

Revitalizing a Healthy Lifestyle for the Elderly: A Community-Based Preventive Effort at Santa Elisabeth Primary Clinic

Revitalisasi Gaya Hidup Sehat bagi Lansia: Upaya Preventif Berbasis Komunitas di Klinik Pratama Santa Elisabeth

Deskrisman Stefan Mendrofa¹, Lia Mayang Sari Sijabat², Angenia Itoniat Zega³
STIKes Santa Elisabeth Medan

Keywords :

Elderly, Lifestyle, Healthy, Preventive, Community

Correspondensi Author

Deskrisman Stefan Mendrofa
STIKes Santa Elisabeth Medan
Email:
deskrismanmendrofa6@gmail.com

History Artikel

Received: 04-08-2025;
Reviewed: 13-08-2025
Revised: 18-08-2025
Accepted: 25-08-2025
Published: 25-08-2025

Abstract. Indonesia's rising life expectancy has led o a growing elderly population, often facing health issues due to low physical activity and limited knowledge of healthy living. To enhance elderly well-being through a community-based health education and physical activity program at Klinik Pratama Santa Elisabeth Medan. The program involved three phases: preparation (permits, surveys, pre-tests), implementation (health screening, NCD education, elderly exercise), and evaluation (post-tests, discussions). Key health indicators were measured. Participants showed improved awareness of healthy lifestyles and physical fitness. Regular exercise enhanced flexibility, strength, and reduced anxiety. Community engagement ensured program continuity. Community-based interventions effectively promote healthy aging and have a broader impact on societal perceptions of elderly health.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution
4.0 International License

Pendahuluan

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, disertai dengan membaiknya kondisi sosial dan ekonomi, telah berperan dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat serta angka harapan hidup. Konsekuensinya, populasi lansia mengalami pertumbuhan. Peningkatan jumlah lansia ini memberikan pengaruh pada berbagai aspek kehidupan, salah satunya adalah meningkatnya tingkat ketergantungan akibat menurunnya kondisi fisik, mental, dan sosial pada kelompok usia lanjut tersebut (Cahyono & Sari, 2022).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lansia adalah individu yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Masa lansia merupakan tahap kehidupan yang akan dialami oleh setiap orang. Sebagian orang dapat melewati fase ini dengan kondisi yang baik, namun tidak sedikit pula yang mengalami berbagai gangguan kesehatan hingga meninggal dunia tanpa sempat menikmati kebahagiaan di usia senja. Meskipun banyak yang mendambakan masa tua yang bahagia, kenyataannya harapan tersebut tidak selalu tercapai. Dalam realitas sehari-hari, banyak lansia menghadapi tekanan psikologis seperti stres dan depresi, serta menderita penyakit kronis (Mendrofa, dkk., 2025).

Lansia merupakan fase terakhir dalam tahapan perkembangan manusia yang ditandai dengan penurunan secara bertahap dalam kemampuan tubuh untuk mempertahankan kesehatan dan respons fisiologis. Seiring pertambahan usia, daya tahan tubuh terhadap gangguan kesehatan cenderung menurun. Hal ini umumnya tercermin dari munculnya berbagai keluhan yang berkaitan dengan penyakit degeneratif serta kondisi dengan berbagai komplikasi (Kusuma & Jariyatin, 2025).

Kebugaran jasmani merupakan elemen penting yang tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga. Kondisi fisik yang baik menjadi salah satu kunci untuk menunjang aktivitas harian seseorang. Sayangnya, kesadaran untuk menjaga kesehatan sering kali terabaikan, terutama ketika seseorang memasuki usia lanjut. Banyak individu yang kurang memperhatikan kondisi fisiknya karena rutinitas yang padat, sehingga tidak sempat melakukan perawatan tubuh. Selain itu, rendahnya pengetahuan dan pemahaman mengenai pentingnya kebugaran jasmani dan gaya hidup sehat, khususnya di kalangan lansia, menjadi tantangan tersendiri. Tak sedikit masyarakat yang mengabaikan kebugaran fisik di usia tua, tanpa menyadari bahwa tubuh yang bugar sangat membantu dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Bahkan, sebagian orang masih menganggap olahraga tidak terlalu penting dalam menjaga kondisi tubuh. Oleh karena itu, program ini mengadopsi pendekatan berbasis komunitas guna mendorong perubahan berkelanjutan yang sesuai dengan kebutuhan para lansia (Daniel et al., 2025).

Latihan fisik yang dilakukan secara teratur dan terstruktur selama delapan minggu telah terbukti mampu meningkatkan fleksibilitas, kekuatan otot, serta keseimbangan tubuh hingga 30%. Selain itu, aktivitas fisik juga berkontribusi dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia hingga sebesar 25%. Namun demikian, sebagian besar studi tersebut dilaksanakan di fasilitas kesehatan dengan sarana yang memadai. Hal ini menekankan perlunya pengembangan program latihan fisik berbasis komunitas yang dapat diakses oleh lansia, khususnya mereka yang memiliki keterbatasan akses terhadap fasilitas (Swan et al., 2023). Pelaksanaan latihan fisik yang rutin dan sesuai anjuran berperan penting dalam meningkatkan kesehatan serta kualitas hidup pada kelompok usia lanjut (Huriah et al., 2023).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di Klinik Pratama Santa Elisabeth Medan melalui penerapan terapi latihan yang terencana dan terarah. Program ini diharapkan mampu memperkuat kemampuan fisik, termasuk kekuatan otot, keseimbangan, dan fleksibilitas, serta memberikan manfaat psikologis seperti mengurangi stres dan meningkatkan rasa percaya diri pada para lansia.

Metode

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, data dikumpulkan melalui wawancara dan pengisian kuesioner awal (pre-test). Tahap pelaksanaan mencakup pemberian edukasi terkait Penyakit Tidak Menular (PTM), sosialisasi pola hidup sehat, serta pelatihan senam bagi lansia. Sementara itu, tahap evaluasi dilakukan dengan metode tanya jawab dan pengisian kuesioner akhir (post-test) untuk mengukur tingkat pemahaman lansia setelah mengikuti kegiatan penyuluhan.

Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini disusun dan dirancang oleh tim pelaksana melalui serangkaian tahapan, antara lain:

1. Lansia diminta untuk mengisi daftar hadir terlebih dahulu yang mencakup informasi seperti nama, umur dan alamat.
2. Dilanjutkan dengan pengukuran BB dan pemeriksaan tekanan darah. Proses ini dilakukan oleh satu orang dari tim pengabdian masyarakat dengan menggunakan alat tensimeter dan stetoskop.
3. Pemeriksaan kadar kolesterol, gula darah dan asam urat dilakukan oleh dua anggota tim menggunakan alat touch, pen, stick pemeriksaan.
4. Setelah semua pemeriksaan selesai, dilakukan sesi diskusi atau tanya jawab mengenai hasil pemeriksaan tekanan darah, kolesterol, asam urat dan gula darah.



content://media/external/downloads/93419

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui sejumlah tahapan, mulai dari pengurusan izin, survei pendahuluan, perencanaan program, pelaksanaan kegiatan, hingga tahap evaluasi. Kegiatan utama yang dilakukan meliputi pemeriksaan tekanan darah, kadar kolesterol, asam urat, dan gula darah, yang kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan senam lansia. Program ini merupakan bentuk intervensi promotif dan preventif yang bertujuan untuk mendeteksi secara dini berbagai masalah kesehatan yang mungkin dialami oleh para lansia.

Menurut Benly dkk (2022) berbagai penyakit yang umum dialami oleh lansia di Indonesia meliputi rematik, osteoporosis, osteoarthritis, hipertensi, hiperkolesterolemia, angina, serangan jantung, stroke, kadar trigliserida tinggi, anemia, gastritis, ulkus peptikum, konstipasi, infeksi saluran kemih (ISK), gagal ginjal akut dan kronis, hiperplasia prostat, diabetes melitus, obesitas, tuberkulosis paru, serta kanker. Sementara itu, berdasarkan data Risesdas (2018), prevalensi penyakit tertinggi pada lansia mencakup diabetes melitus (17%), hipertensi (69,5%), penyakit jantung (4,7%), dan gangguan sendi (18,9%). Hipertensi pada lansia dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain faktor genetik, jenis kelamin, usia lanjut, obesitas, stres, konsumsi alkohol dan kafein, serta gaya hidup yang tidak sehat (Mendrofa et al., 2025). Untuk menurunkan angka kejadian hipertensi pada lansia, salah satu rekomendasi yang disarankan adalah peningkatan pengetahuan dan sikap masyarakat, khususnya lansia, mengenai faktor risiko hipertensi melalui kegiatan penyuluhan kesehatan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mahmudah (2019), diabetes melitus yang tidak segera ditangani dengan pengobatan yang tepat dapat menyebabkan kerusakan pada dinding pembuluh darah. Kondisi ini meningkatkan risiko penyempitan akibat sumbatan dan pengerasan pembuluh darah. Akibatnya, aliran darah dari jantung menjadi terhambat karena tidak seluruhnya dapat melewati pembuluh yang menyempit. Hal ini memaksa jantung untuk bekerja lebih keras dalam memompa darah, yang pada akhirnya dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Oleh karena itu, penderita diabetes melitus memiliki risiko tinggi mengalami hipertensi. Selain itu, peningkatan kasus anemia secara signifikan juga ditemukan pada individu yang berusia di atas 75 tahun.

Penurunan kadar hemoglobin telah lama dianggap sebagai bagian dari proses alami penuaan. Anemia pada lansia mencerminkan kondisi kesehatan yang buruk dan menunjukkan meningkatnya kerentanan terhadap berbagai dampak negatif (Girelli et al., 2018; Stauder et al., 2018). Nilai hemoglobin normal untuk pria dewasa berkisar antara 13,5 hingga 18 gram per desiliter (g/dL), sementara untuk wanita dewasa berkisar antara 12,0 hingga 15,0 g/dL. Anemia pada kelompok usia lanjut dapat menimbulkan berbagai konsekuensi serius, seperti penurunan kemampuan fisik, peningkatan risiko jatuh dan fraktur, kelemahan, gangguan kognitif, demensia,

penyakit kardiovaskular, gangguan suasana hati, peningkatan angka rawat inap, hingga kematian. Dampak tersebut berkaitan dengan penurunan kapasitas darah dalam mengangkut oksigen, yang mengakibatkan terjadinya hipoksia pada jaringan dan organ tubuh (Katsumi et al., 2021).

Penatalaksanaan anemia pada lansia sangat bergantung pada penyebab yang mendasarinya. Salah satu faktor utama terjadinya defisiensi nutrisi adalah pola makan yang kurang sehat serta konsumsi alkohol. Kondisi ini dapat dicegah dengan meningkatkan asupan makanan yang kaya zat besi, baik zat besi heme—yang terdapat dalam daging tanpa lemak, ayam, dan makanan laut—maupun zat besi non-heme yang berasal dari kacang-kacangan dan sayuran. Penyerapan zat besi akan lebih optimal apabila dikombinasikan dengan konsumsi makanan yang mengandung vitamin C. Sebaliknya, konsumsi kopi, teh, dan produk olahan susu dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh (Hidayat et al., 2023; Skolmowska et al., 2022).

Simpulan Dan Saran

Pelaksanaan program pengabdian ini tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi para lansia yang terlibat, tetapi juga turut membentuk persepsi masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik bagi kelompok usia lanjut. Partisipasi aktif masyarakat dalam kegiatan ini turut mendorong peningkatan kesadaran akan pentingnya peran serta dalam mendukung lansia agar tetap aktif dan sehat. Pendekatan yang berbasis komunitas juga menjadi faktor penting dalam menjamin keberlanjutan program, karena masyarakat dilibatkan secara langsung dalam upaya mempromosikan pola hidup sehat.

Daftar Rujukan

- Benly, dkk. 2022. Pelayanan Pemeriksaan Kesehatan Gratis pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat* Vol.1. No. 12, Mei 2022.
- Cahyono, B., & Sari, D. P. (2022). Membangun Kemandirian Lansia Melalui Edukasi Pola Hidup Sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(1), 34-42.
- Girelli, D., Marchi, G., & Camaschella, C. (2018). Anemia in the Elderly. *HemaSphere*, 2(3), e40. <https://doi.org/10.1097/HS9.0000000000000040>.
- Daniel, R., Sulaiman, S., Sutandra, L., Aini, N., & Anggriani, A. (2025). Pengabdian Kepada Masyarakat Pemberian Terapi pada Lansia di Desa Karang Anyar, Gunung Malingas, Simalungun. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 20-26.
- Hidayat, F., Sebastian Yogie, G., Firmansyah, Y., Halim Santoso, A., Kurniawan, J., Maulya Ismah Amimah, R., Albert Gaofman, B., Nathaznya Syachputri, R., Ilmu Kebidanan dan Kandungan, B., Kedokteran, F., & Tarumanagara, U. (2023). Gambaran Kadar Hemoglobin dan Hematokrit pada Wanita Usia Produktif. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(11), 3629–3636. <https://doi.org/10.33024/MAHESA.V3I11.11398>
- Huriah, T., Az-Zahra, R., Yuniarti, F. A., & Abdul Hamid, S. (2023). *Effect of Stunting Prevention Education Program Through Instagram on Literacy and Attitude of Pre-Marital Couples*. *Health Education and Health Promotion*, 11(3), 419–424.

- Katsumi, A., Abe, A., Tamura, S., & Matsushita, T. (2021). Anemia in older adults as a geriatric syndrome: A review. *Geriatrics & Gerontology International*, 21(7), 549–554. <https://doi.org/10.1111/ggi.14183>.
- Kusuma, S. A., & Jariyatin, N. (2025). *The Role Of Posyandu For The Elderly In Improving The Health And Quality Of Life Of The Elderly*: Peran Posyandu Lansia Dalam Meningkatkan Kesehatan Dan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Humanis (Jurnal Pengabdian Masyarakat ISTeK ICsada Bojonegoro)*, 10(1), 17-22.
- Mahmudah, Siti. 2019. Pemeriksaan Sebagai Upayah Deteksi Dini Gangguan Metabolik Pada Ibu-Ibu Lansia di Dusun Tilaman Wukisari Imogiri Bantul. Karya Husada Yogyakarta. Daerah Istimewa Yogyakarta.
- Mendrofa, D. S., Karota, E., Nasution, S. Z., Ritarwan, K., & Tanjung, R. (2025). Efektivitas Self-Care Management Terhadap Perilaku Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Ners*, 9(3), 5202–5208. <https://doi.org/10.31004/jn.v9i3.46568>
- Mendrofa, D. S., Karota, E., & Nasution, S. Z. (2025). Efektivitas *Self-Care Management* Terhadap Perilaku Penderita Hipertensi Pada Lansia: *Literature Review*. *J Ners*, 9(2), 2741-50.
- Skolmowska, D., Głabka, D., Kołota, A., & Guzek, D. (2022). *Effectiveness of Dietary Interventions to Treat Iron-Deficiency Anemia in Women: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials*. *Nutrients*, 14(13). <https://doi.org/10.3390/nu14132724>.
- Stauder, R., Valent, P., & Theurl, I. (2018). *Anemia at older age: etiologies, clinical implications, and management*. *Blood*, 131(5), 505–514. <https://doi.org/10.1182/blood-2017-07-746446>.
- Togatorop, L., Tarigan, D. A. B., Barus, J. P. M. B., Gea, A. T. M., Sianipar, C. L. E., & Sembiring, I. T. (2024). Edukasi Pentingnya Meningkatkan Pola Hidup Sehat Pada Lansia. *Sevaka: Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat*, 2(1), 06-11.
- Swan, L., Horgan, N. F., Cummins, V., Burton, E., Galvin, R., Skelton, D. A., Townley, B., Doyle, F., Jabakhanji, S. B., & Sorensen, J. (2023). *Embedding Physical Activity Within Community Home Support Services for Older Adults in Ireland– A Qualitative Study of Barriers and Enablers*. *Clinical Interventions in Aging*, 223–234.