

Optimalisasi Kesehatan Lansia Melalui Kegiatan Edukasi Penyakit Hipertensi Dan Diabetes Melitus Serta Senam Lansia Di Posyandu Dusun Balangandang Lampung Selatan

Arsinta Rachma Putria Widodo¹, Lia Erlisa², Ananda Aulia³,
Shelomita Rizky Amalia⁴, Evy Apriani⁵, Suko Pranowo⁶

^{1,2,3,4,5,6} S1 Kependidikan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Al-Irsyad Cilacap
Email: arsintawidodo@gmail.com

Abstrak

Optimalisasi kesehatan lansia melalui kegiatan edukasi penyakit hipertensi, diabetes melitus, dan senam lansia dilaksanakan di Posyandu Nusa Indah, Dusun Balangandang, Desa Tanjung Baru, Kecamatan Merbau Mataram, Lampung Selatan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan lansia dalam menjaga kesehatan, serta mendorong partisipasi aktif dalam kegiatan posyandu. Optimalisasi kesehatan lansia dilakukan melalui kegiatan edukasi kesehatan tentang penyakit hipertensi dan diabetes melitus serta praktik senam lansia. Hasil kegiatan diikuti oleh 38 lansia dengan (26,3%) pralansia dan (73,7%) lansia, terdapat 10 orang (26,3%) mengalami hipertensi derajat 1, sebanyak 4 orang (10,5%) mengalami hipertensi derajat 2, sebanyak 2 orang (5,3%) mengalami hipertensi derajat 3 dan lansia yang mengalami diabetes melitus sebanyak 3 orang (7,9%). Terdapat peningkatan pemahaman lansia mengenai pengelolaan hipertensi dan diabetes melitus, terlihat dari kemampuan menjawab pertanyaan saat evaluasi dan meningkatnya keterampilan mengikuti gerakan senam. Lansia juga menjadi lebih sadar pentingnya pemeriksaan rutin dan penerapan pola hidup sehat. Kesimpulannya, optimalisasi kesehatan lansia melalui kegiatan edukasi dan senam lansia berhasil meningkatkan pemahaman serta keterampilan lansia dalam menjaga kesehatan. Selain itu, kegiatan ini juga memperkuat peran posyandu sebagai sarana promotif dan preventif lansia.

Kata kunci: Optimalisasi kesehatan, edukasi, hipertensi, diabetes melitus, senam lansia

Abstract

Optimization of elderly health through educational activities on hypertension, diabetes mellitus, and elderly exercise was conducted at Posyandu Nusa Indah, Balangandang Hamlet, Tanjung Baru Village, Merbau Mataram Subdistrict, South Lampung. This activity aimed to improve the elderly's understanding and skills in maintaining health, as well as to encourage active participation in posyandu activities. Elderly health optimization was carried out through health education on hypertension and diabetes mellitus and the practice of elderly exercise. The activity involved 38 participants, consisting of 26.3% pre-elderly and 73.7% elderly. The results showed that 10 participants (26.3%) had stage 1 hypertension, 4 participants (10.5%) had stage 2 hypertension, 2 participants (5.3%) had stage 3 hypertension, and 3 participants (7.9%) had diabetes mellitus. There was an improvement in the elderly's understanding of hypertension and diabetes mellitus management, as evidenced by their ability to answer evaluation questions and increased skills in performing exercise movements. The elderly also became more aware of the importance of routine health check-ups and the adoption of a healthy lifestyle. In conclusion, optimizing elderly health through educational activities and elderly exercise successfully improved the elderly's understanding and skills in maintaining health. In addition, this activity strengthened the role of posyandu as a promotive and preventive facility for the elderly.

Keywords: Health optimization, education, hypertension, diabetes mellitus, elderly exercise

1. PENDAHULUAN

Tahap lanjut usia merupakan siklus dari kehidupan manusia. Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun (enam puluh) tahun keatas. Lanjut usia merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan manusia yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan (Haro et al., 2024).

Menurut data dari WHO, saat ini populasi lansia di dunia mencapai 7,2% (sekitar 140 juta orang). Diperkirakan tahun 2050, angka ini meningkat menuju 9,6%, dan tahun 2100 akan mencapai 10,9%. Proyeksi ini menunjukkan bahwa populasi lansia akan terus berkembang setiap tahunnya. Di Indonesia, berdasarkan survei angkatan kerja nasional tahun 2023, sekitar 53,93% lansia masih aktif bekerja, yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mereka (Yusman et al., 2025).

Berdasarkan data yang didapatkan dari Puskesmas Merbau Mataram, estimasi penduduk tahun 2025 di wilayah Tanjung Baru tercatat sebanyak 9.298 jiwa, terdiri atas 4.761 jiwa laki-laki dan 4.537 jiwa perempuan. Dari total jumlah tersebut, kelompok lanjut usia (≥ 60 tahun) mencapai 973 jiwa, dengan rincian 492 laki-laki dan 481 perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa sekitar 10,4% dari total populasi di wilayah Tanjung Baru merupakan kelompok lansia. Dari kelompok usia lanjut dengan risiko tinggi (≥ 70 tahun), jumlahnya mencapai 341 jiwa, terdiri atas 172 laki-laki dan 169 perempuan (Puskesmas Merbau Mataram, 2025).

Desa Tanjung Baru, Kecamatan Merbau Mataram, Kabupaten Lampung Selatan merupakan salah satu wilayah dengan jumlah penduduk lansia yang cukup signifikan. Penyakit tidak menular pada kelompok lansia di wilayah Tanjung Baru juga menunjukkan angka yang cukup signifikan. Hipertensi (HT) tercatat sebagai penyakit yang paling banyak diderita, yaitu sebanyak 580 jiwa, terdiri dari 297 laki-laki dan 283 perempuan. Sementara itu, diabetes melitus (DM) ditemukan pada 97 jiwa, dengan rincian 50 laki-laki dan 47 perempuan (Puskesmas Merbau Mataram, 2025).

Pergeseran gaya hidup yang tidak sehat, seperti pola makan buruk, kurang aktivitas fisik, stres, merokok, obesitas, dan konsumsi alkohol, menyebabkan meningkatnya kasus hipertensi yang dapat berujung pada komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan kerusakan ginjal. Pada lansia, ketidakaktifan dalam mengikuti senam sering terjadi akibat minimnya sosialisasi mengenai manfaat aktivitas fisik. Di Lampung, kebiasaan masyarakat mengonsumsi makanan asin dan pedas turut memperbesar risiko hipertensi

dan diabetes, karena tingginya natrium serta gangguan metabolisme glukosa akibat pola makan tersebut. Kasus diabetes melitus pada lansia sering dipicu oleh kurangnya pengetahuan, pola makan tidak sehat, minim aktivitas fisik, serta kurangnya dukungan keluarga, sehingga risiko komplikasi pun meningkat. Berbagai masalah kesehatan tersebut sebenarnya dapat dicegah melalui kegiatan edukasi kesehatan pada lansia di masyarakat (Yusman et al., 2025).

Optimalisasi kesehatan lansia melalui kegiatan edukasi kesehatan pada lansia dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mereka melalui kegiatan yang mencakup observasi, tindakan terapeutik, dan penyuluhan. Edukasi ini bertujuan membantu lansia memahami faktor risiko penyakit, menerapkan pola hidup sehat, serta melakukan perawatan mandiri (Wulansari, 2022). Selain itu, lansia dengan hipertensi dan diabetes perlu diperkenalkan pada aktivitas fisik ringan seperti senam lansia, karena latihan teratur dapat membantu mencegah penyakit kronis yang umum terjadi pada kelompok usia tersebut (Rosyadah et al., 2024). Oleh karena itu, pengabdian masyarakat ini diarahkan untuk memperkuat kapasitas lansia melalui kegiatan edukasi dan senam lansia yang relevan dengan kebutuhan mereka.

Hasil penelitian terdahulu mengenai efektivitas edukasi kesehatan dan aktivitas fisik, termasuk senam lansia, menjadi landasan utama untuk mengembangkan program lansia yang lebih aplikatif di masyarakat. Senam lansia terbukti dapat membantu meningkatkan kebugaran, menjaga kestabilan tekanan darah, serta meningkatkan metabolisme glukosa. Selain itu, posyandu lansia berperan sebagai sarana yang strategis untuk pelaksanaan intervensi kesehatan, baik dalam penyuluhan maupun kegiatan fisik (Tuwu & La Tarifu, 2023).

Urgensi pelaksanaan kegiatan ini juga sejalan dengan kebijakan Pemberdayaan Masyarakat Bidang Kesehatan menurut Permenkes No. 8 Tahun 2019, yang menekankan peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan masyarakat dalam mengatasi permasalahan kesehatan secara mandiri. Melalui pendekatan edukatif dan partisipatif, program ini diharapkan mampu membangun perilaku hidup sehat yang berkelanjutan dan meningkatkan keterlibatan lansia dalam upaya promotif dan preventif di tingkat komunitas (Permenkes RI, 2019).

2. MASALAH

Berdasarkan pengamatan lapangan dan informasi kader setempat serta wawancara

dengan 10 lansia Desa Tanjung Baru, sebanyak 6 lansia (60%) di wilayah ini belum memiliki kesadaran untuk melakukan pemeriksaan secara rutin. Selain itu, 7 lansia (70%) desa Tanjung Baru juga menunjukkan kurangnya aktivitas fisik, serta 9 lansia (90%) memiliki pemahaman kesehatan dan penerapan pola hidup sehat yang kurang.

Melalui data yang didapatkan dari Puskesmas Merbau Mataram menunjukkan banyaknya lansia di Desa Tanjung Baru yang menderita hipertensi dan diabetes melitus dengan rincian yaitu lansia hipertensi (HT) tercatat sebanyak 580 jiwa, terdiri dari 297 laki-laki dan 283 perempuan. Sementara itu, diabetes melitus (DM) ditemukan pada 97 jiwa, dengan rincian 50 laki-laki dan 47 perempuan. Masalah-masalah tersebut menjadi alasan dilakukannya optimalisasi kesehatan lansia melalui kegiatan edukasi kesehatan dan senam lansia di Desa Tanjung Baru.

Tujuan pengabdian ini adalah untuk mengoptimalkan kesehatan lansia melalui edukasi kesehatan dan kegiatan senam lansia di Posyandu Nusa Indah, sehingga terjadi peningkatan pemahaman dan keterampilan, kesadaran kesehatan, aktivitas fisik, serta kualitas hidup lansia. Berdasarkan hasil diskusi dan kesepakatan bersama antara mitra dan tim pelaksana kegiatan, dirumuskan beberapa permasalahan utama yang menjadi fokus dalam kegiatan optimalisasi kesehatan lansia ini, yaitu :

- a. Rendahnya kesadaran kesehatan lansia

Banyak lansia belum rutin melakukan pemeriksaan kesehatan dan memiliki pemahaman yang kurang tentang pola hidup sehat.

- b. Kurangnya aktivitas fisik pada lansia

Sebagian besar lansia tidak melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara teratur, sehingga meningkatkan risiko penyakit kronis.

- c. Tingginya prevalensi hipertensi dan diabetes melitus

Data puskesmas menunjukkan jumlah lansia dengan hipertensi dan diabetes cukup tinggi, sehingga membutuhkan intervensi melalui edukasi dan kegiatan fisik seperti senam lansia.

3. METODE

Optimalisasi kesehatan lansia melalui kegiatan edukasi kesehatan dan senam lansia dilaksanakan di Posyandu Nusa Indah, Dusun Balangandang, Desa Tanjung Baru, pada 19 Juni 2025. Sasaran kegiatan ini yaitu 50 lansia Dusun Balangandang dan dilaksanakan bersama bidan desa, tenaga kesehatan, serta kader posyandu sebagai pendukung kegiatan

layanan kesehatan berbasis komunitas. Adapun tahapan kegiatan yang dilaksanakan meliputi:

a. Persiapan

Tahap persiapan kegiatan optimalisasi kesehatan lansia dimulai dengan pengumpulan data awal yang diperoleh melalui Puskesmas Tanjung Baru, dimana diketahui bahwa sebagian besar lansia di desa tersebut mengalami hipertensi dan diabetes melitus. Setelah itu dilakukan penyusunan program kegiatan, meliputi perencanaan tim pelaksana, pembagian peran antara petugas kesehatan, kader, dan mahasiswa, serta penyusunan rangkaian kegiatan dan penentuan lokasi pelaksanaan. Koordinasi dan komunikasi juga dilakukan dengan tenaga kesehatan setempat seperti bidan desa, kader posyandu, serta pemerintah desa, termasuk Kepala Desa Tanjung Baru dan Kepala Dusun Balangandang untuk memastikan kelancaran program. Selain itu, dilakukan persiapan fasilitas berupa penyiapan alat dan tempat yang akan digunakan selama kegiatan berlangsung.

b. Pelaksanaan

Kegiatan dimulai dengan pendataan partisipan melalui pengisian daftar hadir dan pembagian nomor antrean sebagai urutan pemeriksaan kesehatan. Setelah seluruh lansia hadir, kegiatan diawali dengan doa bersama dan dilanjutkan senam lansia selama 30 menit yang mencakup pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan. Setelah senam, peserta diberikan waktu istirahat singkat sebelum memasuki sesi pemeriksaan kesehatan. Pemeriksaan dilakukan berdasarkan nomor antrean dan meliputi pengukuran tekanan darah, berat badan, serta pemeriksaan lanjutan seperti gula darah sewaktu. Sesi pemeriksaan berlangsung selama 30 menit, kemudian partisipan diarahkan mengikuti edukasi kesehatan yang dilakukan dalam kelompok kecil agar diskusi lebih efektif dan pemahaman lebih optimal. Edukasi berlangsung selama 30 menit dan menjadi rangkaian terakhir dari kegiatan, sebelum akhirnya seluruh partisipan dipersilakan untuk pulang.

c. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan cara menanyakan kembali hal-hal yang sudah dijelaskan seperti pengertian hipertensi, diabetes melitus, dan senam lansia, hal-hal yang dianjurkan, hal-hal yang harus dihindari serta meminta lansia untuk mempraktikkan gerakan senam lansia. Dalam aspek keterampilan, dilakukan dengan cara menilai kemampuan lansia dalam mengikuti rangkaian gerakan senam hingga selesai dengan teratur, kompak, dan sesuai arahan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Hasil

a. Jumlah Partisipan

Setelah dilakukan kegiatan edukasi kesehatan dan senam lansia yang dilaksanakan di Posyandu Nusa Indah, Dusun Balangandang, Desa Tanjung Baru, pada 19 Juni 2025, maka diperoleh karakteristik partisipan sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Partisipan

Karakteristik	Jumlah	Presentase
Umur		
Pra Lansia (45-59)	10 orang	26,3%
Lansia (\geq 60 tahun)	28 orang	73,7%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	5 orang	13,2%
Perempuan	33 orang	86,8%

Sumber : Data Primer, 2025

Karakteristik partisipan dalam kegiatan ini yaitu sebagian besar berada pada kelompok umur lansia (\geq 60 tahun) sebanyak 28 orang (73,7%). Dilihat dari jenis kelaminnya, mayoritas partisipan adalah perempuan, yaitu sebanyak 33 orang (86,8%). Temuan ini menunjukkan bahwa partisipan dalam kegiatan didominasi oleh kelompok lansia dan berjenis kelamin perempuan.

b. Peningkatan pemahaman

Pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan dan senam lansia memberikan hasil capaian yang sesuai tujuan. Edukasi yang diberikan menghasilkan peningkatan pemahaman para lansia mengenai hipertensi dan diabetes melitus, yang dapat dibuktikan melalui sesi tanya jawab serta evaluasi setelah edukasi kesehatan diberikan sebagian besar lansia bisa menjawab pertanyaan tentang makanan yang tidak boleh dikonsumsi, aktivitas yang bisa dilakukan, dan keteraturan minum obat.



Gambar 1. Edukasi Kesehatan pada Lansia

c. Peningkatan Keterampilan

Keterampilan lansia dalam melakukan gerakan senam mengalami peningkatan, terlihat dari kemampuan mengikuti rangkaian gerakan dengan teratur, benar, dan konsisten.



Gambar 2. Senam Lansia

d. Pemeriksaan Kesehatan

Setelah dilakukan pemeriksaan kesehatan yang meliputi pemeriksaan tekanan darah, pengukuran berat badan, dan pemeriksaan gula darah sewaktu, maka berdasarkan sumber Kementerian Kesehatan tahun 2021 data diklasifikasikan sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan

Karakteristik	Jumlah	Presentase
Tekanan Darah (mmHg)		
Normal (120-129/80-84 mmHg)	22 orang	57,9 %
HT derajat 1 (140-159/90-99 mmHg)	10 orang	26,3%
HT derajat 2 (160-170/100-109 mmHg)	4 orang	10,5%
HT derajat 3 ($\geq 180/\geq 110$ mmHg)	2 orang	5,3%
Berat Badan (Kg)		
≤ 60 Kg	10 orang	26,3%
61-70 Kg	24 orang	63,2%
≥ 71 Kg	4 orang	10,5%
Gula Darah Sewaktu (mg/dl)		
Pra Lansia		
< 200 mg/dl	10 orang	26,3%
> 200 mg/dl	-	-
Lansia		
< 200 mg/dl	25 orang	65,8%
> 200 mg/dl	3 orang	7,9%

Sumber : Data Primer, 2025

Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berada pada kategori tekanan darah normal (120-129/80-84 mmHg) yaitu sebanyak 22 orang (57,9%). Pada karakteristik berat badan, sebagian besar partisipan memiliki berat badan 61-70 kg yaitu sebanyak 24 orang (63,3%). Hasil pemeriksaan gula darah sewaktu menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berada dalam kategori < 200 mg/dl sebanyak 35 orang (92,1%).

2) Pembahasan

Proses penuaan menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah, perubahan fungsi baroreseptor, serta menurunnya kapasitas metabolismik tubuh. Kondisi ini meningkatkan risiko hipertensi, resistensi insulin, dan gangguan toleransi glukosa pada lansia. Pada perempuan, risiko tersebut semakin tinggi setelah menopause karena penurunan hormon estrogen yang berperan dalam menjaga elastisitas pembuluh darah, sensitivitas insulin, dan metabolisme lipid. (WHO, 2025b) Selain itu, berat badan berlebih terutama penumpukan lemak *visceral* dapat memicu aktivitas saraf simpatik, inflamasi kronis, dan retensi natrium, yang semuanya berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah dan gangguan metabolismik(WHO, 2025a).

Pengetahuan adalah hasil proses penginderaan seseorang melalui pancaindra sehingga individu memahami atau mengetahui suatu objek. Dalam teori perubahan perilaku, seseorang biasanya melalui tiga tahap: pengetahuan, sikap, dan tindakan. Pengetahuan diperoleh dari pendidikan, pengalaman, media, dan lingkungan, dan pengetahuan tersebut dapat membentuk keyakinan yang kemudian memengaruhi perilaku. Semakin tinggi pengetahuan seseorang, semakin baik perilakunya, dan

pengetahuan dipengaruhi oleh faktor seperti pendidikan, sumber informasi, dan pengalaman (Notoatmodjo, 2017).

Perubahan perilaku pada orang dewasa umumnya dimulai dari domain kognitif individu mengetahui suatu objek terlebih dahulu, kemudian muncul sikap, dan akhirnya tindakan. Namun dalam kenyataan, tindakan juga dapat terjadi tanpa adanya pengetahuan atau sikap terlebih dahulu (Notoatmodjo, 2017).

Edukasi berperan sebagai stimulus yang memberikan informasi baru sehingga meningkatkan pengetahuan lansia. Edukasi tidak hanya memperkaya pengetahuan, tetapi juga menumbuhkan sikap positif dan mendorong tindakan, seperti dalam edukasi senam lansia yang mencakup pemberian informasi, contoh gerakan, dan praktik langsung. Dengan demikian, edukasi membantu membentuk pengetahuan, sikap, dan akhirnya tindakan, sehingga keterampilan lansia dalam senam dapat meningkat (Notoatmodjo, 2017).

5. KESIMPULAN

Optimalisasi kesehatan lansia melalui kegiatan edukasi kesehatan dan senam lansia di Posyandu Nusa Indah memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman dan keterampilan lansia dalam menjaga kesehatan. Meningkatnya pemahaman lansia, terlihat dari kemampuan mereka menjawab pertanyaan terkait hipertensi dan diabetes melitus, termasuk pola makan, aktivitas fisik, dan kepatuhan minum obat. Keterampilan lansia dalam melakukan senam juga meningkat, ditunjukkan melalui antusiasme dan kemampuan mengikuti gerakan secara teratur.

Selain itu, keterlibatan lansia dalam kegiatan senam menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang disertai praktik langsung mampu mendorong partisipasi aktif dan kebiasaan hidup sehat. Kegiatan ini juga memperkuat peran posyandu sebagai sarana promotif dan preventif dalam mendukung kesehatan lansia di tingkat komunitas. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan dukungan tenaga kesehatan dan kader untuk meningkatkan kemandirian dan kualitas hidup lansia.

DAFTAR PUSTAKA

Haro, M., Sudharmono, U., Sitompul, M., Wulandari, I. S. M., Malinti, E., & Wulandari, I. S. M. (2024). Edukasi Dan Pemberdayaan Lansia dalam Menjaga Kesehatan di Kelurahan Kacapiring, Kecamatan Batununggal Bandung. *Jurnal Kreativitas*

Notoatmodjo, S. (2017). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta.

Permenkes RI. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia*.

Puskesmas Merbau Mataram (2025). *Data Penduduk Lampung Selatan*

Rosyadah, J. S., Rahmadhani, N., Subchan, W. M., Ningtias, C. D. M., & Maulana, H. (2024). Upaya Peningkatan Kesehatan Lansia Melalui Program Senam Di Desa Beloh, Kecamatan Trowulan, Mojokerto. *Media Pengabdian Kepada Masyarakat (MPKM)*, 3(1), 200–205.

Tuwu, D., & La Tarifu. (2023). Implementasi Program Posyandu Lansia Untuk Menjaga Kesehatan Lanjut Usia. *Journal Publicuho*, 6(1), 20–29.
<https://doi.org/10.35817/publicuho.v6i1.72>

WHO. (2025a, May 7). *Obesity and overweight*. World Health Organization.

WHO. (2025b, September 25). *Hypertension*. World Health Organization.

Wulansari, M. M. , F. V. I. (2022). Edukasi Kesehatan Sebagai Intervensi Masalah Kesiapan Peningkatan Manajemen Kesehatan Lansia Dengan Riwayat Penyakit Kronis Menuju Kualitas Hidup Lansia Yang Optimal. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1, 176–183.

Yusman, R., Kencana, T., Nofita, L. D., Netri, Y., Yusman, N. A., Profesi, P. S., Bidan, P., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Medan, S. (2025). PKM Pemberdayaan Lansia Desa Melalui Senam Lansia Dalam Upaya Meningkatkan Physical Health Masyarakat Desa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)*, 3.
<https://doi.org/10.54832/judimas.v3i2.498>