

**GERAKAN SEHAT PEDULI LANSIA DI DESA JOGOROGO,
JOGOROGO, NGAWI**

Ahyana Fitriani¹, Riza Ashari², Nur Hadi Ihsan³, Qothrunnadaa Fajr Rooiqoh^{4*}, Sofiatun Annayah⁴

¹Prodi Farmasi, Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo, Indonesia

²Magister Pendidikan Agama Islam, Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo, Indonesia

³Magister Aqidah dan Filsafat Islam, Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo, Indonesia

⁴Prodi Ilmu Gizi, Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo, Indonesia

[✉ qothrunnadaa@unida.gontor.ac.id](mailto:qothrunnadaa@unida.gontor.ac.id)

Article info:

Submitted : 22-9-2025

Revised : 12-10-2025

Accepted : 19-11-2025



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Publisher:

PC IAI Sragen

ABSTRAK

Lanjut usia merupakan tahap akhir kehidupan manusia setelah melewati masa kanak-kanak dan masa dewasa. Kelompok lansia adalah seorang individu yang usianya telah mencapai 60 tahun ke atas. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan dan mengetahui hasil dari penilaian status gizi, pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah, dan kadar asam urat pada lansia. Metode pelaksanaan menggunakan metode edukasi deskriptif menggunakan pendekatan kualitatif. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Jumat, 8 Maret 2024 di Balai Desa Jogorogo, Kecamatan Jogorogo Ngawi dengan jumlah peserta 26 orang. Hasil dari kegiatan ini adalah terlaksana kegiatan pemeriksaan kesehatan meliputi pengukuran status gizi, pemeriksaan tekanan darah, pengecekan kadar gula darah, asam urat, dan pemberian materi pencegahan penyakit tidak menular serta senam bersama lansia. Evaluasi dari kegiatan didapatkan peserta aktif mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir, aktif dalam diskusi serta aktif mengikuti senam yang dipandu. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat menjadi alternatif deteksi dini PTM pada lansia.

Keywords: Penyakit Tidak Menular, Lansia, Kesehatan, Edukasi

ABSTRACT

The elderly are individuals who have reached the age of 60 and above. This activity aims to provide health education and determine the results of nutritional status assessments, blood pressure checks, blood sugar levels, and uric acid levels in the elderly. The implementation method uses a descriptive educational approach with a qualitative approach. This activity was held on Friday, March 8, 2024, at the Jogorogo Village Hall, Jogorogo Ngawi District, with 26 participants. The results of this activity were the implementation of health checks, including nutritional status measurements, blood pressure checks, blood sugar and uric acid level checks, and the provision of material on the prevention of non-communicable diseases, as well as group exercises with the elderly. The evaluation of the activity showed that participants actively participated from start to finish, were engaged in discussions, and actively followed the guided exercises. Therefore, community service activities can serve as an alternative for early detection of NCDs among the elderly.

Keywords: NCDs, Elderly, Health, Education

1. PENDAHULUAN

Kesehatan lanjut usia harus dilakukan sejak seseorang berusia 60 tahun serta ditunjukkan untuk menjaga kesehatan agar tetap hidup sehat, berkualitas dan produktif. Adapun upaya kesehatan lanjut usia yang meliputi fasilitas lanjut usia untuk menjaga kebersihan diri, mengonsumsi makanan bergizi yaitu gizi seimbang, melakukan aktifitas fisik secara rutin, memiliki kehidupan sosial, memiliki kehidupan ekonomi, dan memiliki lingkungan yang ramah

(Kemenkes, 2023). Pada data BPS tahun 2024 menunjukkan bahwa presentase lansia di Indonesia tahun 2024 yaitu 12%. (BPS, 2024).

Lansia mengalami masalah kesehatan diakibatkan oleh kemunduran sel-sel tubuh yang mengakibatkan penurunan fungsi dan daya tahan tubuh. Lansia tidak hanya mengalami masalah kesehatan fisik, selain itu lansia juga mengalami masalah sosial, mental moral dan spiritual dimana perubahan tersebut saling berhubungan satu sama yang lain (Bini' Maatillah et al., 2018; Satria & Wibowo, 2022). Laporan Badan Pusat Statistik (2024) mencatat rasio ketergantungan lansia sebesar 17,76. Angka tersebut memiliki arti bahwa setiap 100 penduduk usia produktif (usia 15–59 tahun) harus menanggung setidaknya 17 penduduk lansia.

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) mengungkapkan bahwa 30,8% masyarakat mengalami hipertensi, sementara 11,7%. Menurut World Health Organization (2023), upaya deteksi dini dan edukasi kesehatan telah terbukti efektif dalam mengurangi risiko komplikasi PTM di berbagai negara. Di Indonesia, peran Poslansia sebagai pusat edukasi dan pemeriksaan rutin menjadi contoh nyata bagaimana pemberdayaan masyarakat dapat mendukung pencegahan PTM.

Paparan diatas menyebutkan bahwa perlu adanya pengecekan kesehatan bagi lansia guna untuk mengetahui kesehatan lansia. Selain itu adanya program peningkatan mutu yang tercantum dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 39 Tahun 2016 tentang Program Indonesia Sehat Dengan Pendekatan Keluarga yang berfokus upaya pengendalian penyakit tidak menular (PTM). Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk melakukan edukasi untuk lansia khususnya penyakit tidak menular dan pengecekan yang terbagi menjadi pengecekan gula darah, kadar kolestrol, kadar asam urat dan status gizi.

2. METODE

Pengabdian dilakukan dengan metode edukasi deskriptif menggunakan pendekatan kualitatif. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Balai Desa Jogorogo, Kec. Jogorogo Kabupaten Ngawi Jawa Timur, pada hari Jumat, 8 Maret 2024. Program kegiatan ini dirancang sebagai upaya edukasi kesehatan dan pemantauan kesehatan lansia dengan pengecekan status gizi, kadar gula darah, kadar asam urat dan kadar kolestrol. Kegiatan ini dilakukan oleh Mahasiswa KKN Tematik 35 Universitas Darussalam Gontor dan Puskesmas Jogorogo.

Pengecekan kesehatan ini dilakukan satu hari, dengan rentetan kegiatan sebagai berikut, diawali dari pendaftaran peserta, senam bersama, selanjutnya diadakan pengecekan status gizi lansia, kadar gula darah, kadar asam urat dan kadar kolestrol, kemudian diadakan pengobatan dari dokter dan yang terakhir adalah pemberian obat dari apoteker. Selain itu diadakan edukasi tentang penyakit tidak menular oleh mahasiswa dari program studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Darussalam Gontor.

3. HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan Gerakan Sehat Peduli Lansia ini dilaksanakan pada hari Jumat, 8 Maret 2024 di Balai Desa Jogorogo, Kec. Jogorogo Kabupaten Ngawi Jawa Timur. Agenda pertama kegiatan ini adalah senam lansia. Sebanyak 26 lansia dan panitia yang hadir sangat antusias mengikuti senam.



Gambar 1. Kegiatan Senam Lansia

Kegiatan selanjutnya yaitu pemeriksaan kesehatan, selama kegiatan berlangsung para lansia yang hadir mengikuti tata tertib antri untuk pemeriksaan kesehatan.



Gambar 2. Kegiatan Lansia menunggu Pemeriksaan Kesehatan



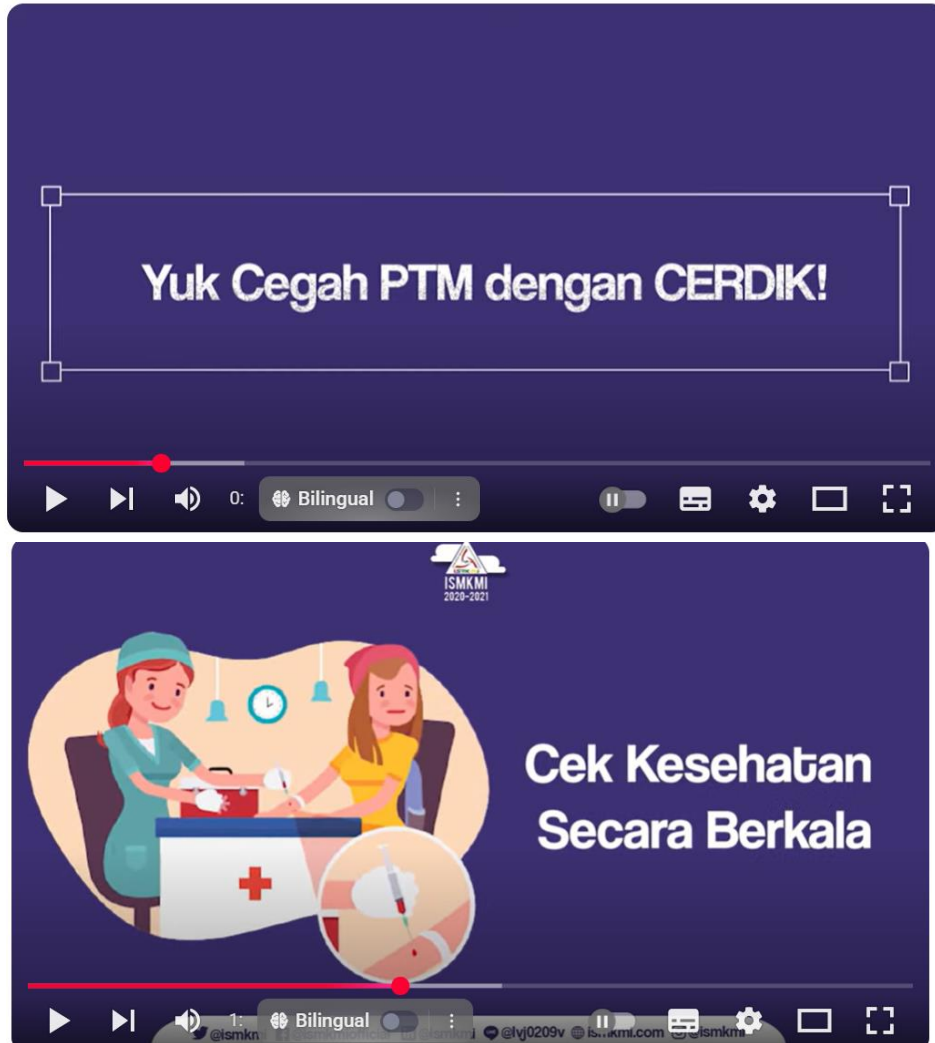
Gambar 3. Kegiatan Pemeriksaan Kesehatan

Kegiatan pemeriksaan ini terdiri dari pengukuran berat badan, tinggi badan, status gizi, tekanan darah, kadar gula darah sewaktu, dan kadar asam urat. Setelah pemeriksaan ada tenaga kesehatan dari Puskesmas Jogorogo yang akan memeriksa kesehatan dan memberikan obat. Selama menunggu pemeriksaan kesehatan Mahasiswi Gizi memberikan edukasi mengenai pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) dengan media bantu video.

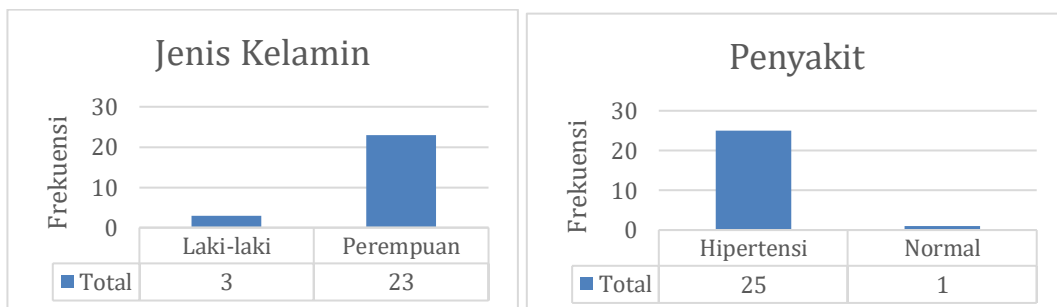
Lansia sangat rentan terkena penyakit PTM untuk itu penyuluhan ini untuk mengedukasi lansia agar selalu menjaga kesehatan melalui CERDIK. Perilaku pencegahan dari penyakit tidak menular (PTM) yang dikenal sebagai CERDIK yaitu:

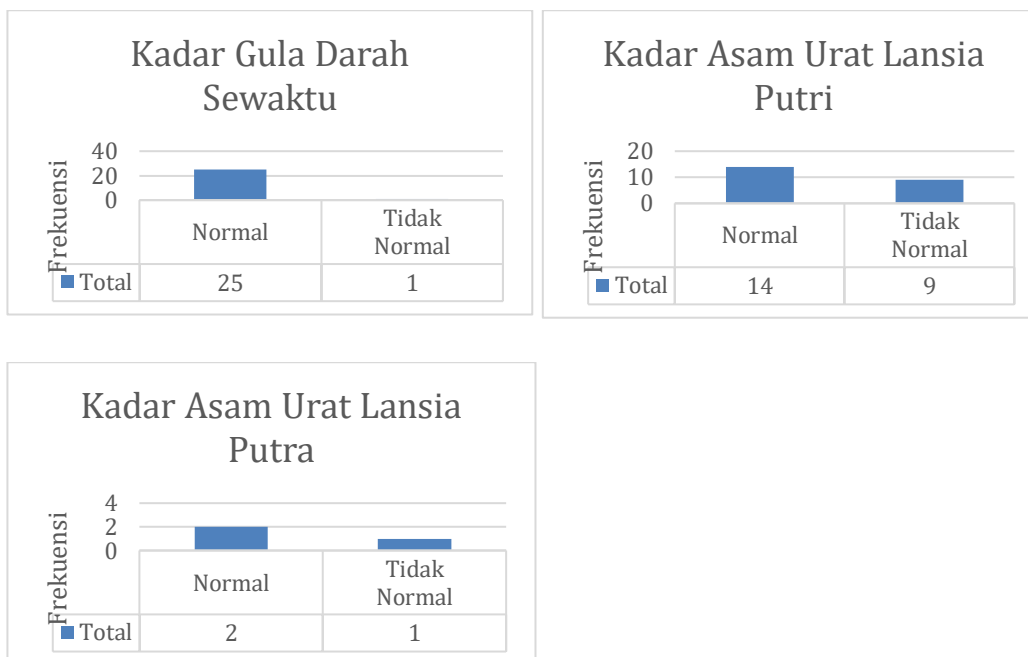
1. C = Cek kesehatan secara rutin
2. E = Enyahkan asap rokok

3. R = Rajin aktivitas fisik
4. D = Diet sehat kalori seimbang
5. I = Istirahat cukup



Gambar 4. Materi Penyuluhan





Gambar 5. Hasil Pemeriksaan Kesehatan

Peserta yang hadir sebanyak 26 lansia yang terdiri dari 23 lansia putri dan 3 lansia putra. Berdasarkan penyakit paling banyak yaitu 25 lansia hipertensi. Pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital. Berdasarkan hasil pemeriksaan GDS paling banyak yaitu 25 lansia yang mempunyai GDS normal. Hasil pemeriksaan kadar asam urat dari 26 lansia, 10 lansia mempunyai kadar asam urat tidak normal. Pemeriksaan kadar gula darah dan kadar asam urat menggunakan alat *easy touch GCU meter*. Pemeriksaan ini kadar gula darah dan asam urat ini merupakan salah satu deteksi PTM pada lansia. Pada saat konsultasi dokter, peserta didedukasi terkait hasil pemeriksaan dan diberikan obat.

Para lansia yang hadir pada kegiatan ini sangat antusias. Dimulai dari kegiatan pertama senam lansia, pemeriksaan yang tertib, kegiatan penyuluhan yang aktif tanya jawab, dan pemeriksaan dengan tenaga kesehatan yang lancar. Kegiatan yang biasanya hanya dilakukan oleh tenaga kesehatan dari Puskesmas Jogorogo, namun pada kegiatan ini dibantu oleh KKN Tematik ke 35 Universitas Darussalam Gontor berbeda dengan kegiatan biasanya. Kegiatan ini diharapkan akan selalu dilaksanakan setiap bulannya, sehingga dapat mengontrol kesehatan dan deteksi dini PTM pada lansia.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan berjalan dengan lancar sesuai tujuan. Dari hasil pemeriksaan terdapat 26 lansia dengan hasil tekanan darah tinggi dibandingkan dengan pengecekan yang lain. Diharapkan kegiatan ini diadakan setiap bulannya supaya bisa mendeteksi dini PTM pada lansia.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih disampaikan kepada segenap dosen pembimbing dan kepada Universitas Darussalam Gontor yang telah memberikan kepercayaan kepada kami dan mendanai dalam kesuksesan kegiatan ini. Terimakasih juga kami ucapkan kepada warga Desa Jogorogo dan Puskesmas Jogorogo yang ikut serta dan menyukseskan dalam kegiatan kami.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2024). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024. Badan Pusat Statistik.
- Bini'Matillah, U., Susumaningrum, L. A., & A`la, M.Z. (2018). Hubungan Spiritualitas dengan Kesepian pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW). *Pustaka Kesehatan*, 6(3), 438, 438-445. <https://doi.org/10.19184/pk.v6i3.11589>
- Kemenkes RI. (2019). Lansia Kemenkes. [Lansia](#). Diakses 28 maret 2024.
- Kemenkes RI. (2023). Survey Kesehatan Indonesia (SKI)- Dalam angka Data Akurat Kebijakan Tepat.
- Satria, R. P., & Wibowo, N. Y. (2022). Pengalaman Kesepian Pada Lansia: Systematic Review. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 13(1), 90-99.
- World Health Organization. (2023). Hypertension. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/hypertension>. Diakses 27 maret 2024