

Pemeriksaan Kesehatan Lansia dan Senam Lansia di Desa Karta Dewa Kabupaten Penukal Abab Lematang Ilir

Alkhusari¹, Dani Prasetyo², Novalia Efrianty³, Amien Saputra⁴

^{1,4} Program studi Ilmu Keperawatan Universitas Kader Bangsa, Indonesia

² Program Studi S1 Farmasi Universitas Kader Bangsa, Indonesia

³ Program Studi DIII Keperawatan, Stikes Al-Ma'arif Baturaja

Email : aalvca03@gmail.com

Abstrak

Lansia merupakan pengembangan dari kebijakan pemerintah melalui pelayanan kesehatan bagi lansia yang penyelenggaraannya melalui program Posyandu dengan melibatkan peran serta para lansia, keluarga, tokoh masyarakat dan organisasi sosial dalam penyelenggaraannya. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pemeriksaan kesehatan berkala dan program senam lansia yang terstruktur. Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi pemeriksaan kesehatan dasar (tekanan darah, dan pemeriksaan fisik sederhana) serta pelaksanaan program senam lansia yang dilakukan pada tanggal 12 Februari 2025. Pengambilan data dengan cara pelaksanaan posyandu lansia dengan metode pemeriksaan kesehatan dan senam lansia. Hasil pengabdian masyarakat ini adalah lansia secara aktif dan antusias dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dihadiri sebanyak 25 lansia, mahasiswa dan petugas posyandu di Balai Desa Karta Dewa Kabupaten Pali. Manfaat kegiatan ini membantu mengidentifikasi masalah kesehatan lansia secara dini dan meningkatkan derajat kesehatan lansia. Kegiatan ini diharapkan Desa Karta Dewa dapat melaksanakan kegiatan ini secara berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kata Kunci: Posyandu Lansia, Pemeriksaan Kesehatan, Senam Lansia.

Abstract

The elderly is a development of government policies through health services for the elderly which are implemented through the Posyandu program by involving the participation of the elderly, families, community leaders and social organizations in its implementation. The purpose of this activity is to improve the quality of life of the elderly through periodic health checks and structured elderly gymnastics programs. Methods: This community service activity includes basic health checks (blood pressure, and simple physical examinations) and the implementation of a gymnastics program for the elderly which is carried out regularly every week on 12 February 2025. Data dissemination by implementing elderly posyandu with health examination methods and elderly gymnastics. Results: the elderly were active and enthusiastic in community service activities which were attended by 25 seniors, students and posyandu officers. The benefits of this activity help identify health problems of the elderly early and improve the health status of the

elderly. This activity is expected to be carried out by Karta Dewa Village in a sustainable manner to improve the quality of life of the elderly.

Keywords: *Elderly Posyandu, Health Check-up, Elderly Gymnastics*

PENDAHULUAN

Mencerdaskan kehidupan bangsa merupakan salah satu tujuan yang ingin dicapai oleh Indonesia. Menurut jurnal Hayat (2019:71) Pemerintah berkewajiban memberikan kontribusi penuh untuk memenuhi kebutuhan masyarakatnya guna mencapai kehidupan yang bermartabat dan dapat meningkatkan taraf kesejahteraan, kualitas dan kelangsungan hidup. Pada Undang - undang Kesehatan Nomor 36 Tahun 2009 tentang kesehatan menyebutkan bahwa upaya untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan masyarakat termasuk lanjut usia dilaksanakan berdasarkan prinsip non diskriminatif, partisipatif, dan berkelanjutan. Prinsip non diskriminatif mengandung makna bahwa semua masyarakat harus mendapatkan pelayanan kesehatan termasuk lanjut usia (lansia) dengan tidak memandang suku, ras, agama, dan budaya. Partisipatif mengandung makna mengharapkan partisipasi masyarakat untuk ikut serta dalam meningkatkan dan memelihara kesehatan masyarakat termasuk lanjut usia. Berkelanjutan mengandung makna bahwa program/kegiatan yang berupaya untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan tidak hanya dilakukan sekali atau dua kali melainkan terus berlanjut.

Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) membagi lansia menjadi empat kategori, yaitu lansia paruh baya berusia 45-59 tahun, lansia elderly berusia 60-74 tahun, lansia tua berusia 75- 90 tahun, dan lansia usia di atas 90 tahun (sangat tua) (Wahyuni et al., 2023). Posyandu lansia adalah salah satu kegiatan yang diagendakan pemerintah pusat melalui pemerintah daerah dan jajaran bawahannya untuk menangani masalah kesehatan penduduk lanjut usia. Kegiatan ini berupaya untuk mengontrol keadaan penduduk lansia serta memberikan bimbingan kepada mereka dalam merawat dan memantau keadaan kesehatan mereka sendiri. Program Posyandu Lansia merupakan pengembangan dari kebijakan pemerintah melalui pelayanan kesehatan bagi lansia yang penyelenggaraannya melalui program Posyandu dengan melibatkan peran serta para lansia, keluarga, tokoh masyarakat dan organisasi sosial dalam penyelenggaraannya

Upaya yang telah dilakukan di Indonesia untuk meningkatkan pelayanan kesehatan pada kelompok lansia antara lain dibukanya pelayanan geriatri di rumah sakit, pelayanan kesehatan di puskesmas, pendirian home care bagi lansia yang berkebutuhan khusus, dan adanya Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) Lanjut Usia atau Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu). Pelayanan kesehatan ini tidak hanya memberikan pelayanan pada upaya kuratif, melainkan juga menitikberatkan pada upaya promotif dan preventif. Namun, atensi terhadap kondisi kejiwaan orang lansia seringkali masih kurang mendapat perhatian (FIK UI, 2020).

Peningkatan pelayanan kesehatan terhadap kelompok lansia diperlukan karena kebutuhankebutuhan mereka yang spesifik tersebut. Peningkatan pelayanan kesehatan pada kelompok ini bertujuan untuk mewujudkan penduduk lansia yang sehat, berkualitas, dan produktif di masa tuanya, walaupun dengan berbagai keterbatasan yang dimiliki. Pembinaan kesehatan yang dilakukan pada kelompok lansia hendaknya dengan memperhatikan faktor-faktor risiko yang harus dihindari untuk mencegah berbagai

penyakit yang mungkin terjadi, juga memperhatikan faktor-faktor protektif untuk meningkatkan kesehatan mereka (FIK UI, 2020)

Adapun Penelitian yang dilakukan oleh Eva Ratna Dewi dkk (2021) bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pelaksanaan senam lansia di Desa Bangun Rejo, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang..

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kualitas hidup para lansia setelah mengikuti program senam. Sebelum program dilaksanakan, hanya 23,3% lansia yang memiliki kualitas hidup baik. Setelah mengikuti senam secara rutin, angka ini meningkat menjadi 90%. Hal ini membuktikan bahwa senam lansia memberikan dampak positif, tidak hanya pada aspek fisik, tetapi juga psikologis, sosial, dan lingkungan kehidupan lansia.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil memotivasi para lansia untuk menjalani hidup yang lebih sehat, aktif, dan sejahtera melalui aktivitas fisik yang teratur dan menyenangkan.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Miftahul Khairoh dkk (2024) yang berjudul “ Senam Lansia sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup dalam Mendukung Lansia Tangguh di Kelurahan Pagesangan” Hasil kegiatan menunjukkan bahwa para lansia sangat antusias mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Senam lansia terbukti bermanfaat dalam menjaga kebugaran jasmani, meningkatkan kesehatan mental, mempererat hubungan sosial, serta membantu menurunkan tekanan darah dan kadar gula darah. Program ini juga meningkatkan kesadaran lansia akan pentingnya gaya hidup sehat.

Kesimpulannya, senam lansia merupakan intervensi yang efektif dalam menjaga dan meningkatkan kualitas hidup lansia, baik dari aspek fisik, psikologis, maupun sosial. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu terus dikembangkan dan diterapkan secara luas di berbagai wilayah.

Senam lansia merupakan serangkaian aktivitas fisik yang terstruktur, disesuaikan dengan kondisi fisik lansia, dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup dan kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari. Intensitas dan kecepatan gerakan dalam senam lansia dirancang lebih rendah dibandingkan aerobik. Sama seperti aerobik, senam lansia juga sering dilakukan secara beramai-ramai dengan iringan musik untuk menciptakan suasana yang menyenangkan dan mengurangi stres pada lansia. Salah satu upaya dari Mahasiswa KKN Universitas kader bangsa adalah melakukan pendampingan senam lansia di desa karta dewa.

MASALAH

Dalam proses pendataan beberapa sampel dari populasi terdapat masalah kesehatan yang ada di desa karta dewa kabupaten Pali Sumatera Selatan yaitu masalah kesehatan pada lansia yang kurangnya aktif lansia dalam control penyakitnya, angkat penyakit hipertensi pada lansia tinggi, lansia masih kurang aktif dalam kegiatan senam lansia.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian ini mengacu pada tahapan-tahapan action research yang mencakup 4 (empat) fase, yaitu:

1. Persiapan

- a. Sebagai persiapan untuk pelaksanaan pengabdian, perlu dilakukan penyusunan media edukasi yang diperlukan, membuat jadwal, menyiapkan obat-obatan, survei tempat serta pembagian jobdesc tim.
 - b. Kelengkapan administrasi meliputi: surat-menyurat yang diperlukan, daftar hadir peserta, surat keterangan pelaksanaan pengabdian dan izin dari kepala desa setempat.
2. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian
- a. Pada tahap pertama, dilakukan survei untuk mengumpulkan data mengenai khalayak sasaran serta pre-test menggunakan kuesioner untuk mengukur pengetahuannya.
 - b. Selanjutnya, dilakukan kegiatan utama berupa pemeriksaan tekanan darah, penimbangan BB, penyuluhan, dan kemudian lansia diarahkan untuk mengikuti senam lansia bersama.
3. Observasi mencakup pengamatan selama proses kegiatan dan pelaksanaan post-test setelah kegiatan untuk menilai sejauh mana keberhasilan dari kegiatan yang telah dilaksanakan.
4. Evaluasi
- a. Evaluasi lansia melalui wawancara di akhir kegiatan untuk mengetahui bagaimana perasaan mereka setelah kegiatan selesai.
 - b. Keberhasilan kegiatan ini dapat diukur dari peningkatan pengetahuan lansia mengenai Kesehatan Fisik, serta kemampuan mereka mengingat gerakan senam, yang semua itu akan terlihat melalui hasil kuesioner post-test.

Sasaran dari kegiatan ini 25 lansia di Desa Karta Dewa Kabupaten Penukal Abab Lematang Ilir, yang bersedia mengikuti kegiatan ini dan dalam kondisi sehat, tidak sedang sakit/menjalani perawatan. Kegiatan ini dilakukan dengan persetujuan dari kepala desa karta dewa, mencakup pemeriksaan fisik, seperti pengukuran tekanan darah, penimbangan berat badan, dan pemberian obat serta diikuti senam lansia, dan diakhiri dengan penyuluhan atau pemberian edukasi kepada para lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pemeriksaan kesehatan dan senam lansia di Desa Karta Dewa, Kabupaten Penukal Abab Lematang Ilir, tahun 2025 dihadiri oleh 25 lansia. Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan meliputi pengukuran tekanan darah, kadar gula darah, indeks massa tubuh (IMT), serta pemeriksaan fisik umum. Selain itu, kegiatan juga mencakup edukasi kesehatan dan pelaksanaan senam lansia untuk meningkatkan kebugaran tubuh.

A. Data Pemeriksaan Kesehatan

Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan beberapa temuan penting terkait kondisi kesehatan lansia yang hadir:

Tekanan darah meliputi :

- 1) Normal ($\leq 130/80$ mmHg): 12 lansia (48%)
- 2) Hipertensi ringan ($130-139/80-89$ mmHg): 8 lansia (32%)
- 3) Hipertensi sedang-berat ($\geq 140/90$ mmHg): 5 lansia (20%)

Indeks Massa Tubuh (IMT): Kurus ($<18,5$): 3 lansia (12%) Normal ($18,5-24,9$): 13 lansia (52%) Overweight ($25-29,9$) : 6 lansia (24%) Obesitas (≥ 30): 3 lansia (12%). Keluhan kesehatan umum: Nyeri sendi: 10 lansia (40%) Sesak napas: 5 lansia (20%) Pusing/sakit kepala: 6 lansia (24%) Gangguan pencernaan: 4 lansia (16%)

B. Pelaksanaan Senam Lansia

Senam lansia dilakukan selama 30–45 menit dengan gerakan yang disesuaikan dengan kemampuan peserta. Hasil observasi menunjukkan: Respon positif: 21 lansia (84%) merasa tubuh lebih ringan dan bugar setelah senam. Kesulitan mengikuti gerakan: 4 lansia (16%) mengalami kesulitan mengikuti beberapa gerakan, terutama yang memerlukan keseimbangan dan kelenturan. Tingkat partisipasi: 20 lansia (80%) mengikuti senam secara aktif, sementara 5 lansia (20%) melakukan gerakan dengan intensitas lebih ringan.

Berdasarkan hasil pemeriksaan, ditemukan bahwa sebagian besar lansia memiliki tekanan darah normal atau hipertensi ringan, namun ada 20% lansia yang mengalami hipertensi sedang-berat. Hal ini menunjukkan perlunya pengelolaan tekanan darah yang lebih baik melalui pola makan sehat, aktivitas fisik teratur, dan pemantauan rutin. Dari hasil IMT, terlihat bahwa 36% lansia mengalami overweight atau obesitas, yang dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi dan diabetes. Oleh karena itu, senam lansia menjadi salah satu upaya untuk membantu menjaga berat badan dan kebugaran tubuh. Respon positif terhadap senam lansia menunjukkan bahwa aktivitas fisik ini bermanfaat bagi lansia dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Namun, beberapa peserta mengalami kesulitan mengikuti gerakan, sehingga perlu dilakukan adaptasi gerakan atau variasi intensitas agar semua peserta dapat berpartisipasi dengan nyaman. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan manfaat yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran lansia terhadap pentingnya menjaga kesehatan melalui pemeriksaan rutin dan aktivitas fisik. Ke depan, diperlukan program berkelanjutan agar lansia dapat terus mendapatkan manfaat dari pemeriksaan kesehatan dan senam secara berkala.



Gambar 1. Pendataan lansia



Gambar 2. Pemeriksaan berat badan lansia



Gambar 3. Pemeriksaan tekanan darah lansia



Gambar 4. Melakukan senam lansia



Gambar 6. Foto bersama kader posyandu

KESIMPULAN

Kegiatan pemeriksaan kesehatan dan senam lansia di Desa Karta Dewa, Kabupaten Penukal Abab Lematang Ilir tahun 2025 berhasil melibatkan 25 lansia dan memberikan gambaran kondisi kesehatan mereka. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki tekanan darah normal atau hipertensi ringan, namun terdapat 20% yang mengalami hipertensi sedang-berat. Selain itu, 40% lansia memiliki kadar gula darah yang mengindikasikan prediabetes atau diabetes, serta 36% mengalami overweight atau obesitas.

Pelaksanaan senam lansia mendapatkan respon positif, dengan 84% peserta merasa lebih bugar setelah berolahraga. Namun, ada beberapa lansia yang mengalami kesulitan dalam mengikuti gerakan tertentu. Secara keseluruhan, kegiatan ini bermanfaat dalam meningkatkan kesadaran lansia terhadap pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin dan aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam Pelaksanaan Pengabdian kepada masyarakat dosen dan mahasiswa mengucapkan terima kaskih kepada kepala Desa Karta Dewa Kabupaten Pali yang telah membantu dan memfasilitasi kegiatan ini sehingga berjalan dengan lancar, dan juga kami berterima kasih kepada masyarakat, petugas kesehatan, perangkat desa dimana antusias dalam mengikuti kegiatan ini semoga kedepan masyarakat akan mandiri dalam peningkatan kesehatan dan melakukan control di pelayanan kesehatan setempat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainiah, Siti Nur, dkk (2021). Implementasi program posyandu lanjut usia(lansia) di RW I Kelurahan Polowijen (Studi Kasus Pada Pos Pelayanan Terpadu Lansia Kelurahan Polowijen Kecamatan Belimbing Kota Malang) . Jurnal Inovasi Penelitian. 1(12), 2861-2868
- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021) . Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. Jurnal Abdidas, 2(2), 392-397.
- Anggraeni.S.N. (2023). *PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS REJOSARI*.
- Anggraini,R., & Yuniartika. (2023). Cognitive Behavior Therapy (CBT) sebagai Terapi Tingkat Depresi pada Lansia. *Telenursing*, 5(1), 416–429.
- Efliani, D. (2022). *Efektifitas Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah*

- Pada*. 4(2), 183–191.
- Pangaribuan, R., & Olivia, N, (2020). Senam lansia Dengan Nyeri Lutut Di Uot Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. *Indonesian Trust Health Journal*, 3(1). 272-277..
- FIK UI. (2020). *Upaya peningkatan kesehatan lansia*.
- Wahyuni, Majid, Y, A.,Pujiana, D. (2023). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi. *Insipirasi Kesehatan*, 1(1), 65–71.
- Yusman, R., Kencana, T., Nofita, L. D., Netri, Y., Yusman, N. A., Studi, P., Pendidikan, P., Sekolah, B., Ilmu, T., Senior, K., Sikaping, K. L., & Pasaman, K. (2025). *PKM Pemberdayaan Lansia Desa Melalui Senam Lansia Dalam Upaya Meningkatkan Physical Health Masyarakat Desa*. 3, 1–8.
- Wahyudi, D., Hakim, N., Winarti, T., & Septiyana, L., (2021), Optimalisasi Peran Kader Posyandu Kelompok Lansia di Desa Sumberejo Pesisir Barat. *DEDIKASI: Jurnal pengabdian masyarakat*; Vol 3 No 2 (2021): Juli-Desember 2021DO- 10.32332/d V3i2.3081