

Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Pemeriksaan Kesehatan dan Edukasi Gaya Hidup Sehat

Syarifah Syarifah*¹, Noviyati Rahardjo Putri², Sulistiyani Prabu Aji³

¹Ortotik Prostetik, Poltekkes Kemenkes Surakarta

²Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Gombong

³Kebidanan, Universitas Sebelas Maret Surakarta

*e-mail: syarifah@poltekkes-solo.ac.id

Abstract

The elderly are a vulnerable age group who are prone to experiencing various degenerative diseases such as hypertension and diabetes mellitus. Therefore, it is necessary to undertake promotional and preventive efforts to improve the quality of life of the elderly. This community service activity aims to detect the risk of hypertension and diabetes mellitus early through blood pressure and blood sugar tests, as well as to provide education about healthy lifestyles to the elderly in Kampung Baru. The methods used include blood pressure checks, random blood sugar tests, and health counseling related to diet, physical activity, and stress management. This activity took place in May 2025 with a total of 40 elderly participants. The results showed that 35% of participants had high blood pressure and 25% had above-normal blood sugar levels. The counseling was interactive, with 87% of participants stating that they gained new knowledge about the importance of a healthy lifestyle. This activity is expected to be the initial step in increasing elderly awareness of the importance of early detection and behavior changes to improve their quality of life.

Keywords: elderly; blood pressure; blood sugar; healthy lifestyle; quality of life

Abstrak

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai penyakit degeneratif seperti hipertensi dan diabetes melitus. Seiring bertambahnya usia, fungsi organ tubuh menurun sehingga meningkatkan risiko terkena penyakit kronis. Data menunjukkan bahwa prevalensi penyakit tidak menular pada lansia terus meningkat dari tahun ke tahun. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mendeteksi dini risiko hipertensi dan diabetes melitus melalui pemeriksaan tekanan darah dan gula darah, serta memberikan edukasi tentang gaya hidup sehat kepada lansia di Kampung Baru. Metode yang digunakan meliputi pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan gula darah sewaktu, serta penyuluhan kesehatan terkait pola makan, aktivitas fisik, dan pengelolaan stres. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Mei 2025 dengan jumlah peserta sebanyak 40 orang lansia. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa 35% peserta memiliki tekanan darah tinggi dan 25% memiliki kadar gula darah di atas normal. Penyuluhan berjalan interaktif, dengan 87% peserta menyatakan mendapatkan pengetahuan baru tentang pentingnya gaya hidup sehat. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam meningkatkan kesadaran lansia akan pentingnya deteksi dini dan perubahan perilaku untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

Kata kunci: lansia; tekanan darah; gula darah; gaya hidup sehat; kualitas hidup

Diterima: 16 Mei 2025, Revisi: 8 Juni 2025, Terbit: 30 Juni 2025

This is an open access article under the CC BY-SA License.



A. PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami penurunan fungsi fisik, psikologis, dan sosial sehingga membutuhkan perhatian khusus dalam pelayanan kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

Menurut World Health Organization (2015), proses penuaan pada lansia tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga menuntut adanya dukungan dari keluarga dan masyarakat untuk mempertahankan kualitas hidup mereka. Penuaan adalah proses alami yang disertai dengan penurunan fungsi fisiologis tubuh dan meningkatkan risiko penyakit tidak menular, seperti hipertensi dan diabetes melitus. Data dari Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa hipertensi merupakan penyakit paling umum pada lansia, diikuti oleh peningkatan prevalensi diabetes tipe 2 (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Lansia juga kerap mengalami keterbatasan dalam akses informasi dan pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Kampung Baru merupakan salah satu wilayah dengan populasi lansia yang signifikan, namun kegiatan promotif dan preventif kesehatan masih jarang dilakukan secara rutin. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran lansia terhadap pentingnya menjaga kesehatan melalui pemeriksaan tekanan darah, gula darah, dan penyuluhan gaya hidup sehat.

Penelitian sebelumnya membuktikan bahwa edukasi kesehatan yang disertai dengan skrining dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan lansia dalam mengelola kondisi kesehatannya (Rachmawati, 2019). Dengan pendekatan yang partisipatif dan edukatif, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi intervensi sederhana yang berdampak besar pada kualitas hidup lansia dengan melaksanakan pengabdian kepada masyarakat.

B. METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 10 Mei 2025 di Balai RW Kampung Baru. Metode kegiatan terdiri dari dua bagian utama:

1. Pemeriksaan Kesehatan
 - a. Tekanan Darah: Diperiksa menggunakan tensimeter digital Omron oleh petugas kesehatan.
 - b. Gula Darah Sewaktu: Diperiksa menggunakan glukometer dari sampel darah kapiler.
2. Edukasi Gaya Hidup Sehat
 - a. Materi edukasi mencakup pentingnya pola makan seimbang, aktivitas fisik rutin, manajemen stres, serta pentingnya pemeriksaan kesehatan berkala.
 - b. Penyampaian dilakukan dengan metode ceramah interaktif, tanya jawab, serta pembagian leaflet informasi.

Kegiatan diikuti oleh 40 orang lansia yang secara sukarela hadir dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Data hasil pemeriksaan dicatat untuk dianalisis secara deskriptif.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil pemeriksaan terhadap 40 peserta, diperoleh data sebagai berikut:

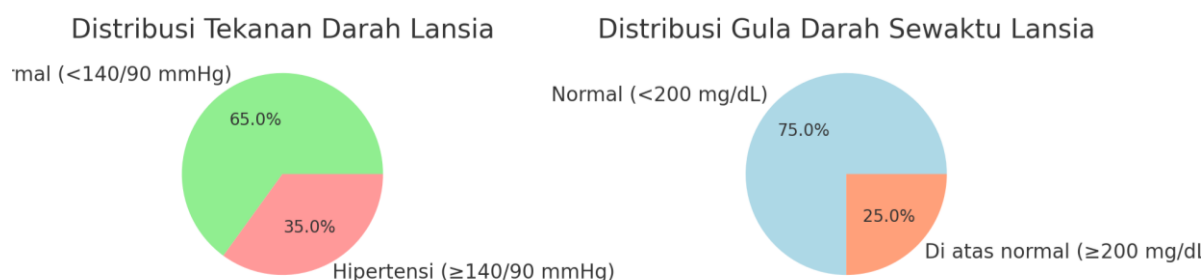
Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Normal (<140/90 mmHg)	26	65
Hipertensi (≥140/90 mmHg)	14	35

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Gula Darah Sewaktu

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Normal (<200 mg/dL)	30	75
Di atas normal (≥200 mg/dL)	10	25

Hasil tersebut menunjukkan bahwa sepertiga peserta mengalami hipertensi, dan seperempat menunjukkan indikasi hiperglikemia. Hal ini sesuai dengan temuan WHO (2015) bahwa hipertensi dan diabetes merupakan masalah utama yang dialami lansia secara global.



Gambar 1. Distribusi Tekanan Darah Lansia dan Gula Darah Sewaktu lansia

Dalam sesi edukasi, peserta tampak antusias dan aktif bertanya mengenai pola makan, aktivitas fisik, dan cara mengontrol stres. Sebagian besar peserta menyatakan belum pernah mendapatkan informasi yang cukup mengenai gaya hidup sehat, dan 87% peserta mengaku mendapatkan wawasan baru dari kegiatan ini.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan di Kampung Baru

Edukasi kesehatan berbasis komunitas terbukti efektif dalam mengubah persepsi dan perilaku lansia terhadap kesehatannya (Susanti & Putri, 2021). Melalui kegiatan ini, lansia diharapkan mampu melakukan perubahan kecil dalam kebiasaan harian mereka, seperti mengurangi konsumsi garam dan gula, serta meningkatkan aktivitas fisik seperti jalan pagi atau senam lansia.

Peningkatan kualitas hidup lansia menjadi fokus penting dalam pelayanan kesehatan masyarakat, khususnya dalam menghadapi tantangan penyakit tidak menular seperti hipertensi dan diabetes melitus. Pemeriksaan kesehatan secara berkala, seperti pengukuran tekanan darah dan gula darah, merupakan strategi deteksi dini yang efektif untuk meminimalkan komplikasi penyakit kronis pada lansia (Depkes RI, 2019). Dengan mengetahui status kesehatan mereka sejak dini, lansia memiliki kesempatan untuk mengadopsi gaya hidup yang lebih sehat dan melakukan pengelolaan mandiri atas kondisi yang mereka alami.

Kegiatan edukasi yang menyertai pemeriksaan kesehatan juga terbukti efektif meningkatkan kesadaran dan pemahaman lansia mengenai pentingnya gaya hidup sehat. Menurut penelitian oleh Nuryanti dan Wulandari (2021), edukasi kesehatan yang dikemas secara sederhana dan komunikatif mampu meningkatkan pemahaman lansia terhadap pentingnya pola makan sehat dan aktivitas fisik teratur. Lansia yang mendapatkan informasi langsung dari tenaga kesehatan menunjukkan peningkatan perilaku positif dalam menjaga kesehatannya sehari-hari.

Selain aspek fisik, edukasi kesehatan juga membantu lansia memahami pentingnya menjaga kesehatan mental dan emosional, terutama dalam menghadapi proses penuaan. Banyak lansia mengalami stres, kesepian, dan rasa cemas karena perubahan fisik dan sosial. Edukasi tentang manajemen stres dan pentingnya keterlibatan sosial dapat mendorong lansia tetap aktif secara mental dan emosional (WHO, 2015). Dalam kegiatan ini, diskusi interaktif menjadi sarana bagi lansia untuk saling berbagi pengalaman dan memperkuat dukungan sosial sesama kelompok sebaya.

Dalam konteks masyarakat Kampung Baru, kegiatan ini berkontribusi pada peningkatan literasi kesehatan lansia yang sebelumnya sangat terbatas. Sebagian besar peserta mengaku baru pertama kali mendapatkan pemeriksaan kesehatan secara

langsung dan penjelasan tentang cara menjaga tekanan darah serta kadar gula dalam batas normal. Hal ini menunjukkan pentingnya pendekatan berbasis komunitas dalam menjangkau kelompok lansia yang rentan dan sering terabaikan dalam pelayanan kesehatan (Handayani et al., 2020).

Pemeriksaan tekanan darah dan gula darah yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan angka kejadian komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal pada lansia. Data dari Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan menunjukkan bahwa lebih dari 60% kasus stroke dan serangan jantung pada lansia terjadi akibat hipertensi yang tidak terkontrol (Balitbangkes, 2020). Oleh karena itu, kegiatan skrining dan edukasi ini memiliki peran penting dalam menurunkan beban penyakit tidak menular pada kelompok usia lanjut.

Kegiatan pengabdian ini juga menunjukkan bahwa lansia mampu menjadi agen perubahan bagi keluarganya setelah memperoleh edukasi. Beberapa peserta menyampaikan bahwa mereka akan mulai menerapkan kebiasaan makan sehat dan mendorong anggota keluarga lain untuk mengurangi konsumsi garam dan gula. Hal ini sesuai dengan pendekatan promosi kesehatan berbasis keluarga yang dinilai lebih efektif dalam menciptakan perubahan perilaku berkelanjutan (Green & Kreuter, 2005). Edukasi lansia tidak hanya bermanfaat bagi individu, tetapi juga berdampak secara sosial dalam lingkungan terdekatnya.

D. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil mendeteksi dini tekanan darah dan gula darah pada lansia, serta meningkatkan pemahaman mereka mengenai pentingnya pola hidup sehat. Hasil menunjukkan adanya prevalensi yang cukup tinggi terhadap hipertensi dan hiperglikemia. Kegiatan edukasi memberikan dampak positif dalam membangun kesadaran lansia terhadap pentingnya pencegahan penyakit tidak menular.

Kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkala dan ditindaklanjuti dengan pemantauan berkala oleh kader atau petugas kesehatan. Disarankan pula adanya kolaborasi dengan puskesmas atau organisasi lokal untuk mendukung keberlanjutan program.

REFERENSI

- Balitbangkes. (2020). Laporan Riset Kesehatan Dasar 2019. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI.
- Depkes RI. (2019). Pedoman Pelayanan Kesehatan Lansia di Tingkat Primer. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach* (4th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Handayani, F., Lestari, P., & Sari, K. (2020). Promosi Kesehatan Lansia Berbasis Komunitas dalam Upaya Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 143–150.
- Nuryanti, E., & Wulandari, Y. (2021). Pengaruh Edukasi Pola Makan terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan Lansia dalam Mengelola Hipertensi. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(1), 34–40.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016. Jakarta: Kemenkes RI.
- Rachmawati, Y. (2019). Pengaruh Edukasi Gaya Hidup Sehat terhadap Pengetahuan dan Sikap Lansia dalam Mengelola Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(3), 198–205.
- Susanti, A., & Putri, D. (2021). Edukasi Gaya Hidup Sehat pada Lansia dalam Mencegah Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 4(1), 45–50.
- World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. Geneva: WHO Press.
- World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. Geneva: WHO Press.