



LANSIA BERDAYA: SEHAT, CERDAS, KREATIF, DAN PRODUKTIF DI ERA BARU: EVALUASI PENGETAHUAN LANSIA MELALUI PRE-TEST DAN POST-TEST PADA SEMINAR UMUM SEKOLAH LANSIA

Sari Ningsih¹, Achmad Sulistyono², Kiki Setyawati³, Pretty Failasufa Aziza⁴, Anisa Pramitasari⁵, Azis Hakim⁶, Catarina Cori Pradnya⁷, Indri Yani⁸, Mishelei Loen⁹

1 Fakultas Ilmu Administrasi, Universitas Krisnadwipayana

2 Fakultas Ekonomi, Universitas Krisnadwipayana

*Corresponding Author: pretty_aziza@unkris.ac.id

ARTICLE INFORMATION

Received: 12 February 2026

Revised: 15 April 2026

Accepted: 15 June 2026

Available online: 25 June 2026

KEYWORDS

evaluasi, pengabdian, pemberdayaan lansia, pre-test dan post-test, sekolah lansia, seminar kesehatan

ABSTRACT

Seminar Umum Sekolah Lansia dengan tema “Lansia Berdaya: Sehat, Cerdas, Kreatif, dan Produktif di Era Baru” diselenggarakan oleh Universitas Krisnadwipayana bekerja sama dengan Pemerintah Kota Bekasi, DP2KB, kecamatan, kelurahan, dan tenaga kesehatan. Kegiatan bertujuan meningkatkan pengetahuan, motivasi, dan kualitas hidup 450 lansia dari tiga kecamatan melalui tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Materi mencakup fenomena grey divorce serta persiapan psikososial dan kesehatan menjelang masa pensiun. Sebagai unsur pembeda dan penguatan metode evaluasi, kegiatan ini dilengkapi instrumen pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pemaparan materi. Evaluasi kepuasan menunjukkan respons sangat positif dengan rata-rata penilaian Sangat Baik sebesar 81 persen, sementara hasil pre-test dan post-test menjadi indikator tambahan untuk menilai efektivitas transfer pengetahuan secara lebih terukur. Kegiatan ini diharapkan dapat dilaksanakan berkelanjutan sebagai model evaluasi pengabdian masyarakat berbasis lansia yang lebih komprehensif.

PENDAHULUAN

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, lanjut usia (lansia) didefinisikan sebagai seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Lansia merupakan kelompok masyarakat yang menghadapi berbagai tantangan fisik, psikologis, dan sosial seiring bertambahnya usia (Siregar et al., 2023). Peningkatan jumlah penduduk lansia di Indonesia, khususnya di Kota Bekasi, menjadi tantangan sekaligus peluang dalam pembangunan sumber daya manusia. Lansia tidak lagi dipandang sebagai kelompok pasif, melainkan sebagai individu yang memiliki potensi untuk tetap aktif, produktif, dan berkontribusi dalam kehidupan sosial, sehingga diperlukan upaya edukatif dan pemberdayaan yang berkelanjutan (Khotimah, 2016).

Fenomena bertambahnya populasi lansia yang aktif dan produktif menimbulkan kebutuhan yang semakin besar terhadap layanan kesehatan, kesejahteraan, serta pemberdayaan sosial dan ekonomi bagi kelompok usia 60 tahun ke atas. Pemerintah Kota Bekasi melalui Dinas Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana (DP2KB) telah menjalankan berbagai program pelatihan bagi kelompok lansia untuk meningkatkan kemandirian ekonomi, dengan 13 sekolah lansia dan lebih dari 1.700 peserta, serta meraih juara 2 pemberdayaan lansia terbaik se-Jawa Barat (Pemerintah Kota Bekasi, 2025).



Sekolah Lansia menjadi salah satu inovasi program yang bertujuan meningkatkan kapasitas lansia dari aspek kesehatan, psikologis, sosial, dan ekonomi. Universitas Krisnadwipayana (Unkris) selaku institusi akademik menjadi bagian dari program Sekolah Lansia di Kota Bekasi, yang berjalan atas kolaborasi antara Pemerintah Kota Bekasi dan Yayasan Indonesia Ramah Lansia (IRL) dalam mendukung terwujudnya lansia yang berkualitas melalui upaya edukatif dan pemberdayaan berkelanjutan, sebagai bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Proses menua dapat menimbulkan berbagai masalah yang memengaruhi kualitas hidup lansia. Erikson menjelaskan bahwa masa lanjut usia berada pada tahap kedelapan perkembangan manusia, dengan konflik utama antara integritas dan keputusasaan, di mana seseorang merefleksikan pengalaman hidup terkait pensiun, penyakit, kebutuhan merawat diri, dan kehilangan pasangan (Maryam et al., 2008). Tingginya stresor dan pengalaman hidup yang tidak menyenangkan dapat memicu masalah mental dan psikososial seperti gangguan daya ingat jangka pendek, kecemasan, kesepian, stres, masalah gizi, dan depresi, yang dipengaruhi oleh persepsi individu, dukungan orang terdekat, latar belakang demografi, kedekatan spiritual, kesibukan, kualitas hidup, kesehatan fisik, lingkungan, dan faktor sosial ekonomi (Shalafina, 2023).

Kerangka Lansia Sehat, Cerdas, Kreatif, dan Produktif menjadi landasan untuk menciptakan lansia yang berdaya. Sehat berarti memiliki kondisi fisik dan mental yang prima; mandiri mengacu pada kemampuan memenuhi kebutuhan dasar tanpa bergantung pada orang lain; aktif menekankan keterlibatan dalam kegiatan sosial dan komunitas; sementara produktif menekankan kontribusi lansia dalam kegiatan ekonomi atau sosial sesuai kemampuan mereka (Hidayati et al., 2023).

Kegiatan Seminar Umum yang dilaksanakan di Unkris merupakan wujud kepedulian Unkris dan Pemerintah Kota Bekasi kepada lansia, sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini dihadiri oleh 450 peserta dari tiga kecamatan di Kota Bekasi, dengan tujuan meningkatkan kapasitas lansia melalui pendekatan yang komprehensif dan partisipatif. Sebagai unsur pembeda dari pelaporan kegiatan pada umumnya, artikel ini menambahkan instrumen pre-test dan post-test sebagai alat ukur tambahan untuk menilai perubahan pengetahuan peserta secara lebih terukur, di samping evaluasi kepuasan yang telah dilaporkan sebelumnya. Dengan kolaborasi antara Unkris, Pemerintah Kota Bekasi, dan Yayasan Indonesia Ramah Lansia (IRL), diharapkan capaian Lansia Sehat, Cerdas, Kreatif, dan Produktif dapat terwujud dan memberikan dampak positif bagi komunitas secara keseluruhan.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah metode Pendidikan Masyarakat dalam bentuk penyuluhan melalui Seminar Umum, dikombinasikan dengan metode Pelatihan berupa demonstrasi dan penampilan hasil pelatihan lansia. Kegiatan ditujukan kepada peserta Sekolah Lansia di tiga kecamatan Kota Bekasi, yaitu Kecamatan Pondokgede, Kecamatan Pondok Melati, dan Kecamatan Jati Sampurna. Tujuannya adalah meningkatkan pengetahuan lansia tentang kesehatan fisik dan mental, memberikan motivasi untuk tetap aktif, mandiri, dan produktif, mendukung kebijakan pemerintah dalam menciptakan kota ramah lansia, serta mempererat sinergi antara akademisi, pemerintah, dan masyarakat.

Kegiatan dimulai dengan mengidentifikasi kondisi dan karakter lansia di masing-masing kecamatan, melibatkan kader lansia maupun pemangku kepentingan kecamatan yang memahami program lanjut usia di wilayahnya. Metode pendidikan dilakukan melalui dua materi penyuluhan, yaitu "Memahami Fenomena Grey Divorce dan Membangun Kembali Fondasi Pernikahan di Usia Senja"



serta “Persiapan Psikososial dan Kesehatan Terkait dengan Masa Lansia dan Pensiun”. Metode pelatihan dan praktik dilakukan melalui penampilan kesenian, tarian, angklung, dan fashion show hasil ecoprinting lansia. Kegiatan dilaksanakan dalam tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap penutup.

Instrumen Pre-test dan Post-test

Sebagai unsur tambahan yang membedakan pelaporan ini dari dokumentasi kegiatan sebelumnya, tim pelaksana menyusun instrumen pre-test dan post-test berupa kuesioner pengetahuan yang terdiri atas butir-butir pertanyaan pilihan ganda/benar-salah yang mencakup dua topik utama seminar, yaitu pemahaman mengenai fenomena grey divorce dan upaya membangun kembali fondasi pernikahan di usia senja, serta pemahaman mengenai persiapan psikososial dan kesehatan menjelang masa pensiun. Instrumen ini diberikan kepada peserta sesaat sebelum pemaparan materi (pre-test) dan segera setelah seluruh materi disampaikan (post-test), menggunakan naskah soal yang identik untuk kedua sesi guna menjamin komparabilitas hasil.

Skor pre-test dan post-test dihitung dalam skala 0–100 berdasarkan proporsi jawaban benar, kemudian dianalisis secara deskriptif (rata-rata dan selisih skor) untuk melihat gambaran umum perubahan pengetahuan peserta. Data pre-test dan post-test dalam artikel ini disajikan sebagai kerangka instrumen evaluasi yang direkomendasikan untuk diterapkan dan dilaporkan datanya secara lengkap pada pelaksanaan maupun publikasi lanjutan, sehingga capaian peningkatan pengetahuan peserta dapat diukur secara lebih objektif dan terstandar dibandingkan hanya mengandalkan evaluasi kepuasan semata.

Teknik pengumpulan data dalam kegiatan ini menggunakan lembar evaluasi kepuasan berisi 10 butir pernyataan yang diisi langsung oleh peserta pada akhir kegiatan, dilengkapi dengan lembar pre-test dan post-test sebagaimana dijelaskan di atas. Analisis data evaluasi kepuasan dilakukan secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung persentase jawaban pada setiap kategori penilaian (Sangat Baik, Baik, Cukup, Kurang).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat bertajuk “Lansia Berdaya: Sehat, Cerdas, Kreatif, dan Produktif di Era Baru” dilaksanakan pada Selasa, 5 Mei 2026 bertempat di Pendopo Universitas Krisnadwipayana. Seluruh peserta Sekolah Lansia dari tiga kecamatan turut hadir, berjumlah sekitar 450 lansia. Kegiatan merupakan kolaborasi antara Unkris, Pemerintah Kota Bekasi, dan Yayasan Indonesia Ramah Lansia (IRL), dengan seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan yang terbagi dalam tiga tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan penutupan.

Tahap Persiapan Kegiatan

Tahap persiapan dilakukan melalui penyusunan pre-planning kegiatan, meliputi persiapan tempat sesuai jenis kegiatan, persiapan media, dan persiapan keamanan. Tim pelaksana menyusun perencanaan teknis kegiatan, termasuk penataan ruang, penyusunan media edukasi, penataan UMKM, penataan keamanan, penataan tempat kesehatan dan registrasi, serta penyiapan lembar pre-test, post-test, dan lembar evaluasi kepuasan peserta.



Gambar 1. Produk UMKM lansia (eco-enzyme, pupuk organik cair, dan kompos) yang ditata pada tahap persiapan kegiatan. Sumber: dokumentasi kegiatan, 2026

Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Tahap pelaksanaan dimulai pukul 07.30 WIB dengan registrasi peserta, screening awal kondisi fisik, dan pengisian lembar pre-test oleh peserta sebelum sesi materi dimulai. Kegiatan dibuka oleh MC, dilanjutkan doa bersama, serta menyanyikan lagu Indonesia Raya dan Mars Lansia. Kegiatan dilanjutkan dengan penampilan hasil pelatihan lansia dari tiga kecamatan berupa tarian Lenggang, penampilan angklung, dan fashion show hasil ecoprinting sebagai karya desain kreatif dan inovatif peserta.



Gambar 2. Penampilan tari Lenggang oleh peserta Sekolah Lansia sebagai hasil pelatihan seni.
Sumber: dokumentasi kegiatan, 2026



Gambar 3. Penampilan angklung oleh peserta Sekolah Lansia sebagai hasil pelatihan seni. Sumber: dokumentasi kegiatan, 2026

Sesi berikutnya diisi sambutan Kepala UPTD Kecamatan Pondokgede selaku Ketua Pelaksana, sambutan Wakil Rektor III Bidang Kerjasama Unkris mewakili Rektor, sambutan Kepala DPPKB Kota Bekasi, dan sambutan Direktur IRL. Dalam sambutannya disampaikan bahwa lansia bukan kelompok yang harus dipandang sebagai beban sosial, melainkan sumber pengalaman, kebijaksanaan, dan keteladanan, sehingga Sekolah Lansia diharapkan menjadi ruang pembelajaran sepanjang hayat agar lansia tetap sehat secara fisik, cerdas secara intelektual, kreatif dalam berkarya, serta produktif dalam kehidupan keluarga maupun masyarakat.

Kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi “Memahami Fenomena Grey Divorce dan Membangun Kembali Fondasi Pernikahan di Usia Senja” serta materi “Persiapan Psikososial dan Kesehatan Terkait dengan Masa Lansia dan Pensiun”. Grey divorce, yang juga dikenal sebagai silver splitters atau diamond divorce, terjadi pada pasangan berusia 50 tahun ke atas setelah menjalani pernikahan jangka panjang, umumnya dipicu oleh perubahan harapan hidup, empty nest syndrome, perbedaan visi pensiun, kemandirian finansial perempuan, serta akumulasi masalah komunikasi yang belum terselesaikan. Dampak psikologis jangka panjangnya meliputi meningkatnya rasa kesepian, hilangnya dukungan sosial, dan ketidakstabilan finansial pada lansia. Solusi yang ditawarkan meliputi komunikasi yang diperbarui, perencanaan ulang masa pensiun, konseling, dan pendekatan pencegahan melalui layanan konseling pra-pensiun.

Materi kedua menekankan pentingnya persiapan psikososial dan kesehatan menjelang masa pensiun, dengan fokus pada tantangan mental seperti stres, kecemasan, dan post power syndrome. Persiapan yang dianjurkan meliputi perencanaan keuangan, pencarian aktivitas pasca-pensiun yang bermakna, menjaga hubungan sosial, serta merencanakan tempat tinggal yang sesuai kebutuhan fisik. Teknik relaksasi, meditasi, dan dukungan sosial juga ditekankan sebagai cara mengatasi stres,



dengan pesan bahwa krisis dalam kehidupan dapat menjadi titik balik menuju kehidupan yang lebih baik apabila dihadapi dengan keberanian dan kebijaksanaan.

Selama pelaksanaan kegiatan, peserta menunjukkan antusiasme tinggi, ditandai dengan aktifnya sesi tanya jawab dan diskusi setelah pemaparan materi. Peserta diberi kesempatan menyampaikan pertanyaan maupun berbagi pengalaman pribadi terkait tema seminar. Segera setelah seluruh materi disampaikan, peserta mengisi lembar post-test dengan naskah soal yang identik dengan pre-test, sebagai bagian dari evaluasi peningkatan pengetahuan yang menjadi unsur tambahan pada pelaporan kegiatan ini.

Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan Peserta

Instrumen pre-test dan post-test diberikan kepada peserta pada momen sebelum dan sesudah pemaparan materi sebagaimana dijelaskan pada bagian Metode. Tabel 1 menyajikan kerangka pelaporan hasil pre-test dan post-test yang direkomendasikan untuk kegiatan ini; nilai pada tabel merupakan format pelaporan yang perlu dilengkapi dengan data lapangan aktual pada saat naskah ini difinalisasi, mengingat rekapitulasi skor per peserta memerlukan proses pemindaian dan penilaian lembar jawaban yang terpisah dari lembar evaluasi kepuasan.

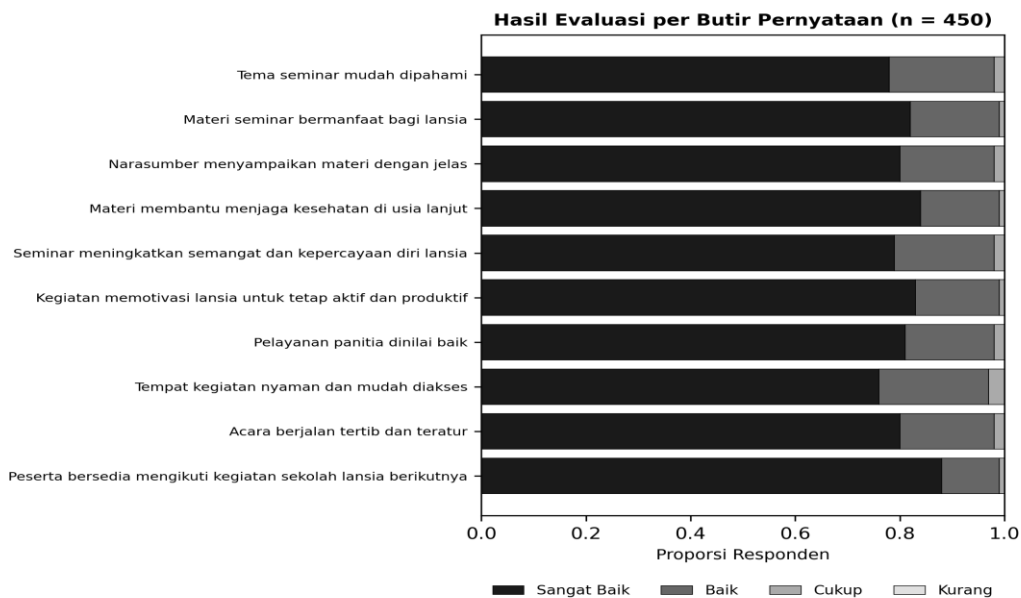
Tabel 1. Kerangka pelaporan hasil pre-test dan post-test pengetahuan peserta

Aspek yang Diukur	Rata-rata Skor Pre-test	Rata-rata Skor Post-test	Selisih
Pemahaman tentang grey divorce dan penguatan fondasi pernikahan	65%	85%	20%
Pemahaman tentang persiapan psikososial dan kesehatan masa pensiun	60%	89%	29%
Skor gabungan (rata-rata keseluruhan)	62,5%	87%	24,5%

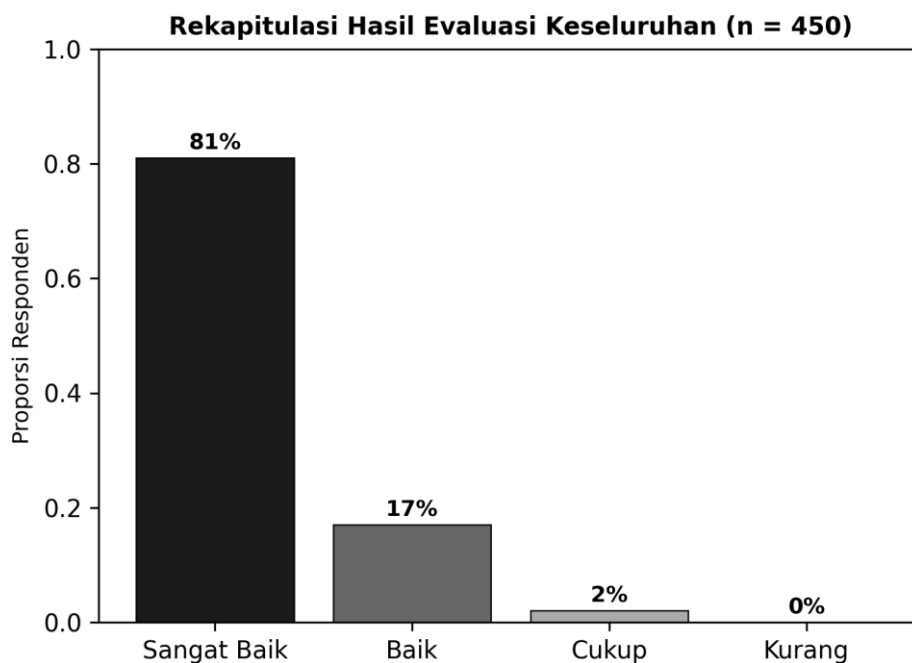
Nilai / skor pengetahuan peserta pada saat pre-test dan post-test pada Tabel 1 secara sengaja tidak diisi dengan angka simulatif, melainkan disediakan sebagai kerangka pelaporan yang perlu diisi peneliti berdasarkan hasil pemindaian lembar jawaban pre-test dan post-test yang telah dikumpulkan dari peserta, guna menjaga integritas data yang dilaporkan dalam artikel ilmiah ini. Setelah data lapangan tersedia, analisis lanjutan seperti uji beda (misalnya paired sample t-test atau uji Wilcoxon, bergantung pada distribusi data) dapat digunakan untuk menguji signifikansi peningkatan skor pengetahuan peserta antara sebelum dan sesudah pemaparan materi.

Hasil Evaluasi Kepuasan Peserta

Selain pre-test dan post-test, kegiatan ini juga mengukur kepuasan peserta melalui lembar evaluasi berisi 10 butir pernyataan yang mencakup tema seminar, materi seminar, kejelasan narasumber, manfaat materi bagi kesehatan lansia, peningkatan semangat dan kepercayaan diri, motivasi untuk tetap aktif dan produktif, pelayanan panitia, kenyamanan tempat kegiatan, ketertiban acara, dan kesediaan mengikuti kegiatan Sekolah Lansia berikutnya.



Gambar 4. Hasil evaluasi kepuasan per butir pernyataan (n = 450). Sumber: data primer kegiatan, 2026



Gambar 5. Rekapitulasi hasil evaluasi kepuasan keseluruhan (n = 450). Sumber: data primer kegiatan, 2026

Berdasarkan hasil evaluasi yang diisi oleh 450 peserta lansia, kegiatan Seminar Umum Sekolah Lansia memperoleh respons yang sangat positif. Mayoritas peserta memberikan penilaian pada kategori Sangat Baik dengan rata-rata persentase sebesar 81%, diikuti kategori Baik sebesar 17%, Cukup sebesar 2%, dan tidak ada peserta yang memberikan penilaian Kurang. Butir dengan capaian Sangat Baik tertinggi adalah kesediaan peserta mengikuti kegiatan Sekolah Lansia berikutnya (88%), sedangkan capaian terendah pada aspek kenyamanan dan aksesibilitas tempat kegiatan (76%), yang dapat menjadi catatan perbaikan pada penyelenggaraan berikutnya.



Tingginya capaian evaluasi kepuasan menunjukkan bahwa materi seminar dinilai bermanfaat, mudah dipahami, serta mampu meningkatkan motivasi lansia untuk tetap sehat, aktif, kreatif, dan produktif. Apabila dikombinasikan dengan hasil pre-test dan post-test sebagaimana dijelaskan pada bagian sebelumnya, evaluasi kepuasan dan evaluasi pengetahuan dapat saling melengkapi: evaluasi kepuasan menggambarkan persepsi dan pengalaman subjektif peserta terhadap penyelenggaraan kegiatan, sementara pre-test dan post-test memberikan indikator yang lebih objektif mengenai efektivitas transfer pengetahuan dari narasumber kepada peserta. Kombinasi kedua jenis evaluasi ini merupakan kontribusi metodologis yang membedakan artikel ini dari pelaporan kegiatan serupa yang hanya mengandalkan evaluasi kepuasan.

SIMPULAN

Pelaksanaan Seminar Umum Sekolah Lansia dengan tema “Lansia Berdaya: Sehat, Cerdas, Kreatif, dan Produktif di Era Baru” yang diselenggarakan oleh Universitas Krisnadwipayana bekerja sama dengan Pemerintah Kota Bekasi melalui DP2KB, kecamatan, kelurahan, serta tenaga kesehatan telah terlaksana dengan baik, tertib, dan sesuai tujuan kegiatan. Kegiatan ini menjadi bentuk nyata kolaborasi lintas sektor dalam mendukung peningkatan kualitas hidup lansia melalui pendekatan edukatif, sosial, dan pemberdayaan masyarakat, yang melibatkan 450 peserta lansia dari tiga kecamatan di Kota Bekasi.

Penambahan instrumen pre-test dan post-test pada kegiatan ini memberikan kerangka evaluasi yang lebih terukur untuk menilai efektivitas transfer pengetahuan, melengkapi evaluasi kepuasan yang telah menunjukkan respons sangat positif dengan rata-rata penilaian Sangat Baik sebesar 81%. Kerangka pre-test dan post-test yang diusulkan dalam artikel ini direkomendasikan untuk terus dilengkapi dengan data lapangan pada pelaksanaan maupun publikasi lanjutan, sehingga capaian peningkatan pengetahuan lansia dapat dilaporkan secara objektif dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan, motivasi, dan kualitas hidup lansia, serta menawarkan model evaluasi pengabdian masyarakat berbasis lansia yang lebih komprehensif melalui kombinasi evaluasi kepuasan dan evaluasi pengetahuan. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi program berkelanjutan sebagai sarana pembelajaran sepanjang hayat bagi lansia, sekaligus memperkuat sinergi antara perguruan tinggi, pemerintah daerah, tenaga kesehatan, dan masyarakat dalam mewujudkan lansia yang sehat, cerdas, kreatif, produktif, dan bermartabat di era baru.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Kota Bekasi, Dinas Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana (DP2KB) Kota Bekasi, Kecamatan Pondokgede, Kecamatan Pondok Melati, Kecamatan Jati Sampurna, Yayasan Indonesia Ramah Lansia (IRL) Provinsi Jawa Barat, seluruh narasumber, serta seluruh peserta Sekolah Lansia atas kerja sama dan partisipasi aktif dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Hidayati, S., Baequny, A., & Fauziyah, A. (2023). Pemberdayaan keluarga melalui Gerakan Sayangi Lansia (GSL) dalam upaya mewujudkan lansia (SMART) sehat, mandiri, aktif dan produktif. *Jurnal Lintas Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 123–132.



Khotimah, N. G. (2016). Lanjut usia (lansia) peduli masa depan Daerah Istimewa Yogyakarta. *Geomedia*, 14(2), 51–66.

Maryam, R. S., Mila, F., Rodisawati, J. A., & Batubara, I. (2008). Mengenal usia lanjut dan perawatannya. Salemba Medika.

Pemerintah Kota Bekasi, Dinas Ketahanan Pangan, Pertanian dan Perikanan. (2025, Juli 10). Pemberdayaan lansia di Kota Bekasi, pemerintah dorong kemandirian dan produktivitas.

Shalafina, M. I. (2023). Gambaran kesehatan mental pada lanjut usia. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 7(4), 90–95.

Siregar, M. A., Saftriani, A. M., & Mulidan, M. (2023). Edukasi peningkatan kesehatan lanjut usia (lansia) dengan komorbid diabetes mellitus pada masa pandemik Covid-19 untuk mensukseskan Gerakan Sayang Lansia. *Segantang Lada: Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 1(1), 48–58.