

## UPAYA PEMBERDAYAAN LANSIA DALAM MENJAGA KESEHATAN FISIK DI KELURAHAN DATARAN TINGGI

Bagus Prabudi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Dosen Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722,  
Sumut,Indonesia

e-mail: [bagusprabudi15@gmail.com](mailto:bagusprabudi15@gmail.com)

### ABSTRAK

Lanjut usia (lansia) adalah mereka yang telah berusia 60 tahun keatas (UU No. 13 1998). Populasi usia lanjut mengalami peningkatan secara global, proporsi penduduk berusia 65 tahun atau lebih meningkat dari 6 persen tahun 1990 menjadi 9,3% pada tahun 2020. Proporsi tersebut diproyeksikan akan terus meningkat menjadi 16 persen pada tahun 2050, dan sekitar 80% dari lansia tersebut berasal dari Negara berkembang (BPS, 2021). Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) dunia memperkirakan akan berlipat ganda dari 600 juta menjadi 1,2 miliar pada tahun 2025 dan akan menjadi dua miliar pada tahun 2050 (WHO, 2018).

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat pemberdayaan lansia melalui program Praktek Komunitas. Kegiatan ini bertujuan melakukan pemberdayaan lansia sebagai upaya peningkatan kesehatan fisik dalam mendukung lansia tangguh. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dalam 7 tahapan yaitu tahapan pengkajian, analisis masalah, dan perumusan masalah, prioritas masalah, menentukan diagnosa, perencanaan, pelaksanaan. Hasil kegiatan menunjukan respon positif dari Kelurahan Dataran Tinggi binjai, dan partisipasi aktif masyarakat mengikuti program kerja mahasiswi. Penatalaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Kelurahan Dataran Tinggi pada tanggal 22 November 2024 di lakukan dengan optimal dengan hasil : (1) meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, dan keseimbangan fisik lansia, (2) mengurangi keluhan nyeri sendi, (3) meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi dan cara mengurangi asam urat yang tinggi, (4) memperkuat jaringan sosial dan solidaritas antar lansia melalui kegiatan senam bersama di Lapangan Korem Binjai.

**Kata Kunci : Lansia, pemberdayaan, kesehatan fisik**

### ABSTRACT

*Elderly people (elderly) are those aged 60 years and over (Law No. 13 1998). The elderly population is increasing globally, the proportion of people aged 65 years or more increased from 6 percent in 1990 to 9.3% in 2020. This proportion is projected to continue to increase to 16 percent in 2050, and around 80% of these elderly come from developing countries (BPS, 2021). The United Nations (UN) estimates that the world will double from 600 million to 1.2 billion by 2025 and will be two billion by 2050 (WHO, 2018).*

*Implementation of community service activities to empower the elderly through the Community Practice program. This activity aims to empower the elderly as an effort to improve physical health in supporting resilient elderly people. The implementation of this activity is carried out in 7 stages, namely the stages of assessment, problem analysis, and problem formulation, problem prioritization, determining diagnosis, planning, implementation. The results of the activity showed a positive response from the Binjai Highlands Subdistrict, and active community participation in the student work program. The management of community service activities in the Highlands Village on November 22 2024 was carried out optimally with the results: (1) increasing flexibility, strength and physical balance of the elderly, (2) reducing complaints of joint pain, (3) increasing knowledge about hypertension and how to reducing high uric acid, (4) strengthening social networks and solidarity among the elderly through joint exercise activities at the Binjai Korem Field.*

**Keywords: Elderly, empowerment, physical health**

## • PENDAHULUAN

Proses penuaan dan perubahan fisiologis menyebabkan beberapa perubahan pada lansia yaitu penurunan massa tubuh, termasuk massa tulang, otot dan organ. Sedangkan massa lemak bertambah. Massa lemak yang meningkat dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti asam urat dan tekanan darah tinggi. Indonesia sedang memasuki fase penuaan penduduk, dimana usia harapan hidup semakin meningkat dan jumlah penduduk lanjut usia semakin meningkat. Di Indonesia, jumlah lansia meningkat dari 18 juta orang (7,56%) pada tahun 2010 menjadi 25,9 juta orang (9,7%) pada tahun 2019 dan diprediksi meningkat pada tahun 2035 menjadi 48,2 juta orang (15,77%) semakin meningkat. Meningkatnya jumlah lansia juga perlu diimbangi dengan peningkatan kesehatan pada lansia. Tantangan dan masalah kesehatan yang terjadi pada lansia salah satunya adalah capaian lansia yang mendapatkan pelayanan kesehatan masih sekitar 57,66% di Indonesia (Kemenkes RI, 2020).

Lanjut usia (lansia) adalah mereka yang telah berusia 60 tahun keatas (UU No. 13 1998). Populasi usia lanjut mengalami peningkatan secara global, proporsi penduduk berusia 65 tahun atau lebih meningkat dari 6 persen tahun 1990 menjadi 9,3% pada tahun 2020. Proporsi tersebut diproyeksikan akan terus meningkat menjadi 16 persen pada tahun 2050, dan sekitar 80% dari lansia tersebut berasal dari Negara berkembang (BPS, 2021). Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) dunia memperkirakan akan berlipat ganda dari 600 juta menjadi 1,2 miliar pada tahun 2025 dan akan menjadi dua miliar pada tahun 2050 (WHO, 2018).

Dengan bertambahnya jumlah penduduk dan usia harapan hidup lansia akan menimbulkan berbagai masalah antara lain masalah kesehatan, psikologi dan sosial ekonomi. Sebagian besar permasalahan pada lansia adalah masalah kesehatan akibat proses penuaan ditambah dengan masalah lain seperti masalah ekonomi, kesepian, merasa tidak berguna dan tidak produktif. Aktivitas pada lansia cenderung akan mengalami penurunan seiring dengan bertambahnya usia seseorang. Penurunan semakin terlihat setelah seseorang berusia 40 tahun keatas dan akan mengalami 30-50 % pada usia lanjut. Salah satu faktor predisposisi penurunan aktivitas adalah kurangnya aktivitas seorang lansia diakibatkan oleh karena keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Fungsi organ dalam tubuh akan mengalami penurunan akibat terjadinya proses menua. Lansia cenderung akan mengalami penurunan pada fisik, sistem psikologis. Penurunan pada sistem psikologis ini dapat mempengaruhi daya ingat yang menurun, kewaspadaan yang meningkat, berkurangnya gairah seksual, dan perubahan pola tidur (gangguan tidur). Salah satu upaya untuk mempertahankan kesehatan pada lansia itu sendiri dari pola hidup yang sehat salah satunya dengan olahraga yang bisa dilakukan oleh siapa saja terutama pada lansia juga bisa melakukannya. Senam lansia dapat menjadi intervensi yang dapat meningkatkan

aspek-aspek kualitas hidup lansia. Senam lansia adalah salah satu aktivitas olahraga yang bisa dilakukan pada usia lanjut, melakukan kegiatan olahraga ini sangat dapat membantu tubuh usia lanjut untuk menjaga kebugaran tubuh karena dapat membantu untuk menghilangkan radikal bebas yang berada di dalam tubuh (Manangkot et al. 2016).

Penelitian lainnya menyebukan bahwa senam lansia dapat meningkatkan kesehatan fisik seperti meningkatkan kekuatan otot pernafasan dan fungsi otot paru pada lansia (Handayani, Sari, and Wibisono 2020) menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi, senam lansia dapat meningkatkan kesehatan psikis lansia, dapat menurunkan insomnia (Yurintika, Sabrian, and Dewi 2015), menurunkan gejala stress dan depresi (Nur Iffah., 2022)

Berdasarkan situasi tersebut, maka kegiatan pengabdian ini bertujuan melakukan pemberdayaan lansia melalui senam lansia sebagai upaya peningkatan kesehatan fisik dalam mendukung lansia Tangguh. Dengan melihat analisis tersebut diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat khususnya pada lansia untuk meningkatkan kualitas hidup lansia sehingga dapat membantu lansia menjadi lebih produktif dan mandiri berguna di usia senja tanpa tergantung dengan keluarganya maupun masyarakat di sekitar dengan mengikuti senam lansia dan pemeriksaan lansia. Upaya mewujudkan peningkatan hidup lansia yang sehat, produktif, mandiri serta berkualitas harus dilakukan pembinaan sedini mungkin selama siklus kehidupan manusia, dapat dilakukan dengan berbagai kegiatan diantaranya kegiatan-kegiatan yang dapat memacu lansia untuk beraktifitas serta meningkatkan kesadaran lansia tentang pola hidup sehat dengan asupan gizi yang sehat. Berdasarkan masalah tersebut maka diperlukan pemeriksaan tekanan darah, kadar kolesterol, kadar asam urat dan gula darah lansia yang berfungsi untuk mendeteksi masalah kesehatan agar tidak berlanjut, dan pada kesempatan kali ini peneliti memberikan kegiatan senam lansia sebagai pemulihan fungsional yaitu dengan cara membuat persendian otot dan kondisi tubuh umumnya berfungsi sebagai mana mestinya sehingga lansia dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Senam lansia adalah aktivitas yang cocok untuk lansia karena olah raga ini mudah dilakukan dan tidak memberatkan lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh. Dengan mengikuti senam lansia efek minimalnya adalah lansia merasa gembira, bisa tidur nyenyak dan pikiran tetap segar.

---

- **METODE**

- **Pemilihan Responden**

- Responden Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah di wilayah kerja kelurahan Dataran Tinggi.

- **Alat bahan**

- Alat bahan yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

- *Spanduk*
  - *Laptop*
  - *Video*
  - *Kamera*
  - *Tripot*
  - *Exercise Bed*
  - *Booklet*
  - *Poster*
  - *Data sekunder kondisi umum Siswa/I*

- **Cara Pengumpulan Data**

- Data sekunder ( Data kesehatan kelurahan dataran tinggi)

- **Analisis Data**

- Data yang diperoleh merupakan data kesehatan Masyarakat yang meliputi: tekanan darah, umur, jenis kelamin. Data sekunder ini diolah dengan menggunakan data demografi sehingga didapat gambaran kesehatan lansia di kelurahan Dataran Tinggi.

Metode yang digunakan dalam pelayanan kebidanan komunitas yakni dengan pendekatan problem solving circle yakni pertama mengidentifikasi masalah dimana metode ini menggambarkan keadaan kelurahan dataran tinggi, suasana dan kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat serta masalah yang terjadi di kelurahan dataran tinggi dengan memberikan solusi yang tepat dalam mengatasi permasalahan tersebut, kedua menentukan pemecahan masalah dalam masyarakat yang telah disusun dan direncanakan sesuai dengan kesepakatan bersama yang melibatkan tokoh masyarakat dan mahasiswa, ketiga mengevaluasi penyelesaian masalah yakni dengan melakukan wawancara yang dilakukan pertama kali adalah dengan tokoh masyarakat yaitu Lurah, Kader, Ketua RT dan perawat puskesmas, keempat menentukan penyelesaian masalah dengan melaksanakan diskusi bersama tokoh Masyarakat, kelima menentukan implementasi penyelesaian masalah yakni dengan membuat Study Literature yaitu dengan mempelajari data yang sudah ada yang didapat dari wawancara yang telah dilakukan keenam melakukan monitoring dan evaluasi yakni dengan melaksanakan kegiatan lokakarya mini bersama pihak kelurahan dan puskesmas.

- **LAPORAN KEGIATAN**

- **Persiapan**

Persiapan dilakukan beberapa tahap :

- **Koordinasi dengan Kelurahan Dataran Tinggi**

Koordinasi dengan Kelurahan Dataran Tinggi telah berlangsung sejak tahun 2023 dengan ditandatanganinya surat perjanjian kerjasama dalam bentuk MoU serta penugasan pengelolaan dan pembinaan keluarga siswa/i dalam bentuk pengabdian kepada masyarakat (PKM) kepada institusi Perguruan Tinggi dalam hal ini Akper Kesdam I/BB Binjai. Dalam rangka memenuhi program kerja dalam surat perjanjian kerjasama yang telah disepakati tersebut serta untuk menjaga kualitas siswa/i, maka untuk proses keberlanjutan dilaksanakan pembinaan keluarga siswa/i secara berkala dan teratur, yang dilaksanakan oleh Akper Kesdam I/BB Binjai.

- **Koordinasi dengan pengurus Kelurahan Dataran Tinggi**

- Tim Akper Kesdam I/BB Binjai dalam memenuhi program yang telah tertuang dalam MoU, berkoordinasi dengan Ketua dan pengurus Kelurahan Dataran Tinggi untuk membahas bentuk atau model pelaksanaan pada Siswa/I. Berdasarkan hasil pembicaraan dalam persiapan dengan ketua dan pengurus organisasi Kelurahan Dataran Tinggi, maka disepakati untuk diadakan kegiatan Upaya Pengembangan Masyarakat Pada Lansia Dalam Pembangunan Kesehatan Kelurahan Dataran Tinggi.
      - Waktu yang dapat disepakati bersama untuk pelaksanaan adalah hari Selasa, 05 November 2024 pukul 10.00 WIB-11.00 WIB.

- **Persiapan tim**

Persiapan tim dilaksanakan dalam aspek akademik dan logistik. Untuk aspek logistik, masing-masing anggota mendapatkan penugasan persiapan.

- **Kelompok penyuluhan**

Kelompok penyuluhan bertanggung jawab menyusun dan menyampaikan materi penyuluhan dan booklet yang berisi Upaya pemberdayaan masyarakat paa lansia dalam pembangunan kesehatan Dataran Tinggi yang akan terjadi dan panduan pencegahan (terlampir).

- **Pelaksanaan**

- **Penyuluhan**

Penyuluhan dilaksanakan tanggal Selasa, 05 November 2024 di Kelurahan Dataran Tinggi. Acara dimulai pada pukul 10.00 WIB.

- **Pengumpulan data sekunder hasil pemeriksaan kondisi umum Masyarakat**

Data tentang kondisi umum Masyarakat Kelurahan Dataran Tinggi diambil berdasarkan hasil pemeriksaan rutin bulan November 2024, yang terdiri dari: jenis kelamin, umur yang merupakan faktor pemicu Masalah Pacaran Pada lansia.

- **Tindak Lanjut Kegiatan**

Sesuai dengan rencana, pada Selasa, 05 November 2024 tim melakukan evaluasi hasil serta tanggapan atau respon ataupun kondisi Masyarakat dari kader yang bersedia untuk mengetahui adanya perkembangan situasi dan pengaruh penyuluhan yang telah diberikan.

Berkenaan dengan topic pada tulisan pengabdian Masyarakat ini, maka melalui kegiatan ini dilakukan penyuluhan Upaya pemberdayaan masyarakat pada lansia dalam pembangunan kesehatan kelurahan Dataran Tinggi yang bertempat Kelurahan Dataran Tinggi, yang dilaksanakan pada tanggal 05 Nov 2024 yang diikuti oleh 20 peserta, yang terdiri dari masyarakat sekolah serta campuran warga masyarakat setempat lainnya, termasuk. Kegiatan pengabdian ini pada saat pelaksanaan meminta kepada para peserta untuk mengisi daftar hadir peserta secara langsung disertai dengan saran dan manfaat yang mereka dapatkan dari kegiatan ini. Narasumber penyuluhan merupakan praktisi akademisi yang berasal dari mahasiswa/I Akper Kesdam I/BB Binjai dan Dosen yang menguasai persoalan di bidangnya.

**Gambar 1:** Pemberian Edukasi Upaya Pemberdayaan Pada Lansia Dalam Pembangunan Kesehatan





**Gambar 2:** (a),(b) dan (c) melakukan Pemeriksaan dan edukasi upaya pemberdayaan masyarakat pada lansia

## • HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap 1 PengkajianPengkajian dilakukan dengan menggunakan metode observasi dengan cara menganalisis dan mengadakan pencatatan secara sistematis mengenai kondisi geografis kelurahan dataran tinggi dengan melihat atau mengamati individu atau kelompok secara langsung. Metode wawancara dengan melakukan wawancara ketua RT, bidan, dan kader. Melakukan wawancara terhadap Ketua RT dengan menanyakan jumlah penduduk, Jumlah kartu keluarga (KK), serta kondisi geografis lainnya yang mendukung kegiatan praktek kebidanan komunitas. Data Objektif diperoleh dari Pemeriksaan fisik anggota keluarga.Dalam proses pengambilan data subyektif maupun obyektif, ada kendala dan kesulitan. Hal ini dikarenakan beberapa Masyarakat tidak ada dirumah saat dilakukan pengkajian.Selain itu saat pengkajian keluarga yang menjadi responden aktif dalam memberikan jawaban. Hasil Pengkajian selama 7 hari yaitu tanggal 24-30 Oktober 2024 menghasilkan data: Jumlah penduduk 246 Jiwa, Laki Laki 127 Jiwa, Perempuan 119Jiwa, Luas Wilayah 100 hektar are (Ha), Jumlah KK 76 Keadaan tanah Subur,Sifat wilayah kelurahan , Sarana pendidikan : TK Negeri 01 Samboja ,Organisasi: ternak sapi Tirtosari peribadahan: Mushola, Pemeluk agama/ kepercayaan: Mayoritas islam 100%, Suku bangsa beranega ragam terdiri dari Jawa, Bugis, Banjar, Sunda,dan Lainnya. Dalam pengkajian di RT 02 mahasiswa melakukan pengkajian Kesehatan Masyarakat dan fokus sasaran yaitu Lansia dan Menopause sebanyak 47 jiwa 110% Dari hasil data pengkajian, mahasiswa melakukan kegiatan.

Bentuk kegiatan pengabdian yang dilaksanakan adalah penyuluhan dan pendidikan kesehatan berupa ceramah tentang pemberdayaan masyarakat pada lansia dalam pembangunan kesehatan bagi kesehatan. Sebelum melakukan penyuluhan pelaksana memberikan bina suasana kepada masyarakat agar mereka mau mendengarkan dan menerima penyuluhan tersebut. Sebelum memberikan penyuluhan dilakukan pretest untuk melihat bagaimana tingkat pengetahuan sasaran/ masyarakat tersebut mengenai pentingnya mengetahui pemberdayaan masyarakat pada lansia dalam pembangunan kesehatan kesehatan.



Dari 20 orang masyarakat, hanya 6 orang yang mampu menjawab soal pretest dengan benar. Tetapi setelah dilakukan penyuluhan atau pemberian informasi mengenai pemberdayaan masyarakat pada lansia dalam pembangunan kesehatan, hasil posttest hampir semua (90%) masyarakat bisa menjawab pertanyaan dengan benar. Hal ini membuktikan bahwa penyuluhan yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat kelurahan pujidadi tentang pemberdayaan masyarakat pada lansia dalam pembangunan kesehatan bagi kesehatan. Memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada masyarakat tentang kadar gula darah bagi kesehatan sangatlah penting.

## • PENUTUP

### • Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian ini mendapatkan respon yang baik dari Masyarakat. Terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pemberdayaan masyarakat pada lansia dalam pembangunan kesehatan. Sebelum diberikan penyuluhan, dari 20 masyarakat hanya 8 masyarakat yang mampu menjawab pertanyaan tentang pencegahan stunting bagi kesehatan dan setelah diberikan penyuluhan hampir semua masyarakat (90 %) sudah mengetahui tentang pemberdayaan masyarakat pada lansia dalam pembangunan kesehatan bagi kesehatan. Kepada pihak masyarakat agar dapat memberikan bimbingan serta pengawasan kepada masyarakat agar mereka bisa menjaga perilaku yang baik dan benar terutama dalam hal menjaga perilaku

### • Saran

Kegiatan pengabdian seperti ini dapat dilakukan secara rutin baik di lokasi yang sama maupun di lokasi yang berbeda dengan sasaran masyarakat sebagai periode penting untuk meningkatkan kesadaran dalam menurunkan dan menanggulangi peningkatan jumlah pemberdayaan masyarakat pada lansia dalam pembangunan kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Hara, M. K., Nyoko, Y. O., Hunggumila, A. R., & Toru, V. (2023). Pendidikan Kesehatan Dan Pemeriksaan Tekanan Darah, Gula Darah, Kolestrol Dan Asam Urat Di Gks Kelurahan Mauliru Kabupaten Sumba Timur. *Jpkm: Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 94-101.
2. Harnawati, R. A., & Nisa, J. (2023). Manajemen Pencegahan Hipertensi Dengan Pemanfaatan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Surya Masyarakat*, 5(2), 261-263.

3. Maria, K., Yuneti, O., Antheneta, R. (2023). Pendidikan Kesehatan Dan Pemeriksaan Tekanan Darah, Gula Darah, Kolestrol Dan Asam Urat Di Gks. Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan, Vol 4 No 1, 2774-3519.
4. Mawarda, Nety, Dkk. 2022. Peningkatan Kesehatan Dengan Senam Lansia Di Posyandu Lansia. Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Islam Ulama Jepara, Vol 1 No 02, Issn 2962-9934.
5. Noor, Rizkia Amirtya, Dkk. 2023. “Hubungan Kualitas Hidup Terhadap Harga Diri Lansia Selama Pandemi Covid-19” Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia 14. Doi: 10.59141/Cerdika.V3i1.515.
6. Pardosi, Sariman, And Derison Marsinova. 2021. “Pengaruh Senam Lansia Dalam Peningkatan Fungsi Kognitif Kelompok Lansia Di Balai Pelayanan Penyantunan Lanjut Usia (Bpplu) Bengkulu.” Jurnal Media Kesehatan 14(2):175–82. Doi: 10.33088/Jmk.V14i2.701.
7. Purba, Jm, & Hendrawan, D. (2024). Pengaruh Senam Lanjut Terhadap Kebugaran Fisik Lanjut Yang Rentan Virus Covid-19 Di Desa Silaumarawan Kecamatan Dolok