



OPTIMALISASI DERAJAT KESEHATAN LANSIA MELALUI PENYULUHAN KESEHATAN DAN LAYANAN CEK KESEHATAN GRATIS DI DESA RUMBIO

Evi erianty Hasibuan¹, Budi Santoso^{2*}, Desi Maliana Gultom³

¹Program Studi Kebidanan rogram Diploma Tiga, STIKes Namira Madina, Kota Padangsidimpuan
Indonesia

^{2*}Program Studi Farmasi Program Sarjana STIKes Namira Madina, Panyabungan Indonesia

³Program Studi Kebidanan rogram Diploma Tiga, STIKes Namira Madina, Kota Paangsidimpuan
Indonesia

Email: ¹evi@stikesnamira.ac.id1@email.com, ^{2*}budisantosoku60@gmail.com
3.desimelianagultom@gmail.com

Abstract

The increasing number of older adults has led to a rise in health problems, particularly degenerative and chronic diseases that can reduce quality of life. Limited access to health services, low health literacy, and a lack of awareness of the importance of routine health check-ups remain major challenges in rural communities. This community service activity aimed to optimize the health status of older adults through health education and free health check-up services in Rumbio Village, Panyabungan Utara District, Mandailing Natal Regency. The implementation method used a participatory and educational approach, including preparation, health education sessions, basic health examinations, individual counseling, and monitoring and evaluation. The target participants were older adults residing in Rumbio Village. The results showed an improvement in the knowledge and awareness of older adults regarding healthy lifestyles, the importance of routine health check-ups, and the management of chronic diseases. Health examinations were able to identify health risks and problems at an early stage, enabling appropriate education and follow-up recommendations. This activity also improved older adults' access to health services and strengthened the role of health cadres and village authorities in promotive and preventive health efforts. This community service program has strong potential for sustainability through integration with primary healthcare center programs and elderly integrated service posts (posyandu lansia) to support the realization of healthy, independent, and productive older adults.

Keywords: older adults, health education, health examination, community service, Rumbio Village

Abstrak

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) berdampak pada meningkatnya permasalahan kesehatan, terutama penyakit degeneratif dan kronis yang dapat menurunkan kualitas hidup. Keterbatasan akses layanan kesehatan, rendahnya literasi kesehatan, serta kurangnya kesadaran melakukan pemeriksaan rutin masih menjadi tantangan utama di tingkat masyarakat desa. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengoptimalkan derajat kesehatan lansia melalui penyuluhan kesehatan dan layanan cek kesehatan gratis di Desa Rumbio, Kecamatan Panyabungan Utara, Kabupaten Mandailing Natal. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif yang meliputi tahap persiapan, pelaksanaan penyuluhan kesehatan, pemeriksaan kesehatan dasar, konseling individu, serta monitoring dan evaluasi. Sasaran kegiatan adalah lansia yang berdomisili di Desa Rumbio. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pola hidup sehat, pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin, serta pengelolaan penyakit kronis. Pemeriksaan kesehatan mampu mengidentifikasi risiko dan masalah kesehatan lansia sejak dini sehingga dapat diberikan edukasi dan rekomendasi tindak lanjut yang tepat. Kegiatan ini juga meningkatkan akses lansia terhadap layanan kesehatan serta memperkuat peran kader kesehatan dan pemerintah desa dalam upaya promotif dan preventif. Kegiatan pengabdian ini berpotensi berkelanjutan melalui integrasi dengan program puskesmas dan posyandu lansia guna mendukung terwujudnya lansia yang sehat, mandiri, dan produktif.

Kata Kunci: lansia, penyuluhan kesehatan, pemeriksaan kesehatan, pengabdian masyarakat, desa Rumbio

A. PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) merupakan fenomena demografis yang tidak terpisahkan dari keberhasilan pembangunan kesehatan. Namun, kondisi ini juga diiringi dengan meningkatnya prevalensi penyakit degeneratif dan masalah kesehatan kronis yang berdampak pada penurunan kualitas hidup lansia. Berbagai penyakit seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, dan gangguan muskuloskeletal masih menjadi masalah kesehatan utama pada kelompok lansia dan memerlukan perhatian serius melalui upaya promotif dan preventif yang berkelanjutan.

Pada kenyataannya, sebagian besar lansia masih menghadapi keterbatasan dalam memperoleh layanan kesehatan yang optimal. Faktor ekonomi, rendahnya literasi kesehatan, serta minimnya kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin menyebabkan banyak lansia tidak melakukan deteksi dini terhadap kondisi kesehatannya. Akibatnya, permasalahan kesehatan sering ditemukan pada tahap lanjut yang berisiko menimbulkan komplikasi dan meningkatkan beban keluarga maupun sistem pelayanan kesehatan.

Upaya optimalisasi derajat kesehatan lansia tidak dapat hanya mengandalkan pendekatan kuratif, tetapi harus diperkuat melalui intervensi berbasis komunitas yang menitikberatkan pada edukasi kesehatan dan deteksi dini. Penyuluhan kesehatan merupakan strategi efektif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku lansia dalam menerapkan pola hidup sehat, sementara layanan cek kesehatan gratis berperan penting dalam mengidentifikasi faktor risiko dan masalah kesehatan sejak dini sehingga dapat dilakukan penanganan yang tepat dan berkelanjutan.

Sejalan dengan implementasi **Tri Dharma Perguruan Tinggi**, khususnya bidang pengabdian kepada masyarakat, perguruan tinggi memiliki peran strategis dalam menjawab permasalahan kesehatan masyarakat, termasuk kesehatan lansia. Melalui dukungan Hibah Internal STIKes Namira Madina, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang sebagai bentuk intervensi nyata berbasis kebutuhan masyarakat (community-based intervention) yang terintegrasi antara aspek edukatif dan pelayanan kesehatan. Kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan derajat kesehatan lansia, memperkuat kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan, serta mendukung

program pemerintah dalam mewujudkan lansia yang sehat, mandiri, dan produktif.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Rumbio, Kecamatan Panyabungan Utara, Kabupaten Mandailing Natal dilakukan dengan pendekatan partisipatif dan edukatif, yang melibatkan masyarakat serta perangkat desa secara aktif. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan dilakukan koordinasi awal dengan pemerintah desa, tokoh masyarakat, dan tenaga kesehatan setempat untuk memperoleh izin dan dukungan pelaksanaan kegiatan. Selain itu, dilakukan identifikasi kebutuhan masyarakat melalui observasi lapangan dan diskusi awal guna menentukan permasalahan kesehatan yang menjadi prioritas. Tim pengabdian juga menyiapkan materi penyuluhan, alat bantu edukasi, serta sarana dan prasarana pendukung kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui beberapa metode kegiatan, yaitu:

a. Penyuluhan Kesehatan

Penyuluhan diberikan kepada masyarakat dengan metode ceramah interaktif dan diskusi, menggunakan media leaflet, poster, dan presentasi. Materi penyuluhan disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat, seperti peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat, kesehatan ibu dan anak, pencegahan penyakit tidak menular, serta upaya menjaga kesehatan lansia.

b. Pemeriksaan Kesehatan

Dilakukan pemeriksaan kesehatan sederhana, antara lain pengukuran tekanan darah, berat badan, tinggi badan, serta pemeriksaan kesehatan dasar lainnya sesuai kebutuhan sasaran. Kegiatan ini bertujuan untuk mendeteksi dini masalah kesehatan dan meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin.

c. Konseling dan Edukasi Individu

Selain kegiatan kelompok, dilakukan konseling kesehatan secara individu kepada peserta yang memiliki keluhan atau hasil pemeriksaan yang memerlukan perhatian khusus. Konseling diberikan dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami.

3. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dilakukan selama kegiatan berlangsung untuk memastikan pelaksanaan

sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan. Evaluasi dilakukan melalui pengamatan keaktifan peserta, diskusi umpan balik, serta pengukuran pemahaman peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar perbaikan dan rekomendasi untuk kegiatan selanjutnya.

4. Tahap Pelaporan dan Tindak Lanjut

Tahap akhir berupa penyusunan laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang memuat seluruh rangkaian kegiatan, hasil yang dicapai, serta dokumentasi. Sebagai tindak lanjut, dilakukan pemberian rekomendasi kepada pemerintah desa dan masyarakat terkait upaya berkelanjutan dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat

C. HASIL YANG DICAPAI

4.1 Hasil Yang Dicapai

Pelaksanaan kegiatan *Optimalisasi Derajat Kesehatan Lansia melalui Penyuluhan Kesehatan dan Layanan Cek Kesehatan Gratis di Desa Rumbio, Kecamatan Panyabungan Utara, Kabupaten Mandailing Natal* telah memberikan hasil yang signifikan terhadap peningkatan derajat kesehatan lansia. Adapun hasil yang dicapai meliputi:

1. Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran Kesehatan Lansia Lansia mengalami peningkatan pemahaman mengenai pentingnya menjaga pola hidup sehat, pengelolaan penyakit kronis, kepatuhan dalam mengonsumsi obat, serta pencegahan komplikasi penyakit pada usia lanjut.
2. Meningkatnya Kepedulian Lansia terhadap Pemeriksaan Kesehatan Rutin Melalui layanan cek kesehatan gratis, lansia menjadi lebih sadar akan kondisi kesehatannya dan terdorong untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala sebagai upaya deteksi dini penyakit tidak menular, khususnya hipertensi dan gangguan metabolik.
3. Teridentifikasinya Kondisi dan Risiko Kesehatan Lansia Pemeriksaan kesehatan dasar yang dilakukan mampu mengidentifikasi lansia dengan tekanan darah tinggi dan keluhan kesehatan lainnya, sehingga dapat diberikan edukasi dan rekomendasi tindak lanjut secara tepat.
4. Meningkatnya Akses Lansia terhadap Layanan Kesehatan Kegiatan ini memberikan kemudahan akses layanan kesehatan bagi lansia yang memiliki keterbatasan fisik, ekonomi, dan geografis dalam menjangkau fasilitas kesehatan.
5. Penguatan Peran Kader Kesehatan dan Aparat Desa

Keterlibatan aktif kader kesehatan dan pemerintah desa meningkatkan kapasitas mereka dalam upaya promotif dan preventif kesehatan lansia serta memperkuat komitmen desa terhadap peningkatan kesejahteraan lansia.

4.2 Potensi Berkelanjutan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki potensi keberlanjutan yang tinggi, dengan beberapa peluang sebagai berikut:

1. **Pemberdayaan Kader Kesehatan Lansia** Kader kesehatan yang telah dilibatkan dapat melanjutkan kegiatan edukasi kesehatan lansia melalui kegiatan rutin posyandu lansia dan kunjungan rumah.
2. **Integrasi dengan Program Puskesmas dan Desa** Hasil kegiatan dapat diintegrasikan dengan program puskesmas dan pemerintah desa, terutama dalam penguatan layanan kesehatan lansia dan pengendalian penyakit tidak menular di tingkat desa.
3. **Pelaksanaan Kegiatan Secara Berkala** Model penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan lansia dapat dilaksanakan secara rutin dan berkelanjutan dengan dukungan dana desa atau kerja sama lintas sektor.
4. **Pengembangan Program Kesehatan Lansia Berbasis Desa** Kegiatan ini dapat dikembangkan menjadi program desa yang lebih komprehensif, seperti senam lansia, kelas lansia sehat, dan pendampingan kesehatan berkelanjutan.
5. **Penguatan Kemitraan Berkelanjutan** Terjalinnnya kerja sama antara perguruan tinggi, pemerintah desa, puskesmas, dan masyarakat membuka peluang pelaksanaan pengabdian dan penelitian lanjutan yang berorientasi pada peningkatan kualitas hidup lansia.

D. PENUTUP

Simpulan

Kegiatan *Optimalisasi Derajat Kesehatan Lansia melalui Penyuluhan Kesehatan dan Layanan Cek Kesehatan Gratis di Desa Rumbio, Kecamatan Panyabungan Utara, Kabupaten Mandailing Natal* telah terlaksana dengan baik dan mendapat respon yang sangat positif dari masyarakat, khususnya kelompok lansia. Melalui kegiatan penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan kesehatan gratis, terjadi peningkatan pengetahuan, kesadaran, serta kepedulian lansia terhadap pentingnya menjaga kesehatan dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin.

Selain itu, kegiatan ini mampu membantu mengidentifikasi kondisi dan risiko kesehatan lansia sejak dini, terutama penyakit tidak menular, sehingga dapat

diberikan edukasi dan rekomendasi tindak lanjut yang sesuai. Keterlibatan aktif kader kesehatan, aparat desa, dan tenaga kesehatan menjadi faktor pendukung utama keberhasilan kegiatan serta membuka peluang keberlanjutan program kesehatan lansia di tingkat desa.

Saran

1. **Bagi Pemerintah Desa**
Diharapkan dapat mendukung keberlanjutan program kesehatan lansia melalui penguatan kegiatan posyandu lansia, pengalokasian anggaran desa, serta fasilitasi kegiatan edukasi dan pemeriksaan kesehatan secara berkala.
2. **Bagi Kader dan Tenaga Kesehatan**
Perlu dilakukan pendampingan dan pembinaan berkelanjutan terhadap lansia, terutama dalam pengendalian penyakit kronis, kepatuhan minum obat, serta penerapan pola hidup sehat.
3. **Bagi Lansia dan Keluarga**
Lansia dan keluarga diharapkan aktif mengikuti kegiatan kesehatan yang diselenggarakan di desa serta menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.
4. **Bagi Perguruan Tinggi**
Kegiatan ini diharapkan menjadi dasar pengembangan program pengabdian dan penelitian lanjutan yang berfokus pada peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan lansia secara berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Aditya Pertama. (2018). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Tatanan Rumah Tangga*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2011). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta: Depkes RI.
- Dinas Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2011). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2269/MENKES/PER/XI/2011 tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman Umum Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Buku Saku Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Asam Urat*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Ilmu Kesehatan Masyarakat: Prinsip-prinsip Dasar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Profil Desa Rumbio. (2025). *Data Demografi dan Kesehatan Masyarakat Desa Rumbio*. Mandailing Natal.
- Sapalus, R. A. (2022). *Rumah Tangga Sehat dan Penerapan PHBS*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- World Health Organization. (2019). *Guidelines on Community Health Promotion*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2021). *Noncommunicable Diseases Country Profiles*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2022). *Health Promotion and Disease Prevention Strategies*. Geneva: WHO