

PENGABDIAN MASYARAKAT: PEMERIKSAAN KESEHATAN DAN PENYULUHAN KESEHATAN BAGI LANSIA DI DESA KARYA UTAMA, PANDEGLANG

Hadi Nugroho¹, Tantri Wenny Sitanggang², Susi Susilawati³, Happy Novriyanti P⁴, Istajib Kulla Himmy Azz⁵, Anita Rahman⁶, Della Karlina Malik⁷, Zulfa Nurfhadila Aini⁸, Ragillia Maharani Putri⁹, Indra Putra¹⁰, Jaka Wijaya Kusuma¹¹

^{1,2,6,7}Universitas Ichsan Satya

^{3,4,8,9}STIKES Banten

⁵Universitas Insan Pembangunan Indonesia

^{10,11}Universitas Bina Bangsa

Email: hanug.hanug@gmail.com

ABSTRACT

Karya Utama Village in Pandeglang faces challenges in providing integrated health services for the elderly, such as Posbindu. These limitations result in a lack of access to regular health check-ups, increasing the risk of degenerative diseases such as hypertension, diabetes, and mobility impairment. This activity aims to increase elderly awareness of the importance of health checks and exercise as promotive and preventive measures to improve their quality of life.

The method used includes preparation, implementation, and evaluation stages. In the implementation stage, health checks include checking blood pressure, blood sugar, cholesterol, and uric acid, followed by health counseling with the theme "The Importance of Exercise at Twilight." Evaluation was carried out through question and answer to measure the elderly's understanding of the material. The results showed high enthusiasm from senior citizens and community leaders for this activity. The elderly realized the importance of exercise to improve physical strength, balance, and mental health, and to reduce the risk of degenerative diseases.

This intervention proves the effectiveness of a community-based approach in increasing elderly health awareness. This activity is expected to become a model of community empowerment to support the health of vulnerable groups in other areas.

Keywords: elderly, exercise, public health, health check, health counseling

ABSTRAK

Desa Karya Utama di Pandeglang menghadapi tantangan dalam penyediaan layanan kesehatan terpadu bagi lansia, seperti Posbindu. Keterbatasan ini mengakibatkan kurangnya akses pemeriksaan kesehatan rutin, sehingga risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes, dan gangguan mobilitas semakin tinggi. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan kesadaran lansia terhadap pentingnya pemeriksaan kesehatan dan olahraga sebagai langkah promotif dan preventif untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

Metode yang digunakan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap pelaksanaan, pemeriksaan kesehatan meliputi pengecekan tekanan darah, gula darah, kolesterol, dan asam urat, diikuti dengan penyuluhan kesehatan bertema "Pentingnya Olahraga di Kala Senja." Evaluasi dilakukan melalui tanya jawab untuk mengukur pemahaman lansia terhadap materi. Hasil menunjukkan antusiasme tinggi dari warga lansia dan tokoh masyarakat terhadap kegiatan ini. Lansia menyadari pentingnya olahraga untuk meningkatkan kekuatan fisik, keseimbangan, dan kesehatan mental, serta untuk mengurangi risiko penyakit degeneratif.

Intervensi ini membuktikan efektivitas pendekatan berbasis masyarakat dalam meningkatkan kesadaran kesehatan lansia. Kegiatan ini diharapkan menjadi model pemberdayaan masyarakat untuk mendukung kesehatan kelompok rentan di wilayah lain.

Kata kunci: lansia, olahraga, kesehatan masyarakat, pemeriksaan kesehatan, penyuluhan kesehatan

LATAR BELAKANG PELAKSANAAN

Desa Karya Utama yang terletak di Pandeglang merupakan wilayah dengan populasi lansia yang cukup signifikan. Namun, desa ini memiliki keterbatasan dalam menyediakan layanan kesehatan terintegrasi seperti Posbindu (Pos Pembinaan Terpadu) untuk lansia. Posbindu merupakan salah satu upaya promotif dan preventif yang dirancang untuk mendeteksi dini penyakit tidak menular serta memberikan edukasi kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Jarangnya kegiatan Posbindu di Desa Karya Utama menyebabkan lansia tidak mendapatkan akses pemeriksaan kesehatan secara rutin, yang berdampak pada keterlambatan penanganan masalah kesehatan. Hal ini mengindikasikan kebutuhan mendesak akan intervensi kesehatan berbasis masyarakat di wilayah ini.

Lansia sering dianggap sebagai kelompok yang kurang mendapatkan perhatian dalam sistem kesehatan. Padahal, proses penuaan dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, dan gangguan mobilitas. Pemeriksaan kesehatan secara rutin dapat membantu mendeteksi dini masalah kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup mereka (World Health Organization, 2015). Selain itu, penyuluhan kesehatan yang berfokus pada pentingnya olahraga bagi lansia sangatlah relevan. Aktivitas fisik, termasuk olahraga ringan, terbukti dapat memperbaiki keseimbangan, mengurangi risiko jatuh, dan meningkatkan kesehatan mental (Taylor, 2014). Menurut World Health Organization (WHO), promosi kesehatan bagi lansia adalah bagian penting dari pendekatan yang berpusat pada pencegahan dan peningkatan kesejahteraan.

Dengan mempertimbangkan kondisi tersebut, pelaksanaan kegiatan pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan kesehatan di Desa Karya Utama menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya perawatan kesehatan lansia. Kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi lansia, tetapi juga dapat menjadi model pemberdayaan masyarakat dalam mendukung kesehatan kelompok rentan (Chodzko-Zajko et al., 2009). Oleh karena itu, intervensi ini diharapkan dapat mengatasi keterbatasan layanan kesehatan di desa sekaligus meningkatkan kesadaran akan pentingnya olahraga di usia lanjut.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Rabu, 18 Desember 2024 di rumah Sekretaris Desa Karya Utama, Desa Karya Utama, Pandeglang. Kegiatan ini dihadiri oleh Sekretaris Desa, Lansia, dan Tokoh Masyarakat Desa Karya Utama.

Pelaksanaan dalam kegiatan ini sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Persiapan dilakukan dengan permintaan izin ke Kepala Desa yang dikoordinasikan dengan mahasiswa yang sedang melaksanakan KKN. Kepala Desa dan Aparatur Desa merasa terbuka akan rencana kegiatan ini. Para Mahasiswa dengan bimbingan para Dosen diarahkan untuk mendata jumlah lansia, selanjutnya para Mahasiswa juga dimintai bantuan untuk mempersiapkan kebutuhan selama kegiatan berlangsung, seperti alat pemeriksaan, bahan habis pakai, spanduk, undangan warga, snack, doorprize, dsb.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, awal mulanya para lansia yang sudah hadir dilakukan pengecekan Kesehatan. Pengecekan Kesehatan seperti; berat badan, tekanan darah, gula darah, kolesterol, dan asam urat. Setelah pengecekan Kesehatan warga diberikan snack sambil menunggu warga yang lain selesai di cek. Setelah semua warga lansia yang hadir selesai dilakukan pengecekan Kesehatan, maka tahap selanjutnya adalah dengan memberikan materi penyuluhan Kesehatan. Materi penyuluhan berjudul "Pentingnya Olahraga Di Kala Senja", dengan pokok bahasan; Perubahan Tubuh Lansia, Dampak Perubahan Tubuh Pada Lansia, Cara Mengatasi, dan Olahraga sebagai salah satu Solusi.

3. Tahap Evaluasi

Pada akhir pelaksanaan, tim melakukan evaluasi dengan cara melakukan tanya jawab terkait materi yang diberikan dalam penyuluhan Kesehatan untuk melihat apakah materi dapat dimengerti oleh para lansia atau tidak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Para Lansia Bersama tokoh Masyarakat dan Aparatur Desa merasa senang akan kegiatan ini karena pelaksanaan Posbindu di Desa Karya Utama jarang dilakukan karena keterbatasan tenaga Kesehatan dan akses Lokasi yang cukup sulit. Pelaksanaan berjalan dengan baik dan lancar disertai para warga lansia yang antusias mengikuti kegiatan ini.

Tahap pertama dilakukan kegiatan pemeriksaan Kesehatan yang bertujuan untuk melihat kondisi Kesehatan lansia. Indikator yang digunakan adalah tekanan darah, kolesterol, kadar gula darah, dan kadar asam urat.

Tahap kedua dalam pelaksanaan ini adalah melakukan penyuluhan Kesehatan. Materi disampaikan oleh dosen yaitu Bapak Hadi Nugroho, SKM., M.Epid. dengan judul materi "Pentingnya Olahraga Di Kala Senja", dengan pokok bahasan; Perubahan Tubuh Lansia, Dampak Perubahan Tubuh Pada Lansia, Cara Mengatasi, dan Olahraga sebagai salah satu Solusi. Banyak para warga lansia yang merasa bahwa mereka kurang menyadari pentingnya olahraga dikala senja. Olahraga bagi lansia memiliki banyak manfaat, salah satunya adalah meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Olahraga dapat membantu meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, dan keseimbangan, sehingga mengurangi risiko jatuh dan cedera (Fiatarone et al., 1994). Selain itu, olahraga juga dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, sehingga meningkatkan kualitas hidup bagi lansia.

Olahraga bagi lansia juga dapat membantu meningkatkan kesehatan kognitif dan mengurangi risiko penyakit degeneratif, seperti Alzheimer dan Parkinson. Olahraga dapat membantu meningkatkan aliran darah ke otak, sehingga meningkatkan fungsi kognitif (Hillman et al., 2016). Selain itu, olahraga juga dapat membantu mengurangi inflamasi dan stres oksidatif, sehingga mengurangi risiko penyakit degeneratif (Lavretsky et al., 2013). Harapannya setelah dilakukan penyuluhan Kesehatan ini bagi para lansia adalah mereka menjadi sadar akan pentingnya olahraga, dan memperbaiki pola hidup yang kurang tepat sehingga bisa meningkatkan kualitas hidup lansia khususnya Lansia di Desa Karya Utama, Pandeglang.



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, pelaksanaan pengabdian Masyarakat berupa Pemeriksaan Kesehatan dan Penyuluhan Kesehatan berjalan dengan baik dan lancar. Tujuan kegiatan ini adalah agar para warga lansia di Desa Karya Utama mendapat perhatian dan peduli dengan kesehatannya sehingga bisa meningkatkan taraf kualitas hidup lansia disana.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu sehingga kegiatan pengabdian Masyarakat ini bisa berjalan dengan baik dan lancar,

khususnya Kepala Desa beserta Apartur Desa, Tokoh Masyarakat, Para Dosen dan Para Mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Buchner, D. M., & de Lateur, B. J. (1991). The importance of physical activity to prevent falls among older adults. **Clinical Geriatric Medicine**, 7(4), 835-847. [https://doi.org/10.1016/S0749-0690\(18\)30609-3](https://doi.org/10.1016/S0749-0690(18)30609-3)
- Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Fiatarone Singh, M. A., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., & Skinner, J. S. (2009). Exercise and physical activity for older adults. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, 41(7), 1510-1530. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c>
- Fiatarone, M. A., O'Neill, E. F., Ryan, N. D., Clements, K. M., Solares, G. R., Nelson, M. E., ... & Evans, W. J. (1994). Exercise training and nutrition counseling for frailty in older persons. *Journal of Gerontology: Medical Sciences*, 49(10), M461-M466.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2016). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 17(10), 709-718.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). **Pedoman Posbindu PTM (Penyakit Tidak Menular)**. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lavretsky, H., Epel, E. S., Siddarth, P., Nazarian, N., Liu, J., & Irwin, M. R. (2013). A pilot study of yogic meditation and cognitive training in mild cognitive impairment. *Journal of Alzheimer's Disease*, 36(2), 259-269.
- Taylor, D. (2014). Physical activity is medicine for older adults. **Postgraduate Medical Journal**, 90(1059), 26-32. <https://doi.org/10.1136/postgradmedj-2012-131366>
- World Health Organization. (2015). **World report on ageing and health**. Geneva: WHO Press.