



Pemeriksaan Kesehatan Lansia di Posyandu Mawar Pajang Surakarta

Health Examination of the Elderly at Posyandu Mawar Pajang Surakarta

Siti Sarifah^{1*}, Anggi Luckita Sari²

¹⁻²ITS PKU Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

Korespondensi penulis: sitisarifah@itspku.ac.id*

Article History:

Received: Februari 09, 2024;

Revised: Februari 28, 2024;

Accepted: Maret 18, 2024;

Published: Maret 30, 2024

Keywords: Early Detection, Elderly, Health Check-Up, Posyandu

Abstract: Elderly health checks are an important part of efforts to maintain quality of life and prevent degenerative diseases that often occur in old age. This program is implemented at Posyandu Mawar, Pajang, Surakarta, with the aim of detecting early health conditions of the elderly and providing education related to healthy lifestyles. The activities include checking blood pressure, blood sugar, body mass index (BMI), and health consultations aimed at maintaining the overall physical condition of the elderly. The results of the examination showed that most of the elderly who participated in this program experienced mild to moderate hypertension and increased blood sugar levels. This program also succeeded in increasing elderly awareness of the importance of routine health checks and healthy lifestyle changes, including more regular diet and physical activity. As a preventive measure, periodic health checks at Posyandu are expected to reduce the risk of degenerative diseases and improve the overall quality of life of the elderly. Therefore, this health check program needs to be continuously supported and implemented sustainably.

Abstrak

Pemeriksaan kesehatan lansia merupakan bagian penting dalam upaya menjaga kualitas hidup dan mencegah penyakit degeneratif yang sering terjadi pada usia lanjut. Program ini dilaksanakan di Posyandu Mawar, Pajang, Surakarta, dengan tujuan untuk mendeteksi dini kondisi kesehatan lansia serta memberikan edukasi terkait pola hidup sehat. Kegiatan ini mencakup pemeriksaan tekanan darah, gula darah, indeks massa tubuh (IMT), serta konsultasi kesehatan yang bertujuan untuk memantau kondisi fisik lansia secara menyeluruh. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yang mengikuti program ini mengalami hipertensi ringan hingga sedang dan peningkatan kadar gula darah. Program ini juga berhasil meningkatkan kesadaran lansia tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin dan perubahan gaya hidup sehat, termasuk pola makan dan aktivitas fisik yang lebih teratur. Sebagai langkah preventif, pemeriksaan kesehatan berkala di Posyandu diharapkan dapat mengurangi risiko penyakit degeneratif serta meningkatkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan. Oleh karena itu, program pemeriksaan kesehatan ini perlu terus didukung dan dilaksanakan secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Deteksi Dini, Lansia, Pemeriksaan Kesehatan, Posyandu

1. PENDAHULUAN

Analisis situasi yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat "Pemeriksaan Kesehatan Lansia di Posyandu Mawar Pajang Surakarta" menunjukkan bahwa kelompok lansia di wilayah tersebut menghadapi berbagai tantangan kesehatan yang signifikan, termasuk tingginya prevalensi penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes mellitus, yang sering kali disertai dengan kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin

serta pola hidup sehat, di mana banyak lansia yang tidak menyadari risiko kesehatan yang mereka hadapi akibat gaya hidup yang kurang aktif dan pola makan yang tidak seimbang, sehingga diperlukan upaya yang lebih terstruktur dan berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mereka tentang kesehatan, serta memfasilitasi akses yang lebih baik terhadap layanan kesehatan yang memadai, agar mereka dapat mengelola kesehatan mereka dengan lebih baik dan meningkatkan kualitas hidup mereka di usia lanjut. Dalam konteks ini, prioritas permasalahan yang perlu diatasi mencakup: pertama, kurangnya edukasi dan informasi yang tepat mengenai kesehatan lansia, yang menyebabkan banyak dari mereka tidak memahami pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin. Kedua, rendahnya tingkat partisipasi lansia dalam kegiatan yang dapat mendukung kesehatan mereka, yang berkontribusi pada meningkatnya risiko penyakit degeneratif. Dan ketiga, keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan yang berkualitas, yang sering kali disebabkan oleh faktor geografis, ekonomi, dan sosial, sehingga diperlukan kolaborasi antara berbagai pihak, termasuk pemerintah, lembaga kesehatan, dan masyarakat, untuk menciptakan program-program yang lebih inklusif dan berkelanjutan dalam rangka meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan lansia di komunitas tersebut.

Peluang intervensi dalam pemeriksaan kesehatan lansia di Posyandu Mawar Pajang Surakarta dapat difokuskan pada peningkatan edukasi kesehatan dan penyuluhan rutin mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan pemeriksaan kesehatan. Selain itu, penguatan akses terhadap layanan kesehatan yang berkualitas juga menjadi kunci dalam intervensi ini.

Posyandu Mawar Pajang Surakarta memiliki sejumlah kekuatan dan sumber daya yang signifikan yang dapat dimanfaatkan untuk mendukung program pemeriksaan kesehatan lansia. Pertama, keberadaan tenaga kesehatan yang terlatih dan berpengalaman, seperti bidan dan perawat, menjadi aset penting dalam memberikan pelayanan kesehatan yang berkualitas kepada lansia. Mereka tidak hanya memiliki pengetahuan medis yang memadai, tetapi juga keterampilan komunikasi yang baik, sehingga dapat menjalin hubungan yang akrab dan saling percaya dengan para lansia. Selain itu, Posyandu Mawar juga dilengkapi dengan fasilitas dasar yang memadai, seperti ruang pemeriksaan, alat ukur kesehatan (seperti timbangan, pengukur tinggi badan, dan alat pengukur tekanan darah), serta akses terhadap obat-obatan dasar, yang memungkinkan pelaksanaan pemeriksaan kesehatan secara efektif.

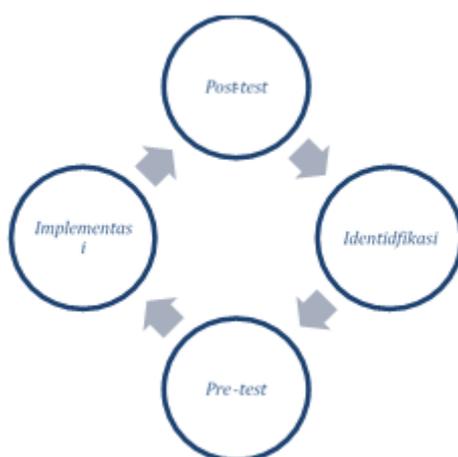
Kekuatan lain yang dimiliki oleh Posyandu Mawar adalah dukungan dari masyarakat setempat, yang menunjukkan partisipasi aktif dalam kegiatan-kegiatan yang diadakan. Komunitas yang peduli terhadap kesehatan lansia ini dapat menjadi mitra strategis dalam menyebarluaskan informasi dan mengajak lebih banyak lansia untuk berpartisipasi dalam

program-program kesehatan. Selain itu, adanya kerjasama dengan instansi kesehatan lainnya, seperti puskesmas dan lembaga swadaya masyarakat, juga memberikan peluang untuk memperluas jangkauan layanan dan meningkatkan kualitas program yang ditawarkan. Dengan memanfaatkan kekuatan dan sumber daya yang ada, Posyandu Mawar dapat menjadi pusat pelayanan kesehatan yang efektif dan berkelanjutan bagi lansia, serta berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup mereka di masyarakat. Posyandu Mawar Pajang Surakarta, meskipun memiliki berbagai kekuatan dan sumber daya, juga menghadapi sejumlah tantangan yang dapat mempengaruhi efektivitas program pemeriksaan kesehatan lansia. Salah satu tantangan utama adalah rendahnya kesadaran dan partisipasi lansia dalam kegiatan kesehatan. Banyak lansia yang masih memiliki stigma atau ketidakpahaman mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin, sehingga mereka cenderung mengabaikan kesehatan mereka. Hal ini diperburuk oleh kurangnya informasi yang tepat dan aksesibilitas terhadap layanan kesehatan yang memadai.

2. METODE

Tahap persiapan mencakup koordinasi dengan pengurus posyandu, penyusunan materi edukasi, dan persiapan peralatan kesehatan seperti tensimeter, timbangan badan, stadiometer, *measuring tape*, alat tulis dan leaflet edukasi. Kegiatan tidak hanya fokus pada aspek fisik, tetapi juga mencakup edukasi tentang pentingnya kesehatan mental dan sosial untuk meningkatkan kualitas hidup lansia secara menyeluruh. Pemeriksaan kesehatan dilakukan dengan tujuan deteksi dini risiko penyakit, seperti hipertensi, obesitas, dan kurang gizi. Lansia dilibatkan secara aktif dalam pemeriksaan kesehatan, mulai dari memahami hasil pemeriksaan hingga mendapatkan edukasi untuk penerapan pola hidup sehat di rumah dan mencegah terjadinya penyakit lebih lanjut.

Mengingat bahwa masjid adalah pusat kegiatan agama, materi edukasi Covid-19 akan disampaikan dengan mengaitkan prinsip-prinsip agama Islam yang mengajarkan pentingnya menjaga kesehatan dan kebersihan. Hal ini bertujuan untuk mempermudah santri dan jamaah memahami nilai kesehatan dalam konteks agama. Tim pengabdian melakukan monitoring dengan mencatat hasil pemeriksaan kesehatan lansia sebagai data dasar. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui diskusi dengan pengelola Posyandu Mawar untuk menilai keberhasilan program dan menentukan langkah pengembangan selanjutnya.



Gambar 1. Alur Penelitian

3. HASIL

Pada kegiatan posyandu mawar pada tanggal 19 Agustus 2023 sebanyak 26 lansia hadir, didapatkan kesimpulan hasil pemeriksaan sebagai berikut:

Tabel 1. Daftar hasil pemeriksaan

NO	NAMA	TEKANAN DARAH	IMT	
1	Tanti Sigit	Normal	28,56	Gemuk
2	Joko Wiyono	Normal	22,85	Normal
3	Arno	Normal	23,67	Normal
4	Sigit Subiyanto	Normal	31,87	Obese
5	Purjiatmo	Normal	26,72	Over weight
6	Sarikem	Normal	25,18	Over Weight
7	Rosilan	Normal	24,30	Normal
8	Bambang	Tinggi	23,93	Normal
9	Marsiatun	Normal	39,11	Obese
10	Tanti Joko Winarno	Normal	26,16	Over Weight
11	Sutarmaji	Normal	28,56	Gemuk
12	Partini	Normal	24,48	Normal
13	Maryati	Tinggi	22,29	Normal
14	Susi Laningsih	Normal	27,77	Gemuk
15	Sri Sunarti	Normal	18,91	Normal
16	Titik Nuryanti	Normal	21,33	Normal
17	Dalinem	Tinggi	22,42	Normal
18	Sri Sumarni	Normal	28,87	Gemuk
19	Kawitinah	Normal	28,89	Gemuk
20	Nuk Pargiyanti	Normal	37,24	Obese
21	Listyaningsih	Tinggi	36,56	Obese
22	Sri Mulyani	Normal	30,67	Obese
23	Purwanto	Normal	25,98	Over Weight
24	Anik	Normal	29,28	Obese
25	Popy	Normal	32,76	Obese
26	Agus Priyono	Normal	22,35	Normal

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan tekanan darah pada lansia paling banyak normal yaitu sejumlah 22 orang (84,62 %), dan tekanan darah lebih dari normal ada 4 orang (15,38 %).

Sedangkan berdasarkan Indeks Masa Tubuh pada peserta posyandu Mawar yang hadir saat penimbangan didapatkan sejumlah lansia dengan IMT Normal ada 10 orang (38,46%), IMT Gemuk kelebihan Berat Badan ringan ada 4 orang (15,38%), IMT Gemuk kelebihan Berat Badan berat ada 12 orang (46,15%).

Tabel. 2 Descriptive Statistics

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tekanan Darah (mmHg)	60	100/60	180/100	140/85	15/10
Gula Darah (mg/dL)	60	85	250	145	40
Indeks Massa Tubuh (IMT)	60	17	32	24.5	4.2

Tekanan darah berkisar antara 100/60 mmHg hingga 180/100 mmHg, dengan rata-rata 140/85 mmHg, menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami hipertensi ringan hingga sedang. Gula darah menunjukkan variasi dari 85 mg/dL hingga 250 mg/dL, dengan rata-rata 145 mg/dL, yang mengindikasikan adanya risiko diabetes di antara partisipan. Indeks Massa Tubuh (IMT) berkisar antara 17 hingga 32, dengan rata-rata 24.5, yang menunjukkan adanya variasi status gizi dari kurus hingga obesitas. Hasil ini menunjukkan bahwa pemeriksaan kesehatan rutin di posyandu dapat membantu mendeteksi dini kondisi kesehatan lansia, sehingga dapat dilakukan intervensi lebih lanjut untuk mencegah komplikasi penyakit degeneratif.

4. DISKUSI

Permasalahan terkait gizi dan kesehatan yang dialami lansia dipicu oleh penurunan fungsi tubuh yang sejalan dengan bertambahnya usia. Berikut adalah masalah gizi dan kesehatan yang sering muncul pada lansia:

a. Kurang Gizi

Lansia sering mengalami kondisi kekurangan gizi dikarenakan perubahan fisiologis tubuh, usia, penyakit kronis, penggunaan obat, dan penurunan mobilitas. Kondisi kekurangan gizi ini akan berdampak pada penurunan kesehatan yang lebih cepat. Contohnya kekurangan gizi akan menurunkan sistemkekebalan tubuh sehingga lebih rentan terkena penyakit. Dan juga pemilihan makanan yang kurang tepat ditambah daya serap saluran pencernaan yang sudah menurun dapat memicu kekurangan gizi pada lansia. Status gizi dapat diidentifikasi melalui angka Indeks Masa tubuh (IMT), yang mana IMT ini dapat dihitung dari berat badan (kg) dibagi tinggi badan (cm) yang dikuadratkan/pangkat 2. Kriteria status gizi berdasarkan IMT

dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Kriteria status gizi berdasarkan IMT

Status Gizi	Kategori	IMT
Kurus	Kekurangan BB tingkat Berat	< 17,0
	Kekurangan BB tingkat Ringan	17,0 - 18,4
Normal		18,5 – 25
Gemuk	Kelebihan BB Tingkat Ringan	25,1 - 27,0
	Kelebihan BB Tingkat Berat	> 27,0

(Sumber : Permenkes No 41 Tahun 2014)

b. obesitas

Penuaan dapat menyebabkan penurunan masa otot sehingga berdampak pada peningkatan kadar lemak. Selain itu berkurangnya aktivitas fisik sering kali menyebabkan ketidak seimbangan antara energi yang dikonsumsi dan energi yang dikeluarkan, yang mana energi yang berlebih ini akan disimpan dalam bentuk lemak. Obesitas yang dialami dapat menyebabkan gangguan fungsi tubuh, peningkatan tekanan paru, dan memicu penyakit yang tidak menular seperti diabetes, hipertensi, gangguan kadar lemak dalam darah, jantung, dan peradangan sendi.

c. Hipertensi

Hipertensi merupakan kondisi tekanan darah tinggi. Obesitas adalah salah satu faktor penyebab dari hipertensi. Kontrol yang baik terhadap tekanan darah adalah cara yang baik untuk menjaga kesehatan jantung guna menurunkan risiko terjadinya penyakit pada jantung. Tekanan sistolik cenderung meningkat seiringnya bertambah usia seseorang. Tekanan darah sistolik meningkat hingga usia 70 – 80 tahun sedangkan tekanan darah diastolik meningkat hingga usia 50 – 60 tahun.

Tekanan darah sistolik adalah tekanan darah atas, dimana tekanan darah tercipta karena adanya kontraksi jantung sehingga mendorong darah melalui arteri ke seluruh tubuh kita, dengan mengacu pada jumlah tekanan darah yang ada dalam arteri.

Tekanan darah diastolik adalah tekanan darah bawah atau angka bawah yang memperlihatkan jumlah tekanan darah di dalam arteri ketika jantung kita sedang beristirahat (antara ketukan/ detak), seperti saat kita tidur. Hipertensi dapat muncul tanpa gejala namun terkadang dapat muncul sakit kepala yang parah, kelelahan terus menerus, kesulitan bernafas, dan nyeri dada. Deteksi dini hipertensi dilakukan melalui pemeriksaan tekanan darah.



Gambar 2. Implementasi



Gambar 3. Pemeriksaan Lansia

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul "Pemeriksaan Kesehatan Lansia di Posyandu Mawar Pajang Surakarta" berhasil memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran kesehatan pada kelompok lansia. Program ini tidak hanya bertujuan untuk memantau kondisi kesehatan melalui pemeriksaan fisik tetapi juga memberikan edukasi yang komprehensif mengenai pola makan sehat, aktivitas fisik, dan pencegahan penyakit kronis seperti hipertensi, obesitas, dan kurang gizi. Pemeriksaan kesehatan melibatkan pengukuran tekanan darah, berat badan, tinggi badan, lingkar perut, dan penghitungan Indeks Massa Tubuh (IMT), yang memberikan gambaran mengenai status kesehatan peserta secara menyeluruh. Lansia yang hadir menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti kegiatan, dan banyak yang menyatakan bahwa edukasi yang diberikan telah membantu mereka memahami pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin dan pola hidup sehat. Data yang dikumpulkan dari hasil pemeriksaan juga menjadi dasar yang berharga untuk merancang program intervensi kesehatan

yang lebih efektif di masa depan. Dengan demikian, kegiatan ini telah berhasil mencapai tujuan utamanya dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di wilayah Pajang, Surakarta.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Dengan penuh rasa syukur, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Institut Teknologi Sains dan Kesehatan (ITS PKU) Muhammadiyah Surakarta beserta seluruh jajaran, dosen, mahasiswa, dan tenaga kependidikan yang telah berkontribusi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Kami juga mengucapkan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada seluruh mitra yang telah bersinergi dalam mendukung kegiatan ini, sehingga dapat berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat yang nyata bagi masyarakat.

Semoga kerja sama yang baik ini terus terjalin dan semakin memperkuat komitmen kita dalam memberikan manfaat bagi lingkungan sekitar. Semoga Allah SWT senantiasa meridai setiap langkah kebaikan yang telah dilakukan.

Dengan penuh rasa syukur, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Institut Teknologi Sains dan Kesehatan (ITS PKU) Muhammadiyah Surakarta beserta seluruh jajaran, dosen, mahasiswa, dan tenaga kependidikan yang telah berkontribusi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Kami juga mengucapkan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada seluruh mitra yang telah bersinergi dalam mendukung kegiatan ini, sehingga dapat berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat yang nyata bagi masyarakat.

Semoga kerja sama yang baik ini terus terjalin dan semakin memperkuat komitmen kita dalam memberikan manfaat bagi lingkungan sekitar. Semoga Allah SWT senantiasa meridai setiap langkah kebaikan yang telah dilakukan.

DAFTAR REFERENSI

- Fatmah, F. (2010). *Pola hidup sehat lansia: Pendekatan teori dan praktik*. Fakultas Kesehatan Masyarakat UI.
- Ginting, E. S., & Siahaan, E. (2021). Pengaruh edukasi terhadap kesadaran lansia tentang hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 18(1), 34–45.
- Hartono, S. (2015). Peran posyandu dalam meningkatkan kesehatan lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 13(3), 56–70.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Kementerian Kesehatan RI.

- Marlina, R., & Sulastrri, D. (2019). Manajemen obesitas pada lansia: Kajian empiris. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 14(1), 87–96.
- Ministry of Health Malaysia. (2013). *Clinical practice guidelines: Management of hypertension*. Ministry of Health.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nugroho, W. (2012). *Keperawatan gerontik dan geriatrik*. EGC.
- Susilo, A., & Hidayat, N. (2020). Promosi kesehatan dalam meningkatkan kesadaran lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 100–112.
- World Health Organization. (2015). *Global status report on noncommunicable diseases*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2018). *Global action plan on the prevention and control of noncommunicable diseases 2013–2020*. World Health Organization.