

EDUKASI MENGENAI PENERAPAN GAYA HIDUP SEHAT SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN STATUS KESEHATAN LANSIA

Suharmanto^{1*}, Hendri Busman², Siti Mutmainnah³, Sri Suryani⁴

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

²Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Lampung

³Sekolah Tinggi Ilmu Shuffah Al Qur'an Abdullah Bin Mas'ud, Negara Ratu, Natar, Lampung Selatan

⁴Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya

ABSTRAK

Gaya hidup sehat pada lansia dapat meningkatkan status kesehatan, mencakup aktivitas fisik teratur, pola makan bergizi seimbang, istirahat cukup, menjaga kesehatan mental melalui interaksi sosial dan stimulasi kognitif, pemeriksaan kesehatan rutin, menghindari rokok dan alkohol, menjaga berat badan ideal, dan memastikan asupan cairan yang cukup untuk mendukung kesehatan fisik dan mental secara keseluruhan. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran lansia untuk menerapkan gaya hidup sehat. Sasaran dalam kegiatan ini adalah lansia di Posyandu Anyelir 2 Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. Metode yang digunakan pada kegiatan ini mencakup pemberian materi tentang gaya hidup sehat dilanjutkan dengan diskusi. Pengukuran pemahaman lansia tentang gaya hidup sehat dilakukan dua kali yaitu sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan. Pengukuran ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman lansia tentang gaya hidup sehat. Hasil pengukuran sebelum penyuluhan digunakan sebagai parameter pemberian materi penyuluhan. Sedangkan hasil pengukuran setelah penyuluhan digunakan untuk membandingkan dengan pengetahuan sebelumnya. Pengukuran pengetahuan dilakukan dengan membagikan lembar kuesioner. Penyuluhan terbukti efektif meningkatkan pemahaman tentang gaya hidup sehat dalam meningkatkan status kesehatan lansia di Posyandu Anyelir 2 Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan.

Kata kunci: edukasi kesehatan, gaya hidup sehat, lansia.

***Korespondensi:**

Suharmanto

Jl. Prof. Sumantri Brodjonegoro No 1 Bandar Lampung

+62-896-3283-2380 | Email: suharmanto@fk.unila.ac.id

PENDAHULUAN

Lansia adalah singkatan dari lanjut usia, yang mengacu pada individu yang telah memasuki usia tua, umumnya dimulai dari usia 60 tahun ke atas. Kelompok ini ditandai dengan adanya penurunan kemampuan fisik dan fisiologis seiring bertambahnya usia, namun masih dapat tetap aktif atau bergantung pada orang lain untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari.¹ Masalah kesehatan lansia meliputi penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi, gangguan degeneratif seperti osteoporosis, demensia, dan stroke, serta masalah fungsional seperti penurunan pendengaran, penglihatan (katarak), dan risiko jatuh.² Masalah lain yang umum adalah gangguan tidur, inkontinensia, gangguan gizi, dan menurunnya fungsi sistem kekebalan tubuh.³

Prevalensi masalah kesehatan pada lansia sangat tinggi, dengan hampir semua lansia memiliki setidaknya satu kondisi kronis seperti hipertensi, arthritis, atau diabetes.⁴ Masalah umum lainnya termasuk gangguan pendengaran dan penglihatan, nyeri punggung, penyakit jantung, diabetes, demensia, dan peningkatan risiko jatuh.⁵ Angka-angka ini cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, dan masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi juga lebih umum terjadi pada lansia, terutama perempuan. Hipertensi diderita lansia

sebesar 59% lansia, artritis diderita oleh 44% lansia, diabetes diderita 20% lansia. Kondisi lain yang terjadi adalah penyakit jantung, stroke, kolesterol tinggi, dan Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK).⁶

Penurunan fungsi tubuh pada lansia meliputi penurunan massa otot (sarkopenia), penurunan fungsi organ seperti jantung, ginjal, dan hati, serta berkurangnya fungsi indra seperti penglihatan dan pendengaran. Selain itu, terjadi penurunan fungsi kognitif seperti memori dan pemrosesan informasi, yang bisa berdampak pada kualitas hidup.⁷ Penurunan fungsi tubuh pada masa tua terjadi karena adanya proses penuaan sel dan jaringan, penurunan massa otot, perubahan pada organ-organ tubuh seperti jantung dan kulit, serta penurunan aktivitas metabolik dan hormon. Hal ini menyebabkan perubahan struktural dan fisiologis, yang mengurangi kemampuan tubuh dalam menjalankan fungsinya secara optimal dibandingkan saat usia muda.⁸

Faktor-faktor tersebut meliputi: usia lanjut, aktivitas fisik rendah, obesitas, gangguan kekuatan, gangguan keseimbangan, dan penyakit kronis, khususnya, akumulasi lebih dari satu kondisi kronis, seperti diabetes atau artritis, dapat mempercepat risiko penurunan fungsi.⁹ Penurunan fungsi tubuh pada masa tua terjadi karena adanya proses penuaan sel dan jaringan, penurunan massa otot, perubahan pada organ-organ tubuh seperti jantung dan kulit, serta penurunan aktivitas metabolik dan hormon.¹⁰ Hal ini menyebabkan perubahan struktural dan fisiologis, yang mengurangi kemampuan tubuh dalam menjalankan fungsinya secara optimal dibandingkan saat usia muda.¹¹

Masalah kesehatan pada lansia dapat diatasi dengan gaya hidup sehat melalui aktivitas fisik rutin, pola makan seimbang, istirahat cukup, menjaga hubungan sosial, mengelola stres, dan pemeriksaan kesehatan rutin. Gaya hidup sehat ini membantu menjaga kebugaran, kekuatan, keseimbangan, meningkatkan kualitas tidur, dan mengurangi risiko penyakit kronis.¹² Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran lansia untuk menerapkan gaya hidup sehat.

METODE

Sasaran dalam kegiatan ini adalah lansia di Posyandu Anyelir 2 Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan sebanyak 25 orang. Metode yang digunakan pada kegiatan ini mencakup pemberian materi tentang gaya hidup sehat dilanjutkan dengan diskusi. Pengukuran pemahaman lansia tentang gaya hidup sehat dilakukan dua kali yaitu sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan. Pengukuran ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman lansia tentang gaya hidup sehat. Hasil pengukuran sebelum penyuluhan digunakan sebagai parameter pemberian materi penyuluhan. Sedangkan hasil pengukuran setelah penyuluhan digunakan untuk membandingkan dengan pengetahuan sebelumnya. Pengukuran pengetahuan dilakukan dengan membagikan lembar kuesioner.

Evaluasi pada kegiatan pengabdian ini mencakup evaluasi kegiatan penyuluhan. Evaluasi penyuluhan kepada masyarakat mencakup evaluasi awal, evaluasi proses dan evaluasi akhir. Evaluasi awal dilakukan dengan memberikan *pre-test* kepada peserta tentang gaya hidup sehat. Hasil dari evaluasi ini berupa pemahaman peserta tentang gaya hidup sehat. Evaluasi proses dilakukan dengan melihat tanggapan peserta melalui pertanyaan-pertanyaan yang diajukan ataupun umpan balik yang diberikan dalam diskusi. Evaluasi akhir dilakukan dengan memberikan *post-test* kepada peserta, yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang sama saat *pre-test*. Jawaban *post-test* dibandingkan dengan jawaban *pre-test*. Apabila jawaban *post-test* lebih baik (benar) dibandingkan nilai *pre-test* maka kegiatan penyuluhan yang diberikan berhasil

meningkatkan pengetahuan peserta tentang gaya hidup sehat sebagai upaya meningkatkan status kesehatan lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada tanggal 15 Oktober 2025 pukul 08.00 – 12.00. Kegiatan pengabdian diikuti oleh lansia di Posyandu Anyelir 2 Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan sebanyak 20 orang. Kegiatan pengabdian ini mencakup kegiatan pengukuran pemahaman peserta tentang gaya hidup sehat sebagai upaya meningkatkan status kesehatan lansia.



Gambar 1: Peserta Kegiatan (a) dan narasumber pada kegiatan penyuluhan (b).

Evaluasi kegiatan pengabdian ini mencakup evaluasi penyuluhan, untuk mengetahui tingkat keberhasilan penyuluhan yang diberikan, sebelum pelaksanaan penyuluhan diberikan *pre-test* terlebih dahulu dengan tanya jawab dan mengisi kuesioner. Penyuluh memberikan beberapa pertanyaan dan kuesioner kepada seluruh peserta. Selanjutnya penyuluh memberikan materi mengenai pencegahan bullying. Setelah penyuluhan selesai, diberikan *post-test* dengan menggunakan pertanyaan yang sama.

Berdasarkan data hasil pengamatan *pre-test*, diketahui bahwa sekitar 70% peserta tidak mengerti tentang gaya hidup sehat sebagai upaya meningkatkan status kesehatan lansia serta 30% telah mempunyai pengetahuan yang cukup mengenai gaya hidup sehat sebagai upaya meningkatkan status kesehatan lansia. Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan, nilai hasil pengamatan meningkat sebesar 75%, yaitu siswa/i lebih memahami tentang gaya hidup sehat sebagai upaya meningkatkan status kesehatan lansia. Selain *pre-test* dan *post-test*, penyuluh juga mengadakan edukasi tentang gaya hidup sehat sebagai upaya meningkatkan status kesehatan lansia. Hal ini membuktikan bahwa penyuluhan efektif dapat meningkatkan pemahaman tentang gaya hidup sehat sebagai upaya meningkatkan status kesehatan lansia.

Hasil ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang mendapatkan bahwa edukasi dapat meningkatkan pemahaman lansia tentang gaya hidup sehat sebagai upaya meningkatkan status kesehatan lansia.^{13,14,15,16} Pengabdian kepada masyarakat (PkM) yang berfokus pada edukasi tentang gaya hidup sehat sebagai upaya meningkatkan status kesehatan lansia dilakukan di berbagai tatanan baik Puskesmas maupun Posyandu.¹⁷ Tujuannya adalah meningkatkan pemahaman peserta tentang gaya hidup sehat sebagai upaya meningkatkan status kesehatan lansia.¹⁸ PkM ini melibatkan peran penting dari pendamping lansia dalam mengawasi penerapan gaya hidup sehat.¹⁹ Edukasi untuk penerapan gaya hidup sehat dapat memberikan manfaat penting untuk membangun kesadaran dan perilaku yang positif bagi lansia.²⁰

Tujuan penyuluhan untuk penerapan gaya hidup sehat sebagai upaya meningkatkan status kesehatan lansia adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang gaya hidup sehat sebagai upaya meningkatkan status kesehatan lansia, serta memberikan keterampilan agar peserta dapat mencegah atau mendeteksi gangguan kesehatan yang akan terjadi.^{21, 22, 23, 24}

SIMPULAN

Pengabdian ini menggunakan metode edukasi dan dilanjutkan dengan diskusi. Penyuluhan diberikan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta tentang gaya hidup sehat sebagai upaya meningkatkan status kesehatan lansia. Materi penyuluhan yang diberikan mencakup materi tentang gaya hidup sehat sebagai upaya meningkatkan status kesehatan lansia. Diskusi dilakukan setelah pemberian materi selesai dilaksanakan. Peserta bertanya tentang materi yang belum dipahami tentang gaya hidup sehat sebagai upaya meningkatkan status kesehatan lansia. Penyuluhan terbukti efektif meningkatkan pemahaman tentang gaya hidup sehat sebagai upaya meningkatkan status kesehatan lansia pada lansia di Posyandu Anyelir 2 Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rahmasari FV, Mutmainnah IH, Brahmana IB. Sehat dan bugar pada lansia di era Covid 19. Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat. 2022;
2. Yunita EP. Penyuluhan waspada swamedikasi pada penyakit degeneratif serta identifikasi tanda-tanda vital dan gaya hidup masyarakat terhadap risiko penyakit degeneratif. Tri Dharma Mandiri. 2021;1(1).
3. Hidayani WR, Yanuar I, Amalia L, N N. Penyuluhan pentingnya pencegahan hipertensi melalui pembuatan jamu instan dan pembuatan. Jurnal Abdimas Kesehatan Tasikmalaya. 2020;1(02).
4. Syamsiah S, Suralaga C, Sasabone R, Agusman A, Nasution BAR. Penyuluhan kesehatan penyakit diabetes dan pemeriksaan kadar gula darah Majelis Taklim Atthoyyiban Kemuning. Jurnal Peduli Masyarakat. 2023;5(1).
5. Wardani SI, Yudhawati N LuPS, Dewi NLMA. Skrining aktifitas fisik terhadap kadar glukosa darah pada lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Sraya Denpasar Bali. Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA). 2022;4(3).
6. Abdurrachim R, Hariyawti I, Suryani N. Asupan natrium, frekuensi dan durasi aktivitas fisik berdampak terhadap tekanan darah lansia di Panti Sosial kota Banjarbaru. Jurnal Riset Pangan dan Gizi. 2018;1(1).
7. Syafriati A, Wiriansyah OA. Penyuluhan kesehatan hipertensi dengan media booklet pada lansia di Wilayah Binaan Kelurahan Talang Jame. Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat. 2022;3(2).
8. Hernawati E, Nurhaliza H, Nurhali AF, Yusuf AN, Rahayu R, Nurlela E. Sosialisasi penanganan dan pencegahan hipertensi serta diabetes untuk mewujudkan lansia berkualitas. Easta Journal of Innovative Community Services. 2024;2(02).
9. Agustin H, Sari RP, Syalsabilla MA. Pemeriksaan tekanan darah dan komunikasi, informasi, edukasi pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi di Srimulyo dan Tirtonirmolo- Bantul. Dharma Bakti. 2022;
10. Pangestika VR, Handayani MS, Dani N, Hutapea RL. Edukasi kesehatan dan senam sehat guna pencegahan hipertensi pada masyarakat. PUNDIMAS: Publikasi Kegiatan Abdimas. 2022;1(1).

11. Fransiska M, Sriwandi N. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Diabetes Mellitus Tipe II pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Mandiangin Kota Bukittinggi Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan STIKes Prima Nusantara Bukittinggi*. 2020;6(1).
12. Ainiyah, Wijayanti. Relationship Attitude of Hypertension with the frequency of recurrence hypertension in the hypertension patient in RW 06 Karah Kecamatan Jambangan Surabaya. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*. 2019;5(1).
13. Wahyuni T, Widajanti L, Fatimah Pradigdo S. Perbedaan tingkat kecukupan natrium, kalium, magnesium dan kebiasaan minum kopi pada Pralansia Wanita Hipertensi dan Normotensi (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang Tahun 2016). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*. 2016;4(2).
14. Zakaria R, Ikhtiyaruddin I, Priwahyuni Y. Determinan kejadian diabetes militus tipe 2 pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru. *Media Kesmas (Public Health Media)*. 2021;1(3).
15. Mulyowati T, Puspita RC, Kresnadipayana D. Upaya peningkatan kesehatan cegah hipertensi pada lansia di pos lansia sejahtera RW 04 Kelurahan Mojosongo Kecamatan Jebres Kota Surakarta. - *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*. 2020;4(1).
16. Achmad Yarziq Mubarak, Lea Maera Shanty, Farah Nuriannisa, Eppy Setiyowati, Nur Sophia Matin. Upaya pencegahan diabetes tipe 2 dengan edukasi asupan gizi seimbang di PP Wahid Hasyim Bangil. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2023;3(1).
17. Ainiyah N, Wijayanti L. Hubungan sikap tentang hipertensi dengan frekuensi kekambuhan hipertensi pada penderita hipertensi di Rw 06 Karah Kecamatan Jambangan Surabaya. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*. 2019;5(1).
18. Octavianie G, Pakpahan J, Maspupah T, Debora T. Promosi kesehatan hipertensi pada usia produktif sampai lansia di Wilayah Desa Lulut RT 04 RW 02 Kec. Klapanunggal Kab. Bogor. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2022;01(02).
19. Asiah N. Pemberdayaan kader dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular. *Jurnal Solma*. 2021;10.
20. Pribadi T, Chrisanto EY, Edimarta Sitanggung A. Penyuluhan kesehatan tentang penyakit hipertensi pada lansia. *Journal Of Public Health Concerns*. 2021;1(1).
21. Hartiningtiyaswati S, Moehammad Budi Widajanto, Taufiqur Rohman, Adelia Praditha Sulistyowati, Daffa Irfanul Haq, Finka Nikmatudzahro, et al. Peningkatan derajat kesehatan dan pembinaan UMKM di Kelurahan Gunung Anyar Lor Surabaya. *Jurnal Penamas Adi Buana*. 2023;7(01).
22. Mei Adelina Harahap NSS. Penyuluhan kesehatan diabetes melitus dan aplikasi senam kaki pada lansia di Panti Jompo Basilam. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*. 2020;Volume 2 N(February).
23. Isnaini Herawati, Lalu Surya Rizky Pratama, Muhammad Andhika Fajrin Noval Fajrin, Dita Hafhari, Alfi Salatina, Amar Busro, et al. Edukasi senam kardiovaskuler untuk mengatasi tekanan darah tinggi pada lansia. *Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*. 2022;1(4).
24. Pakpahan IA. Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di pelayanan kesehatan Puskesmas Medan Johor. *Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara*. 2018.