

EDUKASI GAYA HIDUP SEHAT DAN DETEKSI DINI PENYAKIT BAGI LANSIA

Novy Ramini Harahap¹, Rauda², Nurrahmaton³, Sri Juliani⁴, Mila Syari⁵

^{1,2}*Dosen Jurusan Kebidanan Institut Kesehatan Helvetia medan*

Penulis Korespondensi : novyraminiharahap@gmail.com

Abstrak

Lansia merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap penyakit tidak menular, sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan derajat kesehatannya. Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada lansia usia ≥ 55 tahun mencapai hingga 55,2 %, dan prevalensi diabetes melitus pada kelompok lansia berkisar 6,29 %, di Kabupaten Langkat sendiri, data menunjukkan prevalensi hipertensi sebesar 26,36 %. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui edukasi gaya hidup sehat dan deteksi dini penyakit.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi yang dilaksanakan di Desa Pantai Cermin, Kecamatan Selesai, Kabupaten Langkat. Sasaran kegiatan adalah lansia sejumlah 35 orang. Bentuk pengabdian meliputi edukasi mengenai gaya hidup sehat (pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, manajemen stres) dan pemeriksaan deteksi dini (tekanan darah, gula darah). Metode pelaksanaan mencakup ceramah, diskusi interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung pemeriksaan kesehatan. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan lansia tentang gaya hidup sehat dan deteksi dini penyakit, serta meningkatnya kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan rutin. Diharapkan intervensi ini dapat memicu perubahan perilaku dan meningkatkan derajat kesehatan lansia di desa tersebut.

Kata Kunci : Lansia, , Gaya Hidup, Deteksi Dini
Kepustakaan : 14 (2021-2025)

PENDAHULUAN

Meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia menjadi tantangan tersendiri dalam upaya pembangunan kesehatan masyarakat. Lansia merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai gangguan kesehatan akibat proses degeneratif yang menyebabkan penurunan fungsi organ tubuh, baik fisik maupun mental. Seiring bertambahnya usia, risiko terhadap penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, serta gangguan kognitif semakin meningkat. Oleh karena itu, upaya peningkatan derajat kesehatan lansia menjadi sangat penting untuk menjamin kualitas hidup mereka agar tetap aktif, mandiri, dan produktif (Hakim, 2020)(Margo et al., 2024) (Agustiningrum et al., 2021).

Keterlibatan keluarga, masyarakat, dan tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi dan dukungan kepada lansia sangat dibutuhkan untuk menciptakan lingkungan yang sehat dan mendukung. Edukasi dan deteksi dini bukan hanya bersifat kuratif, tetapi juga promotif dan preventif, yang secara holistik bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan lansia di berbagai aspek kehidupan. Dengan pendekatan ini, diharapkan lansia dapat menikmati masa tuanya dengan kualitas

hidup yang lebih baik dan berdaya secara fisik, mental, dan sosial (Astuti et al., 2023) (Virgo et al., 2025).

Upaya edukasi kesehatan kepada lansia juga menjadi bagian dari strategi pembangunan kesehatan nasional, khususnya dalam kerangka transformasi pelayanan kesehatan berbasis promotif dan preventif. Dengan memberikan informasi yang mudah dipahami dan relevan dengan kondisi lansia, edukasi ini bertujuan untuk mendorong perilaku hidup sehat yang dapat dipraktikkan secara mandiri. Pelaksanaan edukasi yang dikemas secara komunikatif dan partisipatif, seperti melalui penyuluhan, diskusi kelompok, senam bersama, dan pemeriksaan kesehatan gratis, menjadi metode efektif dalam menjangkau lansia secara langsung di komunitas (Betan et al., 2023).

Pentingnya deteksi dini tidak dapat diabaikan, mengingat banyak penyakit pada lansia berkembang secara perlahan tanpa gejala yang jelas pada awalnya. Pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah, kolesterol, dan fungsi organ seperti ginjal dan hati merupakan langkah awal dalam upaya preventif. Dengan adanya deteksi dini, pengobatan dan perubahan gaya hidup dapat dimulai lebih awal untuk mencegah terjadinya komplikasi yang lebih serius. Di sisi lain, edukasi ini juga

meningkatkan kesadaran lansia untuk secara rutin melakukan kontrol kesehatan tanpa harus menunggu sakit(Saidah Syamsuddin et al., 2024)(Saidah Syamsuddin et al., 2024).

Sinergi antara keluarga, kader kesehatan, dan fasilitas pelayanan kesehatan sangat berperan dalam mendukung keberhasilan program edukasi dan deteksi dini ini. Keluarga sebagai unit terdekat memiliki peranan penting dalam memastikan lansia menjalankan pola hidup sehat yang telah dipelajari, seperti menjaga pola makan, rutin berolahraga, dan mengelola stres. Melalui pendekatan yang menyeluruh dan berkelanjutan, peningkatan derajat kesehatan lansia bukan hanya menjadi tanggung jawab individu, tetapi juga tanggung jawab kolektif masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang ramah lansia dan mendukung kualitas hidup di masa tua(Butarbutar et al., 2025).

PELAKSANAAN KEGIATAN

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Pantai Cermin, Kecamatan Selesai, Kabupaten Langkat pada tahun 2025. Sasaran kegiatan adalah 35 orang lansia yang hadir dalam kegiatan.

Persiapan

Tahap persiapan dimulai dengan melakukan survey lapangan ke Desa Pantai Cermin Kabupaten Langkat. Tim melakukan koordinasi dengan Kepala Desa, kader posyandu lansia, serta mengurus surat izin kegiatan ke Puskesmas Pantai Cermin melalui bagian tata usaha. Survey dilakukan untuk mengetahui jumlah lansia yang aktif mengikuti kegiatan posyandu, data riwayat penyakit yang tercatat dalam buku register kesehatan lansia di ruang KIA/lansia, serta kondisi umum peserta yang memungkinkan untuk dilakukan edukasi dan pemeriksaan kesehatan.

Selanjutnya, tim melakukan identifikasi lansia yang masuk dalam kriteria untuk dilakukan deteksi dini penyakit, yaitu:

- 1) Lansia berusia ≥ 60 tahun.
- 2) Lansia dengan keluhan kesehatan ringan (hipertensi ringan, diabetes terkontrol, atau keluhan umum lansia).
- 3) Tidak sedang mengalami kondisi gawat darurat atau penyakit infeksi akut.

Kegiatan PKM ini dilakukan ke Desa Pantai Cermin Kabupaten Langkat. Populasi dalam kegiatan ini adalah seluruh lansia yang terdaftar aktif di Posyandu Lansia Desa Pantai Cermin sebanyak 35 orang.

Pelaksanaan

Setelah mendapatkan izin, kegiatan dilanjutkan ke tahap pelaksanaan. Setiap lansia yang memenuhi kriteria inklusi diberikan penjelasan mengenai maksud dan tujuan kegiatan PKM ini. Lansia yang setuju berpartisipasi kemudian menandatangani lembar informed consent sebagai bukti kesediaan.

Tim kemudian memberikan kesempatan kepada responden untuk mengisi kuesioner sederhana tentang karakteristik, pengetahuan mengenai gaya hidup sehat, serta riwayat penyakit. Sebelum pengisian, lansia diberi penjelasan tentang cara menjawab pertanyaan dengan benar.

Tahap Intervensi

1) Edukasi Gaya Hidup Sehat

- a) Menjelaskan pola makan sehat untuk lansia (makanan rendah garam, rendah gula, tinggi serat).
- b) Memberikan contoh aktivitas fisik ringan (senam lansia, jalan kaki 20–30 menit).
- c) Edukasi pentingnya tidur cukup, manajemen stres, dan berhenti merokok.

2) Praktik Deteksi Dini Penyakit

Tim melakukan pemeriksaan kesehatan sederhana kepada setiap peserta, yaitu:

- a) Mengukur tekanan darah dengan tensimeter.
- b) Pemeriksaan kadar gula darah sewaktu dengan glukometer.
- c) Pengukuran berat badan, tinggi badan, serta indeks massa tubuh (IMT).
- d) Konseling singkat berdasarkan hasil pemeriksaan.

3) Latihan Relaksasi Ringan untuk Lansia

Lansia diajarkan teknik relaksasi sederhana untuk menjaga kesehatan mental, dengan langkah-langkah berikut:

- a) Duduk rileks, atur pernapasan secara perlahan, lalu katakan dalam hati “*saya merasa tenang dan nyaman*”.

- b) Tarik napas dalam, hembuskan perlahan sambil berkata “*tubuh saya rileks dan sehat*”.
 - c) Fokus pada anggota tubuh (kepala, bahu, lengan, kaki) sambil membayangkan tubuh terasa ringan dan nyaman.
 - d) Mengakhiri latihan dengan menarik napas panjang, membuka mata perlahan, dan tersenyum.
- 4) Diskusi dan Tanya Jawab
- Lansia diberikan kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan terkait kesehatan, pola makan, serta pengobatan penyakit yang mereka alami.

Kegiatan ditutup dengan penyampaian kesimpulan, pembagian leaflet edukasi, serta foto bersama.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil yang didapatkan adalah sebagai berikut:

Tabel 1
Hasil Pre–Post Test Pengetahuan Lansia tentang Gaya Hidup Sehat dan Deteksi Dini Penyakit

Variabel	N	Mean	Min-Max
Pre test	35	60	47-75
Post test	35	80	70-95

Tabel 1 menunjukkan hasil pre-test dan post-test pengetahuan lansia mengenai gaya hidup sehat dan deteksi dini penyakit di Desa Pantai Cermin, Kabupaten Langkat. Dari 35 responden, nilai rata-rata pre-test adalah 60 dengan rentang nilai 47–75. Hal ini menggambarkan bahwa pengetahuan lansia sebelum diberikan edukasi masih tergolong rendah hingga sedang. Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar lansia di Desa Pantai Cermin memiliki pengetahuan yang masih terbatas terkait pentingnya menjaga pola hidup sehat dan

melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Rendahnya tingkat pengetahuan ini dapat disebabkan oleh kurangnya akses informasi kesehatan, rendahnya kesadaran untuk melakukan pemeriksaan, serta kebiasaan gaya hidup yang belum mendukung kesehatan di usia lanjut, seperti pola makan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, dan ketidakpatuhan dalam mengonsumsi obat secara teratur.

Setelah diberikan edukasi, rata-rata nilai post-test meningkat menjadi 80 dengan rentang nilai 70–95. Peningkatan rata-rata sebesar 20 poin ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi berhasil meningkatkan pemahaman lansia mengenai pentingnya menjaga gaya hidup sehat serta melakukan deteksi dini penyakit. Perubahan rentang nilai juga terlihat lebih tinggi, di mana nilai terendah meningkat dari 47 menjadi 70, dan nilai tertinggi meningkat dari 75 menjadi 95. Peningkatan ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi mampu memberikan dampak positif terhadap pemahaman lansia. Lansia menjadi lebih memahami pentingnya menjaga pola makan bergizi, melakukan olahraga ringan secara teratur, serta memeriksakan kesehatan secara berkala untuk mendeteksi dini penyakit degeneratif, seperti hipertensi, diabetes, maupun penyakit jantung yang prevalensinya cukup tinggi pada kelompok usia lanjut.

Keberhasilan edukasi ini tidak terlepas dari metode penyampaian yang dilakukan secara sederhana, komunikatif, dan disesuaikan dengan kondisi serta kemampuan menerima informasi pada lansia. Selain itu, adanya sesi diskusi dan tanya jawab membantu lansia lebih aktif dalam memahami materi yang diberikan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam mencegah serta mengendalikan penyakit kronis.

Sesuai dengan teori bahwa proses penuaan (aging process) merupakan suatu kondisi alamiah yang dialami setiap manusia, di mana pada tahap lanjut usia (lansia) terjadi penurunan fungsi fisiologis tubuh, baik pada sistem kardiovaskuler, respirasi, pencernaan, maupun saraf. Penurunan fungsi ini dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia, terutama bila disertai dengan gaya hidup yang tidak sehat dan kurangnya upaya deteksi dini penyakit degenerative (Rosha Yovanka, 2021).

Faktor yang mempengaruhi kondisi kesehatan lansia dibagi menjadi dua, yaitu faktor internal (umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status gizi, riwayat penyakit, dan gaya hidup sehari-hari) serta faktor eksternal (lingkungan tempat tinggal, dukungan keluarga, akses pelayanan kesehatan, sosial ekonomi, dan ketersediaan fasilitas kesehatan)(Budiono et al., 2021).

Edukasi mengenai gaya hidup sehat pada lansia berperan penting dalam meningkatkan kesadaran serta kemandirian mereka untuk menjaga kesehatan. Lansia dengan pemahaman yang baik mengenai pola makan, aktivitas fisik, istirahat, dan manajemen stres terbukti memiliki risiko lebih rendah terhadap penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, stroke, serta penyakit jantung (Wahyuni, 2020). Selain itu, keterlibatan keluarga juga sangat penting karena dukungan keluarga akan mendorong lansia untuk lebih konsisten menjalankan perilaku hidup sehat (Saragih et al., 2023).

Deteksi dini penyakit pada lansia dilakukan melalui pemeriksaan kesehatan sederhana, seperti pengukuran tekanan darah, kadar gula darah, berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh. Pemeriksaan ini sangat penting karena sebagian besar lansia sering kali tidak menyadari adanya gejala penyakit pada tahap awal. Dengan adanya pemeriksaan dini, penyakit dapat diketahui lebih cepat sehingga penanganan dapat dilakukan segera sebelum menimbulkan komplikasi (Komalasari et al., 2023).

Edukasi kesehatan merupakan upaya promotif dan preventif yang dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, serta perilaku individu dan kelompok dalam menjaga kesehatannya. Edukasi gaya hidup sehat kepada lansia menggunakan metode penyuluhan, diskusi, dan pemberian leaflet dapat membantu meningkatkan kesadaran lansia dalam menerapkan pola hidup sehat di kehidupan sehari-hari (Gusman et al., 2021)(Akbar et al., 2024).

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan edukasi dan deteksi dini, sebagian besar lansia merasa lebih mengetahui cara menjaga kesehatannya, mengenali gejala awal penyakit, serta termotivasi untuk menerapkan pola makan sehat dan melakukan aktivitas fisik ringan secara teratur. Hal ini sejalan dengan pendapat Kemenkes

RI (2020) yang menyatakan bahwa pemberdayaan masyarakat melalui posyandu lansia menjadi salah satu upaya efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia secara menyeluruh.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa edukasi gaya hidup sehat dan deteksi dini penyakit pada lansia berpengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan, kesadaran, serta upaya pencegahan penyakit degeneratif. Kegiatan ini juga mendorong lansia untuk lebih mandiri dalam menjaga kesehatannya dan mengoptimalkan peran keluarga serta kader posyandu sebagai pendukung keberlangsungan perilaku hidup sehat.

KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan :

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan lansia mengenai gaya hidup sehat dan deteksi dini penyakit. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dari pre-test 60 menjadi post-test 80, yang menandakan bahwa edukasi memberikan dampak positif terhadap pemahaman lansia. Dengan meningkatnya pengetahuan ini, lansia diharapkan mampu menerapkan pola hidup sehat, melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, dan mendeteksi dini penyakit degeneratif sehingga kualitas hidup dapat lebih baik.

b. Saran

Kegiatan edukasi gaya hidup sehat dan deteksi dini penyakit perlu dilakukan secara berkesinambungan melalui posyandu lansia, dengan dukungan tenaga kesehatan dan kader desa. Keluarga juga diharapkan berperan aktif dalam mendampingi lansia menerapkan pola hidup sehat sehari-hari. Selain itu, tenaga kesehatan perlu meningkatkan promosi kesehatan yang sederhana, komunikatif, dan sesuai dengan kondisi lansia agar intervensi dapat memberikan hasil yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningrum, R., Handayani, S., & Hermawan, A. (2021). Hubungan status gizi dengan penyakit degeneratif kronik pada lansia di Puskesmas Jogonalan I. *MOTORIK Jurnal Kesehatan*, 16(2), 63–73.
- Akbar, M., Oriesta, A., Hapsari, T., Murib, P., Nasir, F., Risky, A., Apriani, M., Afni, N., Wahyudin, S., & Rismawati, N. (2024). Pengaruh Media Leaflet

- Terhadap Tingkat Pengetahuan Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Labuan Kabupaten Donggala. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(1), 537–542.
- Astuti, R., Umboh, M. J., Pradana, A. A., Silaswati, S., Susanti, F., Resna, R. W., Sukmawati, A. S., Maryam, R. S., Tinungki, Y. L., & Riasmini, N. M. (2023). *Keperawatan Gerontik*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Betan, A., Sofiantin, N., Sanaky, M. J., Primadewi, B. K., Arda, D., Kamaruddin, M. I., & AM, A. M. A. (2023). *Kebijakan Kesehatan Nasional*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Budiono, N. D. P., & Rivai, A. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 371–379.
- Butarbutar, A. R., Wahyuni, S., Vanchapo, A. R., Fahlevi, R., Naryanti, I., Ambarwati, K., Laraeni, Y., KM, S., Setialesmana, D., & Sulistyorini, E. (2025). *MENINGKATKAN KUALITAS KESEHATAN MASYARAKAT MELALUI PENDIDIKAN*. Cendikia Mulia Mandiri.
- Gusman, A. P., Notoatmodjo, S., & Aprilia, Y. T. (2021). Hubungan pengetahuan dan sikap terhadap pemilihan alat kontrasepsi jangka panjang pada wanita usia subur (WUS) di wilayah kerja Polindes Kefa Utara Kab. TTU Prov. NTT tahun 2021. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 5(2), 120–127.
- Hakim, L. N. (2020). Urgensi revisi undang-undang tentang kesejahteraan lanjut usia. *Sumber*, 17(6).
- Komalasari, C., Erizon, D. M., Sari, K. M., Herawati, N., Sofia, G., & Sari, A. W. (2023). Pemeriksaan Kesehatan Dasar Bagi Masyarakat Dalam Rangka Meningkatkan Kesadaran Hidup Sehat. *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 4(1), 1401–1407.
- Margo, E., Kartadinata, E., & Hartanti, M. D. (2024). Edukasi Kesehatan untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Pada Kelompok Lanjut Usia. *Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia*, 5(2), 435–442.
- Rosha Yovanka, M. (2021). *Asuhan Keperawatan Pada Lanjut Usia Dengan Masalah Keperawatan Keletihan Di Upt Panti SOSIAL TRESNA WERDHA MAGETAN*. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Saidah Syamsuddin, S. K. J., Limoa, E., KJ, S., Jaya, M. A., KJ, S., Karsa, N. S., Akbar, A. R., & Pratama, M. G. (2024). *Buku Ajar Psikogeriatri*. Nas Media Pustaka.
- Saragih, A. P. S., Pramitha, H., Anggraini, M. Z., Sattar, L. A. A. E., Sawitri, N. D., Ardiyani, N. R., Azellia, R. D. T., Pasambe, Y., Humairo, M. V., & Novitasari, Z. R. (2023). Pola Hidup Sehat Melalui Edukasi dan Senam Lansia di Posyandu Sukun, Kecamatan Tanjungrejo, Kota Malang. *Ash-Shihhah: Journal of Health Studies*, 1(2), 73–80.
- Virgo, G., Setyaningsih, W., & Fitriani, S. (2025). *Keperawatan Gerontik dan Edukasi Kesehatan Untuk Lansia*.