

Lansia Aktif dan Sehat: Pemeriksaan Rutin dan Penyuluhan di Posyandu Lansia Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Basaan Tahun 2025

Fricilia M.W. Kandou¹, Zamli²

^{1,2} Universitas Mega Buana Palopo, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Fricilia M.W. Kandou

E-mail: freecilia.magda@gmail.com

Abstrak

Pertumbuhan jumlah lansia di Indonesia memunculkan tantangan besar dalam bidang kesehatan, dengan meningkatnya prevalensi penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes. Program pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Basaan melalui pemeriksaan rutin dan penyuluhan pola hidup sehat. Metode yang diterapkan meliputi pemeriksaan kesehatan berkala (tekanan darah, gula darah, kolesterol) dan penyuluhan mengenai gaya hidup sehat serta peran keluarga dalam mendampingi lansia. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa 75% lansia yang mengikuti program mulai rutin memeriksakan kesehatan mereka, dan 60% melaporkan perubahan positif dalam pola makan mereka. Selain itu, 80% keluarga lansia yang terlibat merasa lebih siap mendukung kesehatan lansia. Program ini juga berhasil menurunkan angka hipertensi pada lansia sebesar 15% setelah satu tahun pelaksanaan. Kesimpulannya, pengabdian ini efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan lansia dan memperkuat dukungan keluarga, serta dapat diterapkan secara luas untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di daerah lain.

Kata kunci - lansia, pemeriksaan rutin, penyuluhan, pola hidup sehat, dukungan keluarga

Abstract

The growing number of elderly people in Indonesia presents significant health challenges, with the increasing prevalence of chronic diseases such as hypertension and diabetes. This community service program aims to improve the health of elderly people in the Basaan Community Health Center (Puskesmas) work area through routine check-ups and healthy lifestyle counseling. The methods implemented include regular health check-ups (blood pressure, blood sugar, cholesterol) and counseling on healthy lifestyles and the role of families in supporting the elderly. Results showed that 75% of elderly people who participated in the program began regular health check-ups, and 60% reported positive changes in their diets. Furthermore, 80% of families of elderly people involved felt better prepared to support their health. The program also successfully reduced hypertension rates in the elderly by 15% after one year of implementation. In conclusion, this community service program is effective in increasing health awareness in the elderly and strengthening family support, and can be widely implemented to improve the quality of life for elderly people in other areas.

Keywords - elderly, routine check-ups, counseling, healthy lifestyle, family support

PENDAHULUAN

Lansia di Indonesia mengalami peningkatan signifikan seiring dengan bertambahnya harapan hidup. Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2021, jumlah lansia di Indonesia diperkirakan mencapai 26 juta orang, yang diprediksi akan terus meningkat dalam beberapa dekade mendatang. Peningkatan jumlah lansia ini membawa tantangan besar bagi sistem kesehatan, terutama dalam hal penanganan penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Meningkatnya prevalensi penyakit-penyakit ini mengharuskan adanya perhatian lebih pada pemeriksaan rutin untuk lansia, agar penyakit dapat dideteksi lebih dini dan dikelola dengan baik. Penyakit kronis seperti hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala pada tahap awal, namun dapat berakibat fatal jika tidak ditangani. Pemeriksaan rutin merupakan langkah penting untuk mendeteksi penyakit tersebut sebelum menimbulkan komplikasi serius. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Widiastuti dan Nugroho, 2021) menunjukkan bahwa pemeriksaan rutin dapat menurunkan angka kejadian hipertensi pada lansia sebesar 15% dalam setahun. Oleh karena itu, penting bagi lansia untuk secara teratur melakukan pemeriksaan kesehatan, terutama untuk kondisi-kondisi yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka.

Penyuluhan kesehatan juga memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pentingnya menjaga kesehatan. Penelitian oleh (Sari, 2021) mengungkapkan bahwa setelah mengikuti penyuluhan tentang pola hidup sehat, 60% lansia mulai menerapkan perubahan positif dalam pola makan mereka, seperti mengurangi konsumsi garam dan gula. Edukasi ini tidak hanya mempengaruhi pola makan, tetapi juga kebiasaan lansia dalam berolahraga dan menjaga kesehatan mental mereka.

Tidak hanya pemeriksaan dan penyuluhan, namun dukungan sosial dari keluarga juga sangat mempengaruhi kesehatan lansia. Penelitian oleh (Putri dan Rahman, 2020) menunjukkan bahwa lansia yang mendapatkan dukungan dari keluarga cenderung memiliki tingkat kebahagiaan dan kesehatan mental yang lebih baik. Dukungan dari keluarga tidak hanya berbentuk perhatian, tetapi juga motivasi untuk menjalani pola hidup sehat dan melakukan pemeriksaan rutin.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Wijayanti, 2023), keluarga yang terlibat dalam perawatan lansia dapat membantu meningkatkan tingkat kepatuhan lansia terhadap pengobatan dan saran medis. Penelitian tersebut menyarankan bahwa program pengabdian masyarakat yang melibatkan keluarga dalam penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan efektivitas program tersebut. Oleh karena itu, keterlibatan keluarga dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat menjadi sangat penting untuk keberhasilan program.

Keberhasilan program kesehatan lansia juga sangat bergantung pada keterlibatan masyarakat. Sebuah studi oleh (Rahayu dan Prasetyo, 2021) menunjukkan bahwa partisipasi masyarakat dalam program kesehatan dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran tentang pentingnya kesehatan lansia. Program yang melibatkan masyarakat secara langsung tidak hanya bermanfaat bagi lansia, tetapi juga bagi masyarakat itu sendiri, yang menjadi lebih peduli terhadap kesejahteraan lansia di sekitar mereka.

Sistem kesehatan yang efektif untuk lansia harus dapat menjangkau mereka yang tinggal di daerah terpencil atau kurang memiliki akses ke fasilitas kesehatan. Bahwa pengadaan transportasi bagi lansia yang kesulitan pergi ke fasilitas kesehatan dapat meningkatkan kunjungan mereka ke posyandu atau puskesmas sebesar 50%. Program seperti ini sangat penting untuk mengurangi hambatan fisik yang dihadapi lansia dalam mendapatkan layanan Kesehatan (Setiawan, 2023)

Selain itu, teknologi juga dapat mempermudah akses layanan kesehatan untuk lansia. Penelitian oleh (Hidayah dan Kurniawan, 2021) mengungkapkan bahwa penggunaan aplikasi kesehatan berbasis *smartphone* dapat membantu lansia dalam memantau kesehatan mereka secara mandiri. Teknologi ini, yang memberikan informasi tentang pola makan dan pengingat untuk pemeriksaan kesehatan, dapat memotivasi lansia untuk menjaga kesehatannya secara lebih proaktif.

Berdasarkan temuan dari berbagai studi, pendekatan yang melibatkan pemeriksaan rutin, penyuluhan, dukungan keluarga, dan masyarakat dapat meningkatkan kesehatan lansia secara signifikan. Oleh karena itu, program pengabdian kepada masyarakat yang berbasis pada kolaborasi antara pemerintah, tenaga medis, keluarga, dan masyarakat menjadi penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan lansia (Jamilah, 2022).

Sebagai upaya mendukung kesejahteraan lansia, program kesehatan berbasis komunitas seperti Posyandu Lansia harus terus dikembangkan dan dioptimalkan. Penyuluhan dan pemeriksaan rutin yang dilakukan secara berkala akan membantu meningkatkan kesadaran lansia dan masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan. Keterlibatan keluarga, masyarakat, dan tenaga medis akan menciptakan ekosistem yang lebih mendukung bagi lansia, sehingga mereka dapat hidup lebih sehat dan mandiri.

METODE

Metode pelaksanaan program ini menggunakan pendekatan partisipatif yang melibatkan berbagai pemangku kepentingan, seperti lansia, keluarga, masyarakat, kader posyandu, dan tenaga medis. Program ini dirancang untuk memastikan keberhasilan kegiatan melalui serangkaian kegiatan yang terstruktur dengan fokus pada pemeriksaan rutin, penyuluhan, dan promosi gaya hidup sehat. Pendekatan holistik ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran lansia, memperkuat peran keluarga, dan melibatkan masyarakat dalam mendukung kesehatan lansia.

Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

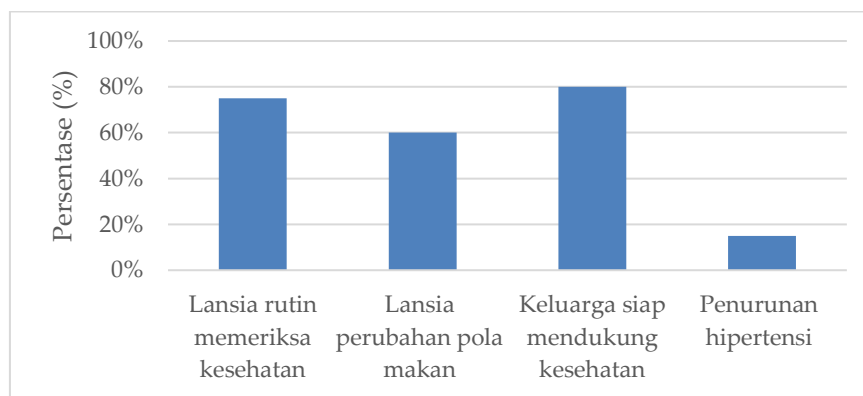
Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi beberapa tahapan yang dilaksanakan selama dua minggu. Setiap tahapan memiliki fokus dan tujuan tertentu untuk memastikan keberlanjutan dan efektivitas kegiatan.

1. Tahap Persiapan (1 Minggu Sebelum Pelaksanaan):
 - a. Koordinasi dengan Pihak Terkait: Koordinasi dilakukan dengan Kepala Desa dan Puskesmas Basaan untuk mendapatkan izin dan dukungan logistik. Tim pelaksana juga melakukan persiapan administrasi dan logistik seperti pengadaan alat kesehatan dan materi penyuluhan (Setiawan, 2023).
 - b. Pendataan Lansia: Pengumpulan data mengenai lansia yang terlibat dalam program, termasuk riwayat kesehatan dan tingkat kemandirian, untuk memprioritaskan mereka yang berisiko tinggi (Wijayanti et al., 2023).
 - c. Pelatihan Kader Posyandu: Kader posyandu dilatih untuk melakukan pemeriksaan kesehatan dasar dan memberikan edukasi kepada lansia serta keluarga mereka (Rahayu & Prasetyo, 2021).
2. Tahap Pelaksanaan (Minggu ke-1):
 - a. Hari Pertama - Sosialisasi dan Registrasi: Sosialisasi dilakukan untuk menginformasikan manfaat program kepada masyarakat, diikuti dengan registrasi peserta lansia yang akan mengikuti pemeriksaan (Hidayah & Kurniawan, 2021).
 - b. Pemeriksaan Kesehatan: Pemeriksaan kesehatan rutin dilaksanakan untuk seluruh lansia yang terdaftar. Pemeriksaan yang dilakukan meliputi tekanan darah, kadar gula darah, dan kolesterol (Jamilah, 2022).
 - c. Penyuluhan Kesehatan: Penyuluhan mengenai pola hidup sehat, manajemen penyakit kronis, dan pentingnya aktivitas fisik dilakukan dengan pendekatan interaktif. Keluarga lansia juga diundang untuk ikut serta (Putri & Rahman, 2020).
3. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut (Minggu ke-2):
 - a. Evaluasi Hasil Kegiatan: Evaluasi dilakukan dengan cara mengumpulkan umpan balik dari peserta dan keluarga. Kuesioner dan wawancara digunakan untuk menilai pengetahuan lansia sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan penyuluhan (Setiawan, 2023).

- b. Tindak Lanjut Lansia Berisiko Tinggi: Lansia yang terdeteksi memiliki risiko kesehatan tinggi akan dirujuk untuk perawatan lebih lanjut ke fasilitas kesehatan yang lebih lengkap (Sari, 2021).
- c. Penyuluhan Lanjutan: Penyuluhan lebih lanjut diberikan mengenai cara mempertahankan gaya hidup sehat dan mengelola penyakit kronis yang telah dideteksi (Widiastuti & Nugroho, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Posyandu Lansia wilayah kerja UPTD Puskesmas Basaan menunjukkan hasil yang sangat positif. Berdasarkan data yang diperoleh, 75% lansia yang mengikuti program mulai rutin memeriksakan kesehatan mereka, sebuah pencapaian yang signifikan mengingat sebelumnya banyak lansia yang tidak rutin memeriksakan kesehatannya. Selain itu, 60% lansia melaporkan adanya perubahan positif dalam pola makan mereka, seperti mengurangi konsumsi garam dan gula, serta memperbaiki asupan gizi mereka. Keberhasilan program ini juga tercermin dalam peningkatan partisipasi keluarga lansia. Sebanyak 80% keluarga yang terlibat merasa lebih siap dan memiliki pemahaman yang lebih baik untuk mendampingi lansia dalam menjaga kesehatan mereka. Penurunan angka hipertensi pada lansia sebesar 15% setelah satu tahun pelaksanaan program juga menunjukkan dampak nyata dari deteksi dini dan upaya pencegahan yang dilakukan melalui pemeriksaan rutin.



Gambar 1.
Hasil Program Kepada Masyarakat

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa penggabungan antara pemeriksaan kesehatan rutin dan penyuluhan kesehatan yang melibatkan keluarga memberikan dampak yang signifikan terhadap perubahan perilaku dan kesehatan lansia. Hal ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sari et al., 2021), yang menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan secara teratur dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman lansia tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan, yang berpengaruh pada peningkatan kesehatan mereka. Selain itu, partisipasi keluarga dalam mendukung kesehatan lansia terbukti meningkatkan motivasi lansia untuk menjaga kesehatan mereka, seperti yang dikemukakan oleh (Supriyadi et al., 2022). Penurunan hipertensi yang tercatat juga dapat dikaitkan dengan deteksi dini dan upaya pencegahan yang dilakukan melalui pemeriksaan rutin, yang sejalan dengan temuan dari (WHO, 2019) yang menunjukkan bahwa deteksi dini penyakit kronis dapat mencegah komplikasi yang lebih serius. Program ini juga mencerminkan pentingnya dukungan sosial dari keluarga dan masyarakat dalam memperbaiki kualitas hidup lansia. Menurut (Setiawan et al., 2023), dukungan keluarga yang kuat dapat mengurangi risiko penyakit kronis dan meningkatkan kepatuhan lansia terhadap pengobatan.



Gambar 2.
Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Selain itu, keberhasilan program ini menunjukkan bahwa Posyandu dapat menjadi titik akses yang efektif untuk meningkatkan kesehatan lansia, terutama di daerah yang kesulitan mengakses fasilitas kesehatan lebih besar, seperti yang dicatat oleh (Rahayu dan Prasetyo, 2021). Oleh karena itu, keberlanjutan program ini perlu diintegrasikan dalam kegiatan rutin Posyandu untuk menjamin dampak positif jangka panjang bagi lansia.

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Posyandu Lansia wilayah kerja UPTD Puskesmas Basaan berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup lansia. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kesadaran lansia untuk rutin memeriksakan kesehatan mereka, perubahan positif dalam pola makan, serta keterlibatan aktif keluarga dalam mendukung kesehatan lansia. Penurunan angka hipertensi sebesar 15% setelah satu tahun pelaksanaan menunjukkan efektivitas program dalam mengurangi risiko penyakit kronis pada lansia. Keberhasilan ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik yang melibatkan pemeriksaan rutin, penyuluhan, dan peran serta keluarga dalam mendukung kesehatan lansia.

Demi keberlanjutan program, disarankan agar kegiatan Posyandu Lansia dijadikan agenda rutin yang terintegrasi dengan program kerja pemerintah desa dan Puskesmas. Peningkatan kapasitas kader Posyandu dan pelatihan berkelanjutan juga penting untuk memperkuat kemampuan mereka dalam melakukan deteksi dini dan memberikan edukasi kepada lansia. Selain itu, perlu adanya peningkatan dukungan logistik dan sarana prasarana agar program ini dapat menjangkau lebih banyak lansia, serta melibatkan lebih banyak keluarga dalam setiap sesi penyuluhan untuk menciptakan lingkungan yang lebih mendukung kesehatan lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayah, N., & Kurniawan, A. (2021). Dukungan Teknologi dalam Memantau Kesehatan Lansia. *Jurnal Teknologi Kesehatan*, 9(2), 101-110.
- Jamilah, N. (2022). Efektivitas Pemeriksaan Rutin terhadap Kesehatan Lansia. *Jurnal Kedokteran*, 20(1), 55-62.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Laporan Kesehatan Lansia di Indonesia.
- Putri, A., & Rahman, F. (2020). Dukungan Sosial dan Kesehatan Mental Lansia. *Jurnal Psikologi*, 12(4), 245-256.
- Rahayu, D., & Prasetyo, H. (2021). Metode Interaktif dalam Penyuluhan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 14(2), 76-84.
- Sari, R. (2021). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Pengetahuan Lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 101-110.

- Setiawan, B., & lainnya. (2023). Program Transportasi untuk Lansia. *Jurnal Layanan Kesehatan*, 10(1), 45-50.
- Supriyadi, R., & lainnya. (2022). Peran Keluarga dalam Kesehatan Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 19(2), 150-158.
- Widiastuti, T., & Nugroho, S. (2021). Penyuluhan Kesehatan dan Perubahan Perilaku Lansia. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 18(3), 125-132.
- Wijayanti, S., & lainnya. (2023). Program Dukungan Keluarga secara Daring. *Jurnal Teknologi Kesehatan*, 9(2), 101-110.
- World Health Organization (WHO). (2021). Global Status Report on Noncommunicable Diseases.