



## TINGKATKAN KESEHATAN JIWA RAGA UNTUK MASA SENJA YANG BERGAIRAH

Oleh

Lucia Sincu Gunawan<sup>1</sup>, Reny Pratiwi<sup>2</sup>, Prilya Shanty Andrianie<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Setia Budi

E-mail: <sup>1</sup>[sincugunawan@gmail.com](mailto:sincugunawan@gmail.com)

---

### Article History:

Received: 18-05-2023

Revised: 20-06-2023

Accepted: 22-06-2023

### Keywords:

*lansia, kolesterol pada lansia, kesehatan lansia, psikologis lansia*

**Abstract:** *Sustainable Development Goals (SDGs) ke-3 yaitu menjamin kehidupan yang sehat dan meningkatkan kesejahteraan seluruh penduduk semua usia, termasuk lansia. Fenomena penuaan dan peningkatan harapan hidup lansia dapat membawa implikasi yang luas dalam kehidupan keluarga, masyarakat, dan negara. Tujuan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan jiwa, mendeteksi penyakit hipertensi, hiperkolesterolemia, obesitas dan menggalakkan gaya hidup sehat dengan berolah raga secara rutin.*

*Sebanyak 74 lansia mengikuti pemeriksaan kesehatan berupa pengukuran berat badan, tinggi badan, lingkar pinggang, tekanan darah, kadar kolesterol total darah, penyuluhan kesehatan jiwa dan senam bersama. Hasil pemeriksaan kesehatan ditemukan kasus hipertensi sebanyak 36 (48%) dan pre hipertensi sebanyak 29 (39%), 14 peserta (18.92%) memiliki kadar kolesterol yang tinggi. lingkar pinggang yang lebih dari rekomendasi sebanyak 48 (65%), overweight sebanyak 12 (16.22%), obesitas 1 sebanyak 26 (35.14%) dan obesitas 2 sebanyak 9 (12.16%). Perlu pemeriksaan kesehatan lanjutan serta peningkatan pengetahuan dan motivasi untuk hidup lebih sehat.*

---

## PENDAHULUAN

Indonesia termasuk negara yang sedang mengalami penuaan penduduk, dengan semakin meningkatnya jumlah penduduk usia 60 tahun atau lebih (lanjut usia). Proporsi lanjut usia meningkat dua kali lipat pada kurun waktu 1971- 2019, dari 4,5% menjadi 9,6%. Menurut Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) tahun 2019, sebanyak 25,6 juta lanjut usia, terdiri dari 52,4% perempuan dan 47,6% laki-laki. Diproyeksikan penduduk lanjut usia akan mencapai 63,3 juta (19,8%) pada tahun 2045 <sup>1</sup>. Sejak tahun 2021, Indonesia telah memasuki struktur penduduk tua (*ageing population*), di mana sekitar 1 dari 10 penduduk

---

<sup>1</sup> Lilis Heri et al., "Lansia Di Era Bonus Demografi Older Person in the Era of Demographic Dividend," *Jurnal Kependudukan Indonesia* 17, no. 1 (2022): 2022.



adalah lansia. Fenomena *ageing population* bisa menjadi bonus demografi kedua, yaitu ketika proporsi lansia semakin banyak tetapi masih produktif dan dapat memberikan sumbangan bagi perekonomian negara<sup>2</sup>. Rasio Ketergantungan nasional mulai mendekati 50 pada tahun 2010, menurun terus dan mencapai terendah pada tahun 2020 (45,5)<sup>3</sup>. Pada tahun 2022, rasio ketergantungan lansia sebesar 16,09. Artinya, 100 penduduk usia produktif (15- 59 tahun) menanggung 16 lansia. Dengan kata lain, satu orang lansia didukung oleh 6 penduduk usia produktif<sup>4</sup>.

Saat ini, era bonus demografi sedang berlangsung, tetapi peningkatan kualitas sumber daya manusia yang berdaya saing masih menjadi tantangan. Investasi modal manusia perlu dilakukan untuk menjadikan lanjut usia (lansia) sehat, mandiri, sejahtera, dan bermartabat di masa depan menyongsong bonus demografi kedua<sup>5</sup>. Angka harapan hidup penduduk meningkat dari tahun 2015 – 2045, dari 72,5 tahun menjadi 73,5 tahun. Namun gap antara angka harapan hidup dengan angka harapan hidup sehat masih sekitar 8,8 tahun<sup>6</sup>. Seiring berjalannya waktu, tubuh manusia mengalami perubahan sesuai dengan masanya. Dari sisi kesehatan, sekitar dua dari lima (42,09 persen) lansia mengalami keluhan kesehatan selama sebulan terakhir dengan angka morbiditas lansia sebesar 20,71 persen. Keluhan kesehatan yang dicatat pada Susenas Maret 2022 mencakup gangguan yang sering dialami seperti panas, batuk, pilek, diare, sakit kepala, maupun keluhan yang disebabkan oleh penyakit menahun, disabilitas, kecelakaan, atau keluhan kesehatan lainnya. Adapun angka morbiditas atau angka kesakitan lansia dihitung berdasarkan lansia yang mengalami keluhan kesehatan dan terganggu aktivitasnya sehari-hari<sup>7</sup>.

Tujuan *Sustainable Development Goals* (SDGs) ke-3 yaitu menjamin kehidupan yang sehat dan meningkatkan kesejahteraan seluruh penduduk semua usia dapat tercapai. Salah satunya, untuk meningkatkan kesejahteraan penduduk usia lanjut. Fenomena penuaan penduduk dan peningkatan jumlah penduduk lanjut usia dapat membawa implikasi yang luas dalam kehidupan keluarga, masyarakat, dan negara. Lansia sebagai kelompok penduduk yang paling rentan perlu mendapatkan perhatian yang serius dari semua pihak, terutama dalam upaya peningkatan kesejahteraan sosial lanjut usia. Risiko sosial ekonomi yang berpotensi dihadapi lansia antara lain berupa masalah kesehatan baik fisik maupun spiritual, masalah kemandirian keuangan dan produktivitas, masalah tempat tinggal dan partisipasi sosial, hingga masalah kematian. Penanganan masalah kesejahteraan lanjut usia yang tepat akan menguntungkan bagi ekonomi negara, karena lansia potensial yang produktif dapat mendukung dan menguatkan kehidupan bangsa<sup>8</sup>.

Proses penuaan sebagai akumulasi dari kerusakan pada tingkat seluler dan molekuler yang terjadi dalam waktu yang lama seringkali dikaitkan dengan kejadian penyakit tidak

<sup>2</sup> Hendrik Poltak, Andry; Sulistyowati, Rini; Sulistyowati, Nindya Putri; Dewi, Freshy Windy Rosmala; Nugroho, Sigit Wahyu; Ramadani, Karuniawati Dewi; Wilson, *Statistik Penduduk Lanjut Usia*, ed. Budi Mustari, Andhie Surya; Sinang, Raden; Maylasari, Ika; Santoso (Jakarta: Badan Pusat Statistik, 2022).

<sup>3</sup> Heri et al., “Lansia Di Era Bonus Demografi Older Person in the Era of Demographic Dividend.”

<sup>4</sup> Poltak, Andry; Sulistyowati, Rini; Sulistyowati, Nindya Putri; Dewi, Freshy Windy Rosmala; Nugroho, Sigit Wahyu; Ramadani, Karuniawati Dewi; Wilson, *Statistik Penduduk Lanjut Usia*.

<sup>5</sup> Heri et al., “Lansia Di Era Bonus Demografi Older Person in the Era of Demographic Dividend.”

<sup>6</sup> Ibid.

<sup>7</sup> Poltak, Andry; Sulistyowati, Rini; Sulistyowati, Nindya Putri; Dewi, Freshy Windy Rosmala; Nugroho, Sigit Wahyu; Ramadani, Karuniawati Dewi; Wilson, *Statistik Penduduk Lanjut Usia*.

<sup>8</sup> Ibid.



menular. Usia merupakan salah satu faktor resiko penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, stroke, hipertensi. Penyakit sendi, obesitas, Diabetes Melitus, dan gagal ginjal kronis. Layanan screening terhadap lansia dilakukan oleh puskesmas dan jaringannya dengan pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan kadar gula darah, pemeriksaan kolesterol, dan deteksi gangguan mental emosional dan perilaku, untuk mencegah penyakit tidak menular pada lansia<sup>9</sup>.

Universitas Setia Budi sebagai institusi pendidikan, mempunyai Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fakultas Psikologi, sehingga sebagai bentuk partisipasi terhadap upaya peningkatan kesehatan fisik dan mental dalam mewujudkan lansia sehat, mandiri, dan produktif, menyelenggarakan kegiatan pengabdian masyarakat. Depresi, kesepian, menyendiri dan demensia merupakan masalah psikis yang sering dihadapi lansia, selain gangguan tidur. Gangguan gerak pada lansia dapat mengganggu aktivitas sehari-harinya termasuk olah raga. Lansia sebaiknya melakukan aktivitas fisik harian dan latihan fisik untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuhnya. Dengan berolah raga, lansia diharapkan dapat menjaga berat badan ideal, mengurangi resiko osteoporosis, penyakit sendi, menjaga keseimbangan sehingga mengurangi resiko jatuh, meningkatkan kekebalan tubuh, dan meningkatkan kerja fungsi jantung serta mengurangi resiko kecemasan, depresi, dan kesulitan tidur<sup>10</sup>.

Lansia yang sehat dan berkualitas hanya bisa dicapai melalui pembinaan kesehatan dari dini. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) adalah upaya yang berbasis masyarakat untuk mempercepat dan mensinergikan upaya promotif dan preventif hidup sehat guna meningkatkan produktivitas penduduk dan menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan akibat penyakit. Untuk menurunkan faktor risiko utama penyakit menular, penyakit tidak menular, angka kematian ibu, angka kematian bayi dan stunting, baik faktor biologis, perilaku, maupun lingkungan, maka perlu dilakukan gerakan masyarakat hidup sehat. Enam klaster Germas berikut: a) Peningkatan aktivitas fisik; b) Peningkatan perilaku hidup sehat; c) Penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi; d) Peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit; e) Peningkatan kualitas lingkungan; dan f) Peningkatan edukasi hidup sehat<sup>11</sup>.

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat ini dilaksanakan oleh pos lansia RW 11 Kelurahan Sumber Surakarta, yang sangat sesuai untuk mewujudkan lansia sehat, mandiri, dan produktif, dengan implementasi adanya senam sehat MEKAR SEHAT yang dilaksanakan tiap minggu, pos lansia dengan pengukuran Berat Badan (BB), Tinggi Badan (TB), Lingkar Pinggang (LP), tekanan darah, dan pemberian vitamin pendukung kesehatan. Pos Lansia RW 11 Sumber dengan senam MEKAR SEHAT telah meraih juara tingkat kota Surakarta, sehingga dengan semangat GERMAS terus berupaya meningkatkan kualitas layanan kepada masyarakat.

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat yang diinisiasi oleh Universitas Setia Budi dan bermitra dengan Pos Lansia RW 11 Kelurahan Sumber Kota Surakarta, berawal dari kebutuhan masyarakat tentang masalah-masalah terkait dengan gangguan psikis yang dialami para lansia terkhususnya selama masa pandemic COVID-19 yang menyebabkan

<sup>9</sup> Kementerian Kesehatan RI, "Infodatin Lanjut Usia (Lansia)," *Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*, 2016.

<sup>10</sup> Kementerian Kesehatan Kemenkes RI, *Buku Kesehatan Lanjut Usia* (Jakarta, 2017).

<sup>11</sup> Ch. M. Udiani and Hikmandari, *Tiga Tahun GERMAS Lessons Learned*, Kementerian Kesehatan RI, 2019.

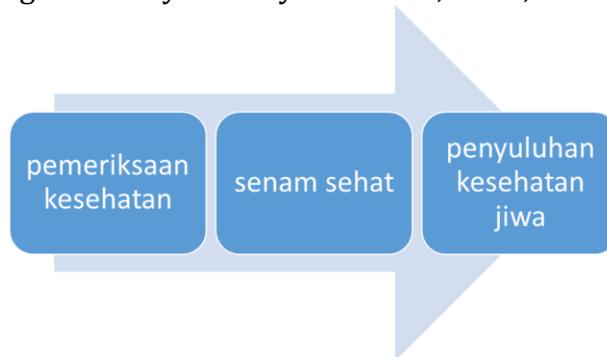


kematian pasangan, kesepian akibat pembatasan kegiatan social, penurunan pendapatan keluarga yang berdampak terhadap kemandirian finansial, kurangnya nutrisi yang seimbang dan memadai, kurangnya akses pelayanan kesehatan yang teratur, serta kegiatan olah raga yang sangat menurun di masa pembatasan kegiatan bermasyarakat dan berkumpul. Dengan kegiatan abdimas ini diharapkan ada peningkatan pengetahuan tentang kesehatan jiwa, meningkatnya imunitas dengan berkumpul, bersenam dan berbahagia, serta mendeteksi penyakit tidak menular dengan pengukuran BB, TB, LP, tekanan darah, dan kadar kolesterol darah.

## METODE

### A. Jenis Kegiatan

- 1 Pemeriksaan kesehatan
  - a. Dilakukan pemeriksaan kesehatan berupa pemeriksaan tekanan darah, pengukuran TB, BB, LP, dan pengukuran kadar kolesterol oleh mahasiswa D4 Analis Kesehatan yang dibantu oleh para kader pos lansia.
  - b. Konsultasi kesehatan oleh dokter (sesi diskusi bersama) oleh dosen Fakultas Ilmu Kesehatan dr. Lucia Sincu Gunawan, M.Kes
- 2 Senam sehat bersama
  - a. Pelaksanaan senam dikoordinasikan dengan tim senam lansia MEKAR SEHAT bersama dengan mahasiswa D4 Analis Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Setia Budi, dan dikoordinasikan oleh dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Reny Pratiwi, M.Si, Ph.D.
  - b. Senam sehat dilaksanakan dengan beberapa senam variasi yaitu senam gemu famire dan senam ojo disbanding-bandingke.
- 3 Penyuluhan kesehatan jiwa dengan kelas interaktif, disampaikan oleh dosen Fakultas Psikologi USB Prilya Shanty Andrianie, M.Psi, Psi



**Gambar 1. Alur kegiatan pengabdian masyarakat**

### B. Khalayak Sasaran

Sasaran kegiatan ini adalah bapak ibu peserta poslansia RW 11 Kelurahan Sumber, Kota Surakarta dan masyarakat sekitar Kelurahan Sumber.

### C. Waktu dan Lokasi Pengabdian

Waktu : Sabtu, 17 Juni 2023

Tempat : Gedung serbaguna Kelurahan Sumber

### D. Analisis data

Data yang didapatkan dari pengisian kuesioner dan pemeriksaan kesehatan diolah dan ditampilkan secara deskriptif.



## HASIL

Pelaksanaan kegiatan abdimas berjalan dengan lancar. Tim abdimas beserta dengan kader mitra abdimas, mahasiswa D4 Analis Kesehatan Universitas Setia Budi menyiapkan lokasi abdimas di Gedung Serba Guna Kelurahan Sumber.



**Gambar 2. Pendaftaran Peserta Kegiatan Abdimas**

Masyarakat tampak antusias, datang berbondong-bondong sebelum jam pelaksanaan dimulai. Pendaftaran peserta berjalan teratur, selain mereka mengisi daftar presensi kegiatan abdimas, juga mengisi daftar presensi pos lansia yang bertepatan dengan tanggal 17 tiap bulannya dilaksanakan. Peserta menerima makanan ringan yang disediakan oleh mitra dan makan siang yang disiapkan panitia. Sejumlah 74 peserta mengikuti kegiatan abdimas, tidak termasuk kader dan tim abdimas.

**Tabel 1. Sebaran Peserta Menurut Jenis Kelamin (n=74)**

	JUMLAH	
	n	%
Laki-laki	14	18.92
Perempuan	60	81.08

Data primer Juni 2023

Mayoritas peserta adalah perempuan yaitu 60 orang (81.08%). Seperti pada kegiatan bulanan, maka peserta ibu-ibu lansia selalu lebih dominan dibandingkan dengan para bapak.

Usia peserta kegiatan bervariasi dari pra lansia (45-59 tahun), lanjut usia (60 -74 tahun), lanjut usia tua (75-90 tahun), lanjut usia sangat tua (lebih dari 90 tahun). Dengan meningkatnya usia, maka aktivitas berkumpul dan berkegiatan menjadi menurun, sehingga kegiatan-kegiatan sejenis sangat jarang dihadiri kelompok lanjut usia sangat tua. Berikut sebaran usia peserta pada kegiatan abdimas dapat dilihat pada Tabel 2.

**Tabel 2. Sebaran Peserta Menurut Usia (n=74)**

	JUMLAH	
	n	%
Kurang dari 60 tahun	26	35.14
60 - 74 tahun	43	58.11



75 – 90 tahun	5	6.75
Lebih dari 90 tahun	0	0

Data primer Juni 2023



**Gambar 3. Pengukuran Tekanan Darah**

Tahap pertama pemeriksaan kesehatan adalah pengukuran tekanan darah. Peserta dipastikan sudah beristirahat kurang lebih 10 menit sambil menunggu antrian pemeriksaan kesehatan.

**Tabel 3. Sebaran Peserta Menurut Tekanan Darah (n=74)**

	JUMLAH	
	n	%
Normal	9	12.17
Pre hipertensi	29	39.19
Hipertensi I	20	27.02
Hipertensi II	12	16.22
Hipertensi Krisis	4	5.4

Data primer Juni 2023

Pemeriksaan tekanan darah menggunakan sphignomanometer digital otomatis, untuk memastikan hasil pemeriksaan. Pemeriksaan tekanan darah untuk mendeteksi adanya hipertensi yang kadang muncul tanpa keluhan. Pada tabel 3 dapat dilihat hasil pemeriksaan tekanan darah dari peserta kegiatan abdimas.



**Gambar 4. Pengukuran Antropometri**



Pengukuran antropometri berupa pengukuran tinggi badan, berat badan dan lingkaran pinggang yang dikerjakan oleh kader dan mahasiswa. Pengukuran BB dan TB dapat digunakan untuk menentukan *Body Mass Index* (BMI) yang dapat dikelompokkan sesuai status gizi peserta kegiatan. Hasil BMI dapat dilihat pada tabel di bawah ini

**Tabel 4. Sebaran Peserta Menurut Indeks Massa Tubuh (IMT atau BMI) n=74)**

	JUMLAH	
	n	%
Underweight	4	5,4
Normal	23	31.08
Overweight	12	16.22
Obesitas 1	26	35.14
Obesitas 2	9	12.16

Data primer Juni 2023

Status gizi *underweight* sampai *obesitas* ditemukan pada peserta. Masalah gizi Indonesia khususnya pada lansia yang kekurangan pangan dan gizi baik makro maupun mikrom di lain sisi ada banyak kasus overweight dan obesitas. Obesitas merupakan faktor resiko terjadinya penyakit hipertensi, diabetes melitus, dislipidemia dan sindroma metabolic. Lingkaran pinggang dapat menggambarkan obesitas sentral yang erat kaitannya dengan sindroma metabolic yang bertanda hipertensi, gula darah yang meningkat, gangguan profil lemak dan lingkaran pinggang lebih dari 90 cm untuk laki-laki dan 80 cm pada perempuan.

**Tabel 5. Sebaran Peserta Menurut Lingkaran Pinggang (n=74)**

	JUMLAH	
	n	%
<b>Laki-laki</b>		
Kurang dari 90 cm	8	10.82
Lebih dari 90 cm	6	8.10
<b>Perempuan</b>		
Kurang dari 80 cm	18	24.32
Lebih dari 80 cm	42	56.76

Data primer : Juni 2023



**Gambar 5. Pemeriksaan Kolesterol dan Konsultasi Kesehatan**



Pemeriksaan kadar kolesterol merupakan salah satu pemeriksaan laboratorium dengan sampel darah kapiler maupun vena. Pemeriksaan kolesterol darah menggunakan POCT GCU Easy Touch® yang dikalibrasi. Petugas pemeriksaan adalah mahasiswa analis kesehatan yang dalam proses studinya akan memiliki kompetensi di bidang laboratorium medik. Dosen tim abdimas yang berprofesi sebagai dokter mendampingi pemeriksaan tersebut sekaligus memberikan konsultasi kesehatan kepada peserta.



**Gambar 6. Pemeriksaan Kolesterol Darah oleh Mahasiswa**

Pemeriksaan kadar kolesterol total menjadi gambaran total kolesterol darah peserta. Dengan pemeriksaan ini peserta dapat mengetahui lebih dini adanya gangguan profil lemak yang salah satunya adalah hiperkolesterolemia. Pemeriksaan ini disebut optimal jika kadarnya kurang dari 200 mg/dL, dan dinyatakan dalam batas normal 200 – 239 mg/dL dan kadar tinggi jika sama dengan di atas 240 mg/dL

Berikut adalah hasil pemeriksaan kolesterol total peserta abdimas.

**Tabel 6. Sebaran Peserta Menurut Kadar Kolesterol Total (n=74)**

	JUMLAH	
	n	%
Baik (kurang dari 200 mg/dL)	24	32.44
<i>Borderline</i> (200-239 mg/dL)	36	48.64
Tinggi (lebih dari 240 mg/dL)	14	18.92

Data primer Juni 2023

Kegiatan abdimas bersama Mitra Pos Lansia RW11 didukung penuh oleh Ketua RW 11 dan Ibu Lurah selaku tuan rumah di Kelurahan Sumber. Dalam arahnya, Lurah Sumber berharap kegiatan ini dapat menjadi bermanfaat dalam mendeteksi penyakit tidak menular. Warga diharapkan pemeriksaan kesehatannya secara rutin di Puskesmas, mengurus Kartu Indonesia Sehat sehingga layanan kesehatan dapat berjalan secara optimal. Bapak Ketua RW 11 menyampaikan pentingnya menikmati masa tua dengan tidak terlalu berpikir kebutuhan anak dan cucu lagi, mencoba memperhatikan kebutuhan dan kesenangan sendiri, sehingga tetap dapat bersosialisasi, menikmati hidup dan merasa bahagia. Pentingnya menjaga kesehatan dengan makan dengan nutrisi yang baik, menjaga harmoni dengan pasangan, merias wajah untuk meningkatkan rasa percaya diri.



**Gambar 7. Tim Abdimas bersama Ibu Lurah, Mitra dan Pengurus RW**

Silaturahmi dan Kerjasama lintas instansi, pendidikan dan pemerintahan merupakan suatu jalan perguruan tinggi hadir di masyarakat untuk menyelesaikan masalah-masalah di masyarakat.



**Gambar 8. Pelaksanaan Kegiatan di Gedung Serbaguna Kelurahan Sumber**

Senam yang diramaikan dengan kehadiran mahasiswa dan tim senam MEKAR SEHAT membawakan senam "Ojo Dibanding-bandingke" dan senam Gemu Famire. Peserta tampak antusias bersenam bersama dan dipilih tiga peserta terbaik untuk menerima kenang-kenangan dari tim abdimas bidang senam sehat. Menjaga kebugaran tubuh, imunitas, dan mood adalah keuntungan berolah raga secara teratur. Berolah raga bersama dapat meningkatkan hubungan social dan kebermanfaatn bersama orang lain, sebagai salah satu faktor yang dapat meningkatkan rasa bahagia lansia.



**Gambar 9. Penyerahan hadiah kepada peserta dengan partisipasi senam terbaik**



Penyuluhan kesehatan jiwa yang disampaikan secara interaktif, menggali permasalahan yang ada pada lansia seperti harmonisasi pasangan suami istri lansia, gangguan tidur, ketakutan adanya mitos-mitos yang berkembang sampai pada solusi yang dibagikan antar tiap peserta.



**Gambar 10. Penyuluhan Kesehatan Jiwa bersama Dosen Fakultas Psikologi**

Lanjut usia pada umumnya memiliki tanda-tanda terjadinya penurunan fungsi-fungsi biologis, psikologis, sosial dan ekonomi. Penurunan tersebut dapat mempengaruhi keadaan psikologis seperti munculnya perasaan bahagia atau tidak bahagia. Pengukuran skoring kebahagiaan dapat dikerjakan pada kegiatan mendatang.

Kegiatan abdimas merupakan salah satu kesempatan perguruan tinggi dapat berdampak pada masyarakat. Universitas Setia Budi berkomitmen memberikan pelayanan pengabdian masyarakat yang unggul dengan memperhatikan masalah-masalah yang ada di masyarakat.



**Gambar 9. Berfoto bersama dengan Tim Senam Mekar Sehat dan Kader**

## DISKUSI

Menjalani masa lansia dengan bahagia menjadi keinginan bagi setiap lansia. Menciptakan kebahagiaan secara psikologis yaitu ketika mendapat dukungan sosial yang akan membuat lansia merasa nyaman, melakukan aktivitas sehari-hari seperti mengikuti poslansia, senam untuk para lansia. Kebahagiaan fisik adalah kesehatan, sedangkan



kebahagiaan psikis adalah hubungan dengan keagamaan dan hubungan yang baik dengan keluarga. Sejak awal kehidupan berusia lanjut, setiap orang memiliki kebutuhan psikologis dasar. Kebutuhan tersebut diantaranya bagi usia lanjut membutuhkan rasa nyaman bagi dirinya sendiri, serta rasa nyaman terhadap lingkungan yang ada. Tingkat pemenuhan kebutuhan tersebut tergantung pada lanjut usia, keluarga dan lingkungannya. Jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi akan timbul masalah dalam kehidupan lanjut usia yang akan menurunkan kemandiriannya<sup>12</sup>.

Perasaan bahagia dapat membantu lansia dalam mengatasi masalah-masalah yang sedang dialami. Lanjut usia yang berbahagia lebih sadar dan siap untuk terikat dengan kegiatan baru. Lansia yang bahagia mengevaluasi dirinya secara positif bahwa dirinya dapat mengendalikan aspek-aspek penting dalam hidupnya. Lanjut usia merasa bahagia sebab mereka mempunyai kesempatan untuk melakukan hubungan sosial dengan orang-orang di luar lingkungannya, untuk mengisi waktu luang<sup>13</sup>. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa aktivitas keagamaan, hubungan sosial, aktivitas fisik, rasa syukur kepada Tuhan, dan memiliki hubungan baik dengan keluarga adalah hal-hal yang dapat menunjang kebahagiaan pada lanjut usia<sup>14</sup>.

Perilaku hidup sehat sebagai upaya pencegahan penyakit dan peningkatan derajat kesehatan, merupakan tindakan orang per orang untuk memelihara, memulihkan, atau mendapatkan kembali kehidupan yang sehat, bugar, dan terhindar dari penyakit. Tahapan paling awal dalam membentuk perilaku sehat yaitu tahap tidak memiliki niatan atau minat. Tahap ini kemudian berubah menjadi berniat, lalu meningkat menjadi bersiap, dan akhirnya mengambil tindakan. Puncak perubahan ini adalah menjadikan tindakan baik sebagai suatu kebiasaan/habit<sup>15</sup>. Kebiasaan makan dengan sayur yang banyak, rutinitas tidur sebelum jam 11 malam, kegiatan berolah raga 150 menit per minggu, mengunjungi pos lansia tiap bulan atau layanan kesehatan primer secara berkala, merupakan suatu kebiasaan baik yang dapat meningkatkan derajat kesehatan, mencegah sakit, dan cacat pada lansia.

Pada kegiatan abdimas ini, dideteksi adanya kasus hipertensi sebanyak 36 (48%) dan pre hipertensi sebanyak 29 (39%) sehingga hal ini perlu pemeriksaan lanjutan untuk diagnosis dan tata laksana. Deteksi hipertensi pada lansia untuk mencegah terjadinya komplikasi hipertensi seperti gagal jantung, gagal ginjal kronis, stroke dan penyakit jantung coroner.

Hipertensi sangat erat hubungannya dengan faktor gaya hidup dan pola makan. Gaya hidup sangat berpengaruh pada kebiasaan seseorang yang mempunyai pengaruh positif maupun negatif pada kesehatan. Hipertensi termasuk *silent killer*, karena penderita hipertensi merasa sehat, tanpa keluhan berarti sehingga tidak menyadari atau menganggap ringan penyakitnya. Hipertensi sering ditemukan ketika dilakukan pemeriksaan rutin atau insidental seperti kegiatan abdimas kali ini. Pendidikan yang rendah pada pasien hipertensi mempengaruhi tingkat pengetahuan mengenai penyakit hipertensi. Pengetahuan pasien

<sup>12</sup> Lisa Andriani and Sugiharto Sugiharto, "Gambaran Tingkat Kebahagiaan Pada Lansia Yang Tinggal Di Komunitas 1," *Jurnal Keperawatan BSI* 10, no. 2 (2022): 291–297.

<sup>13</sup> Ibid.

<sup>14</sup> Fauziah Nur, Khairul Huda Simamora Syadiyah Dwi Ningrum, and Salamiah, "Faktor-Faktor Penujangan Kebahagiaan Pada Lanjut Usia," *Taujihah : Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 1, no. 1 (2020): 23–32, <https://journal.iain-samarinda.ac.id/index.php/TAUJIHAT/index>.

<sup>15</sup> Kementerian Kesehatan RI, "Infodatin Lanjut Usia (Lansia)."



hipertensi yang kurang berlanjut pada kebiasaan yang kurang baik dalam tata laksana hipertensi. Pentingnya penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dan motivasi hidup sehat sehingga tidak mengabaikan penyakit. Motivasi diri yang kuat pasien hipertensi untuk sembuh akan memberikan kesempatan berharga. Proses untuk menjaga tekanan darah pasien hipertensi tidak hanya dengan perawatan non farmakologi seperti diet rendah garam, makan sayur dan konsumsi air putih yang cukup, kendali stress, tidur yang cukup dan olah raga, namun juga dilakukan dengan pengobatan farmakologi. Pengobatan farmakologi diperoleh salah satunya dengan periksa dokter ke puskesmas. Pengobatan pasien hipertensi lansia di puskesmas sebaiknya rutin sesuai jadwal kunjungan, sehingga tekanan darah optimal dapat segera tercapai <sup>16</sup>.

Obesitas merupakan salah satu masalah gizi yang dihadapi oleh Indonesia yang ditandai dengan status gizi lebih. Untuk jangka panjang, obesitas akan menyebabkan timbulnya berbagai penyakit yang terkait dengan metabolisme seperti diabetes melitus, hipertensi, dislipidemia, dan jantung koroner. Peningkatan risiko terhadap berbagai penyakit metabolik mengakibatkan seseorang harus mendapat perawatan kesehatan, selain itu juga dapat menurunkan aktivitas, kecacatan bahkan kematian <sup>17</sup>. Kejadian obesitas pada perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, karena aktivitas fisik laki-laki lebih tinggi pada umumnya, dan massa otot laki-laki lebih besar sehingga penggunaan energi untuk metabolisme dasar lebih besar. Pada fase menopause, perempuan akan mengalami perubahan hormon yang mengakibatkan peningkatan distribusi lemak tubuh. Pada kategori lanjut usia, tubuh akan mengalami penurunan massa otot dan perubahan hormon sehingga terjadi penurunan metabolisme tubuh yang mengakibatkan tubuh mudah menjadi gemuk <sup>18</sup>.

Pada kegiatan abdimas ini didapatkan lingkaran pinggang yang lebih dari rekomendasi sebanyak 48 (65%), obesitas sentral menggambarkan resistensi insulin, menjadi faktor risiko terjadinya diabetes melitus. Selain itu dari data BMI didapatkan data overweight sebesar 16.22%, obesitas 1 sebesar 35.14% dan obese 2 sebesar 12.16%. Hal ini menjadikan perhatian dalam pengelolaan masalah gizi yang akan berdampak pada kesehatan secara umum. Kondisi obesitas membuat persebaran berat massa tubuh tidak merata dan dapat berpengaruh terhadap postur tubuh. Lanjut usia dengan penurunan fungsi fisiologis seperti perubahan postur dan obesitas dapat mengakibatkan keseimbangan tubuh menjadi buruk, sehingga risiko jatuh meningkat dan aktivitas sehari-hari terganggu <sup>19</sup>. Pada lansia juga diperlukan aktivitas fisik yang sesuai dan rutin untuk mencegah peningkatan berat badan yang signifikan. Pada lansia dengan obesitas dapat menjadikan aktivitas fisik (olahraga) sebagai alat untuk membantu menurunkan berat badan secara bertahap. Melakukan aktivitas fisik 3 – 5 kali/minggu dapat membantu seseorang untuk menurunkan berat badan secara bertahap dan menjaga berat badan agar tetap stabil <sup>20</sup>.

<sup>16</sup> Reni A Harahap et al., *Gaya Hidup Terhadap Risiko Hipertensi Pada Lansia, Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 2021, cv d.

<sup>17</sup> Kristiawan P. A. Nugroho, R. L. N. K. Retno Triandhini, and Shara Minantri Haika, "Identifikasi Kejadian Obesitas Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Kidul," *Media Ilmu Kesehatan* 7, no. 3 (2019): 213–222.

<sup>18</sup> Ibid.

<sup>19</sup> Nungki Marlian Yuliadarwati, Diana Silvia Navila, and Safun Rahmanto, "Hubungan Indeks Massa Tubuh (Obesitas) Dengan Keseimbangan Dinamis Pada Lansia Di Posyandu Lansia," *Jurnal Sport Science* 11, no. 2 (2021): 100.

<sup>20</sup> Nugroho, Triandhini, and Haika, "Identifikasi Kejadian Obesitas Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas



Hiperkolesterolemia merupakan suatu kondisi dimana terjadi peningkatan konsentrasi kolesterol dalam darah yang melebihi batasan nilai normal. Lansia memiliki ukuran hati dan pankreas yang mengecil sehingga menyebabkan terjadinya penurunan aliran darah ke hati, hal ini mengakibatkan terjadinya perubahan proporsi lemak empedu tanpa diikuti perubahan metabolisme asam empedu sehingga terjadi peningkatan sekresi kolesterol dibandingkan pada orang dewasa biasa. Pada wanita lanjut usia kadar kolesterol lebih tinggi dibandingkan dengan pria, hal ini terjadi akibat penurunan kadar estrogen pascamenopause dan akan menurun kembali setelah usia di atas 70 tahun <sup>21</sup>. Sebanyak 14 peserta (18.92%) memiliki kadar kolesterol yang tinggi. Kolesterol total menggambarkan kolesterol baik (HDL) dan kolesterol jahat (LDL). Adanya peningkatan kolesterol total perlu dilanjutkan dengan pemeriksaan kolesterol lengkap, sehingga dari temuan ini peserta dianjurkan untuk mengunjungi puskesmas. Kadar kolesterol total yang tinggi tidak selalu dipengaruhi oleh obesitas, akan tetapi dapat dipengaruhi oleh konsumsi makanan sehari – hari yaitu yang banyak mengandung kolesterol tinggi seperti mengonsumsi daging, jeroan, dan telur yang dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah <sup>22</sup>.

#### KESIMPULAN

Sebanyak 74 lansia mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat yang meliputi pemeriksaan kesehatan berupa pengukuran berat badan, tinggi badan, lingkar pinggang, tekanan darah, kadar kolesterol total darah, penyuluhan kesehatan jiwa dan senam bersama. Hasil pemeriksaan kesehatan ditemukan kasus hipertensi sebanyak 36 (48%) dan pre hipertensi sebanyak 29 (39%), 14 peserta (18.92%) memiliki kadar kolesterol yang tinggi. lingkar pinggang yang lebih dari rekomendasi sebanyak 48 (65%), *overweight* sebanyak 12 (16.22%), obesitas 1 sebanyak 26 (35.14%) dan obesitas 2 sebanyak 9 (12.16%). Perlu pemeriksaan kesehatan lanjutan, peningkatan pengetahuan dan motivasi untuk hidup lebih sehat.

#### PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada Lurah Sumber, Ibu Arifa Umiyati, S.E, M.M yang telah memberikan ijin terselenggaranya kegiatan di Gedung serba guna Kelurahan Sumber. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Setia Budi yang memberikan hibah dana pengabdian masyarakat kepada mahasiswa D4 Analisis Kesehatan USB yang menjadi tim abdimas.

Terima kasih juga kami sampaikan kepada mitra kegiatan abdimas yakni Pos Lansia RW 11 Kelurahan Sumber beserta dengan Pengurus RW 11 Kelurahan Sumber Kota Surakarta yang telah mendukung kegiatan dari persiapan, pelaksanaan serta evaluasi kegiatan serta tim senam MEKAR SEHAT yang menggembarakan kegiatan abdimas dengan senam gemu famire.

---

Sidorejo Kidul.”

<sup>21</sup> I Gusti Agung Ayu Putu Swastini, “Gambaran Kolesterol Total Pada Lansia Di Puskesmas I Denpasar Selatan,” *Meditory : The Journal of Medical Laboratory* 9, no. 2 (2021): 68–77.

<sup>22</sup> Ibid.

**DAFTAR REFERENSI**

- [1] Andriani, Lisa, and Sugiharto Sugiharto. "Gambaran Tingkat Kebahagiaan Pada Lansia Yang Tinggal Di Komunitas 1." *Jurnal Keperawatan BSI* 10, no. 2 (2022): 291–297.
- [2] Harahap, Reni A, Fitri Nabila, Rika Lestrai, Siti Rahma Tanjung, and Dea Riska Sipahantur. *Gaya Hidup Terhadap Resiko Hipertensi Pada Lansia*. Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents, 2021. cv d.
- [3] Heri, Lilis, Mis Cicih, Dan Darojad, and N Agung. "Lansia Di Era Bonus Demografi Older Person in the Era of Demographic Dividend." *Jurnal Kependudukan Indonesia* 17, no. 1 (2022): 2022.
- [4] Kemenkes RI, Kementerian Kesehatan. *Buku Kesehatan Lanjut Usia*. Jakarta, 2017.
- [5] Kementerian Kesehatan RI. "Infodatin Lanjut Usia (Lansia)." Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2016.
- [6] Nugroho, Kristiawan P. A., R. L. N. K. Retno Triandhini, and Shara Minantri Haika. "Identifikasi Kejadian Obesitas Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Kidul." *Media Ilmu Kesehatan* 7, no. 3 (2019): 213–222.
- [7] Nur, Fauziyah, Khairul Huda Simamora Syadiyah Dwi Ningrum, and Salamiah. "Faktor-Faktor Penunjang Kebahagiaan Pada Lanjut Usia." *Taujihat: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 1, no. 1 (2020): 23–32. <https://journal.iain-samarinda.ac.id/index.php/TAUJIHAT/index>.
- [8] Poltak, Andry; Sulistyowati, Rini; Sulistyowati, Nindya Putri; Dewi, Freshy Windy Rosmala; Nugroho, Sigit Wahyu; Ramadani, Karuniawati Dewi; Wilson, Hendrik. *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Edited by Budi Mustari, Andhie Surya; Sinang, Raden; Maylasari, Ika; Santoso. Jakarta: Badan Pusat Statistik, 2022.
- [9] Swastini, I Gusti Agung Ayu Putu. "Gambaran Kolesterol Total Pada Lansia Di Puskesmas I Denpasar Selatan." *Meditory : The Journal of Medical Laboratory* 9, no. 2 (2021): 68–77.
- [10] Udiani, Ch. M., and Hikmandari. *Tiga Tahun GERMAS Lessons Learned*. Kementerian Kesehatan RI, 2019.
- [11] Yuliadarwati, Nungki Marlian, Diana Silvia Navila, and Safun Rahmanto. "Hubungan Indeks Massa Tubuh (Obesitas) Dengan Keseimbangan Dinamis Pada Lansia Di Posyandu Lansia." *Jurnal Sport Science* 11, no. 2 (2021): 100.