Journal of Health Community Services
Vol 3, No. 2 (2025)

PEMERIKSAAN KESEHATAN RUTIN PADA WARGA PRA-LANSIA DAN LANSIA DI KOTA SEMARANG

Dewi Elliana
Institut Karya Mulia Bangsa
email: Dewielliana11@gmail.com

Abstrak

Penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, serta gangguan kesehatan gigi dan mulut merupakan masalah yang umum dialami oleh lansia. Layanan kesehatan seperti posyandu lansia memiliki peran penting dalam upaya pencegahan melalui edukasi kesehatan dan pemantauan kondisi kesehatan. Program pemeriksaan kesehatan ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kesehatan dan status gizi lansia, meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin, serta memberikan pemahaman mengenai pentingnya menjaga pola hidup sehat. Metode yang digunakan dalam program ini adalah praktik langsung pemeriksaan kesehatan. Data diperoleh melalui berbagai pengukuran, seperti berat badan, tinggi badan, lingkar perut, tekanan darah, dan kadar gula darah. Analisis data dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di Dusun Bolo memiliki status gizi, tekanan darah, dan kadar gula darah yang normal. Jumlah peserta yang hadir mencapai 21 orang dan indikator keberhasilan program tercapai. Program ini berhasil meningkatkan kesadaran lansia akan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin serta menambah pemahaman mereka tentang pola hidup sehat. Sebagai rekomendasi, diharapkan fasilitas kesehatan seperti posyandu lansia dapat terus diadakan secara berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran dan kepatuhan lansia maupun pra-lansia dalam menjalani gaya hidup sehat dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin.

Kata Kunci: hidup sehat, lansia, pemeriksaan kesehatan.

Non-communicable diseases such as hypertension, diabetes, and dental and oral health problems are common problems experienced by the elderly. Health services such as posyandu for the elderly have an important role in prevention efforts through health education and monitoring of health conditions. This health check-up program aims to find out the health condition and nutritional status of the elderly, increase their awareness of the importance of routine health check-ups, and provide an understanding of the importance of maintaining a healthy lifestyle. The method used in this program is the practice of direct health check-ups. Data was obtained through various measurements, such as weight, height, abdominal circumference, blood pressure, and blood sugar levels. Data analysis is carried out through several stages, namely data reduction, data presentation, and conclusion drawn. The results of the activity showed that most of the elderly in Bolo Hamlet had normal nutritional status, blood pressure, and blood sugar levels. The number of participants who attended reached 21 people and the success indicators of the program were achieved. This program has succeeded in increasing the awareness of the elderly on the importance of regular health check-ups and increasing their understanding of a healthy lifestyle. As a recommendation, it is hoped that health facilities such as the elderly posyandu can continue to be held on an ongoing basis to increase the awareness and compliance of the elderly and pre-elderly in living a healthy lifestyle and conducting regular health check-ups.

Keywords: *healthy living, elderly, health check-up.*

PENDAHULUAN

Kelompok Pra-Lanjut Usia (Pra-Lansia) mencakup individu berusia 45–59 tahun, sedangkan Lanjut Usia (Lansia) adalah mereka yang berusia 60 tahun ke atas (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016). Seiring dengan proses penuaan alami, individu mengalami berbagai perubahan dalam aspek fisik, mental, spiritual, ekonomi, dan sosial. Salah

satu tantangan utama yang dihadapi lansia adalah permasalahan kesehatan, sehingga diperlukan upaya pembinaan kesehatan bagi kelompok pra-lansia dan lansia.

Penyakit degeneratif menjadi salah satu kondisi yang umum dialami oleh lansia akibat proses penuaan, ditambah dengan risiko malnutrisi akibat infeksi, serta gangguan kesehatan gigi dan mulut (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2015). Indonesia saat ini mengalami pergeseran pola penyakit, ditandai dengan meningkatnya angka kesakitan dan kematian akibat penyakit tidak menular seperti stroke, penyakit jantung, dan kanker. Sebaliknya, kasus penyakit menular mengalami penurunan. Peningkatan prevalensi penyakit tidak menular ini disebabkan oleh perubahan gaya hidup masyarakat, termasuk pola makan yang kurang sehat, minimnya aktivitas fisik, serta kebiasaan buruk lainnya (Yarmaliza and Zakiyuddin 2019). Beberapa penyakit tidak menular yang paling sering dialami lansia antara lain hipertensi, diabetes, serta gangguan kesehatan gigi dan mulut (Balai Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013).

Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama bagi penyakit kardiovaskular, termasuk jantung dan pembuluh darah (Sifai & Wulandari 2024). Sementara itu, diabetes melitus adalah penyakit metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah di atas 200 mg/dl atau hiperglikemia, yang disebabkan oleh gangguan sekresi atau fungsi insulin (Purnamasari et al., 2022). Jika tidak terkontrol, diabetes dapat menyebabkan komplikasi serius pada berbagai organ tubuh, seperti mata, ginjal, saraf, jantung, dan pembuluh darah (Sorontou et al., 2022)

Pemeriksaan kadar gula darah menjadi salah satu cara sederhana untuk mendeteksi potensi diabetes, meskipun hasilnya tidak selalu menunjukkan adanya penyakit ini. Namun, pengecekan rutin dapat membantu individu mengontrol kadar gula darah guna mencegah dampak negatif di masa mendatang (Ifadah & Marliana, 2019).

Masa lanjut usia sering kali dipandang sebagai periode kemunduran, baik dari segi fisik maupun fungsi kognitif. Salah satu faktor yang memengaruhi kualitas hidup lansia adalah keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan. Selain itu, kurangnya informasi mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan juga berkontribusi terhadap meningkatnya masalah kesehatan pada lansia (Widiany 2019).

Peningkatan angka kesakitan dan kematian akibat penyakit tidak menular mendorong meningkatnya kebutuhan masyarakat akan layanan kesehatan. Dalam hal ini, posyandu lansia berperan penting dalam meningkatkan kesehatan lansia melalui berbagai upaya preventif, seperti promosi kesehatan, pemantauan kondisi kesehatan, serta layanan kesehatan lainnya.Jika kegiatan di posyandu lansia dikelola dengan baik, misalnya melalui pelayanan yang ramah serta penyampaian informasi yang mudah dipahami oleh lansia, maka tingkat partisipasi lansia dalam pemeriksaan kesehatan rutin dapat meningkat. Kesadaran lansia akan pentingnya kesehatan sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup mereka (Setyoadi et al. 2013)

Berdasarkan observasi yang dilakukan di Desa Muntal Keluarahan Mangunsari, Kecamatan Gunung Pati Kota Semarang, ditemukan bahwa posyandu lansia di wilayah tersebut belum dapat beroperasi kembali. Oleh karena itu, diperlukan program di bidang kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran lansia dalam menerapkan gaya hidup sehat secara berkelanjutan. Salah satu program yang dirancang adalah pemeriksaan kesehatan gratis dengan sasaran utama kelompok pra-lansia dan lansia. Program ini memiliki beberapa tujuan utama, yaitu untuk mengetahui kondisi kesehatan dan status gizi lansia, meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin di fasilitas kesehatan, serta

meningkatkan pemahaman mengenai pola hidup sehat.

IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, dirumuskan sebagai berikut: Bagaimana Pemeriksaan Kesehatan Pra Lansia dan Lansia di Desa Muntal Kelurahan Mngunsari Kecamatan Gunung Pati Kota Semarang

METODELOGI PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode praktik langsung dalam pemeriksaan kesehatan. Program ini dilaksanakan oleh Pengabdi pada hari Minggu, 8 Desember 2024, pukul 15.00-17.00 WIB, bertempat di RT 11 RW 4 Kelurahan Mangunsari Kota Semarang. Sasaran program ini adalah warga Pra lansia dan Lansia dengan rentang usia 45 tahun ke atas. Jumlah peserta yang hadir dalam kegiatan ini sebanyak 21 orang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan kegiatan dilakukan beberapa kegiatan yang diperlukan dalam keberlangsungan program kegiatan pemeriksaan kesehatan. Kegiatan pertama yaitu diskusi bersama bidan dan perawat puskesmas pembantu terkait konsep dari program kegiatan pemeriksaan kesehatan. Kegiatan kedua yaitu diskusi bersama kader terkait penentuan lokasi kegiatan, waktu pelaksanaan kegiatan, serta peminjaman alat ukur yang diperlukan dalam pemeriksaan kesehatan. Kegiatan ketiga yaitu pelaksanaan kegiatan serta penataan tempat yang bertempat di RT 11 RW 4 Kelurahan Mangunsari Kecamatan Gunung Pati Kota Semarang. Kegiatan terakhir yaitu persiapan perlengkapan pemeriksaan kesehatan yang meliputi alat tulis, alat ukur, materi edukasi, serta konsumsi camilan dan air minum.

Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Program kegiatan pemeriksaan kesehatan dilaksanakan pada hari Minggu, 8 Desember 2024, pukul 15.00-17.00 WIB, bertempat di RT 11 RW 4 Kelurahan Mangunsari Kota Semarang. Sebelum kegiatan dimulai, dilakukan briefing terkait alur dan tata letak pemeriksaan kesehatan

Tabel 1 Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

Tekanan Darah	n	%
Normal	13	62
Pre Hipertensi	3	14
Hipertensi Tipe 1	2	10
Hipertensi Tipe 2	3	14
Total	21	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan dari 21 warga yang telah mengikuti pemeriksaan kesehatan, warga yang memiliki tekanan darah normal (<120 dan <80 mmHg) sebanyak 13 warga (62%), tekanan darah pra-hipertensi (120-139 atau 80-89) sebanyak 3 warga (14%), tekanan darah hipertensi tipe sebanyak 2 warga (10%), dan tekanan darah hipertensi tipe 2 sebanyak 3 warga (14%).

Tabel 2 Pemeriksaan Gula Darah

Gula Darah	n	%
Normal	20	95
Diabetes	1	5
Total	21	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan dari 21 warga yang telah mengikuti pemeriksaan kesehatan, warga yang memiliki gula darah acak normal (<200mg/dL) sebanyak 20 warga (95%), sedangkan hanya terdapat 1 warga (5%) yang termasuk diabetes (gula darah puasa>126mg/dL).

Pemeriksaan kesehatan yang telah dilaksanakan menghasilkan data terkait status gizi, tekanan darah, dan kadar gula darah. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa mayoritas lansia di memiliki status gizi normal. Namun, terdapat pula lansia dengan kelebihan berat badan dan obesitas. Risiko kegemukan pada lansia lebih tinggi akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dari makanan dan pengeluarannya melalui aktivitas fisik. Oleh karena itu, lansia disarankan untuk mengontrol berat badan dengan rutin menimbang berat badan,

menerapkan pola makan bergizi seimbang, serta melakukan aktivitas fisik yang cukup (Perwiraningtyas dkk, 2023).



Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan Darah

Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di desa Muntal memiliki tekanan darah normal. Namun, terdapat sejumlah lansia yang masuk dalam kategori pra-hipertensi, hipertensi tingkat 1, dan hipertensi tingkat 2. Hipertensi merupakan kondisi di mana tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan diastolik melebihi 90 mmHg dalam dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit saat beristirahat. Penyakit ini termasuk dalam kategori penyakit tidak menular dan masih menjadi permasalahan kesehatan global (Suarayasa dkk, 2023)

Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap hipertensi pada lansia meliputi konsumsi garam berlebih, makanan berlemak, dan tingkat stres. Lansia yang memiliki kebiasaan mengonsumsi garam tinggi lebih banyak mengalami pra-hipertensi (14%), sedangkan lansia dengan konsumsi garam normal cenderung memiliki tekanan darah normal (62%). Konsumsi garam berlebihan dapat meningkatkan volume plasma, curah jantung, dan tekanan darah, sehingga dianjurkan untuk membatasi konsumsi garam tidak lebih dari 6 gram per hari. Semakin tinggi konsumsi garam, semakin besar risiko terjadinya hipertensi (Imelda et al., 2020).

Sementara itu, hasil pemeriksaan gula darah menunjukkan bahwa mayoritas lansia di Dusun Muntal memiliki kadar gula darah dalam batas normal, berdasarkan pengukuran gula darah acak dengan batas normal <200 mg/dL. Hanya satu orang lansia yang memiliki kadar gula darah di atas batas normal, yang terdeteksi melalui pengukuran gula darah puasa dengan batas normal <126 mg/dL. Pemeriksaan gula darah puasa dilakukan karena lansia tersebut tidak makan dan minum sebelum pemeriksaan kesehatan.

Seiring bertambahnya usia, terutama setelah 40 tahun, terjadi penurunan fisiologis, termasuk berkurangnya produksi insulin oleh sel beta pankreas, yang dapat menyebabkan peningkatan intoleransi glukosa. Selain faktor usia, pola hidup tidak sehat juga berkontribusi terhadap peningkatan kadar glukosa dalam darah. Jika tidak dikendalikan, kondisi ini dapat berdampak buruk pada kesehatan (Pramaswari & Fatah, 2023)



Gambar 2. Pemeriksaan Kesehatan

Program ini berhasil mengumpulkan data kesehatan terkait status gizi, tekanan darah, dan kadar gula darah warga lansia. Salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap munculnya diabetes melitus adalah pola makan. Perubahan gaya hidup di era modern, seperti pola makan serba instan yang tinggi lemak, karbohidrat, dan konsumsi gula berlebihan, dapat menyebabkan peningkatan kadar glukosa dalam darah. Oleh karena itu, diperlukan perhatian khusus dalam mengatur pola makan sehari-hari agar tetap sehat dan seimbang. Edukasi mengenai gizi seimbang sangat penting untuk membantu mencegah

berbagai penyakit, termasuk diabetes melitus (Meilani et al., 2022).

Pelaksanaan pemeriksaan kesehatan bagi warga lansia di Dusun Muntal Kelurahan Mangunsari Kecamatan Gunung Pati Kota Semarang berlangsung dengan lancar sesuai dengan rencana. Keberhasilan Pemeriksaan ini diukur berdasarkan jumlah peserta yang hadir, dengan target minimal 15 orang. Kegiatan ini berhasil melampaui indikator keberhasilan, dengan jumlah peserta mencapai 21 orang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin banyak lansia di Dusun Muntal yang memiliki kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin.

KESIMPULAN

Pemeriksaan kesehatan yang telah dilaksanakan berhasil meningkatkan kesadaran warga lansia akan pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin di fasilitas kesehatan, seperti posyandu lansia atau puskesmas pembantu. Selain itu, program ini juga berkontribusi dalam meningkatkan pemahaman lansia mengenai pentingnya menjaga pola hidup sehat guna mencegah penyakit tidak menular.

Sebagai saran, disarankan agar fasilitas kesehatan seperti posyandu lansia diadakan kembali secara berkelanjutan. Hal ini bertujuan untuk terus menumbuhkan kesadaran baik pada warga pra-lansia maupun lansia agar menerapkan gaya hidup sehat dan rutin melakukan pemeriksaan kesehatan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Institut Karya Mulia bangsa (IKMB) yang telah memberi dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan ini, seluruh sasaran Ibu Pra Lansia dan Lansia Dusun Muntal yang telah hadir dipelaksanaan pengabdian kepada masyarakat tentang Pemeriksaan Kesehatan Pada Pra Lansia dan Lansia di Dusun Muntal Kelurahan Mangunsari Kota Semarang, sebanyak 21 orang.

REFERENSI

Balai Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2013). *Riset Kesehatan Dasar 2013.* Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Ifadah, E. and Marliana, T. (2019). Pemeriksaan Kesehatan Tekanan Darah dan Glukosa Darah (DM) Gratis di Wilayah Kampung Sawah Lebak Wangi Jakarta Selatan. *Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat, 3*(1), 20-26

Imelda, Sjaaf, F. and PAF, T. P. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun. *Heme: Health and Medical Journal, 2*(2), 68-77.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2016). *Buku Kesehatan Lanjut Usia.* Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Meilani, N., Azis, W. O. A. and Saputra, R. (2022). Faktor Resiko Kejadian Diabetes Mellitus pada Lansia. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan, 15*(4), 346-354.

Peraturan Menteri Kesehatan (2015) Nomor 67 Tahun 2015. *Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Pusat Kesehatan Masyarakat.* Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Perwiraningtyas, P., Ka'arayeno, A. J., & Rosdiana, Y. (2023). Pemeriksaan Indeks Masa Tubuh, Lingkar Perut, Kadar Gula Darah, Asam Urat, Kolesterol Dan Konsultasi Kesehatan Pada Lansia. *Jurnal LENTERA, 3*(1), 8–15. https://doi.org/10.57267/lentera.v3i1.220

Pramaswari, A. M., & Fatah, M. Z. (2023). Program Kegiatan Pemeriksaan Kesehatan Gratis Pada. *JMM (Jurnal*

Masyarakat Mandiri), *7*(4), 3447–3454. https://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/15945%0Ahttps://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/download/15945/pdf

Purnamasari, D., Tetrasiwi, E. N., Kartiko, G. J., Astrella, C., Husam, K., & Laksmi, P. W. (2022). Sarcopenia and Chronic Complications of Type 2 Diabetes Mellitus. *Review of Diabetic Studies*, *18*(3), 157–165. https://doi.org/10.1900/RDS.2022.18.157

Setyoadi, S., Ahsan, A., & Abidin, A. Y. (2013). Hubungan Peran Kader Kesehatan dengan Tingkat Kualitas Hidup Lanjut Usia. *Journal of Nursing Science Update (JNSU)*, *1*(2), pp.183–192. https://jik.ub.ac.id/index.php/jik/article/view/28

Sifai, I. A., & Wulandari, R. (2024). Prevalensi dan Faktor Risiko Hipertensi pada Orang Dewasa di Semarang Barat. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *23*(4) https://ejournal.undip.ac.id/index.php/mkmi/article/view/66308

Sorontou, N. F., Rattu, A. J. M., & Pusung, R. J. (2022). Faktor Risiko Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Bahu Kecamatan Malalayang Kota Manado. *KESMAS*, *11*(5), 199–205.

Suarayasa, K., Ilham Hidayat, M., & Gau, R. (2023). Faktor Resiko Kejadian Hipertensi Pada Lansia (*Risk Factors of Hypertension in Elderly*). *Jurnal Medical Profession (MedPro)*, *5*(3), 253–258. https://jurnal.fk.untad.ac.id/index.php/medpro/article/view/1151

Widiany, Fery Lusviana. (2019). Pemeriksaan Kesehatan Lansia Di Posyandu Lansia Dusun Demangan Gunungan, Pleret, Bantul. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti 2*(2). https://doi.org/10.35842/jpdb.v2i2.89

Yarmaliza and Zakiyuddin. (2019). Pencegahan Dini Terhadap Penyakit Tidak Menular (PTM) Melalui Germas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, *2*(3).