

Penyuluhan Kesehatan: Upaya Menjaga Kesehatan Melalui Tips Sehat dan Bahagia di Usia Senja (Lansia) di Desa Geulanggang Gampong

Eka Lestari Sitepu¹, Anggi Pramono Siregar²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh

*Corresponding author

E-mail: ekasitepu95@gmail.com*

Article History:

Received: Aug, 2025

Revised: Aug, 2025

Accepted: Aug, 2025

Abstract: *Hidup sehat dan bahagia di usia senja, menjadi impian banyak orang. Maka perlu memperhatikan kesehatan dari berbagai sisi kehidupan, melalui pendekatan edukasi kesehatan. Program penyuluhan kesehatan yang dilakukan di Desa Kab Bireun memiliki tujuan untuk meningkatkan pemahaman lansia mengenai kesehatan dan bisa tetap bahagia di masa tua. Kegiatan ini menyoasar semua lansia di Desa Geulanggang Gampong, Kab. Bireuen dan bekerjasama dengan Lazimu Bireuen dan yayasan Setia Memberi Sesama sebagai penyedia sarana dan prasana. Kegiatan ini berlangsung pada 19 Maret 2025 di Desa Geulanggang Gampong, Kab. Bireuen. Metode kegiatan ini adalah kegiatan penyuluhan kesehatan secara struktur, yaitu dilakukannya pengecekan tekanan darah lansia, pengukuran berat badan, dan dilanjut dengan sesi diskusi interaktif. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman tentang tips sehat dan bahagia dalam pemahaman pengelolaan stress dan adanya dorongan kuat untuk melakukan aktivitas fisik maupun memperbaiki pola makan. Sehingga kegiatan ini menandakan keberhasilan program dalam mencapai tujuan yang diinginkan.*

Keywords:

Lansia, Penyuluhan Kesehatan, Tips Sehat, Usia Senja (Lansia), Desa Geulanggang Gampong

Pendahuluan

Pertambahan usia adalah keniscayaan yang akan dialami oleh setiap individu. Seiring dengan peningkatan harapan hidup global, populasi lansia terus bertambah, menjadikan isu kesehatan dan kebahagiaan di usia senja semakin relevan dan mendesak untuk dibahas (BPS., 2020). Usia senja seringkali diidentikkan dengan berbagai tantangan, mulai dari penurunan fungsi fisik, risiko penyakit kronis, perubahan peran sosial, hingga potensi kesepian. Namun, pandangan ini tidak selalu akurat. Usia senja bukanlah fase kehidupan yang berhenti dari segala aktivitas, justru

harus dipersiapkan untuk melakukan hal yang produktif, bermakna dan penuh keceriaan (Kemenkes., 2018)

Mencapai kualitas hidup yang baik di usia senja bukan sekadar tentang tidak adanya penyakit, melainkan juga melibatkan aspek fisik, mental, emosional, dan sosial. Lansia yang sehat secara fisik cenderung memiliki kemandirian yang lebih tinggi dan kualitas hidup yang lebih baik. Namun, kesehatan fisik saja tidak cukup; kesehatan mental dan emosional memainkan peran krusial dalam menentukan kebahagiaan seseorang di masa tua (Cahyadi., *et al.* 2021). Depresi, kecemasan, dan demensia adalah beberapa masalah kesehatan mental yang umum terjadi pada lansia, yang jika tidak ditangani dapat berdampak serius pada kesejahteraan mereka.

Selain itu, keterlibatan sosial dan aktivitas yang bermakna juga sangat penting untuk menjaga kebahagiaan di usia senja. Isolasi sosial dapat memperburuk kondisi kesehatan fisik dan mental. Oleh sebab itu, hubungan sosial dapat dipertahankan secara kuat, melalui kegiatan komunitas, menemukan berbagai hobi baru untuk kehidupan yang memuaskan secara konsisten. Dukungan dari keluarga maupun lingkungan merupakan faktor utama demi terwujudnya lansia yang sehat dan hidup bahagia (Lumowa dan Rayanti., 2024). Kesehatan orang tua ataupun lansia ini menjadi topic yang sangat krusial karena jumlah individu lanjut usia di Indonesia semakin bertambah setiap tahunnya. Orang tua atau lansia yang tetap sehat dan bahagia dapat mempertahankan produktivitas, kemandirian, serta meningkatkan kehidupan yang baik. Namun, banyak dari mereka yang mengalami berbagai tantangan, seperti menurunnya kemampuan fisik, batasan pada aktivitas, serta minimnya dukungan dari lingkungan sosial dan keluarga.

Pentingnya edukasi dan penyuluhan mengenai tips sehat dan bahagia di usia senja menjadi sangat krusial. Banyak lansia dan bahkan keluarga mereka mungkin tidak sepenuhnya memahami bagaimana cara menjaga kualitas hidup di masa tua secara komprehensif (Kemenkes., 2021). Oleh karena itu, menyediakan informasi yang mudah diakses dan praktis mengenai nutrisi yang tepat, aktivitas fisik yang sesuai, stimulasi kognitif, mengelola stres, serta cara menjaga hubungan sosial yang positif, dapat memberdayakan individu untuk menyongsong usia senja dengan optimisme dan kualitas hidup yang optimal. Dengan demikian, pembahasan mengenai tips sehat dan bahagia di usia senja bukan hanya sekadar panduan, melainkan investasi bagi kehidupan yang lebih baik di masa depan (Ratnawati., *et al* 2019).

Adapun tujuan dari penyuluhan kesehatan ini menjadi salah satu upaya

strategis untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia. Kemudian harapannya pihak keluarga mengetahui mengenai pentingnya perilaku hidup sehat, deteksi penyakit dini, dan pemanfaatan layanan kesehatan yang tersedia. Melalui penyuluhan, lansia di dorong untuk lebih aktif menjaga kesehatan diri, memahami pola makan sehat, melakukan aktivitas fisik ringan, serta mengenali tanda-tanda penyakit yang memerlukan penanganan lebih lanjut.

Metode

Upaya meningkatkan kesadaran dan pemahaman menjaga kesehatan lansia tentang tips sehat dan bahagia di usia senja, di pilih metode pendidikan masyarakat melalui kegiatan penyuluhan. Program ini mencakup edukasi kesehatan ataupun penyuluhan kesehatan, melalui pemeriksaan tekanan darah tanpa biaya (*free*), serta pengukuran berat badan dan tinggi badan pada lansia untuk mengevaluasi Indeks Massa Tubuh (IMT) peserta edukasi lansia. Kemudian dilakukan diskusi interaktif mengenai kebiasaan sehari-hari para lansia.

Langkah – langkah yang dilakukan adalah:

1. Langkah awal yaitu merencanakan program seperti, menentukan tujuan, menentukan wilayah, audiens, dan menentukan jadwal acara yang akan dilakukan. Kegiatan ini dilakukan pada 19 Maret 2025 di Desa Geulanggang Gampong, Kab. Bireuen.
2. Langkah selanjutnya, sesi penyuluhan. Sesi ini memberikan materi mengenai kesehatan lansia: tips bahagia di usia senja. Kemudian dilakukan diskusi interaktif untuk menjalin komunikasi efektif antar sesama.
3. Kegiatan ini juga terlaksana dengan memonitor berat badan, tinggi badan, serta tekanan darah lansia yang difasilitasi oleh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh. Tujuan dari layanan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman mengenai kondisi kesehatan para lansia yang memiliki risiko-risiko lain di usia senjanya.
4. Langkah terakhir adalah sesi foto bersama sebagai dokumentasi kegiatan. Dalam kegiatan ini terdapat 25 lansia yang hadir berpartisipasi dalam penyuluhan ini. Kegiatan ini di *support* oleh Lazismu Bireuen dan Yayasan Setia Memberi Sesama. Sarana dan prasarana kegiatan penyuluhan di *support* dengan baik.

Hasil

Kegiatan penyuluhan kesehatan tips sehat dan bahagia di usia senja tujuannya untuk meningkatkan kesadaran kesehatan lansia yang lebih baik di usianya. Kegiatan ini diadakan dosen, mahasiswa Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh bersama Lazismu Bireuen dan Yayasan Setia Memberi Sesama di Desa Geulanggang Gampong, Kab. Bireuen.

Kegiatan ini diawali dengan pengecekan berat badan lansia dan pengukuran tekanan darah. Adapun hasil yang didapatkan pada kegiatan ini adalah sebanyak 16 lansia memiliki tekanan darah di atas normal (120/80 mm/Hg) sedangkan 9 lansia memiliki tekanan darah normal. Adapun lansia yang memiliki tekanan darah di atas normal memiliki riwayat hipertensi, merokok, dan obesitas. Kemudian dari pengukuran IMT (indeks massa tubuh) melalui berat badan dan tinggi badan didapatkan sebanyak 8 lansia memiliki IMT di bawah normal (rentan 25 dan 27) sedangkan 12 lansia dengan IMT normal dan 5 lansia memiliki IMT kurang dari 25.



Gambar 1. Pemeriksaan tekanan darah, berat badan dan tinggi badan lansia

Pendidikan kesehatan untuk orang tua ataupun lansia adalah sebuah pendekatan yang sangat penting untuk meningkatkan taraf hidup individu lanjut usia yang sangat rentan terhadap berbagai isu kesehatan. Dengan penyuluhan kesehatan ini, orang tua diberikan dorongan dan informasi untuk menerapkan gaya hidup sehat serta memelihara kebahagiaan di masa tua mereka. Pola hidup sehat yang utama lansia mencakup konsumsi makanan bergizi seimbang, melaksanakan aktivitas fisik secara teratur, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala setidaknya ke posbindu atau posyandu untuk lansia. Dengan demikian, risiko terjadinya penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, dan osteoporosis dapat di cegah sejak awal (Hamsah & Idawati., 2020).



Gambar 2. Penyuluhan Kesehatan Kepada Lansia

Lansia dengan IMT kurang dari 25 (kurus) menurut SSGI (2024), akan berisiko mengalami masalah kesehatan dengan berkurangnya massa otot. Selanjutnya, orang tua dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai obesitas dalam berbagai studi menunjukkan kemungkinan memiliki risiko kematian yang sedikit lebih rendah, tetapi bagi para lansia, hal ini tetap bisa meningkatkan risiko terkena penyakit tertentu seperti jantung koroner dan diabetes.

Kementerian kesehatan menjelaskan bahwa dengan memahami faktor risiko penyakit dapat di cegah se dini mungkin. Faktor-faktor yang meningkatkan kemungkinan terjadinya penyakit degenerative seperti tekanan darah tinggi dapat diatasi melalui konsumsi makanan sehat, pengelolaan stress yang baik, serta kegiatan fisik yang disesuaikan dengan kemampuan individu (Sofiana., et al. 2018). Manajemen stress perlu dilakukan melalui pengelolaan diri lansia dalam melaksanakan pengendalian hipertensi. Sehingga mengurangi risiko diakibatkan oleh tekanan darah tinggi yang berakibat pada komplikasi penyakit lainnya (Darmawati., et al 2019).

Kesimpulan

Program penyuluhan kesehatan upaya menjaga kesehatan melalui tips sehat dan bahagia di usia senja bertujuan untuk memberikan kesadaran dan pemahaman lansia tentang faktor risiko penyakit degeneratif yang berkelanjutan. Dengan pendekatan yang interaktif dan komunikatif, para orang lanjut usia dapat menyadari betapa pentingnya untuk mempertahankan pola makanan yang sehat, berolahraga secara teratur, mengatur stres, dan rutin mengunjungi posbindu ataupun posyandu lansia.

Untuk memastikan hasil baik dari program edukasi ini tetap berlangsung, sebaiknya kegiatan penyuluhan kesehatan ataupun edukasi bagi lansia dilaksanakan secara rutin dan melibatkan berbagai komponen sosial termasuk anggota keluarga terdekat dan tenaga kesehatan setempat. Selain itu, pengembangan materi penyuluhan lebih komprehensif dengan melibatkan teknologi berbasis digital, seperti sosial media maupun aplikasi kesehatan yang dapat di jangkau masyarakat luas. Sehingga, kesehatan lansia dapat di kontrol dengan baik dan diberikan penanganan yang sesuai masalah kesehatannya.

Pengakuan/Acknowledgement

Penulis menyadari bejawa ada orang-orang yang berjasa dibalik pengabdian masyarakat ini. Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak yang telah banyak membantu secara materil maupun non materil. Secara spesifik, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada Ustadz fajar Ardiansyah, S.Pd yang menjabat sebagai pimpinan Lazismu Bireuen, atas ketersediaan tempat dan waktu yang diberikan untuk pelaksanaan kegiatan penyuluhan tentang kesehatan bagi lansia ini.

Daftar Referensi

- Badan Pusat Statistik. (2020). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020.
- Badan Pusat Statistik. (2021). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021.
- Darmawati, Irma, and Doni Dulgani. (2019). Perawatan diri lansia hipertensi di kelurahan Cirejag Karawang. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)* 5.1: 1-9
- Cahyadi, A., Mufidah, W., Susilowati, T., Susanti, H., & Anggraini, W. (2022). Menjaga kesehatan fisik dan mental lanjut usia melalui program posyandu lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darul Ulum*, 1(1), 52-60. <https://doi.org/10.32492/dimas.v1i1.568>.
- Dewi, S. R (2019). Status Nutrisi Lansia Dan Risiko Jatuh Pada Lansia. *The Indonesian Journal of Health Science*, 11(1), 22–29.
- Hamsah, Idawati Ambo. (2020). Gambaran Nutrisi Lansia Di Desa Banua Baru. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 9.1: 1-7.
- Kementrian Kesehatan RI. (2024). Survei Status Gizi Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.

- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Petunjuk Teknis Pelaksanaan Posyandu Lanjut Usia dan Posbindu PTM Terintegrasi. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Pedoman Untuk Puskesmas dalam Pemberdayaan Lanjut Usia. Jakarta: Kemenkes RI.
- Katherine, TM., Joshua, DB., Tanika, NK., et al. (2016). Global Disparities of Hypertension Prevalence and Control. *Circulation American Heart Association (AHA)*.
- Lumowa, Y. R., & Rayanti, R. E. (2024). Pengaruh Usia Lanjut terhadap Kesehatan Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 363–372. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v16i1.1474>
- Ratnawati, D., Wahyudi, C. T., & Zetira, G. (2019). Dukungan Keluarga Berpengaruh Kualitas Hidup Pada Lansia dengan Diagnosa Diabetes Melitus. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(2), 585–593.
- Sofiana L., Puratmadja Y., Kartika SBK., Pangulu AHR, Putri IH. (2018). Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi Melalui Metode Penyuluhan. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2(1): 171-176.