



## IMPLEMENTASI PROGRAM POSYANDU LANSIA UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN LANSIA

<sup>1)</sup>Marinem, <sup>2)</sup>Nova Yulianti, <sup>3)</sup>Desta Aini Safitri, <sup>4)</sup>Tiarlin Lavida Rachel

<sup>(1)(2)(3)</sup>Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Budi Kemuliaan, Jl. Budi Kemuliaan No.25, RT.2/RW.3, Gambir, Kecamatan Gambir, Kota Jakarta Pusat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 10110  
Email : [nuphamidwifery@gmail.com](mailto:nuphamidwifery@gmail.com)

### ABSTRAK

Bertambah usia seseorang akan berdampak pada fungsi fisiologis dan psikologis, dengan demikian akan menyebabkan penurunan organ – organ tubuh sehingga akhirnya akan menimbulkan penyakit yang menyertainya. Pemanfaat pelayanan kesehatan oleh lansia sangat dibutuhkan terutama posyandu lansia yang terdekat dengan masyarakat. Dengan kehadiran lansia dalam kegiatan posyandu diharapkan dapat melakukan deteksi dini penyakit yang menyertai lansia. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah untuk mengetahui implementasi program posyandu lansia di Posyandu Lansia Anggrek Rw 02 Kebon Melati, Jakarta Pusat. Metode pelaksanaan dengan melakukan penyuluhan lansia tentang perilaku hidup bersih dan sehat dan pemeriksaan kesehatan diantaranya pemeriksaan antropometri berat badan, tinggi badan, indeks massa tubuh, tekanan darah dan pemeriksaan laboratorium sederhana (kolesterol, asam urat dan gula darah sewaktu). Sasaran kegiatan ini adalah seluruh lansia yang hadir dalam posyandu sebanyak 30 orang. Hasil kegiatan ini didapatkan Berdasarkan tabel 1 didapatkan jenis kelamin lansia sebagian besar adalah perempuan yaitu 24 orang (80%). Usia lansia didominasi pada usia 60 – 74 tahun adalah 24 orang (80%). Lingkar perut laki – laki  $\geq 90$  cm rata – rata 3 orang (50%) dan  $\leq 89$  cm rata-rata 3 orang (50%). Untuk lingkar perut wanita paling banyak pada  $\geq 80$  cm yaitu 21 (70%). IMT lansia sebagian besar pada klasifikasi normal yaitu 15 orang (50%). Kolesterol lansia rata – rata pada klasifikasi normal yaitu 16 orang (53%). Asam urat lansia didominasi pada klasifikasi normal yaitu 21 orang (70%). Gula darah lansia paling banyak pada klasifikasi Pre DM yaitu 16 orang (53%). Pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat seperti mengatur pola makan, kebersihan diri, aktivitas sehari – hari, olahraga bagi lansia dalam mencegah penyakit degeneratif pada lansia.

**Kata kunci:** lansia, posyandu, deteksi dini

### ABSTRACT

*Increasing one's age will have an impact on physiological and psychological functions, thus causing a decrease in organs so that it will eventually lead to accompanying diseases. Utilization of health services by the elderly is needed, especially the elderly posyandu closest to the community. With the presence of the elderly in posyandu activities, it is hoped that early detection of diseases that accompany the elderly can be done. The purpose of community service activities is to find out the implementation of the elderly posyandu program at Posyandu Anggrek Elderly Rw 02 Kebon Melati, Central Jakarta. The method of implementation is by counseling the elderly about clean and healthy living behavior and health checks including anthropometric examination of body weight, height, body mass index, blood pressure and simple laboratory tests (cholesterol, uric acid and blood sugar). The target of this activity is all the elderly who attend the posyandu as many as 30 people. The results of this activity were obtained Based on table 1, the gender of the elderly was mostly female, namely 24 people (80%). The age of the elderly is dominated at the age of 60 - 74 years, 24 people (80%). Male abdominal circumference  $\geq 90$  cm on average 3 people (50%) and  $\leq 89$  cm on average 3 people (50%). For female abdominal circumference, most are  $\geq 80$  cm, namely 21 (70%). The BMI of the elderly is mostly in the normal classification, namely 15 people (50%). The average elderly cholesterol in the normal classification is 16 people (53%). Elderly uric acid is dominated in the normal classification, namely 21 people (70%). The most elderly blood sugar in the Pre DM classification is 16 people (53%). The importance of clean and healthy living behaviors such as managing diet, personal hygiene, daily activities, exercise for the elderly in preventing degenerative diseases in the elderly.*

**Keywords:** Elderly, Posyandu, Early detection

## PENDAHULUAN

Populasi masyarakat lanjut usia di Indonesia meningkat. Peningkatan dimulai tahun 2004 – 2015, Usia Harapan Hidup (UHH) di Indonesia dari 68,6 menjadi 70,8 tahun dan proyeksi tahun 2030 – 2035 mencapai 72 tahun (A.A & Boy, 2020). Persentase penduduk lanjut usia di Indonesia mencapai 7% dari total penduduk. Data tersebut dapat diartikan bahwa terdapat peningkatan kualitas kesehatan serta kondisi sosial ekonomi pada masyarakat. Bertambahnya usia seseorang berdampak pada fungsi fisiologis yang mengalami penurunan akibat proses degenerative sehingga penyakit tidak menular banyak dialami oleh lansia (Fatmahan Arjuna, Sulistiyono, Nawan Primasoni, 2021)

Usia lansia mengalami kemunduran fisik dan mental. Lansia terjadi kemunduran sel disebabkan penuaan dan berdampak pada kelemahan organ, kemunduran fisik, timbulnya berbagai macam penyakit diantaranya seperti kadar gula darah, asam urat dan kolesterol (Foresta & Gunasari, 2017). Sekitar 50% lansia mengalami intoleransi glukosa dengan kadar gula darah puasa normal. (Kane et al., 2017) Di Indonesia diperkirakan terjadi 840 orang setiap 100.000 orang, Pada wanita, kadar *gout* meningkat setelah usia *menopause*, hal ini dikarenakan hormon estrogen menurun atau sudah tidak aktif. (Afnuhazi, 2019) Yayasan Kolesterol Indonesia menjelaskan bahwa kasus kolesterol tinggi di Indonesia, setelah tahun 2000 terus meningkat. Terdata mulai tahun 2004 – 2016 berjumlah 23.636 – 100.231 orang. (Suarsih, 2020)

Pelayanan kesehatan tingkat masyarakat adalah posyandu lansia, pelayanan kesehatan tingkat dasar adalah puskesmas, dan pelayanan tingkat lanjutan adalah rumah sakit. (Siti Nur Ainiah, Afifudin, 2021) Posyandu lanjut usia (lansia) merupakan wadah pelayanan kepada lansia di masyarakat dalam proses pemberdayaan dan pelaksanaannya dilakukan oleh masyarakat berdasarkan kebutuhan dan inisiatif

masyarakat dan didukung oleh kader, lembaga swadaya, lintas sector dan organisasi sosial dengan tujuan utamanya adalah upaya promotif dan preventif. (Kemenkes R.I., 2015)

Tujuan kegiatan ini adalah untuk mengetahui implementasi kegiatan posyandu lansia Angrek Rw 02 Kebon Melati, Jakarta Pusat.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di wilayah binaan STIK Budi Kemuliaan yaitu di Posyandu Lansia Angrek Rw 02 Kebon Melati, Jakarta Pusat. Sasaran kegiatan ini adalah seluruh lanjut usia yang hadir di Posyandu Lansia Angrek berjumlah 30 orang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat serta pemeriksaan kesehatan berupa pemeriksaan antropometri (Berat Badan, Tinggi Badan, Lingkar Perut) dan penunjang (kolesterol, asam urat dan gula darah sewaktu). Alat yang digunakan untuk pemeriksaan laboratorium sederhana adalah alat pengukur *Easy Touch GCU Meter Device (Glucose, Cholesterol and Uric Acid)*

Kegiatan ini dilakukan pada Senin, 24 Juli 2023 jam 09.00 sampai dengan jam 11.40 WIB. Garis besar proses pelaksanaan kegiatan ini dimulai dari perizinan mulai dari dinas kesehatan Jakarta Pusat, Kelurahan Kebon Melati dan Puskesmas Tanah Abang, pelaksanaan kegiatan posyandu dan evaluasi kegiatan penyusunan laporan serta publikasi.

## HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini dimulai dari persiapan, pelaksanaan/ isi dan penutup. Persiapan yang dilakukan adalah briefing sebelum kegiatan tim pengabdian kepada masyarakat yaitu dosen, mahasiswa, kader, dan perawat untuk pembagian peran. Pelaksanaan kegiatan yaitu dimulai dari melakukan anamnesa dan pemeriksaan hingga penyuluhan. Penutup feedback, diskusi dengan tim dan foto bersama. Berikut merupakan hasil yang didapatkan pada kegiatan pengabdian

IMPLEMENTASI PROGRAM POSYANDU LANSIA UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN LANSIA

kepada masyarakat Prodi Sarjana Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Masyarakat dengan Posyandu Lansia Anggrek.

Berdasarkan tabel 1 didapatkan jenis kelamin lansia sebagian besar adalah perempuan yaitu 24 orang (80%). Usia lansia didominasi pada usia 60 – 74 tahun adalah 24 orang (80%). Lingkar perut laki – laki  $\geq 90$  cm rata – rata 3 orang (50%) dan  $\leq 89$  cm rata-rata 3 orang (50%). Untuk lingkar perut wanita paling banyak pada  $\geq 80$  cm yaitu 21 (70%). IMT lansia sebagian besar pada klasifikasi normal yaitu 15 orang (50%). Kolesterol lansia rata – rata pada klasifikasi normal yaitu 16 orang (53%). Asam urat lansia didominasi pada klasifikasi normal yaitu 21 orang (70%). Gula darah lansia paling banyak pada klasifikasi Pre DM yaitu 16 orang (53%).

Tinggi	9	30%
<b>Gula Darah Sewaktu</b>		
Normal	9	30%
Pre DM	16	53%
DM	5	17%



**Gambar 1**  
Pembukaan Penyuluhan

**TABEL 3.1**  
KARAKTERISTIK LANSIA

PEMERIKSAAN	FREKUENSI (n=30)	PRESENTASI
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	24	80%
Laki - Laki	6	20%
<b>Usia</b>		
45-59 Tahun	-	-
60-74 Tahun	24	80%
75-90 Tahun	6	20%
<b>Lingkar Perut</b>		
Laki – Laki (n = 6)		
$\geq 90$ cm	3	50%
$\leq 89$	3	50%
Perempuan (n = 24)		
$\geq 80$	21	70%
$\leq 79$	3	10%
<b>IMT</b>		
Kurus	-	0%
Normal	15	50%
Gemuk	10	33%
Obesitas	5	17%
<b>Kolesterol</b>		
Normal	16	53%
Batas tinggi	12	40%
Tinggi	2	7%
<b>Asam Urat</b>		
Normal	21	70%



**Gambar 2**  
Pemaparan Materi dan Diskusi

**PEMBAHASAN**

Dalam memberikan pelayanan prima, pelaksanaan posyandu lanjut usia (lansia) dilakukan dengan 5 tahapan (5 meja) yaitu meja pertama merupakan pendaftaran lansia; meja ke dua pencatatan aktivitas harian dan pengukuran berat badan dan tinggi badan; meja ketiga pengukuran tekanan darah; pemeriksaan kesehatan dan status mental; meja keempat pemeriksaan laboratorium sederhana, pemeriksaan air seni dan kadar

darah; dan meja kelima pemberian Konseling dan penyuluhan. Berikut gambaran pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat program studi sarjana kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Masyarakat di Posyandu lansia Anggrek Rw 02 Kebon Melati



**Gambar 2**  
**Pengukuran Tinggi Badan Lansia**



**Gambar 3**  
**Pengukuran Tekanan Darah dan Nadi**  
Pengukuran tekanan darah dengan menggunakan tensimeter dan stetoskop serta penghitungan denyut nadi.



**Gambar 4**  
**Pemeriksaan laboratorium sederhana**

Pemeriksaan laboratorium sederhana yang dilakukan meliputi gula darah sewaktu untuk deteksi dini awal adanya penyakit diabetes melitis, asam urat dan kolesterol. Bila didapatkan hasil yang tidak normal lansia akan segera dirujuk ke puskesmas kecamatan tanah abang.



**Gambar 5**  
**Penyuluhan Lansia**

Penyuluhan dilakukan didalam aula dengan materi perilaku hidup bersih dan sehat pada lansia.

Jenis kelamin lansia sebagian besar adalah perempuan yaitu 24 orang (80%). Jenis kelamin tidak mempengaruhi orang untuk dapat memanfaatkan pelayanan kesehatan (Rachmawati et al., 2014). Baik laki – laki maupu perempuan memiliki risiko yang sama untuk memanfaatkan pelayanan kesehatan di Puskesmas dan faktor perilaku atau kebiasaan setempat yang bisa membedakan untuk memanfaatkan pelayanan kesehatan atau tidak (Ridzkyanto, 2020).

Usia lansia didominasi pada usia 60 – 74 tahun adalah 24 orang (80%). Kelompok usia 46 – 55 tahun di kategorikan sebagai usia lansia awal (pra – lansia) dan 56 – 65 tahun merupakan lansia akhir berdasarkan klasifikasi Kemenkes 2009 (Hakim, 2020)(Doda et al., 2022). Semakin bertambah usia seseorang maka daya tahan tubuh akan semakin menurundan derajat penyakit yang dialami akan semakin berat maka kecenderungan membutuhkan pelayanan kesehatan. (Ridzkyanto, 2020).

Lingkar perut laki – laki  $\geq 90$  cm rata – rata 3 orang (50%) dan  $\leq 89$  cm rata-rata 3 orang (50%). Untuk lingkar perut wanita

paling banyak pada  $\geq 80$  cm yaitu 21 (70%). IMT lansia sebagian besar pada klasifikasi normal yaitu 15 orang (50%).

Kolesterol lansia rata – rata pada klasifikasi normal yaitu 16 orang (53%). Kolesterol total dalam darah meningkat sejalan dengan proses penuaan. Peningkatan kolesterol akan mengalami puncak pada usia kurang lebih 60 tahun pada pria dan 70 tahun pada wanita. Kadar kolesterol yang tinggi dan berlebihan di dalam darah dapat menyebabkan dampak tidak baik bagi kesehatan diantaranya jantung dan pembuluh darah. (Grundy et al., 2018) Terjadinya penumpukan jumlah deposit lemak pada dinding pembuluh darah berakibat *aterosklerosis* (terjadi sumbatan pada pembuluh darah). Dampak lain yang timbulkan bila kadar kolesterol tinggi adalah meningkatnya kekentalan darah, aliran darah menjadi lambat dan aliran oksigen menurun. Gejala yang timbul diantaranya sakit kepala, pegal – pegal, sesak napas serta mudah terkena penyakit (Fatkurahman Arjuna, Sulistiyono, Nawan Primasoni, 2021). Pada penelitian Cicih menyebutkan ada hubungan pola makan dengan kejadian hiperkolesterol di Posbindu Karangpaningal. Penyebab utamanya adalah responden terlalu banyak mengkonsumsi gula dan lemak. Untuk itu nutrisi sangat berguna untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. (Suarsih, 2020)

Asam urat lansia didominasi pada klasifikasi normal yaitu 21 orang (70%). Penumpukan asam urat yang berlebihan pada tubuh dapat memicu penyakit degenerative yaitu *Gout Arthritis*. Melemahnya kemampuan ginjal dalam proses ekskresi, serta intake makanan yang tinggi purin (teh, kopi, babat, limpa, usus, dsb) menyebabkan meningkatkan produksi asam urat dalam tubuh. Gejala penyakit asam urat diantaranya dengan rasa nyeri yang hebat menyerang sendi disertai dengan pembengkakan, terasa panas, kemerahan dan nyeri yang luar biasa pada malam hari atau pagi hari. (Afnuhazi, 2019)

Gula darah lansia paling banyak pada klasifikasi Pre DM yaitu 16 orang (53%). Seiring dengan proses penuaan, semakin banyak lansia yang berisiko terhadap

terjadinya DM, sehingga sekarang dikenal istilah prediabetes (Foresta & Gunasari, 2017). Diabetes melitus merupakan penyakit metabolik yang ditandai dengan munculnya hiperglikemia yang diakibatkan oleh gangguan sekresi insulin, atau terjadinya peningkatan resistensi insulin sekuler terhadap insulin. (Schwarz et al., 2018) Hal ini dapat menyebabkan kerusakan pada jaringan dan organ seperti: ginjal, syaraf, mata serta sistem vaskuler (Kazeminezhad et al., 2018). Studi epidemiologi menunjukkan bahwa prevalensi Diabetes Mellitus maupun Gangguan Toleransi Glukosa (GTG). Diabetes Mellitus pada lansia umumnya bersifat tidak ada gejala. Walaupun ada gejala, seperti gejala tidak khas seperti kelemahan, letargi, perubahan tingkah laku, menurunnya status kognitif atau kemampuan fungsional (antara lain delirium, demensia, depresi, agitasi, mudah jatuh, dan inkontinensia urin). Inilah yang menyebabkan diagnosis DM pada lansia seringkali agak terlambat. Pada usia 75 tahun, diperkirakan sekitar 20% lansia mengalami DM, dan kurang lebih setengahnya tidak menyadari adanya penyakit ini. (Foresta & Gunasari, 2017)

## SIMPULAN

Kegiatan kepada masyarakat Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Budi Kemuliaan dengan Wilayah Binaan Kebon Melati Jakarta Pusat DKI Jakarta di Posyandu Lansia Anggrek Rw 02 berjalan dengan baik. Secara keseluruhan data dalam keadaan normal kecuali data gula darah sewaktu dalam kategori Pre Diabetes Melitus. Pada kegiatan penyuluhan kesehatan tentang perilaku hidup bersih dan sehat pada lansia, diharapkan para lansia dapat menerima pemaparan materi dengan baik sehingga mampu mengelola pola nutrisi dan aktivitas harian yang dapat dilakukan untuk lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- A.A, M. P., & Boy, E. (2020). Prevalensi Nyeri Pada Lansia. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(2), 138. <https://doi.org/10.26714/magnamed.6.2.2>

- 019.138-145
- Afnuhazi, R. (2019). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Asam Urat Pada Lansia (45 – 70 Tahun). *Human Care Journal*, 4(1), 34. <https://doi.org/10.32883/hcj.v4i1.242>
- Doda, D. V. D., Kaseke, M. M., & Assa, Y. A. (2022). *Gambaran Kadar Gula Sesaat , Kolesterol dan Asam Urat pada Wanita Pralansia dan Lansia di Kelurahan Batukota*. 3, 47–51.
- Fatkurahman Arjuna, Sulistiyono, Nawan Primasoni, S. N. (2021). *Profile Cholesterol, Blood Sugar, Hyperuricemia And Blood Pressure Of Elderly School Members (Salsa) "Salamah" Bantul Regency, Yogyakarta*. 48(2), 39–62. [www.ine.es](http://www.ine.es)
- Foresta, L., & Gunasari, V. (2017). Pemeriksaan Kadar Gula, Asam Urat Dan Kolesterol Darah Gratis Untuk Lansia Di Klinik Pratama Asy Syifa Kota Bengkulu. *Dharma Raflesia : Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 2(12), 184–193. <https://doi.org/10.33369/dr.v2i12.3429>
- Grundy, M. M.-L., Fardet, A., Tosh, S. M., Rich, G. T., & Wilde, P. J. (2018). Processing of oat: the impact on oat's cholesterol lowering effect. *Food & Function*, 9(3), 1328–1343. <https://doi.org/10.1039/c7fo02006f>
- Hakim, L. N. (2020). The Urgency of The Elderly Welfare Law Revision. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 11(1), 43–55. <https://doi.org/10.22212/aspirasi.v11i1.1589>
- Kane, R. L., Ouslander, J. G., Resnick, B., & Malone, M. L. (2017). Preface. In *Essentials of Clinical Geriatrics*, 8e. McGraw-Hill Education. <http://accessmedicine.mhmedical.com/content.aspx?aid=1149535446>
- Kazeminezhad, B., Taghinejad, H., Borji, M., & Tarjoman, A. (2018). The effect of self-care on glycated hemoglobin and fasting blood sugar levels on adolescents with diabetes. *Journal of Comprehensive Pediatrics*, 9(2). <https://doi.org/10.5812/compreped.62661>
- Kemendes R.I. (2015). Permenkes No. 67 Tahun 2015 Tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia Di Pusat Kesehatan Masyarakat. *Kementerian Kesehatan Indonesia*, 16, 89.
- Rachmawati, S., Darmawansyah, & Amir, M. Y. (2014). Faktor yang Berhubungan dengan pemanfaatan Pelayanan Kesehatan di Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar. *Jurnal UNHAS*, 5(4), 1–9. <http://repository.unhas.ac.id/handle/123456789/10855>
- Ridzkyanto, R. P. (2020). Pemanfaatan Posyandu Lansia Berdasarkan Karakteristik Individu di Indonesia (Analisis Data Indonesia Family Life Survey 2014). *Jurnal Ikesma*, 16(2), 60–66. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/IKESMA/article/view/17400>
- Schwarz, P. E. H., Timpel, P., Harst, L., Greaves, C. J., Ali, M. K., Lambert, J., Weber, M. B., Almedawar, M. M., & Morawietz, H. (2018). Blood Sugar Regulation for Cardiovascular Health Promotion and Disease Prevention: JACC Health Promotion Series. *Journal of the American College of Cardiology*, 72(15), 1829–1844. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2018.07.081>
- Siti Nur Ainiah, Afifudin, H. (2021). Implementasi Program Posyandu Lanjut Usia (LANSIA) di RW 1 Kelurahan Polowijen (Studi Kasus Pada Pos Pelayanan Terpadu Lansia Kelurahan Polowijen Kecamatan Blimbing Kota Malang). *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(10), 1–208.
- Suarsih, C. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Kolestrol Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tambaksari. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 2(1). <https://doi.org/10.25157/jkg.v2i1.3583>