

PENINGKATAN KESEHATAN LANSIA BAHAGIA, KELUARGA SEJAHTERA MELALUI PENDEKATAN PROMOTIF DAN PREVENTIF

Mila Syari¹, Nurrahmaton², Rauda³, Sri Juliani⁴, Novy Ramini Harahap⁵

^{1,2}*Dosen Jurusan Kebidanan Institut Kesehatan Helvetia Medan*

Penulis Korespondensi : milasyari@helvetia.ac.id

Abstrak

Lansia merupakan individu yang berusia 60 tahun keatas yang mengalami proses penuaan yang ditandai dengan penurunan fungsi organ dan kerentanan terhadap penyakit. Jumlah lansia di Indonesia terus meningkat, sehingga diperlukan Upaya promotive dan preventif untuk menjaga kualitas hidup mereka. Salah satu tantangan yang dihadapi adalah rendahnya pengetahuan lansia terkait pola makan sehat, aktifitas fisik dan manajemen stress lansia. Untuk mengurangi kesakitan dan meningkatkan kesejahteraan lansia di perlukan Upaya promotive dan preventif pada lansia untuk hidup lebih baik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi yang dilaksanakan di Desa Brahrang, Kecamatan Selesai, Kabupaten Langkat. Sasaran kegiatan adalah lansia sejumlah 41. Bentuk pengabdian dilakukan dengan memberikan informasi dan edukasi kepada lansia. Informasi tentang tentang pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin untuk mngurangi rasa kesakitan yang dialami, penyuluhan tentang asupan makanan yang bergizi, olahraga ringan yang dilakukan minimal satu minggu sekali dan manajemen stress untuk mengurangi beban hidup lansia. Pemeriksaan kesehatan lansia dapat dilakukan secara rutin melalui posyandu lansia yang diadakan puskesmas setempat untuk dapat memeriksakan tekanan darah, gula darah dan kolesterol, imunisasi lansia dan rujukan ke fasilitas kesehatan yang lebih lengkap jika diperlukan. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan lansia tentang gaya hidup sehat dan deteksi dini penyakit, serta meningkatnya kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan rutin. Diharapkan intervensi ini dapat memicu perubahan perilaku dan meningkatkan derajat kesehatan lansia di desa tersebut.

Kata Kunci : Kesehatan Lansia, Promotif, Preventif
Kepustakaan : 14 (2021-2025)

PENDAHULUAN

Menurut WHO lansia adalah individu berusia 60 tahun keatas dimana telah mengalami penuaan yang disertai dengan penurunan fungsi, organ dan kerentanan terhadap penyakit. World Health Organization (WHO) memproyeksikan bahwa pada tahun 2030, minimal 1 dari 6 individu secara global akan diklasifikasikan sebagai lansia (berusia 60 tahun atau lebih). Selanjutnya, pada tahun 2050, demografi populasi lansia diantisipasi mengalami peningkatan dua kali lipat (WHO, 2024). Indonesia sebagai negara berkembang dengan populasi lansia yang cukup banyak dimana hasil dari Badan Pusat Statistik, berasal dari hasil survei populasi Inter-Sensus 2016, yang memperkirakan total populasi lansia di Indonesia sebanyak 22.630.882 orang, dengan proyeksi menunjukkan peningkatan menjadi 31.320.006 pada tahun 2022. Pertumbuhan Lansia dikatakan positif Ketika demografi lansia ditandai dengan Kesehatan lansia, aktifitas dan produktifitas lansia, begitu sebaliknya demografi lansia dikatakan negative jika merugikan atau menimbulkan beban Ketika lansia menghadapi masalah kesehatan

(Hidayatun, A. N., Sunarti, S., & Prabandari, 2024)

Populasi lansia dicirikan sebagai kelompok demografis yang sangat rentan terhadap berbagai kesulitan. Eskalasi demografi lansia diantisipasi untuk menimbulkan tantangan beragam bagi orang dewasa yang lebih tua, terutama di bidang interaksi sosial, kesejahteraan mental, dan kesehatan lansia. Di antara masalah kesehatan umum yang mempengaruhi orang tua adalah gangguan terkait stres. Mengingat bahwa banyak orang lanjut usia tinggal secara mandiri, diperparah oleh berkurangnya ukuran jejaring sosial karena peningkatan angka kematian atau relokasi, berkurangnya mobilitas orang dewasa yang lebih tua, sering diperburuk oleh penyakit kesehatan, dapat secara signifikan mengkatalisis timbulnya keadaan depresi (Manafe, L. A., & Berhimpon, 2022).

Salah satu masalah yang paling sering ditemui dalam demografi lansia adalah stress seperti transisi masa pensiun, kemunduran Kesehatan mental dan fisik, stress dalam menghadapi keadaan ekonomi, kehilangan pasangan, menurunnya fungsi fisik, psikologis dan sosial (Anggarawati, T., & Sari, 2021). Proses penuaan yang

dialami setiap individu yang ditandai dari berbagai tahapan. Menurunnya berbagai sistem fungsi organ tubuh dapat menyebabkan rentan terhadap berbagai penyakit. Dengan bertambahnya usia akan terjadi perubahan dalam struktur dan fungsi sel, jaringan, serta sistem organ. Hal tersebut akan berpengaruh terhadap kemunduran kesehatan fisik dan psikis yang dapat berdampak pada ekonomi dan sosial lansia sehingga akan berpengaruh pada *activity of daily living* (Aisyaroh, 2020)

Perubahan fisik lansia yang menimbulkan keluhan atau penyakit pada lansia dapat menurunkan kondisi fisik, psikologis dan sosial sehingga lansia harus didampingi keluarga, jika kondisi ini berlanjut dan keluarga tidak bisa mendampingi dengan baik maka akan timbul gangguan psikologis pada lansia. Ketidakmampuan lansia melakukan aktifitas secara mandiri dan Gerakan fisik ringan memperparah keadaan lansia. (Nikmah et al., 2020)

Pada sebagian besar lansia tidak melakukan latihan olahraga secara teratur dan biasa hidup sendirian. Keadaan ini selain menurunkan fungsi organ juga meningkatkan risiko mendapatkan berbagai penyakit degenerative antara lain; hipertensi, diabetes mellitus, penyakit arteri coroner dan kecelakaan. Mengingat berbagai kekhususan perjalanan dan penampilan penyakit pada usia lanjut, maka terdapat 2 prinsip utama yang harus dipenuhi guna melaksanakan pelayanan kesehatan pada lansia, yaitu pendekatan holistic serta tatakerja dan tatalaksana secara tim. Pelaksanaan pelayanan kesehatan usia lanjut dapat dilaksanakan di masyarakat, masyarakat berbasis rumah sakit dan berbasis rumah sakit (Nisak et al., 2021)

Pelayanan sosial terhadap lansia sudah banyak dilakukan orang, baik dilakukan oleh individu, keluarga, maupun lembaga yang dilakukan di dalam panti maupun di luar panti. Pelayanan sosial dalam bidang kesehatan antara lain seperti mencuci tangan dengan sabun, menjaga jarak, dan menggunakan masker saat berinteraksi dengan orang lain (Tuwu, 2022) Model pelayanan dilayani melalui model layanan *home care* maupun *community care*. Pelayanan dalam panti untuk lansia yang sudah tidak memiliki kemandirian yang tidak dapat ditangani oleh model pelayanan lain. Sementara

pelayanan luar panti diperuntukkan untuk lansia yang masih memiliki kemandirian, namun sudah berkurang diakibatkan oleh penambahan usia. Semua bentuk layanan tersebut dimaksudkan untuk mengurangi depresi lansia (Saputri, M. A. W., & Indrawati, 2011) untuk mengurangi rasa nyeri lutut pada lansia (Pangaribuan, R., & Olivia, 2020), mencegah demensia pada lansia (Gultom, R., Martina, S. E., & Harianja, 2021), memperoleh pelayanan dalam panti asuhan pada lansia yang dititipkan agar dapat meningkatkan kualitas hidup

Pelayanan sosial lansia melalui Posyandu Lansia dapat dilakukan oleh kader Posyandu dan didukung penuh oleh fasilitas pelayanan kesehatan Masyarakat puskesmas dalam melaksanakan kegiatan posyandu lansia yang dapat memberikan edukasi, informasi tentang Kesehatan lansia Pelaksanaan Posyandu Lansia dilaksanakan di setiap wilayah puskesmas, di RT/RW yang telah ditentukan, atau di kantor Lurah setempat. Posyandu lansia adalah wadah pelayanan untuk warga lanjut usia. Pembentukan dan pelaksanaan posyandu lansia dilakukan berdasarkan kebutuhan dan inisiatif masyarakat. Program dan pelayanan sosial yang diberikan kepada lansia berbeda-beda di setiap tempat sesuai dengan kondisi dan kebutuhan masyarakat. Meskipun demikian ada pula persamaan dari adanya posyandu lansia. Posyandu lansia memiliki peran penting untuk menjaga kesehatan dan kualitas hidup lansia di masyarakat. Selain memberikan pelayanan kesehatan, unit pelayanan terkecil ini juga akan memfasilitasi berbagai kegiatan non-medis agar lansia memiliki wadah untuk berkarya dan berkegiatan.

Unruk menghindari masalah negative pada lansia maka perlu diberikan promosi Kesehatan dan pencegahan rasa sakit pada lansia agar lansia dimana tuanya dapat hidup dengan nyaman, produktif, sehat, Bahagia dan Sejahtera tanpa ada penyakit yang membuat lansia menjadi tidak senang.

PELAKSANAAN KEGIATAN

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Padang Brahrang, Kecamatan Selesai, Kabupaten Langkat pada tahun 2025. Sasaran kegiatan adalah 41 orang lansia yang hadir dalam kegiatan.

Persiapan

Tahap persiapan dimulai dengan melakukan survey lapangan ke Desa Padang Brahrang Kabupaten Langkat. Tim melakukan koordinasi dengan Kepala Desa, kader posyandu lansia, serta mengurus surat izin kegiatan ke Puskesmas Padang Brahrang melalui bagian tata usaha. Survey dilakukan untuk mengetahui jumlah lansia yang aktif mengikuti kegiatan posyandu, data riwayat penyakit yang tercatat dalam buku register kesehatan lansia di ruang KIA/lansia, serta kondisi umum peserta yang memungkinkan untuk dilakukan edukasi dan pemeriksaan kesehatan.

Selanjutnya, tim melakukan identifikasi lansia yang masuk dalam kriteria untuk dilakukan deteksi dini penyakit, yaitu:

- 1) Lansia berusia ≥ 60 tahun.
- 2) Lansia dengan keluhan kesehatan ringan (hipertensi ringan, diabetes terkontrol, atau keluhan umum lansia).
- 3) Tidak sedang mengalami kondisi gawat darurat atau penyakit infeksi akut.

Kegiatan PKM ini dilakukan ke Desa Padang Brahrang Kabupaten Langkat. Populasi dalam kegiatan ini adalah seluruh lansia yang terdaftar aktif di Posyandu Lansia Desa Padang Brahrang sebanyak 41 orang.

Pelaksanaan

Setelah mendapatkan izin, kegiatan dilanjutkan ke tahap pelaksanaan. Setiap lansia yang memenuhi kriteria inklusi diberikan penjelasan mengenai maksud dan tujuan kegiatan PKM ini. Lansia yang setuju berpartisipasi kemudian menandatangani lembar informed consent sebagai bukti kesediaan.

Tim kemudian memberikan kesempatan kepada responden untuk mengisi kuesioner sederhana tentang karakteristik, pengetahuan mengenai gaya hidup sehat, serta riwayat penyakit. Sebelum pengisian, lansia diberi penjelasan tentang cara menjawab pertanyaan dengan benar.

Tahap Intervensi

- 1) Edukasi Gaya Hidup Sehat
 - a) Menjelaskan pola makan sehat untuk lansia (makanan rendah garam, rendah gula, tinggi serat).

- b) Memberikan contoh aktivitas fisik ringan (senam lansia, jalan kaki 20–30 menit).
 - c) Edukasi pentingnya tidur cukup, manajemen stres, dan berhenti merokok.
 - d) Para lansia harus berkomitmen dan disiplin untuk selalu memantau kesehatan secara rutin seperti Tekanan darah dan gula darah
- 2) Konseling singkat berdasarkan hasil pemeriksaan
 - 3) Latihan Relaksasi Ringan untuk Lansia agar lansia merasa Bahagia dan tidak stress dengan memberikan edukasi
 - a) Latihan pernapasan dalam dengan menarik nafas perlahan lewat hidung selama 4 detik, tahan 3 detik lalu hembuskan lewat mulut selama 5 detik
 - b) Melakukan jalan Santai atau Gerak ringan
 - c) Medengarkan musik tenang
 - d) Melakukan aktivitas ringan atau hobi yang membuat Bahagia seperti berkebun, merajut, membaca atau bermain denan hewan peliharaan
 - e) Bersosialisasi
 - 4) Diskusi dan Tanya Jawab

Lansia diberikan kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan.

Kegiatan ditutup dengan penyampaian kesimpulan, pembagian leaflet edukasi, serta foto bersama.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil yang didapatkan adalah sebagai berikut:

Tabel 1
Hasil Pre–Post Test Pengetahuan Lansia tentang Kesehatan Lansia Bahagia, keluarga Sejahtera

Variabel	N	Mean	Min-Max
Pre test	41	51	35-75
Post test	41	75	75-85

Tabel 1 menunjukkan hasil pre-test dan post-test

pengetahuan lansia mengenai gaya hidup sehat dan deteksi dini penyakit di Desa Pantai padang Brahrang, Kabupaten Langkat. Dari 41 responden, nilai rata-rata pre-test adalah 51 dengan rentang nilai 35–75. Hal ini menggambarkan bahwa pengetahuan lansia sebelum diberikan edukasi masih tergolong rendah hingga sedang. Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar lansia di Desa Padang Brahrang memiliki pengetahuan yang masih terbatas terkait pentingnya menjaga pola hidup sehat dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Rendahnya tingkat pengetahuan ini dapat disebabkan oleh kurangnya akses informasi kesehatan, rendahnya kesadaran untuk melakukan pemeriksaan, serta kebiasaan gaya hidup yang belum mendukung kesehatan di usia lanjut, seperti pola makan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, dan ketidakpatuhan dalam mengonsumsi obat secara teratur.

Setelah diberikan edukasi, rata-rata nilai post-test meningkat menjadi 75 dengan rentang nilai 75–85. Peningkatan rata-rata sebesar 25 poin ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi berhasil meningkatkan pemahaman lansia mengenai pentingnya menjaga gaya hidup sehat serta melakukan deteksi dini penyakit. Perubahan rentang nilai juga terlihat lebih tinggi, di mana nilai terendah meningkat dari 47 menjadi 70, dan nilai tertinggi meningkat dari 75 menjadi 95. Peningkatan ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi mampu memberikan dampak positif terhadap pemahaman lansia. Lansia mengetahui secara mandiri bagaimana menjaga kondisi tubuh tetap sehat, aman, nyaman, Bahagia tanpa ada beban berat yang harus diperhatikan

Pelayanan kesehatan untuk lansia perlu ditingkatkan untuk dapat mewujudkan lansia yang sehat, berkualitas dan produktif dimasa tuanya. Merasakan aman nyaman serta damai lahir dan bathinnya. Perlunya diberikan informasi kepada lansia agar faktor faktor resiko yang terjadi pada lansia dapat dihindari. (Putri et al., 2020)

Keberhasilan edukasi ini tidak terlepas dari metode penyampaian yang dilakukan secara sederhana, komunikatif, dan disesuaikan dengan kondisi serta kemampuan menerima informasi pada lansia. Selain itu, adanya sesi diskusi dan tanya jawab membantu lansia lebih aktif dalam memahami materi yang diberikan. Hal

ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam mencegah serta mengendalikan penyakit kronis.

Sesuai dengan teori bahwa proses penuaan (aging process) merupakan suatu kondisi alamiah yang dialami setiap manusia, di mana pada tahap lanjut usia (lansia) terjadi penurunan fungsi fisiologis tubuh, baik pada sistem kardiovaskuler, respirasi, pencernaan, maupun saraf. Penurunan fungsi ini dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia, terutama bila disertai dengan gaya hidup yang tidak sehat dan kurangnya upaya deteksi dini penyakit degenerative (Rosha Yovanka, 2021).

Pemberian informasi penting dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan lansia akan tetapi yang lebih penting lagi dilakukan para lansia yaitu gerakan fisik atau senam lansia yang bermanfaat untuk kebugaran jasmani, keseimbangan tubuh, pernafasan, tekanan darah, peningkatan kualitas tidur dan pengurangan stress yang dapat berdampak pada kebahagiaan lansia. Lansia yang bahagia, sejahtera dan keluarga sejahtera (Handayani et al., 2020)

Kegiatan pemberian edukasi dan promosi kesehatan pada lansia berdampak positif terhadap peningkatan pengetahuan lansia, kemandirian lansia agar selalu produktif dan bahagia pada masa lansia. Memanfaatkan waktu lansia dengan kegiatan positif tanpa ada beban yang dirasakan dengan bersosialisasi dengan para lansia lainnya. Dengan begini para lansia dapat hidup bahagia, sejahtera dan terhindar dari penyakit.

KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan :

Kegiatan peningkatan kesehatan lansia di Desa Padang Brahrang, Kabupaten Langkat melalui pendekatan promotif dan preventif merupakan langkah strategis dalam mewujudkan lansia yang sehat, mandiri, dan bahagia, sekaligus mendukung terbentuknya keluarga yang sejahtera. Pendekatan promotif dilakukan dengan memberikan edukasi tentang gaya hidup sehat, kebersihan diri, gizi seimbang, serta pentingnya aktivitas fisik dan dukungan sosial. Sementara itu, pendekatan preventif difokuskan pada deteksi dini penyakit, pemantauan kesehatan secara berkala, serta pencegahan penyakit

degeneratif yang umum dialami lansia. Melalui kolaborasi antara tenaga kesehatan, pemerintah desa, kader posyandu, dan keluarga, kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan lansia secara berkelanjutan. Dengan demikian, tercipta lingkungan yang peduli, harmonis, dan mendukung kesejahteraan lansia. Upaya ini menunjukkan bahwa lansia yang sehat dan bahagia menjadi kunci terbentuknya keluarga serta masyarakat yang sejahtera, sekaligus mencerminkan keberhasilan pembangunan kesehatan berbasis komunitas di tingkat desa.

b. Saran

Untuk mewujudkan lansia yang sehat dan bahagia di Desa Padang Brahrang, Kabupaten Langkat, disarankan agar pemerintah desa bersama tenaga kesehatan terus meningkatkan kegiatan promotif dan preventif seperti penyuluhan, pemeriksaan kesehatan rutin, serta pembinaan posyandu lansia. Keluarga dan masyarakat juga perlu berperan aktif dalam memberikan dukungan moral dan sosial, sehingga tercipta lingkungan yang ramah lansia dan mendukung kesejahteraan bersama

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, N.-. (2020). Pelayanan Promotif dan Preventif Meningkatkan Kesejahteraan Lansia di Desa Gaji Guntur Demak. *J-Dinamika : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 127–131. doi: 10.25047/j-dinamika.v5i2.1167
- Anggarawati, T., & Sari, N. W. (2021). Peningkatan kualitas hidup lansia melalui self help group Di Rumah Pelayanan sosial lanjut usia. *Indonesia Jurnal Perawat*, 6(1), 33–41. Retrieved from <https://doi.org/10.26751/ijp.v6i1.1343>
- Gultom, R., Martina, S. E., & Harianja, E. S. (2021). Penerapan Terapi Reminiscence Dalam Upaya Pencegahan Demensia Pada Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dinas Sosial Binjai. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2). Retrieved from <https://doi.org/10.32529/tano.v4i2.1006%0AKiik>
- S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan
- Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono, W. (2020). Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 8(2), 48–55. doi: 10.53345/bimiki.v8i2.143
- Hidayatun, A. N., Sunarti, S., & Prabandari, R. (2024). Hubungan antara Polifarmasi dan Kepatuhan Pasien dengan Multimorbiditas di RSUD dr R Goeteng Taroenadibrata Purbalingga. *Jurnal Sehat Mandiri*, 19(1), 103–117. Retrieved from <https://doi.org/10.33761/jsm.v19i1.136>
- Manafe, L. A., & Berhimpon, I. (2022). Hubungan tingkat depresi lansia dengan interaksi sosial lansia di BPSLUT Senja Cerah Manado. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 11(1), 749–758.
- Nikmah, K., & Khomsatun, M. (2020). Pelatihan Kader Lansia Dalam Upaya Peningkatan Pelayanan Kesehatan Lansia Pada Keluarga. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(2), 210–216. doi: 10.30994/jceh.v3i2.66
- Nisak, R., Prawoto, E., & Admadi, T. (2021). Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) Lansia. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 33–38. doi: 10.47575/apma.v1i2.253
- Pangaribuan, R., & Olivia, N. (2020). Senam Lansia Pada Reumatoid Arthritis Dengan Nyeri Lutut Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. *Indonesian Trust Health Journal*, 3(1). Retrieved from <https://doi.org/10.37104/ithj.v3i1.46>
- Putri, M., & Suhartiningsih, S. (2020). Pembinaan Kader Lansia Dalam Upaya Peningkatan Pelayanan Kesehatan Lansia. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(2), 304–308. Retrieved from <http://jceh.orghttps://doi.org/10.30994/jceh.v3i2.84>
- Rosha Yovanka, M. (2021). *ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANJUT USIA DENGAN MASALAH KEPERAWATAN KELETIHAN DI UPT PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA MAGETAN*. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Saputri, M. A. W., & Indrawati, E. S. (2011). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Depresi pada Lanjut Usia yang Tinggal di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 9(1), 65–72.
- Tuwu. (2022). Social Services for the Elderly in the Era of the Covid-19 Pandemic. *Indonesian Journal of Social Work*, 5(2), 102–110. Retrieved from <https://jurnal.poltekesos.ac.id/index.php/ijsw/article/view/468/353>
- WHO. (2024). Ageing and Health. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>