

EDUKASI: PENYAKIT DEGENERATIF DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN PADA LANSIA DI DESA PARIKSINOMBA

Nova Siregar¹, Jefry Banjarnahor², Hengky Simamora³, Gloria Tambunan⁴

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesehatan Baru

E-mail: nova.siregar@stikeskb.ac.id

Abstrak

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai masalah kesehatan akibat proses penuaan. Seiring bertambahnya usia, fungsi organ tubuh mengalami penurunan sehingga meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, dan asam urat. Penyakit degeneratif menjadi salah satu penyebab utama menurunnya kualitas hidup lansia apabila tidak dilakukan pencegahan dan penanganan sejak dini. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Pariksinomba pada 22 Mei 2025. Sasaran kegiatan adalah Lanjut Usia sebanyak 60 orang. Bentuk kegiatan adalah edukasi tentang penyakit degeneratif dan Pemeriksaan Kesehatan fisik, cek asam urat, gula darah serta melakukan senam pada lansia. Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan bahwa beberapa lansia memiliki tekanan darah tinggi, kadar gula darah di atas normal, dan kadar asam urat yang meningkat. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin sebagai upaya deteksi dini penyakit degeneratif pada lansia. Pelaksanaan senam lansia berlangsung dengan baik dan diikuti secara aktif oleh peserta. Kegiatan senam membantu meningkatkan kebugaran fisik serta memberikan suasana yang menyenangkan bagi lansia. Secara umum, kegiatan ini memberikan manfaat positif bagi masyarakat, khususnya lansia, dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Kata Kunci: Lansia, Edukasi, Penyakit Degeneratif, Pemeriksaan Kesehatan

Abstract

Older adults are a vulnerable age group that often experiences various health problems due to the aging process. As age increases, the functions of body organs gradually decline, thereby increasing the risk of degenerative diseases such as hypertension, diabetes mellitus, and gout. Degenerative diseases are one of the main causes of decreased quality of life among older adults if prevention and early treatment are not carried out properly. This activity was conducted in Pariksinomba Village on May 22, 2025. The target participants were 60 older adults. The activities included health education about degenerative diseases, physical health examinations, uric acid and blood glucose testing, as well as elderly exercise sessions. The results of the health examinations showed that several older adults had high blood pressure, above-normal blood glucose levels, and elevated uric acid levels. These conditions indicate the importance of regular health check-ups as an early detection effort for degenerative diseases among older adults. The elderly exercise sessions were carried out successfully and were actively attended by the participants. The exercise activities helped improve physical fitness and also created an enjoyable atmosphere for the older adults. Overall, this activity provided positive benefits for the community, especially older adults, by increasing their knowledge and awareness of the importance of maintaining health and undergoing regular health examinations.

Keywords: Older Adults, Education, Degenerative Diseases, Health Examination

Copyright © 2025 Multidisiplin Pengabdian Kepada Masyarakat All rights reserved is Licensed under a Creative Commons Attribution- NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0)

1. PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai masalah kesehatan akibat proses penuaan. Seiring bertambahnya usia, fungsi organ tubuh mengalami penurunan sehingga meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, dan asam urat. Penyakit degeneratif menjadi salah satu penyebab utama menurunnya kualitas hidup lansia apabila tidak dilakukan pencegahan dan penanganan sejak dini (Setiyorini & Arti Wulandari, 2018). Dalam waktu hampir lima dekade, persentase lansia Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat (1971- 2020), yakni menjadi 9,92% (26 juta-an) dimana lansia perempuan sekitar satu persen lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (10,43 persen berbanding 9,42 persen (Muchsin dkk., 2023). Dari seluruh lansia yang ada di Indonesia, lansia muda (60-69 tahun) jauh mendominasi dengan besaran yang mencapai 64,29 persen, selanjutnya diikuti oleh lansia madya (70-79 tahun) dan lansia tua (80+ tahun) dengan besaran masing-masing 27,23 persen dan 8,49 persen. Pada tahun 2020, ini sudah ada enam provinsi yang

Edukasi: Penyakit Degeneratif dan Pemeriksaan Kesehatan Pada Lansia Di Desa Pariksinomba - Nova Siregar, et.al

memiliki struktur penduduk tua dimana penduduk lansianya sudah mencapai 10 persen yaitu DI Yogyakarta sebesar 14,71%, Jawa Tengah 13,81%, Jawa Timur 13,38%, Bali 11,58%, Sulawesi Utara 11,51%, dan Sumatera Barat 10,07% (BPS, 2020).

WHO dalam program *Decade of Healthy Ageing (2021–2030)* juga menekankan bahwa peningkatan jumlah lansia akan berdampak pada meningkatnya masalah kesehatan, khususnya penyakit degeneratif. Salah satu masalah kesehatan yang paling sering dialami oleh lansia adalah gangguan sistem muskuloskeletal, seperti nyeri sendi. Menurut *World Health Organization (2023)*, gangguan muskuloskeletal merupakan penyebab utama disabilitas di seluruh dunia, terutama pada kelompok lansia. Kondisi ini dapat menyebabkan keterbatasan aktivitas, penurunan mobilitas, serta menurunkan kualitas hidup. Masalah masalah kesehatan akibat penuaan usia berupa perubahan perubahan fisik, psikososial, dan spiritual.

Kurangnya pengetahuan masyarakat, khususnya lansia, mengenai pentingnya pola hidup sehat dan pemeriksaan kesehatan rutin dapat menyebabkan keterlambatan dalam mendeteksi penyakit (Yuliana, 2024). Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi kesehatan dan pemeriksaan kesehatan secara berkala guna meningkatkan kesadaran lansia terhadap kondisi kesehatannya (Intan Kumalasari dkk., 2024). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Pariksinomba dengan sasaran sebanyak 60 orang lansia. Bentuk kegiatan meliputi edukasi tentang penyakit degeneratif, pemeriksaan kesehatan berupa pengukuran tekanan darah, pemeriksaan gula darah, pemeriksaan asam urat, serta pelaksanaan senam lansia. Kegiatan ini juga melibatkan Kepala Desa, Bidan Desa, serta dosen dari Program Studi D3 Keperawatan sebagai bentuk kolaborasi dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Melalui kegiatan ini diharapkan lansia mampu memahami pentingnya menjaga kesehatan, melakukan pemeriksaan rutin, serta menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2. PELAKSANAAN KEGIATAN

Rancangan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Pariksinomba dengan sasaran sebanyak 60 orang lansia. Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu:

1. Persiapan
 - a. Koordinasi dengan Kepala Desa dan Bidan Desa.
 - b. Persiapan alat pemeriksaan kesehatan.
 - c. Penyusunan materi edukasi.
2. Pelaksanaan
 - a. Pembukaan kegiatan.
 - b. Penyampaian edukasi mengenai penyakit degeneratif.
 - c. Pemeriksaan kesehatan meliputi:
 - a) Pengukuran tekanan darah
 - b) Pemeriksaan gula darah
 - c) Pemeriksaan asam urat
 - d. Pelaksanaan senam lansia.
 - e. Diskusi dan tanya jawab.
3. Evaluasi
 - a. Evaluasi kehadiran peserta.
 - b. Evaluasi pemahaman lansia terhadap materi edukasi.
 - c. Dokumentasi kegiatan.

Peserta

Kegiatan ini dihadiri oleh Kepala Desa, Bidan Desa, dosen, serta masyarakat lansia Desa Pariksinomba.

Jadwal kegiatan

No	Kegiatan	Waktu
1	Persiapan dan registrasi peserta	08.00 – 08.30 WIB
2	Pembukaan kegiatan	08.30 – 09.00 WIB
3	Edukasi penyakit degeneratif	09.00 – 10.00 WIB
4	Pemeriksaan tekanan darah	10.00 – 11.00 WIB
5	Pemeriksaan gula darah dan asam urat	11.00 – 12.00 WIB
6	Senam lansia	12.00 – 12.30 WIB
7	Penutup dan dokumentasi	12.30 – selesai

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Pariksinomba berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan diikuti oleh 60 orang lansia yang menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung. Kehadiran Kepala Desa, Bidan Desa, dan dosen Program Studi D3 Keperawatan memberikan dukungan positif terhadap pelaksanaan kegiatan. Pada sesi edukasi, peserta diberikan penjelasan mengenai penyakit degeneratif, faktor risiko, tanda dan gejala, serta upaya pencegahan melalui pola hidup sehat. Lansia tampak aktif bertanya dan berdiskusi mengenai masalah kesehatan yang mereka alami.

Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan bahwa beberapa lansia memiliki tekanan darah tinggi, kadar gula darah di atas normal, dan kadar asam urat yang meningkat. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin sebagai upaya deteksi dini penyakit degeneratif pada lansia. Pelaksanaan senam lansia berlangsung dengan baik dan diikuti secara aktif oleh peserta. Kegiatan senam membantu meningkatkan kebugaran fisik serta memberikan suasana yang menyenangkan bagi lansia. Secara umum, kegiatan ini memberikan manfaat positif bagi masyarakat, khususnya lansia, dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala.





4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Edukasi: Penyakit Degeneratif dan Pemeriksaan Kesehatan pada Lansia di Desa Pariksinomba” telah terlaksana dengan baik. Kegiatan ini diikuti oleh 60 orang lansia dan meliputi edukasi kesehatan, pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan gula darah, pemeriksaan asam urat, serta senam lansia. Kegiatan ini memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan lansia mengenai penyakit degeneratif serta pentingnya menjaga kesehatan melalui pemeriksaan rutin dan pola hidup sehat. Diharapkan: Kegiatan pemeriksaan kesehatan lansia perlu dilakukan secara rutin dan berkelanjutan; Lansia diharapkan menerapkan pola hidup sehat untuk mencegah penyakit degeneratif serta Perlu adanya kerja sama berkelanjutan antara tenaga kesehatan, institusi pendidikan, dan pemerintah desa dalam meningkatkan kesehatan masyarakat lansia.

5. Daftar Pustaka

- Afikirtiani, W., Muslimin, I., Della, C., Rahma, K., Antika, L., Mey, S., Ayu, I., Sheila, P., Wulan, S., & Delfia, O. (2026). Edukasi Kesehatan Berbasis Pengalaman Skrining dalam meningkatkan kesadaran lansia terhadap penyakit tidak menular. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(3), 518–526. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v6i3.884>
- Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. W. (2020). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 74–82. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v3i2.369>
- BPS,S. (2020). *Kabupaten Kepulauan Sangihe Dalam Angka 2020* (Vol. 1). <https://sangihekab.bps.go.id/id/publication/2020/04/27/8f99f3888a383b1515aaeee1/kabupaten-kepulauan-sangihe-dalam-angka-2020.html>
- Intan Kumalasari, Maksuk Maksuk, Syarif Burhan Yusuf, M Rajab Alfariz, Miranda Salsabila Nur Suryani, Anisa Kurniawati, & Mardanila Mardanila. (2024). Upaya Komprehensif Mengendalikan Masalah Kesehatan Lansia Melalui Skrining PTM dan Senam Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 6(4), 01–11. <https://doi.org/10.57214/pengabmas.v6i4.568>
- Muchsin, E. N., Wibowo, D. A., Sunaringtyas, W., & Ilmika, R. V. (2023). TINGKAT STRES PADA LANSIA YANG TIDAK TINGGAL SERUMAH DENGAN KELUARGA. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)*, 4(2), 22–28. <https://doi.org/10.22437/jssm.v4i2.25948>
- Nugroho, W. (2012). Keperawatan gerontik dan Geriatrik Ed. 3. Jakarta:EGC
- Priyoto. (2015). Nursing Intervention Classification Dalam Keperawatan Gerontik.Jakarta: Salemba Medika.
- Setiyorini, E., & Arti Wulandari, N. (2018). *Asuhan Keperawatan Lanjut Usia dengan Penyakit degeneratif*. Media Nusa Creative (MNC Publishing). <https://books.google.co.id/books?id=mMVGEAAAQBAJ&dq=Lansia+merupakan+kelompok+usia+yang+rentan+mengalami+berbagai+masalah+kesehatan+akibat+proses+penuaan.+Seiring+bertambahnya+usia,+fungsi+organ+tubuh+mengalami+penurunan+sehingga+m>
- Edukasi: Penyakit Degeneratif aan Pemeriksaan Kesehatan Pada Lansia Di Desa Pariksinomba - Nova Siregar, et.al*

eningkatkan+risiko+terjadinya+penyakit+degeneratif+seperti+hipertensi,+diabetes+melitus,+dan+asam+urat.+Penyakit+degeneratif+menjadi+salah+satu+penyebab+utama+menurunnya+kualitas+hidup+lansia+apabila+tidak+dilakukan+pencegahan+dan+penanganan+sejak+dini.&lr=&hl=id&source=gbs_navlinks_s

Yuliana, W. (2024). EDUKASI DAN DETEKSI DINI KESEHATAN DALAM MENINGKATKAN PERILAKU HIDUP SEHAT PADA LANSIA. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 263–269.
<https://doi.org/10.24002/senapas.v2i1.9250>