



PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA MELALUI PENYULUHAN DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN PADA KELOMPOK LANSIA DI KELURAHAN GRAHA INDAH KOTA BALIKPAPAN TAHUN 2025

Oleh

Ni Nyoman Murti¹, Rahmawati Shoufiah², Novi Pasiriani³

^{1,2,3}Prodi D-III Kebidanan Balikpapan, Politeknik Kesehatan Kemenkes

E-mail: ¹ninyomanmurti24@gmail.com, ²rahmawatishoufiah89@gmail.com,

³novipasiriani67@gmail.com,

Article History:

Received: 20-09-2025

Revised: 30-09-2025

Accepted: 23-10-2025

Keywords:

Kualitas Hidup,
Lansia, Kelurahan
Graha Indah Kota
Balikpapan

Abstract: Analisis Stiasi. Lanjut usia (lansia) merupakan masa dimana orang akan mengalami pada akhirnya nanti. Banyak orang yang dapat menikmati masa tua akan tetapi tidak sedikit pula yang mengalami sakit dan sampai meninggal tanpa dapat menikmati masa tua dengan bahagia. Setiap orang pasti ingin memiliki masa tua yang bahagia tetapi keinginan tidaklah selalu dapat menjadi nyata. Di kehidupan nyata banyak sekali lansia-lansia yang menjadi depresi, stress dan menderita penyakit kronis. Untuk dapat menghadapi lanjut usia yang dapat menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kekuatan maupun kebugarannya maka lansia harus melakukan aktivitas olahraga yang teratur, melakukan pola hidup yang sehat, istirahat tidak merokok dan pemeriksaan kesehatan. **Tujuan** .Kegiatan PKM ini bertujuan meningkatkan kualitas hidup sehat dan meningkatkan pengetahuan para Lansia serta meningkatkan motivasi agar senantiasa tetap menjaga kesehatan,serta deteksi dini penyakit degeneratif. **Metode & Solusi**. Pencapaian tujuan tersebut dilakukan dengan penyuluhan melalui ceramah,tanya jawab dan pemeriksaan kesehatan melalui pengukuran IMT penimbangan BB, mengukur TB, LP dan melakukan pemeriksaan Tekanan Darah, serta pemeriksaan Laboratorium. Setelah selesai kegiatan akan dilakukan monitoring dan evaluasi. **Hasil**. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa program PKM berlangsung dengan baik dan lancar. Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan yang dilakukan. Banyak yang bertanya terkait pola hidup sehat dan kiat menjaga kebugaran para Lansia. Dari hasil pemeriksaan: Peserta yang berjumlah 61 orang (pria 10 orang dan wanita 51 orang) dengan rentang usia dibawah 60 tahun 20 orang dan diatas 60 tahun 41 orang hasil pemeriksaan sbb: IMT underweight 1 orang (1,6%),Normal 32 orang (52,5%),overweight 13 orang (21,3%) dan Obesitas 15 orang (24,6%), Tekanan Darah; normal 38 orang (62,3%),hipertensi grade 1 14 orang(23%),hipertensi grade 2 2 orang (3,3%), hipertensi grade 3 5 orang (8,2%), Gula darah ; normal 47 orang (77%),tidak normal 14 orang (23%). Kegiatan ini dapat

*memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kualitas hidup sehat pada lansia di RT Kelurahan Graha Indah, Kecamatan Balikpapan Utara. Pelaksanaan kegiatan ini ada 3 tahapan yaitu : tahapan persiapan, pelaksanaan, dan tahapan evaluasi. Tahapan persiapan meliputi pengurusan izin, observasi lapangan, pengumpulan bahan dan persiapan materi penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan & laboratorium pada lansia. Tahapan pelaksanaan kegiatan memberikan edukasi penyuluhan dan tanya jawab langsung, melakukan pemeriksaan mengukur IMT, Tekanan darah dan pemeriksaan glukosa darah untuk deteksi penyakit diabetes melitus (DM) . Tahapan ketiga adalah **monitoring dan evaluasi** melalui koordinasi dengan pihak Puskesmas, dan penyusunan laporan. **Luaran.** Luaran pengabmas ini berupa Leaflet tentang hidup sehat pada Lansia , Kiat hidup sehat dan bugar pada lansia, HAKI, Jurnal Sinta 5 dan Vidio hasil kegiatan.. **Tindak Lanjut.** Pencapaian tujuan tersebut dilakukan melalui penyuluhan edukasi langsung , pemeriksaan kesehatan pada lansia yang berjumlah 61 orang di RT Kelurahan Graha Indah dengan memberikan penyuluhan serta motivasi. Kegiatan ini mendapatkan respon positif dari RT dan para lansia untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan motivasi pentingnya menjaga kualitas hidup sehat dan dari hasil pemeriksaan akan rencana tindak lanjut berkoordinasi dengan Puskesmas agar kegiatan ini di lanjutkan dan lebih ditingkatkan kegiatannya untuk meningkatkan kualitas hidup sehat para Lansia.*

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Semakin meningkat derajat kesehatan masyarakat, maka akan semakin tinggi usia harapan hidup. Hal ini menyebabkan akan semakin besar pula populasi lansia. Periode lansia merupakan periode kehidupan yang perlu mendapat perhatian terutama karena periode ini rentan terhadap penyakit degeneratif dan kualitas hidup semakin menurun. Penurunan kualitas hidup ditandai dengan lansia yang tidak dapat melakukan sendiri aktivitas rutin seperti mandi atau memakai pakaian, tidak dapat menikmati aktivitas bersama anggota keluarga, tidak dapat melakukan sosialisasi dengan masyarakat lainnya seperti kegiatan keagamaan atau kegiatan sosial lainnya.

Lanjut usia (lansia) merupakan masa dimana orang akan mengalami pada akhirnya nanti. Banyak orang yang dapat menikmati masa tua akan tetapi tidak sedikit pula yang mengalami sakit dan sampai meninggal tanpa dapat menikmati masa tua dengan bahagia. Setiap orang pasti ingin memiliki masa tua yang bahagia tetapi keinginan tidaklah selalu dapat menjadi nyata. Di kehidupan nyata banyak sekali lansia-lansia yang menjadi depresi, stress dan menderita penyakit kronis.

Manusia kadang lupa betapa pentingnya kesehatan apalagi diusia lansia. Dewasa ini manusia melalaikan pentingnya menjaga kesehatan khususnya secara jasmani. Banyaknya



kegiatan yang dilakukan sehingga lupa menjaga kesehatan tubuh. Dilain pihak kurangnya pengetahuan dan pemahaman akan pentingnya kesegaran jasmani dan cara hidup sehat apalagi diusia lansia.

Untuk dapat menghadapi lanjut usia yang dapat menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kekuatan maupun kebugarannya maka lansia harus melakukan aktivitas olahraga yang teratur, melakukan pola hidup yang sehat, istirahat tidak merokok dan pemeriksaan kesehatan.

Oleh karena itu perlu dilakukan edukasi terhadap lansia di Kelurahan Graha Indah mengenai pentingnya menjaga kualitas hidup agar bisa mandiri di usia lansia, bagaimana mencegah penyakit degeneratif dengan menerapkan pola makan yang sehat, dan mencegah penyakit dengan aktivitas fisik secara teratur sehingga dapat terhindar dari penyakit degeneratif. Kelurahan Graha Indah merupakan Kelurahan yang terletak di Kota Balikpapan dimana dari segi akses dekat dengan fasilitas kesehatan. Dari data Dinas Kesehatan Kota Balikpapan data tahun 2024 (Januari-Desember) jumlah ada 41550 lansia di kota Balikpapan, dari data tersebut ada 1692 lansia di kelurahan Graha Indah (laki 796 orang & perempuan 896 orang). Lansia diatas 60 tahun yang mendapat pelayanan kesehatan sesuai standar (HT,GDS,Kolesterol dan Ggn.mental emosional) di Kota Balikpapan ada 4547 (10,9%), Untuk di Kelurahan Graha Indah ada 128 (7,6%) cakupan yang sangat rendah. Data tersebut berasal dari laporan Dinas Kesehatan Kota Balikpapan tahun 2025. Jumlah Puskesmas di Kota Balikpapan ada 34 Puskemas, di kelurahan Graha Indah sendiri, diperoleh informasi adanya kecenderungan peningkatan angka kejadian terkait penyakit degeneratif pada lansia. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh tim pengusul pada bulan April 2025, pada kelompok senam lansia ditemukan bahwa sebagian besar lansia mengalami beberapa keluhan yang mengarah kepada penyakit degeneratif (HT,GDS,kolesterol dll), karena banyak yang tidak bergejala, Posyandu lansia yang ada di kelurahan Graha Indah kurang berfungsi dan kegiatan pemeriksaan kesehatan lansia hanya dilakukan 1 kali dalam setahun, bila ada keluhan lansia datang ke Puskesmas untuk melakukan pemeriksaan. Dari 50 peserta senam lansia, sebanyak 10 lansia yang diwawancarai pernah melakukan pemeriksaan darah dan cek tekanan darah karena ada keluhan, sedangkan 40 menyatakan tidak pernah melakukan karena malas datang ke Puskesmas, karena ada beberapa faktor antara lain ; tidak ada yang mengantar, sibuk, keluhan ringan masih bisa dibawa aktifitas. Dari penomena dan hasil wawancara tersebut sehingga perlu adanya pengabdian Masyarakat ini untuk melakukan deteksi dini serta Upaya pencegahan penyakit untuk meningkatkan kualitas hidup para lansia mengingat cakupan yang mendapatkan pelayanan standar masih sangat rendah hanya 128 (7,6%) dari jumlah lansia 1692.

Berdasarkan hal tersebut maka dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan topik **"Peningkatan kualitas hidup lansia melalui penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan pada kelompok lansia di Kelurahan Graha Indah kota Balikpapan"**. Gambaran IPTEKS yang diberikan kepada masyarakat berupa penyampaian informasi tentang pentingnya hidup sehat, melakukan pemeriksaan pisik dan laboratorium sekaligus diskusi tanya jawab langsung, membagikan leaflet dan gambar pada poster tentang kiat hidup sehat para lansia di Kelurahan Graha Indah kota Balikpapan

B. Masalah Prioritas Mitra

Berdasarkan analisis situasi di atas, permasalahan mitra yang teridentifikasi adalah:

- a. Rendahnya motivasi lansia di Kelurahan Graha Indah mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan dan menjaga pola hidup sehat bagi lansia.
- b. Rendahnya kunjungan lansia untuk mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar
- c. Rendahnya aktivitas fisik seperti olahraga, lebih betah tinggal di dalam rumah, jarang keluar.
- d. Kurangnya pengetahuan tentang pola hidup sehat, terutama pola makan yang cenderung tinggi lemak, sering menggunakan bahan-bahan instan dan cemilan yang digoreng.

Program PKM ini mendapatkan dukungan dari berbagai stakeholder, termasuk tenaga kesehatan dari Puskesmas, ahli gizi, dan pemerintah setempat. Dukungan ini sangat penting untuk memastikan keberlanjutan program dan implementasi yang efektif. Kolaborasi antara pengusul, mitra, dan stakeholder lainnya akan memperkuat upaya dalam pencegahan penyakit tidak menular seperti penyakit Degeneratif (Diabetes melitus, IMT dan Hipertensi serta gangguan mental emosional). Mengatasi penyakit degeneratif pada lansia tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek berupa lansia sehat, tetapi juga memiliki dampak jangka panjang yang signifikan seperti meningkatkan kualitas hidup lansia untuk bisa mandiri tanpa ketergantungan orang lain (keluarga). Oleh karena itu, intervensi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi masyarakat secara keseluruhan.

Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan Umum Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pola hidup sehat, rajin berolah raga, pola makan dll, melalui penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan. .

Permasalahan Mitra

Solusi permasalahan yang ditawarkan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan melakukan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan/skrining deteksi dini dan edukasi pencegahan penyakit tidak menular/penyakit Degeneratif.

Tabel 1 Solusi Yang Ditawarkan

Solusi yang ditawarkan	Luaran
1. Memberikan penyuluhan tentang penyakit tidak menular seperti ; Hipertensi, Diabetes melitus, IMT dan Gangguan mental emosional.	Peningkatan pengetahuan lansia tentang penyakit Degeneratif.
2. Memberikan edukasi kesehatan mengenai cara melakukan aktivitas fisik rutin yang dapat dilakukan sendiri atau berkelompok yaitu melakukan senam sehat lansia 2 kali seminggu.	Peningkatan kesadaran tentang kesehatan diri lansia dengan melakukan aktifitas fisik melalui senam lansia.



3. Peningkatan prasarana posyandu lansia dengan membantu melakukan pemeriksaan kesehatan antara lain: pemeriksaan IMT (timbang BB, ukur TB, LP). Kadar Gula darah, dan mengukur Tekanan Darah	Mengaktifkan Posyandu Lansia dengan melakukan pemeriksaan secara rutin.
---	---

METODE

Pelaksanaan Program

Adapun pelaksanaan program dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah :

1. Tahap Pelaksanaan Program

Tahap pelaksanaan Pengabdian Masyarakat dengan Program Peningkatan kualitas hidup lansia melalui penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan di Kelurahan Graha Indah secara umum meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi.

Tabel 2 Tahap Pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat (PKM)

Tahap pelaksanaan	Kegiatan yang direncanakan
1. Persiapan	a. Mengurus perizinan di kantor Kelurahan dan Puskesmas Graha Indah. b. Koordinasi dengan kader & petugas kesehatan untuk identifikasi dan mendata peserta. c. Menyiapkan bahan dan materi untuk kegiatan edukasi: modul pembelajaran, buku saku, lembar balik, Leaflet dan media audiovisual d. Persiapan dan mengatur tempat untuk pemeriksaan kesehatan e. Pelaksanaan edukasi dengan metode ceramah interaktif, demonstrasi, simulasi dan diskusi kelompok f. Melakukan analisis hasil pemeriksaan untuk ditindaklanjuti oleh pihak Puskesmas .
2. Pelaksanaan	a. Menyiapkan alat dan bahan: Timbangan, GCU meter, gula darah, Kolesterol, Asam urat, strip tes, lancet, dan alkohol swab, meteran, tensi darah, kalkulator, meteran dan lembar ceklist b. Pemeriksaan Tinggi badan dan berat badan dan langsung di enty untuk menghitung IMT c. Melakukan cek "3-in-1 GCU meter "atau alat cek gula darah, kolesterol, dan asam urat d. Melakukan pemeriksaan tekanan darah menggunakan tensimeter dan lingkar perut dengan menggunakan meteran
3. Monitoring & Evaluasi	a. Pembentukan kelompok lansia sehat melalui posyandu lansia dan membuat jadual kunjungan saat buka posyandu. b. Penyusunan jadwal monitoring berkala terhadap pola makan, pola istirahat, manajemen stres dan pola aktivitas/olahraga (mingguan selama 1 bulan pertama, dilanjutkan dengan

monitoring bulanan)

c.Evaluasi hasil pencatatan dan pemberian umpan balik

2. Strategi Pelaksanaan Program

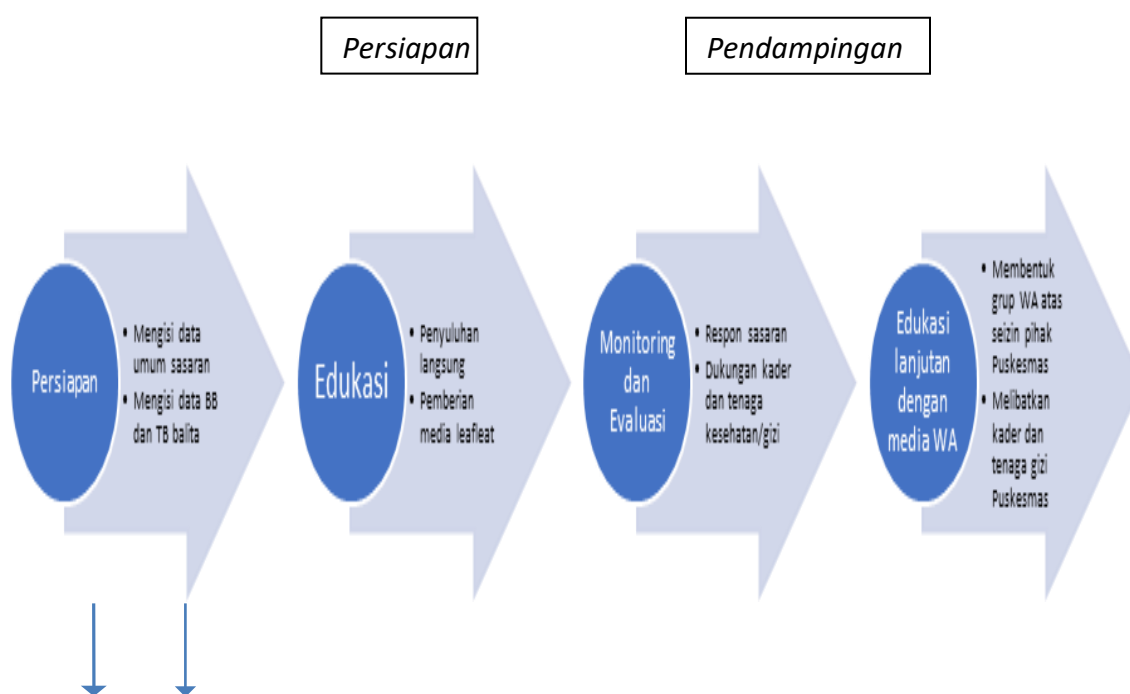
Tabel 3 Strategi Pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat (PKM)

Input	Proses	Output
1. Kurangnya pengetahuan lansia tentang pentingnya hidup sehat di Kelurahan Graha Indah Kecamatan Balikpapan Utara.	a. Edukasi secara langsung melalui penyuluhan dan pemeriksaan fisik. b. Edukasi melalui penyuluhan tentang bagaimana cara meningkatkan kualitas hidup sehat bagi lansia. b. Edukasi secara tidak langsung melalui penyebaran <i>leaflet</i> , brosur, video, Wasthap dan pemasangan spanduk untuk memudahkan pemahaman tentang pola hidup sehat bagi lansia dan permasalahannya.	- Materi penyuluhan - PPT penyuluhan - Materi penyuluhan - PPT penyuluhan - <i>Leaflet</i> - Brosur/Buku PMT - Spanduk - Video
2. Kurangnya layanan dan pendampingan pada lansia.	- Pendampingan dengan sasaran kader Posyandu lansia dan tenaga kesehatan di Posyandu Kelurahan Graha Indah.	- Materi Pendampingan - Alat dan bahan -bahan untuk demo praktik.
3. Tingginya tingkat Incidental penyakit degeneratif pada lansia di Kelurahan Graha Indah.	- Melakukan Edukasi dan pendampingan pada lansia memotivasi untuk rajin berolahraga seperti senam lansia . - Menjelaskan kiat-kiat dan cara pola hidup sehat, pola makan yang sehat bagi lansia.	- Alat dan Bahan Demo - Proses cara membuat - Kartu Monitoring
4. Belum optimalnya partisipasi kelompok Mitra Kelurahan seperti kader dan Kelompok Sosial masyarakat	- Melakukan koordinasi dan bekerjasama kepada pihak mitra untuk Edukasi secara langsung	- Mengajak dan memotivasi melalui kegiatan olahraga senam

kelurahan tentang pentingnya melalui penyuluhan dan lansia, seminggu 2 kualitas hidup sehat pada lansia pemeriksaan fisik. kali.

- Melakukan pemeriksaan secara rutin untuk deteksi penyakit degeneratif

Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut:



Gambar 3.1 Tahapan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

B. Bentuk Partisipasi Mitra

Kontribusi dan peranan dari masing – masing Mitra Pkm dan sasaran Mitra dalam Pengabdian masyarakat skema PKM ini adalah :

1. Mitra Kelurahan melalui kelompok masyarakat organisasi sosial yang ditangani kelurahan yaitu Kader Kesehatan, dan Perangkat Kelurahan (Lurah, Sekeraris Lurah dan petugas kesehatan dari Puskesmas berkontribusi sebagai *role model* keberlanjutan kegiatan Pengabdian Masyarakat di Kelurahan yang mengikuti tutorial, pendampingan tentang pentingnya peningkatan kualitas hidup sehat pada lansia dan deteksi dini penyakit degeratif melalui kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan: Mengukur IMT, Tekanan darah, dan pemeriksaan laboratorium gula darah untuk deteksi penyakit diabetes melitus (DM).

C. Kepakaran dan Tugas Tim

Tabel 4

N o	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian/Kepakaran	Instansi Asal	Alokasi Waktu (jam/minggu)	Tugas dalam tim
1.	Ni Nyoman Murti,M.Pd	Ketua	Kebidanan	Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kaltim	8 jam/minggu	Bertanggung jawab dalam semua rangkaian tahapan pelaksanaan program : Persiapan, pelaksanaan , evaluasi dan pencapaian luaran
2.	Ns. Rahmawati Shoufiah,S.ST,M.Pd	Anggota	Kebidanan	Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kaltim	8 jam/minggu	Bertanggung jawab dalam pengurusan perijinan, pendataan mitra dan sasaran mitra, Menyusun RAB dan pertanggung jawaban SPJ, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi
3.	Bdn.Novi Pasiriani.,S.ST, M.Pd	Anggota	Promkes	Jurusan Promkes Poltekkes Kemenkes Kaltim	8 jam/minggu	Bertanggung jawab dalam pengurusan perijinan, pendataan mitra dan sasaran mitra, Menyusun RAB dan pertanggung jawaban SPJ, pelaksanaan kegiatan,



						evaluasi dan pencapaian luaran wajib dan luaran tambahan
4.	Maharani Arsy	Mahasiswa	Jurusan Kebidanan	Poltekkes Kemenkes Kaltim	6 jam/minggu	Membantu dalam pelaksanaan program : Persiapan, pelaksanaan , evaluasi dan pencapaian luaran
5.	Ajeng Trinita	Mahasiswa	Jurusan Kebidanan	Poltekkes Kemenkes Kaltim	6 jam/minggu	Membantu dalam pelaksanaan program : Persiapan, pelaksanaan , evaluasi dan pencapaian luaran
6.	Zulfanayah Askiya	Mahasiswa	Jurusan Kebidanan	Poltekkes Kemenkes Kaltim	6 jam/minggu	Membantu dalam pelaksanaan program : Persiapan, pelaksanaan , evaluasi dan pencapaian luaran

D. Lokasi dan Waktu

1. Lokasi kegiatan pengabdian masyarakat.

Kelurahan Graha Indah. Secara geografis letak Kelurahan Graha Indah antara lain :

- Sebelah Utara berbatasan dengan Kelurahan Kariangau.
- Sebelah selatan berbatasan dengan Kelurahan GN.Samarinda Baru.
- Sebelah Timur berbatasan dengan Kelurahan Sepinggian Baru;
- Sebelah Barat berbatasan dengan Batu Ampar .

2.Waktu Kegiatan pengabdian masyarakat.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat selama 5 (Lima) bulan dari bulan April 2025 s.d September 2025. Adapun Jadwal Kegiatannya dapat dilihat pada tabel 3.3.

Tabel 5 Jadwal Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Rincian Kegiatan	April	Mei	Juni	Juli	Agt	Sept
Persiapan a. Pengurusan ijin kegiatan b. Pertemuan tim dan mitra sasaran c. Pembuatan poster, Leaflet, spanduk penyuluhan tentang kualitas hidup sehat lansia. d. Jadwal Pertemuan dengan kader kesehatan dan petugas kelurahan e. Jadwal pendataan dan pencatatan lansia f. Jadwal persiapan untuk pelaksanaan.						
Pe Pelaksanaan Kegiatan						
E Evaluasi dan Monitoring						
Pe Laporan dan Luaran						

HASIL YANG DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Pengabdian

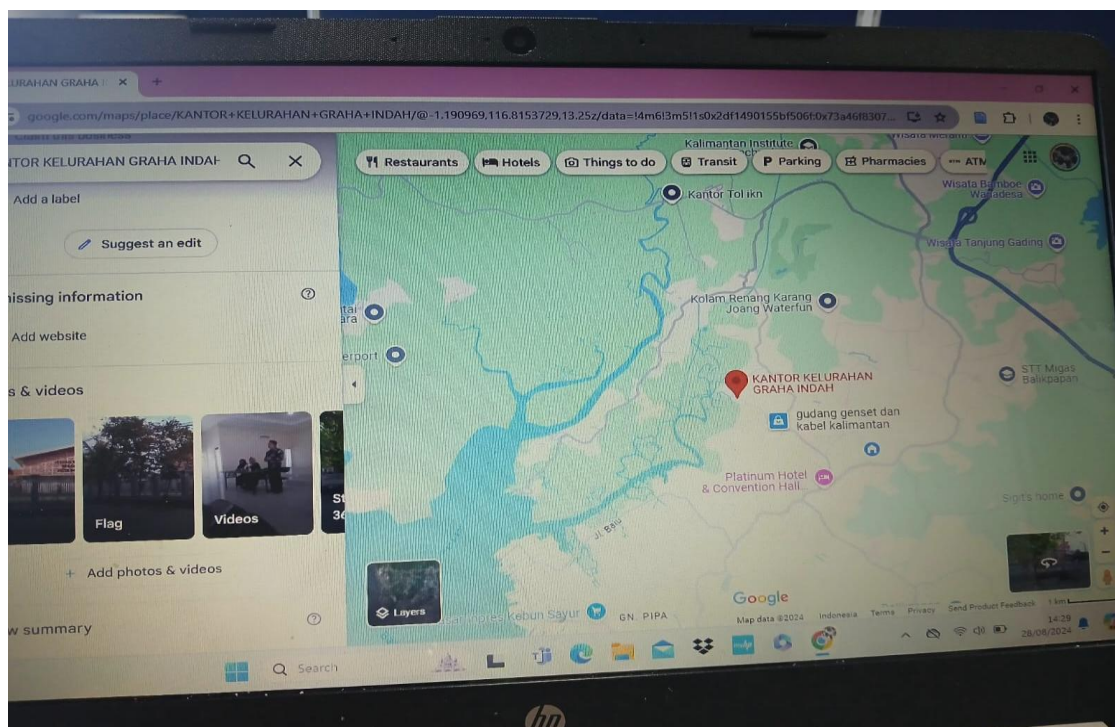
Kelurahan Graha Indah, dibentuk dari pemekaran kelurahan Batu Ampar Kecamatan Balikpapan Utara. Secara tipologi wilayah Kelurahan Graha Indah itu terbentang dan luas sekali dibandingkan dengan Kelurahan lain di Kecamatan Balikpapan Utara. Yaitu dengan luas wilayah 19.254 km persegi dengan batas wilayah sbb: * Sebelah utara berbatasan dengan Kelurahan Karang Joang

1. Sebelah Timur berbatasan dengan Kel.Spinggan & Karang Joang
2. Sebelah Barat berbatasan dengan Kel.Batu Ampar, Gn.Samarinda Baru dan Kelurahan Kariangau
3. Sebelah Selatan berbatasan dengan Kelurahan Gn.Samarinda Baru
4. Secara administrasi Kelurahan Graha Indah terdiri dari 72 RT.

Berdasarkan hasil pemutakhiran data Keluarga Tahun 2021 jumlah penduduk Kelurahan Graha Indah tercatat sebanyak 42.705 jiwa yang terdiri dari 21.975 jiwa laki-laki dan 20.730 jiwa perempuan. Jumlah kepala keluarga sebanyak 13.617 KK.



Gambar 4.1 Kantor Kelurahan Graha Indah.



Gambar 4.2 Peta Kelurahan Graha Indah.

B. Kegiatan Pengabdian

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Peningkatan kualitas hidup sehat lansia melalui penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan di Kelurahan Graha Indah Kota Balikpapan, telah dilaksanakan dari tanggal 23 s.d 31 Agustus 2025. Adapun rangkaian kegiatannya sebagai berikut :

C. Persiapan Kegiatan

Persiapan Kegiatan meliputi :

1. Pembuatan MoU dengan pihak Kelurahan Graha Indah untuk persiapan pengabdian Masyarakat (Surat MoU terlampir).
2. Pengurusan izin untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat kepada Kelurahan Graha Indah, sebagai tempat wilayah untuk pelaksanaannya.
3. Berkoordinasi dengan tenaga Kesehatan bagian PTM di Puskesmas wilayah Kelurahan Graha Indah kecamatan Balikpapan Utara terkait jadwal dan teknis kegiatan Pengabdian.
4. Melakukan pertemuan dengan petugas kesehatan dan petugas kelurahan untuk menentukan tempat dan pelaksanaan kegiatan . Dari 72 RT yang ada di kelurahan Graha Indah maka di putuskan beberapa RT berdasarkan jumlah lansia yang ada, maka RT yang ditunjuk adalah RT 16 dan 17, disini jumlah lansia cukup banyak dan dari pemantauan pihak PKM jarang melakukan pemeriksaan ke PKM dan di sini belum ada Posyandu Lansia ,untuk melakukan pemeriksaan secara rutin.

D. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan pada tanggal 23 Agustus dan 31 Agustus 2025 . Kegiatan di awali dengan rapat pertemuan untuk menyamakan persepsi dengan petugas di lapangan. Hari Jumat tanggal 15 Agustus 2025 pukul 08.00 WITA

bertempat di Ruang rapat Kaprodi kebidanan dengan diawali pengisian daftar hadir. Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat pada hari Sabtu, 23 Agustus 2025 jam 07.00 s.d selesai bertempat di RT 17, di lapangan Bulu tangkis sekaligus ada kegiatan senam LingTienkung, senam lansia untuk ces energi. Tanggal 31 Agustus 2025 di RT 16. Peserta yang datang diminta untuk mengisi daftar hadir yang telah disediakan oleh Tim Pengabmas. Setelah mengisi daftar hadir selanjutnya dilakukan penimbangan berat badan (BB) dan pengukuran Tinggi badan (TB)/ oleh Tim pengabmas dan Kader.



Gambar 4.3 Pengisian Daftar Hadir



Gambar 4.4 Penimbangan, Pengukuran TB/LP dan pemeriksaan fisik

Selesai melakukan pemeriksaan kesehatan, dilanjutkan dengan pemeriksaan laboratorium. Di sela-sela pemeriksaan, sambil menjelaskan hasilnya dan memberikan edukasi dan memotivasi para lansia tentang pentingnya pemeriksaan secara rutin untuk deteksi adanya penyakit degeneratif yang saat ini cenderung meningkat karena banyak faktor, salah satunya adalah pola hidup para lansia yang cenderung kurang gerak, dan pola makan yang kurang sehat.



Gambar 4.5 Pemeriksaan Laboratorium



Gambar 4.6 Memberikan Penyuluhan dan Foto bersama dengan RT dan Petugas



Tabel 4.1 Rekapitulasi Hasil Pemeriksaan di RT 16 dan 17 di Kelurahan Graha Indah.

Karakteristik	Kategori	F	%
Peserta	Laki-laki	10	16,4
	Perempuan	51	83,6
Usia	< 60 Tahun	20 Orang	32,8
	>60 Tahun	41 Orang	67,2
Indek Masa Tubuh (IMT)	Underweight	1 Orang	1,6
	Normal	32 Orang	52,5
	Overweight	13 Orang	21,3
	Obesitas	15)rang	24,6
Tekanan Darah/TD	Normal	38 Orang	62,3
	Hipertensi Grade 1	14 Orang	23
	Hipertensi Grade 2	2 Orang	3,3
	Hipertensi Grade 3	5 Orang	8,2
Glukosa Darah	Normal	47 Orang	77
	Tidak Normal	14 Orang	23
	Jumlah	61	100

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa untuk karakteristik Peserta / Gender, jenis kelamin wanita lebih banyak yaitu ada 51 Orang (83,6%) dan laki-laki hanya 10 Orang (16,4%). Dari karakteristik umur, usia > 60 tahun lebih banyak yaitu ada 41 orang (67,2%) dan usia < 60 tahun ada 20 orang (32,8%). Indek Masa Tubuh (IMT), kategori IMT normal paling banyak ada 32 orang (52,5%), kemudian ,Obesitas ada 15 orang (24,6%),Overweight ada 13 orang (21,3%),dan Underweight ada 1 orang (1,6%), Tekanan Darah ; kategori normal ada 38 orang (62,3%),Hipertensi Grade 1 ada 14 Orang (23%), Hipertensi grade 3 ada 5 orang (8,2%), dan Hipertensi grade 2 ada 2 orang (3,3%). Pemeriksaan laboratorium Glukosa darah untuk yang normal ada 47 orang (77%) dan Gula darah yang tidak normal ada 14 orang (23%).

E. Pembahasan

Dari tabel 4.1 di atas untuk karakteristik gender,wanita lebih banyak yang hadir dan laki-laki lebih sedikit, wanita lebih aktif ,lebih termotivasi dan lebih semangat untuk datang periksa dan senam bersama yang sekaligus silaturahmi sesama lansia. Kemudian dari umur, yang usia diatas 60 tahun lebih banyak ada 41 orang dari 61 jumlah yang hadir, sedangkan usia yang kurang dari 60 tahun ada 20 orang, sesuai data yang ada di RT 16 dan 17, rata-rata data lansia yang diatas 60 tahun jumlahnya cukup banyak, mereka kebanyakan para pensiunan pegawai ,baik PNS,TNI maupun Polri, tapi ada juga yang non Pegawai.Dan kalau dilihat penomena di Indonesia saat ini usia harapan hidup semakin meningkat, rata-rata di atas 74,15 tahun pada tahun 2024, ini terus mengalami kenaikan dari tahun sebelumnya 72,39 tahun pada tahun 2023.(data badan statistik). **Pengukuran Indek Masa Tubuh (IMT)**, dari hasil pengukuran diperoleh hasil yaitu ; underweight ada 1 orang, IMT normal ada 32 orang , overweight ada 13 orang dan obesitas ada 15 orang. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa IMT pada lansia terbanyak adalah normal yang mengalami obesitas ada 24,6%, kemudian disusul Overweight ada 21,3% dan yang Urderweight hanya 1,6% saja. Sumber dari berbagai Jurnal menunjukkan bahwa mayoritas lansia berada dalam kategori

IMT normal, kemudian disusul dengan obesitas, overweight, dan underweight < 2%, hal ini senada dengan hasil yang didapatkan dari hasil pengukuran tersebut diatas. Jurnal-jurnal ini menyebutkan hubungannya dengan faktor kognitif pada lansia, dimana faktor pengetahuan dapat mempengaruhi lansia dalam menjalani pola hidup yang sehat dan pentingnya melakukan pemeriksaan secara rutin, selain berolah raga /senam yang rutin dilakukan. IMT normal seringkali merupakan kategori yang paling banyak. Beberapa studi menemukan bahwa mayoritas lansia memiliki IMT normal, dan ini sejalan dengan beberapa jurnal hasil dari penelitian yang mana ada beberapa faktor yang mempengaruhi IMT pada lansia, meliputi ; usia, jenis kelamin, status gizi, aktifitas fisik, genetik, sosial ekonomi dan status kesehatan. Pemeriksaan Tekanan Darah, mayoritas tekanan darah normal ada 38 orang (62,3%), kemudian ada hipertensi grade 1 14 orang (23%), hipertensi grade 2 ada 2 orang (3,3%) dan hipertensi grade 3 ada 5 orang (8,2%). Pada lansia, tekanan darah seringkali menunjukkan angka sistolik lebih tinggi diatas 130mmHg, sementara angka diastolik dibawah 80 mmHg. Kondisi ini disebut hipertensi sistolik terisolasi yang umum terjadi karena faktor pembuluh darah mengeras. Bahaya Hipertensi pada lansia, bisa menimbulkan komplikasi kesehatan dan gangguan sirkulasi. Pentingnya pemantauan dan pencegahan melalui pemeriksaan secara rutin atau konsultasi dengan dokter bila ada keluhan. Pemeriksaan Glukosa Darah dari 61 peserta sebagian besar hasilnya normal yaitu 47 orang (77%) dan yang hasilnya tidak normal ada 14 orang (23%). Dari beberapa Jurnal penelitian, glukosa darah meningkat seiring bertambahnya usia, seiring dengan proses penuaan semakin banyak orang lanjut usia berisiko terhadap terjadinya diabetes melitus (DM). Diabetes melitus pada lansia umumnya bersifat asimtomatik, walaupun ada gejala seringkali berupa gejala yang tidak khas seperti kelemahan, letargi, perubahan tingkah laku, menurunnya status kognitif atau kemampuan fungsional.

F. Kendala Dan Rencana Tindak Lanjut

Kendala yang dihadapi selama kegiatan adalah waktu yang terbatas, tingkat kesadaran masyarakat yang masih kurang, tentang pentingnya pemeriksaan secara rutin. Cenderung pasif malas berolah raga, lebih senang diam di rumah malas keluar.

Rencana Tindak Lanjutnya adalah, berkoordinasi dengan pihak Puskesmas pemegang program PTM agar kegiatan ini dilanjutkan dan lebih ditingkatkan intensitas kegiatannya kepada para lansia. Kader posyandu lansia lebih aktif melakukan koordinasi untuk memantau status kesehatan Lansia yang masih rendah. Dari hasil pemeriksaan yang didapatkan, untuk hasil pemeriksaan yang tidak normal maka dilakukan follow up dengan berkoordinasi kepada petugas pemegang program di Puskesmas, untuk selanjutnya 1 bulan setelah pelaksanaan untuk melakukan pemeriksaan ulang ke Puskesmas.



Gambar 4.7 Melakukan pemeriksaan ulang ke Puskesmas

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.

Kegiatan Pengabmas melalui Peningkatan kualitas hidup lansia melalui Penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan pada Lansia di RT 16 & 17 Kelurahan Graha Indah dengan di hadiri oleh pihak kelurahan, Puskesmas, para Kader dan peserta Lansia .Di awal pertemuan dilakukan seremoni pembuakaan oleh Kepala Kelurahan dan Ketua pengabmas. Acara selanjutnya dilakukan senam bersama, kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan & pemeriksaan (timbang BB dan ukur TB, LP) dibantu mahasiswa kebidanan. Setelah selesai dilanjutkan pemeriksaan laboratorium gula darah untuk mendeteksi penyakit diabetes melitus (DM). Di sela-sela demonstrasi dibagikan Leaflet kepada para lasia , kemudian menjelaskan bagaimana kiat-kiat hidup sehat dan pentingnya gerak badan melalui olah raga senam lansia. Dari hasil kegiatan ada beberapa yang perlu mendapat perhatian yaitu ; hasil pemeriksaan IMT ada 21,3% yang Overweight, dan 24,6% obesitas, pemeriksaan TD,ada beberapa yang mengalami Hipertensi, Grade 1 ada 23%,Grade 2 ada 3,3% dan Grade 3 ada 8,2%, Selanjutnya untuk pemeriksaan Gula darah ada 23% yang tidak normal. .

B. Saran,

1. **Kelurahan/Puskesmas Graha Indah** : hasil dari Pengabmas ini agar diteruskan ,khususnya pada pemegang program untuk dilanjutkan programnya ,melakukan penyuluhan dan pemeriksaan secara rutin, memotivasi dan meningkatkan pengetahuan para lansia tentang pentingnya kualitas hidup sehat..
2. **Petugas Kesehatan/Kader** : khusus pemegang program agar kegiatan ini tetap dilanjutkan dan lebih di tingkatkan motivasi dan dukungannya mendeteksi adanya penyakit degeneratif pada lansia dengan dibantu oleh Kader Posyandu lansia.

3. **Masyarakat/ Para Lansia** : dengan pengabmas ini masyarakat/para lansia lebih termotivasi untuk memperhatikan kesehatannya dalam meningkatkan kualitas hidup sehat dan mencegah penyakit degeneratif.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Afriani, R., & Lestari, P. (2020). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia di Posyandu Lansia Desa Margaasih Kabupaten Bandung*. Jurnal Keperawatan Komprehensif, 6(2), 85–93. <https://doi.org/10.33755/jkk.v6i2.172>
- [2] Andriani, M., & Wirjatmadi, B. (2012). *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- [3] Depkes RI. (2019). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Lansia di Puskesmas*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [4] Fauziah, N., & Pratiwi, I. (2021). *Edukasi Gizi dan Aktivitas Fisik terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Lansia di Posyandu Lansia Mawar, Kota Bandung*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan, 3(1), 55–61.
- [5] Fitriani, L., & Suryani, S. (2018). *Pengaruh Senam Lansia terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha*. Jurnal Kesehatan, 9(1), 44–50.
- [6] Handayani, S., & Rahmawati, N. (2020). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sukmajaya*. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 11(2), 132–140.
- [7] Hidayati, N., & Setyowati, D. (2022). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Gizi dan Aktivitas Fisik terhadap Kualitas Hidup Lansia*. Jurnal Abdimas Kebidanan, 4(1), 10–18.
- [8] Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Jakarta: Kemenkes RI.
- [9] Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: EGC.
- [10] Nurlaila, R., & Sari, Y. P. (2021). *Pemberdayaan Lansia melalui Edukasi Gizi dan Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Kualitas Hidup di Posyandu Lansia Melati*. Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat, 2(3), 155–163.
- [11] Putri, D. A., & Wahyuni, S. (2019). *Hubungan Asupan Gizi dengan Status Kesehatan dan Kualitas Hidup Lansia di Puskesmas X*. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 11(2), 78–85.
- [12] Sulaiman, E. (2017). *Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup pada Lansia*. Jurnal Kesehatan Olahraga, 5(2), 120–127.
- [13] Sulistyorini, T., & Rahmadani, R. (2022). *Pendidikan Kesehatan Gizi dan Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia di Posyandu Lansia Bahagia*. Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 6(1), 25–33.
- [14] World Health Organization. (2015). *World Report on Ageing and Health*. Geneva: WHO Press.
- [15] World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: WHO.