015). Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif Berbasis Komputer Untuk Siswa Kelas VIII. *e-Jurnal Mitra Sains*, 3(1), 69.
- Azhar, Arsyad. (2009). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- BKKBN. (2021). *Panduan Sekolah Lansia di Kelompok BKL*. Jakarta: BKKBN.
- Jariah, A., Kusnaryanto, K. (2019). Efektivitas Program Pendidika Lanjut Usia terhadap Kualitas Hidup Lansia di Komunitas: A Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 82-90. <https://doi.org/10.30651/jkm.v4i2.2582>

- Kurniasih, D.E.,Erwanto, R.,Sugiharti, S.,Afrezah., Amigo, T.A.,Nugroho,A. (2022). Pengembangan Sekolah Lansia dalam Bina Keluarga Lansia (BKL) Level Standart Tiga (S3) sebagai Upaya Peningkatan Kesejahteraan Lanjut Usia di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat (ABDISEMAR)*, 1 (2), 76-82.
- Nehlig, A. (2010). Is Caffeine a Cognitive Enhancer? *Journal of Alzheimer's Disease*, 20(S1), S85-S94.
- Ningsih, D. P. S., Rahmawati, I., Aprianti, R., Wulan, S., Giena, V. P., dan Elvira, Y. (2022). Penyuluhan tentang Gempa Bumi dengan Media Leaflet pada Masyarakat di Kelurahan Malabero Kota Bengkulu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Wahana Usada*, 4(2), 96-104. <https://doi.org/10.47859/wuj.v4i2.232>
- Maulida, H.,Setianto, B.,& Hotimah, N. (2023). Evaluasi Sekolah Lansia Tangguh Melalui Analisis SWOT di BKKBN Provinsi Jawa Timur. *Adijaya 1* (5), 1072-1079.
- Rusdani, R., dan Hui, E. (2019). Hubungan Stroke dengan Fungsi Kognitif Pasien yang Berobat di Poli Neurologi Rumah Sakit Embung Fatimah Kota Batam Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 1(3), 63-73.
- Samura, A. O. (2015). Penggunaan media dalam pembelajaran matematika dan manfaatnya. *Delta-Pi: Jurnal Matematika dan Pendidikan Matematika*, 4(1), 69-79.
- Santos, dkk. (2018). The Impact of Cognitive Impairment in Dementia on Self-Care Domains in Diabetes: A Systematic Search and Narrative Review. *Diabetes/Metabolism Research and Reviews*, 34(6), e3013. <https://doi.org/10.1002/dmrr.3013>
- Sauliyusta, M., dan Rekawati, E. (2016). Aktivitas fisik memengaruhi fungsi kognitif lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(2), 71-77.
- Strub, R. L., dan Black, F. W. (2000). *The Mental Status Examination in Neurology* (4th ed.). Philadelphia: F. A. Davis Company.
- Sumbergondo. (2018). *Pembinaan Bina Keluarga Lansia (BKL)*. Diakses pada 04 Juli 2023, dari <https://kampungkb.bkkbn.go.id/kampung/6220/intervensi/29572/pembinaan-bina-keluarga-lansia-bkl>
- Widianto, E.P.,Dewi, S.R.,& Elmaghfurog, D.R. (2025). Efektivitas Sekolah Eyang Terhadap Tingkat Depresi pada Lansia di Desa Sumberlesung, Kecamatan Ledokombo, Kabupaten Jember. *Jurnal Ilmiah Multidisplin Terpadu* 9 (8), 171-178.
- Wijaya, J. P., Kuntjara, A. P., & Sutanto, R. P. (2016). Perancangan Board Game Sebagai Media Terapi Penyakit Demensia Ringan Pada Lansia. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(8), 10.
- Wreksoatmodjo, B. R. (2015). Aktivitas kognitif mempengaruhi fungsi kognitif lanjut usia di Jakarta. *Cermin Dunia Kedokteran*, 42(1), 6-9.
- Yusmiono, B. A. (2018). Media Pembelajaran Visual Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Geografi. *Faktor Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 5(1), 1-8.