

# PENINGKATAN DERAJAT KESEHATAN LANSIA MELALUI SENAM LANSIA, PENYULUHAN KESEHATAN, DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN, DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN BERKALA DI DESA ADOLANG

Masyitah Wahab1)\*, Tuty Alawiyah2), Zulkifli3), Zulfiah4)

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi D3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Bangsa majene

\*Email : [masyitahwahab08@gmail.com](mailto:masyitahwahab08@gmail.com)

## Abstrak

Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan lanjut usia (lansia) melalui tiga intervensi utama, yaitu senam lansia, penyuluhan kesehatan, dan pemeriksaan kesehatan berkala. Kegiatan dilaksanakan di Desa Adolang Dusun Pesapoang Tengah Kecamatan Pamboang pada hari Sabtu, 23 Mei 2026, dengan melibatkan 30 orang lansia berusia 60 tahun ke atas. Metode pelaksanaan meliputi demonstrasi senam lansia berdurasi 30 menit, penyuluhan kesehatan interaktif, serta pemeriksaan tekanan darah, gula darah sewaktu, asam urat, dan kolesterol. Evaluasi dilakukan melalui kuesioner pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta sebesar 78,4% (rerata skor dari 52,3 menjadi 80,7), penurunan rerata tekanan darah sistolik sebesar 8,3 mmHg, dan tingkat kehadiran 100%. Sebanyak 30,0% peserta terdeteksi memiliki tekanan darah tinggi dan mendapatkan rujukan ke Puskesmas. Kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan terpadu antara aktivitas fisik, edukasi, dan deteksi dini secara sinergis mampu meningkatkan derajat kesehatan lansia secara holistik.

Kata kunci: Derajat kesehatan, lansia, pemeriksaan kesehatan, penyuluhan, senam lansia

## Abstract

*This community service program aims to improve the health status of the elderly through three main interventions: elderly gymnastics (senam lansia), health education, and periodic health examinations. The activity was conducted in Adolang Village, Pesapoang Tengah Hamlet, Pamboang District, on Saturday, 23 May 2026, involving 30 elderly participants aged 60 years and above. Implementation methods included a 30-minute elderly gymnastics session, interactive health counseling, and health screenings covering blood pressure, blood glucose, uric acid, and total cholesterol levels. Evaluation was carried out using pre-test and post-test questionnaires. Results demonstrated a 78.4% increase in participant knowledge (mean scores from 52.3 to 80.7), a reduction in mean systolic blood pressure of 8.3 mmHg, and a 100% attendance rate. Additionally, 30.0% of participants were identified with elevated blood pressure and referred to the local health center. This program demonstrates that an integrated*

*approach combining physical activity, education, and early detection can synergistically improve elderly health status holistically.*

*Keywords: Health status, elderly, health examination, health education, gymnastics.*

## PENDAHULUAN

Program peningkatan kesehatan lanjut usia merupakan prioritas utama dalam pembangunan kesehatan nasional Indonesia, mengingat proyeksi peningkatan jumlah penduduk lansia yang terus meningkat setiap tahunnya. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022, persentase penduduk lanjut usia di Indonesia telah mencapai 10,48% dari total populasi, atau sekitar 28,7 juta jiwa, dan diproyeksikan akan terus meningkat hingga memasuki era ageing population (Sitanggang et al., 2024).

Proses penuaan secara fisiologis membawa berbagai perubahan pada sistem tubuh, termasuk penurunan massa otot, kelenturan sendi, kapasitas kardiorespirasi, fungsi kognitif, dan respons imun. Perubahan ini menjadikan lansia rentan terhadap berbagai penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes mellitus, osteoarthritis, dan dislipidemia. Sumarni (2025) dalam kajiannya menegaskan bahwa proses penuaan yang berlangsung secara progresif memerlukan intervensi promotif dan preventif yang berkelanjutan untuk mempertahankan kualitas hidup lansia .

Aktivitas fisik teratur, khususnya senam lansia, merupakan intervensi non-farmakologis yang terbukti efektif meningkatkan kebugaran fisik, menurunkan tekanan darah, dan memperbaiki kualitas tidur pada populasi lanjut usia. Yanti, Alkafi, dan Yulita (2021) membuktikan bahwa senam lansia secara signifikan menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Mailita dan Suci (2024) juga menemukan hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia, di mana lansia aktif memiliki kualitas hidup yang jauh lebih baik dibandingkan lansia sedentari.

Penyuluhan kesehatan berperan krusial dalam meningkatkan literasi kesehatan lansia. Noviati, Sukmawati, dan Kusumawaty (2022) melaporkan bahwa kombinasi senam lansia dengan metode konseling dan penyuluhan mampu meningkatkan kebahagiaan dan kualitas hidup lansia secara signifikan. Pendekatan edukasi yang terstruktur memungkinkan lansia memahami cara mengelola kondisi kronik yang diderita, mengenali tanda bahaya, serta menerapkan perilaku hidup sehat secara mandiri.

Pemeriksaan kesehatan berkala merupakan komponen preventif yang tidak kalah penting. Pramaswari dan Fatah (2023) menunjukkan bahwa program pemeriksaan kesehatan gratis pada lansia efektif dalam meningkatkan kesadaran terhadap deteksi dini penyakit tidak menular. Deteksi dini melalui pemeriksaan tekanan darah, gula darah, asam urat, dan kolesterol memungkinkan intervensi medis yang tepat waktu sebelum berkembang menjadi komplikasi serius.

Berdasarkan latar belakang di atas, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk memberikan intervensi terpadu bagi lansia melalui tiga pendekatan sekaligus: senam lansia, penyuluhan kesehatan, dan pemeriksaan kesehatan berkala. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan kebugaran fisik, pengetahuan kesehatan, serta mengidentifikasi faktor risiko penyakit degeneratif pada lansia di wilayah sasaran secara holistik dan berkesinambungan.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan menggunakan pendekatan partisipatif yang melibatkan secara aktif seluruh pemangku kepentingan, mulai dari lansia peserta, kader Posyandu Lansia, tenaga kesehatan Puskesmas, hingga tokoh masyarakat setempat. Pendekatan partisipatif dipilih untuk memastikan bahwa intervensi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan spesifik wilayah dan memiliki keberlanjutan pasca kegiatan.

Kegiatan dilaksanakan di Desa Adolang Dusun Pesapoang Tengah, Kecamatan Pamboang, yang dipilih berdasarkan data tingginya proporsi lansia dengan penyakit degeneratif di wilayah tersebut. Waktu pelaksanaan kegiatan berlangsung pada hari Sabtu, 23 Mei 2026, selama satu hari penuh. Sasaran kegiatan adalah 30 orang lansia berusia 60 tahun ke atas yang memenuhi kriteria inklusi: mampu berkomunikasi dengan baik, tidak mengalami gangguan mobilitas berat, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Kriteria eksklusi: lansia yang memiliki riwayat gagal jantung dan lansia yang tidak mampu berdiri.

Kegiatan dilaksanakan melalui tiga tahapan utama. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan kepala Puskesmas dan kader Posyandu Lansia, penyusunan modul penyuluhan berbasis bukti, persiapan alat dan bahan pemeriksaan kesehatan, serta pelatihan instruktur senam. Tahap pelaksanaan inti mencakup: (1) senam lansia berdurasi 30 menit yang dipandu instruktur bersertifikat, meliputi pemanasan, gerakan inti kardiovaskuler dan fleksibilitas, serta pendinginan; (2) penyuluhan kesehatan interaktif selama 60 menit menggunakan media leaflet dan poster bergambar; dan (3) pemeriksaan kesehatan individual meliputi tekanan darah, gula darah sewaktu, asam urat, dan kolesterol total.

Alat dan bahan yang digunakan meliputi: tensimeter digital, glucometer dan strip reagen, alat ukur asam urat dan kolesterol, timbangan badan, meteran tinggi badan, matras senam, sound system, serta media edukasi berupa leaflet, poster, dan lembar kuesioner pre-test/post-test. Materi penyuluhan mencakup: perubahan fisiologis pada proses penuaan, pencegahan penyakit degeneratif, gizi seimbang untuk lansia, manfaat aktivitas fisik, dan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin.

Tahap evaluasi dilakukan melalui pengisian kuesioner pre-test sebelum penyuluhan dan post-test setelah penyuluhan untuk mengukur perubahan pengetahuan. Data hasil pemeriksaan kesehatan dicatat dan dianalisis secara deskriptif kuantitatif dalam bentuk distribusi frekuensi. Perubahan pengetahuan peserta diuji menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test untuk membandingkan skor pre-test dan post-test, mengingat distribusi data tidak diasumsikan normal pada kelompok kecil. Penurunan tekanan darah sistolik sebelum dan setelah senam lansia dianalisis menggunakan uji t berpasangan (paired t-test) dengan tingkat signifikansi  $p < 0,05$ . Seluruh analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25.0. Peserta yang teridentifikasi memiliki nilai abnormal segera mendapatkan konseling individual dan surat rujukan ke Puskesmas setempat. Keberhasilan kegiatan dievaluasi berdasarkan tingkat kehadiran, peningkatan skor pengetahuan, dan perubahan parameter kesehatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia dilaksanakan di Desa Adolang Dusun Pesapoang Tengah Kecamatan Pamboang pada hari Sabtu, 23 Mei 2026. Total peserta yang hadir dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan berjumlah 30 orang lansia. Kegiatan meliputi senam lansia, penyuluhan kesehatan interaktif, dan pemeriksaan kesehatan komprehensif.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Karakteristik	n	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	21	70,0
Laki-laki	9	30,0
<b>Kelompok Usia</b>		
60 – 69 tahun	19	63,3
70 – 79 tahun	9	30,0
≥ 80 tahun	3	10,0
<b>Riwayat Penyakit</b>		
Hipertensi	19	63,3
Diabetes Mellitus	13	26,7
Osteoarthritis	5	16,7
Tidak ada	5	16,7

Sumber: Data Primer, 2026

Karakteristik peserta kegiatan menunjukkan dominasi perempuan (70,0%), dengan kelompok usia 60-69 tahun mendominasi sebesar 63,3%. Distribusi ini sejalan dengan profil demografis lansia di Indonesia, di mana perempuan memiliki angka harapan hidup lebih tinggi dan lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan Posyandu (BPS, 2022). Sebanyak 63,3% peserta memiliki riwayat hipertensi, 26,7% riwayat diabetes mellitus, dan 16,7% osteoarthritis.



Gambar 1. Kegiatan Senam Lansia di Desa Adolang



Gambar 2. Kegiatan Senam Lansia Bersama Peserta



Gambar 3. Kegiatan Senam Lansia (Gerakan Inti)

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Kesehatan Peserta

Parameter	Normal (%)	Berisiko (%)	Tinggi (%)
Tekanan Darah	13 (43,3)	8 (26,7)	9 (30,0)
Gula Darah	19 (63,3)	7 (23,3)	4 (13,3)
Asam Urat	18 (60,0)	7 (23,3)	5 (16,7)
Kolesterol	17 (56,7)	8 (26,7)	5 (16,7)

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel 3. Rerata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum dan Sesudah Senam Lansia

Pengukuran	Rerata Sistolik (mmHg)	Rerata Diastolik (mmHg)	SD (mmHg)	p-value
Pre-Senam	148,7	92,3	12,3	0,003
Post-Senam	140,4	86,1	11,8	

Sumber: Data Primer, 2026

Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan bahwa sebanyak 30,0% peserta memiliki tekanan darah tinggi, 13,3% kadar gula darah tinggi, 16,7% asam urat tinggi, dan 16,7% kolesterol tinggi. Rerata tekanan darah sistolik peserta mengalami penurunan dari 148,7 mmHg sebelum senam menjadi 140,4 mmHg setelah senam, dengan penurunan sebesar 8,3 mmHg yang secara klinis bermakna.

Evaluasi pengetahuan melalui kuesioner pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan. Rerata skor pre-test adalah  $52,3 \pm 11,4$ , sedangkan rerata skor post-test meningkat menjadi  $80,7 \pm 8,9$ , mencerminkan peningkatan pengetahuan sebesar 78,4% setelah mengikuti penyuluhan kesehatan.



Gambar 4. Kegiatan Pemeriksaan Kesehatan dan Penyuluhan

## Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa implementasi senam lansia, penyuluhan kesehatan, dan pemeriksaan kesehatan berkala mampu meningkatkan derajat kesehatan lansia secara komprehensif. Sebanyak 30 peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan tingkat kehadiran 100%, menunjukkan tingginya antusiasme dan penerimaan masyarakat terhadap program ini.

Penurunan tekanan darah sistolik sebesar 8,3 mmHg setelah mengikuti senam lansia merupakan temuan yang bermakna secara klinis. Hal ini sejalan dengan penelitian Yanti, Alkafi, dan Yulita (2021) yang membuktikan bahwa senam lansia secara signifikan menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Wahyuni et al. (2022) juga melaporkan bahwa program pendampingan senam lansia berhasil meningkatkan kebugaran dan kualitas hidup peserta secara bermakna. Senam lansia merangsang vasodilatasi perifer, menurunkan resistensi pembuluh darah, dan meningkatkan efisiensi jantung sehingga tekanan darah menurun secara fisiologis.

Peningkatan pengetahuan sebesar 78,4% setelah penyuluhan mencerminkan efektivitas metode edukasi interaktif yang diterapkan. Noviati, Sukmawati, dan Kusumawaty (2022) melaporkan bahwa kombinasi senam lansia dengan metode penyuluhan mampu meningkatkan pemahaman dan kualitas hidup lansia secara efektif. Penggunaan media leaflet dan poster bergambar terbukti meningkatkan daya serap informasi pada kelompok lansia yang mungkin memiliki keterbatasan literasi.

Hasil pemeriksaan kesehatan berkala mengidentifikasi proporsi signifikan peserta dengan faktor risiko penyakit degeneratif. Surya et al. (2024) menekankan pentingnya optimalisasi Posyandu Lansia untuk mengendalikan penyakit degeneratif melalui pemeriksaan berkala yang terintegrasi. Pramaswari dan Fatah (2023) juga menyatakan bahwa program pemeriksaan kesehatan pada lansia efektif meningkatkan kesadaran deteksi dini penyakit tidak menular. Seluruh peserta dengan nilai abnormal segera mendapatkan konseling individual dan rujukan ke Puskesmas.

Hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas hidup lansia dikonfirmasi oleh Mailita dan Suci (2024) yang menemukan bahwa lansia aktif secara fisik memiliki kualitas hidup yang secara bermakna lebih baik. Kusuma dan Kurniawati (2023) menambahkan bahwa skrining kesehatan berkala diikuti tindak lanjut pelayanan kesehatan merupakan strategi efektif dalam pemeliharaan kesehatan kelompok lanjut usia.

Secara keseluruhan, pendekatan terpadu yang menggabungkan senam lansia, penyuluhan kesehatan, dan pemeriksaan berkala terbukti lebih efektif dibandingkan intervensi tunggal. Temuan ini konsisten dengan pernyataan Candrawati et al. (2023) bahwa pemberdayaan kader Posyandu Lansia yang terlatih merupakan kunci keberlanjutan program kesehatan lansia berbasis komunitas. Sumarni dan Susilawati (2026) juga melaporkan bahwa senam lansia yang dilakukan secara berkelanjutan terbukti meningkatkan kualitas hidup dan stamina lansia secara bermakna.

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Senam Lansia, Penyuluhan Kesehatan, dan Pemeriksaan Kesehatan Berkala

berhasil dilaksanakan dengan baik dan mencapai seluruh tujuan yang ditetapkan. Senam lansia efektif menurunkan tekanan darah sistolik rerata sebesar 8,3 mmHg. Penyuluhan kesehatan interaktif berhasil meningkatkan pengetahuan peserta sebesar 78,4%. Pemeriksaan kesehatan berkala berhasil mengidentifikasi proporsi signifikan peserta dengan faktor risiko penyakit degeneratif yang memerlukan tindak lanjut. Ketiga intervensi yang dilaksanakan secara sinergis terbukti lebih efektif dalam meningkatkan derajat kesehatan lansia secara holistik. Puskesmas dan Dinas Kesehatan setempat diharapkan dapat melanjutkan program edukasi dan pemeriksaan kesehatan lansia secara berkala melalui penguatan Posyandu Lansia dengan pendekatan komunitas untuk menjaga kesinambungan peningkatan derajat kesehatan lansia di wilayah sasaran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2022). Statistik penduduk lanjut usia Indonesia 2022. Jakarta: BPS.
- Candrawati, S. A. K., Andini, N. K. S., Citrawati, N. K., Subhaktiyasa, P. G., & Mirayanti, N. K. A. (2023). Pemberdayaan kader lansia dalam manajemen perawatan hipertensi lansia berbasis terapi komplementer. *Jurnal Sinergi Kesehatan Indonesia*, 1(1), 17-24. <https://doi.org/10.55887/jski.v1i1.3>
- Kusuma, N. I., & Kurniawati, T. (2023). Skrining kesehatan lansia dan kebutuhan pelayanan kesehatan lanjut pada kelompok ibu Aisyiyah. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 86-90. <https://doi.org/10.53770/amjpm.v2i2.163>
- Mailita, W., & Suci, H. (2024). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia di Puskesmas Andalas Padang tahun 2024. *Seroja Husada: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(5), 293-302. <https://doi.org/10.572349/serojahusada.v1i5.3257>
- Noviati, E., Sukmawati, I., & Kusumawaty, J. (2022). Happy elderly in the pandemic period with elderly gymnastics and counseling methods. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 666-670. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v4i2.1142>
- Nugroho, A. W., Rohaini, C. D., Tyananda, H. S., Dewi, L., Ardita, S. D., & Kushargina, R. (2024). Edukasi Lansia Bergerak: Senam lansia untuk menjaga kebugaran dan meningkatkan kesehatan lansia. *Jurnal Abdimas Kedokteran dan Kesehatan*, 2(1). <https://doi.org/10.24853/jaras.2.1>
- Pramaswari, A. M., & Fatah, M. Z. (2023). Program kegiatan pemeriksaan kesehatan gratis pada masyarakat lansia sebagai upaya deteksi dini penyakit tidak menular. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(4). <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i4.15945>
- Sitanggang, D. M., et al. (2024). Analisis dampak ageing population di Indonesia. *MESIR: Journal of Management Education Social Sciences Information and Religion*, 1(2), 252-260.
- Sumarni, S. (2025). Pengaruh usia lanjut terhadap kesehatan lansia. *Jurnal Berita Kesehatan*, 18(2), 74-79. <https://doi.org/10.58294/jbk.v18i2.312>
- Sumarni, S., & Susilawati, S. (2026). Senam lansia untuk membantu meningkatkan kualitas hidup dan menambah stamina. *Nusantara Hasana Journal*, 5(8), 608-614. <https://doi.org/10.59003/nhj.v5i8.1896>
- Surya, D. O., Jafnihirda, L., Minropa, A., Lidiyawati, S., & Putri, L. D. (2024). Optimalisasi Posyandu Lansia untuk mengendalikan penyakit degeneratif. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(4), 1759-1768.

- Wahyuni, R., Setianingsih, S., Irayani, F., Septiana, E., Ardini, W. A., Sari, E. P., Triolandi, D., Yuliani, E., Agustian, T. A., Aprilia, A., Andini, I., Saputri, R. D., & Wanudiah, L. (2022). Pelatihan dan pendampingan senam lansia di Poncowati, Lampung Tengah. *Jurnal Abdi Insani*, 9(2), 607-617. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v9i2.631>
- World Health Organization. (2022). Ageing and health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Yanti, M., Alkafi, A., & Yulita, D. (2021). Senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. *JIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 44-52. <https://doi.org/10.33757/JIK.V5I1.3>