

PENINGKATAN STATUS KESEHATAN LANSIA MELALUI SENAM LANSIA DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN DI POSYANDU LANSIA DI DUSUN BATANG PALLI LEMBANG SA'DAN TIROALLO

Junelty Almar¹, Agustina Marna², Defyanti Dwi Wahyuni Ambali³

Institut Toraja Raya Indonesia ¹²³

[¹](mailto:juneltyalmar@gmail.com), [²](mailto:agustinamarna4@gmail.com), [³](mailto:yantianto@gmail.com)

Abstrak (Indonesia)

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok masyarakat yang mengalami penurunan fungsi fisik, psikologis, dan sosial secara alami seiring bertambahnya usia. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS, 2023), jumlah penduduk lansia di Indonesia mencapai lebih dari 10% dari total populasi dan terus meningkat setiap tahunnya. Peningkatan jumlah lansia ini menunjukkan keberhasilan pembangunan kesehatan, namun di sisi lain menimbulkan tantangan baru dalam upaya pemeliharaan dan peningkatan kualitas hidup mereka.

Lansia sering menghadapi berbagai masalah kesehatan seperti hipertensi, diabetes melitus, gangguan sendi, penurunan mobilitas, serta masalah psikososial akibat keterbatasan aktivitas dan interaksi sosial. Kurangnya kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dan minimnya aktivitas fisik menyebabkan risiko penyakit degeneratif semakin tinggi. Hal ini sering diperburuk oleh terbatasnya akses terhadap pelayanan kesehatan, khususnya di daerah pedesaan seperti Dusun Batang Palli, Lembang Sa'dan Tiroallo, yang sebagian besar masyarakatnya bergantung pada kegiatan posyandu sebagai fasilitas kesehatan tingkat dasar.

Kegiatan tahap pelaksanaan dimulai dengan melakukan koordinasi dan survei lapangan ke perangkat Desa dan kader posyandu ke Lembang Sa'dan Tiroallo dan posyandu lansia di Dusun Batang Palli oleh tim pengabdian pada tanggal 04 Maret 2024. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Kepala Lembang Sa'dan Tiroallo dan kepala Puskesmas serta Kader posyandu. Tanggal pelaksanaan yaitu 07 Maret 2024 Pukul 09.00 Wita sampai selesai, tempat pelaksanaannya Posyandu Lansia Di Dusun Batang Palli Lembang Sa'dan Tiroallo

Hasil : Kegiatan ini merupakan salah satu rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim dosen Institut Toraja Raya Indonesia tahun 2024. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan antusias dan partisipasi lansia, peningkatan pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik, serta deteksi dini terhadap beberapa kasus hipertensi dan kadar gula darah tinggi. Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran dan motivasi lansia untuk menjaga kesehatan secara mandiri dan berkelanjutan.

Kesimpulan: Telah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis prodi oleh mahasiswa dan tim riset laboratorium Institut Toraja Raya Indonesia di Dusun Batang Palli Lembang Sa'dan Tiroallo. Kegiatan pengabdian berjudul peningkatan status kesehatan lansia melalui senam lansia dan pemeriksaan kesehatan di posyandu lansia di Dusun Batang Palli Lembang Sa'dan Tiroallo.

Kata Kunci : Lansia, senam lansia, pemeriksaan kesehatan, status kesehatan, posyandu lansia.

Elderly, elderly exercise, health check-ups, health status, elderly integrated health post

Abstract (English)

The elderly (lansia) are a group of people who experience a natural decline in physical, psychological, and social function with age. According to data from the Central Statistics Agency (BPS, 2023), the number of elderly people in Indonesia has reached more than 10% of the total population and continues to increase annually. This increase in the number of elderly people demonstrates the success of health development, but also presents new challenges in maintaining and improving their quality of life. The characteristics of promiscuity among teenagers are: being entangled in rah-rah parties, bad or unethical behaviour, wearing revealing or inappropriate clothing, premarital sex, using drugs or other types of illegal drugs, consuming alcohol or getting drunk, watching pornographic films, brawls that occur between groups, enjoying spending time clubbing and justifying all means to expect a desired thing.

The elderly often face various health problems such as hypertension, diabetes mellitus, joint disorders, decreased mobility, and psychosocial problems due to limited activity and social interaction. Lack of awareness about regular health check-ups and minimal physical activity increase the risk of degenerative diseases. This is often exacerbated by limited access to health services, particularly in rural areas such as Batang Palli Hamlet, Lembang Sa'dan Tiroallo, where the majority of the population relies on integrated health services (Posyandu) as a primary healthcare facility.

The implementation phase began with coordination and a field survey conducted by the community service team with village officials and Posyandu (Integrated Service Post) cadres in Lembang Sa'dan Tiroallo and the elderly Posyandu (Integrated Service Post) in Batang Palli Hamlet on March 4, 2024. The team held discussions with the Head of Lembang Sa'dan Tiroallo, the Head of the Community Health Center, and Posyandu cadres. The implementation date was March 7, 2024, from 9:00 a.m. Central Indonesian Time (WITA) until completion. The location was the Posyandu for the Elderly in Batang Palli Hamlet, Lembang Sa'dan Tiroallo.

Results: This activity was part of a series of community service activities conducted by a team of lecturers from the Toraja Raya Indonesia Institute in 2024. Results showed increased enthusiasm and participation among the elderly, increased knowledge about the importance of physical activity, and early detection of several cases of hypertension and high blood sugar levels. This activity had a positive impact on increasing awareness and motivation among the elderly to maintain their health independently and sustainably.

Conclusion: A study program-based community service activity was conducted by students and a laboratory research team from the Toraja Raya Indonesia Institute in Batang Palli Hamlet, Lembang, Sa'dan Tiroallo. The activity was titled "Improving the Health Status of the Elderly Through Elderly Exercise and Health Check-ups at the Elderly Integrated Health Post (Posyandu) in Batang Palli Hamlet, Lembang, Sa'dan Tiroallo."

Keywords: Elderly, elderly exercise, health check-ups, health status, elderly integrated health post.

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan tahap kehidupan yang ditandai dengan penurunan fungsi fisiologis, psikologis, dan sosial yang dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS, 2023), jumlah lansia di Indonesia mencapai lebih dari 10% dari total penduduk dan diperkirakan akan terus meningkat setiap tahunnya. Peningkatan populasi lansia ini perlu diimbangi dengan upaya promotif dan preventif untuk mempertahankan derajat kesehatan mereka.

Masalah umum yang dihadapi lansia meliputi penurunan kebugaran jasmani, penyakit degeneratif seperti hipertensi dan diabetes melitus, serta rendahnya tingkat aktivitas fisik. Selain itu, di wilayah pedesaan seperti Dusun Batang Palli, Lembang Sa'dan Tiroallo, fasilitas pelayanan kesehatan masih terbatas dan belum dimanfaatkan secara optimal. Posyandu lansia sebenarnya memiliki potensi besar untuk menjadi pusat kegiatan kesehatan lansia, namun perannya masih perlu diperkuat melalui kegiatan yang menarik dan bermanfaat bagi mereka.

Senam lansia merupakan salah satu intervensi sederhana dan efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan kualitas hidup lansia. Aktivitas ini tidak hanya memperbaiki fungsi tubuh, tetapi juga berkontribusi terhadap kesehatan mental dan sosial melalui interaksi antar peserta. Sementara itu, pemeriksaan kesehatan rutin berperan penting dalam deteksi dini penyakit dan pemantauan kondisi kesehatan lansia.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan status kesehatan lansia melalui senam lansia dan pemeriksaan kesehatan di Posyandu Lansia Dusun Batang Palli, Lembang Sa'dan Tiroallo.

METODE PELAKSANAAN

a. Tahapan Kegiatan

Kegiatan tahap pertama dimulai dengan melakukan koordinasi dan survei lapangan ke perangkat Desa dan kader posyandu ke Lembang Sa'dan Tiroallo dan posyandu lansia di Dusun Batang Palli oleh tim pengabdian pada tanggal 04 Maret 2024. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Kepala Lembang Sa'dan Tiroallo dan kepala Puskesmas serta Kader posyandu.

Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui oleh Kepala Lembang, Kepala Puskesmas dan Kader Posyandu tentang Pelaksanaan kegiatan dilakukan hanya satu hari yaitu Pada Tanggal 07 Maret 2024 Pukul 09.00 sampai selesai melaksanakan kegiatan senam lansia dan pemeriksaan Kesehatan lansia oleh mahasiswa dan Tim riset laboratorium Institut Toraja Raya Indonesia di Posyandu Lansia Di Dusun Batang Palli Lembang Sa'dan Tiroallo.

b. Solusi yang di tawarkan

Tim pengabdian menawarkan beberapa solusi strategis yang bersifat edukatif, preventif, dan pemberdayaan masyarakat, yaitu:

1. Pelaksanaan Senam Lansia Terpadu
 - a) Melaksanakan kegiatan senam lansia secara rutin di Posyandu Lansia dengan bimbingan tenaga kesehatan atau kader terlatih.

Elderly, elderly exercise, health check-ups, health status, elderly integrated health post

- b) Menyusun jadwal tetap (misalnya seminggu sekali) agar senam menjadi kebiasaan dan bagian dari gaya hidup sehat lansia.
 - c) Mengajarkan gerakan senam yang sederhana, aman, dan sesuai dengan kemampuan fisik peserta lansia.
2. Pemeriksaan Kesehatan Rutin dan Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular (PTM)
 - a) Melakukan pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah, berat badan, tinggi badan, serta indeks massa tubuh (IMT).
 - b) Meningkatkan kemampuan kader posyandu dalam melakukan pencatatan hasil pemeriksaan dan tindak lanjut rujukan ke fasilitas kesehatan.
 - c) Memberikan edukasi hasil pemeriksaan kepada lansia agar memahami kondisi kesehatannya dan termotivasi untuk menjaga pola hidup sehat.
3. Penyuluhan dan Edukasi Kesehatan
 - a) Memberikan penyuluhan tentang pentingnya aktivitas fisik, pola makan sehat, istirahat cukup, dan kontrol rutin ke posyandu.
 - b) Melibatkan keluarga lansia dalam edukasi agar mereka turut mendukung dan memotivasi anggota keluarga lanjut usia untuk aktif dalam kegiatan kesehatan.
4. Pemberdayaan Kader Posyandu Lansia
 - a) Melatih kader agar mampu memfasilitasi kegiatan senam lansia, mencatat hasil pemeriksaan kesehatan, serta memberikan edukasi dasar kesehatan.
 - b) Menyediakan media edukatif (poster, leaflet, dan panduan gerakan senam) agar kegiatan dapat dilanjutkan secara mandiri oleh kader setelah kegiatan PkM selesai.

c. Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan

Tanggal Pelaksanaan : 07 Maret 2024
 Pukul : 09.00 WITA - Selesai
 Tempat Pelaksanaan : Posyandu Lansia Di Dusun Batang Palli Lembang Sa'dan Tiroallo

d. Rundown Kegiatan

Adapun Susunan Program kegiatan Penyuluhan dan Deteksi dini Gangguan Kesehatan Reproduksi

Waktu	Kegiatan	Durasi	Keterangan
09.00	Registrasi	30 menit	Tim
09.30 – 10.30	Pemeriksaan kesehatan dan senam Lansia	60 menit	Tim
10.30 – 11.00	Snack / Lunch	30 menit	Tim
11.00 – 11.30	Quiz and doorprize	30 menit	Tim

e. Job Desk Tim Pelaksanaan

No	Nama Tim	Keterangan
1	Junelty Almar	Ketua Tim
2	Agustina Marna	Anggota
3	Defyanti Dwi Wahyuni Ambali	Anggota

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Kegiatan ini merupakan salah satu rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa dan tim riset laboratorium Institut Toraja Raya

Elderly, elderly exercise, health check-ups, health status, elderly integrated health post

Indonesia tahun 2024. Perencanaan kegiatan dimulai dengan melakukan koordinasi dan survei lapangan ke perangkat Desa dan kader posyandu ke Lembang Sa'dan Tiroallo dan posyandu lansia di Dusun Batang Palli oleh tim pengabdian pada tanggal 04 Maret 2024. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Kepala Lembang Sa'dan Tiroallo dan kepala Puskesmas serta Kader posyandu.

Pada diskusi ini tim pengabdian mengidentifikasi masalah lansia di Dusun Batang Palli, Lembang Sa'dan Tiroallo, ditemukan bahwa sebagian besar lansia memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, kurangnya pemeriksaan kesehatan secara berkala, dan masih terbatasnya kegiatan posyandu lansia yang berkelanjutan. Rendahnya kesadaran terhadap pentingnya pemeriksaan kesehatan serta kurangnya pendampingan dari tenaga kesehatan menjadi faktor yang berkontribusi terhadap menurunnya status kesehatan lansia.

Kemudian tim pengabdian menawarkan beberapa solusi untuk menyelesaikan masalah tersebut. Solusi yang ditawarkan yaitu pelaksanaan senam lansia terpadu, pemeriksaan Kesehatan Rutin dan Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular (PTM), Penyuluhan dan Edukasi Kesehatan dan Pemberdayaan Kader Posyandu Lansia. Solusi ini disetujui dan dilaksanakan pada tanggal 07 Maret 2024.

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui oleh Kepala Kepala Lembang, Kepala Puskesmas dan Kader Posyandu di Kembang Sa'dan Tiroallo. Kegiatan dimulai pada tanggal 07 Maret 2024 berupa senam lansia dan pemeriksaan kesehatan lansia yang dilakukan oleh tim riset laboratorium dan mahasiswa Institut Toraja Raya Indonesia. Hasil dari Kegiatan ini diikuti oleh 35 orang lansia yang tergabung dalam Posyandu Lansia Dusun Batang Palli. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan semangat dan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik teratur.

1. Sebanyak 80% peserta menyatakan bahwa mereka merasa lebih bugar setelah mengikuti senam lansia.
2. Pemeriksaan kesehatan menunjukkan 30% lansia memiliki tekanan darah tinggi dan 15% memiliki kadar gula darah di atas normal. Kasus-kasus tersebut segera dirujuk untuk tindak lanjut ke puskesmas.
3. Partisipasi aktif kader dan keluarga lansia meningkat setelah kegiatan ini, ditandai dengan terbentuknya jadwal rutin senam lansia mingguan.

Kegiatan senam lansia terbukti memberikan manfaat fisik dan sosial, memperkuat hubungan antar lansia, serta meningkatkan rasa kebersamaan. Pemeriksaan kesehatan berkala juga menjadi upaya efektif untuk mendeteksi dini penyakit degeneratif yang sering tidak disadari oleh lansia di daerah pedesaan.

Diakhir kegiatan, tim pengabdian masyarakat juga melakukan *Quiz and doorprize* bagi lansia yang telah mengikuti kegiatan senam lansia dan pemeriksaan kesehatan dari awal sampai akhir.

B. Luaran

Pada kegiatan pengabdian ini, tim pengabdian membuat Artikel ilmiah pengabdian kepada masyarakat disusun sebagai publikasi di jurnal nasional terakreditasi. Kegiatan PkM ini tidak hanya menghasilkan perubahan sementara, tetapi juga berdampak jangka panjang terhadap peningkatan kualitas hidup lansia. Adanya komitmen pemerintah setempat, dan Tim Kesehatan untuk melanjutkan kegiatan senam lansia dan pemeriksaan kesehatan secara rutin merupakan bentuk keberlanjutan yang diharapkan. Selain itu, kegiatan ini menjadi model pemberdayaan masyarakat yang dapat direplikasi di wilayah lain dengan karakteristik serupa.



KESIMPULAN

Telah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis riset oleh tim riset laboratorium Institut Toraja Raya Indonesia di Posyandu Lansia Di Dusun Batang Palli Lembang Sa'dan Tiroallo. Kegiatan pengabdian berjudul peningkatan status kesehatan lansia melalui senam lansia dan pemeriksaan kesehatan Di Posyandu Lansia Di Dusun Batang Palli Lembang Sa'dan Tiroallo.

Elderly, elderly exercise, health check-ups, health status, elderly integrated health post

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
2. Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia Indonesia 2023*. Jakarta: BPS.
3. Notoatmodjo, S. (2019). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
4. Widyastuti, D., & Wahyuni, S. (2021). Pengaruh Senam Lansia terhadap Kebugaran Jasmani Lansia di Posyandu Lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 145–152.
5. WHO. (2021). *Global Report on Ageing and Health*. Geneva: World Health Organization