

## Pemberdayaan Lansia sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Fisik Menuju Lansia Tangguh

Marcella Citra Ginanda<sup>1</sup>, Nila Trisna Yulianti<sup>2</sup>, Dewi Ari Sasanti<sup>3</sup>, Vannes Sukma Dewi<sup>4</sup>, Nofrianti R Silaban<sup>5</sup>, Sinta Putri Rahayu<sup>6</sup>

<sup>1</sup> Prodi D-III Kebidanan, Politeknik Boreno Medistra Balikpapan, marcellaginanda@gmail.com

<sup>2</sup> Dosen Politeknik Borneo Medistra Balikpapan, nila@poltekborneomedistra.ac.id

<sup>3</sup> Dosen Politeknik Borneo Medistra Balikpapan, dewi@poltekborneomedistra.ac.id

<sup>4</sup> Prodi D- III Kebidanan, Politeknik Boreno Medistra Balikpapan vannessukma@gmail.com

<sup>5</sup> Prodi D- III Kebidanan, Politeknik Boreno Medistra Balikpapan , nofrianti@gmail.com

<sup>6</sup> Prodi D- III Kebidanan, Politeknik Boreno Medistra Balikpapan, sintaputri@gmail.com

Korespondensi email : nila@poltekborneomedistra.ac.id

---

### Article Info

*Article History*

*Submitted, 2024-05-11*

*Accepted, 2024-06-11*

*Published, 2024-06-24*

---

*Keywords: Elderly.*

*Elderly Examination,*

*Elderly Exercise*

Kata Kunci : Lansia,

Pemeriksaan Lansia,

Senam Lansia,

Konseling

---

### Abstract

*Elderly are those aged 60 years and over based on Law Number 13 of 1998 concerning the Welfare of the Elderly. United Nations data on World Population Aging 2019, the number of elderly was 705 million or 9.18% of the elderly (Tribun news, 2019). There are around 29.3 million elderly in Indonesia in 2021 (Central Statistics Agency, 2021) province of East Kalimantan with a total of 132.49 thousand, 93.48% of the elderly , elderly in Kutai Kartanegara is 6.7% or around 2,980, the majority of suffering hypertension elderly, 226,148 (Kutai Kartanegara Health Office, 2020) Wonotirto sub-district is 135 elderly , 50% of elderly complain of joint pain and 18% of hypertension. Implementation of community service the elderly through the Community Midwifery Practice program. This activity aims empower the elderly as an effort to physical health. The implementation of this activity is carried out in 7 stages, namely the stages of assessment, problem analysis, and problem formulation, problem prioritization, determining diagnosis, planning, implementation. The results of the activity showed a positive response from RT 02 Wonotirto Village, Samboja District and active community participation in the student work program. The management of community service activities at RT 02 on November 22 2023 was carried out optimally with the results: (1) increasing physical balance of the elderly, (2) reducing complaints of joint pain, (3) increasing knowledge about hypertension and reduce it. (4) strengthening solidarity the elderly through joint exercise activities in the RT 02 area, Wonotirto Village, Samboja District.*

### **Abstrak**

Lanjut usia (lansia) adalah mereka yang telah berusia 60 tahun keatas berdasarkan Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Berdasarkan data Perserikaaan Bangsa-bangsa (PBB) tentang World Population Ageing pada tahun 2019 jumlah lansia 705 juta atau 9,18% jiwa penduduk lanjut usia di dunia (Tribun news, 2019). Terdapat sekitar 29,3 juta penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2021 ( Badan Pusat Statistik, 2021) di provinsi kalimantan timur dengan jumlah 132,49 ribu jiwa 93,48% penduduk lansia, jumlah penduduk lansia di kutai kartanegara 6,7% atau sekitar 2.980 jiwa, penderita hipertensi mayoritas lansia yaitu 226.148 orang (Dinkes Kutai Kartanegara, 2020) dan jumlah penduduk lansia di kelurahan wonotirto 135 jiwa, lansia dengan keluhan nyeri sendi 50% dan hipertensi sebanyak 18%. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat pemberdayaan lansia melalui program Praktek Kebidanan Komunitas. Kegiatan ini bertujuan melakukan pemberdayaan lansia sebagai upaya peningkatan kesehatan fisik dalam mendukung lansia tangguh. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dalam 7 tahapan yaitu tahapan pengkajian, analisis masalah, dan perumusan masalah, prioritas masalah, menentukan diagnosa, perencanaan, pelaksanaan. Hasil kegiatan menunjukan respon positif dari RT 02 Kelurahan Wonotirto, Kecamatan Samboja dan partisipasi aktif masyarakat mengikuti program kerja mahasiswi. Penatalaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di RT 02 pada tanggal 22 November 2023 di lakukan dengan optimal dengan hasil : (1) meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, dan keseimbangan fisik lansia, (2) mengurangi keluhan nyeri sendi, (3) meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi dan cara mengurangi asam urat yang tinggi, (4) memperkuat jaringan sosial dan solidaritas antar lansia melalui kegiatan senam bersama di wilayah RT 02 Kelurahan Wonotirto, Kecamatan Samboja.

---

### **Pendahuluan**

Proses penuaan dan perubahan fisiologis menyebabkan beberapa perubahan pada lansia yaitu penurunan massa tubuh, termasuk massa tulang, otot dan organ. Sedangkan massa lemak bertambah. Massa lemak yang meningkat dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti asam urat dan tekanan darah tinggi. Indonesia sedang memasuki fase penuaan penduduk, dimana usia harapan hidup semakin meningkat dan jumlah penduduk lanjut usia semakin meningkat. Di Indonesia, jumlah lansia meningkat dari 18 juta orang (7,56%) pada tahun 2010 menjadi 25,9 juta orang (9,7%) pada tahun 2019 dan diprediksi meningkat pada tahun 2035 menjadi 48,2 juta orang (15,77%) semakin meningkat. Meningkatnya jumlah lansia juga perlu diimbangi dengan peningkatan kesehatan pada lansia. Tantangan dan masalah kesehatan yang terjadi pada lansia salah satunya adalah capaian lansia yang mendapatkan pelayanan kesehatan masih sekitar 57,66% di Indonesia (Kemenkes RI, 2020). Dalam Undang-Undang No.36 Tahun 2009 pasal 138 menyatakan bahwa upaya memelihara lansia adalah menjaga tetap hidup sehat dan produktif secara sosial dan ekonomi.

Lanjut usia (lansia) adalah mereka yang telah berusia 60 tahun keatas (UU No. 13 1998). Populasi usia lanjut mengalami peningkatan secara global, proporsi penduduk berusia 65 tahun atau lebih meningkat dari 6 persen tahun 1990 menjadi 9,3% pada tahun 2020. Proporsi tersebut diproyeksikan akan terus meningkat menjadi 16 persen pada tahun 2050, dan sekitar 80% dari lansia tersebut berasal dari Negara berkembang (BPS, 2021). Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) dunia memperkirakan akan berlipat ganda dari 600 juta menjadi 1,2 miliar pada tahun 2025 dan akan menjadi dua miliar pada tahun 2050 (WHO, 2018).

Dengan bertambahnya jumlah penduduk dan usia harapan hidup lansia akan menimbulkan berbagai masalah antara lain masalah kesehatan, psikologi dan sosial ekonomi. Sebagian besar permasalahan pada lansia adalah masalah kesehatan akibat proses penuaan ditambah dengan masalah lain seperti masalah ekonomi, kesepian, merasa tidak berguna dan tidak produktif. Aktivitas pada lansia cenderung akan mengalami penurunan seiring dengan bertambahnya usia seseorang. Penurunan semakin terlihat setelah seseorang berusia 40 tahun keatas dan akan mengalami 30-50 % pada usia lanjut. Salah satu faktor predisposisi penurunan aktivitas adalah kurangnya aktivitas seorang lansia diakibatkan oleh karena keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Tabita Ma Windri et al (2019) didapatkan bahwa sebelum dilakukan aktivitas fisik rata-rata kualitas hidup meningkat. senam lansia dapat mempengaruhi keseimbangan tubuh dan fungsi kognitif pada lansia (Manangkot et al. 2016). Fungsi organ dalam tubuh akan mengalami penurunan akibat terjadinya proses menua. Lansia cenderung akan mengalami penurunan pada fisik, sistem psikologis. Penurunan pada sistem psikologis ini dapat mempengaruhi daya ingat yang menurun, kewaspadaan yang meningkat, berkurangnya gairah seksual, dan perubahan pola tidur (gangguan tidur). Salah satu upaya untuk mempertahankan kesehatan pada lansia itu sendiri dari pola hidup yang sehat salah satunya dengan olahraga yang bisa dilakukan oleh siapa saja terutama pada lansia juga bisa melakukannya Senam lansia dapat menjadi intervensi yang dapat meningkatkan aspek-aspek kualitas hidup lansia. Senam lansia adalah salah satu aktivitas olahraga yang bisa dilakukan pada usia lanjut, melakukan kegiatan olahraga ini sangat dapat membantu tubuh usia lanjut untuk menjaga kebugaran tubuh karena dapat membantu untuk menghilangkan radikal bebas yang berada di dalam tubuh (Manangkot et al. 2016). Penelitian lainnya menyebutkan bahwa senam lansia dapat meningkatkan kesehatan fisik seperti meningkatkan kekuatan otot pernafasan dan fungsi otot paru pada lansia (Handayani, Sari, and Wibisono 2020) menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi, senam lansia dapat meningkatkan kesehatan psikis lansia, dapat menurunkan insomnia (Yurintika, Sabrian, and Dewi 2015), menurunkan gejala stress dan depresi (Nur Iffah., 2022) Berdasarkan situasi tersebut, maka kegiatan pengabdian ini bertujuan melakukan pemberdayaan lansia melalui senam lansia sebagai upaya peningkatan kesehatan fisik dalam mendukung lansia Tangguh.

Dari hasil pendataan yang dilakukan mulai dari tanggal 24-27 November 2023 di RT 02 Kelurahan Wonotirto didapatkan rata-rata warga nya merupakan lansia. Dengan hasil lansia sakit sebanyak 11 orang dengan presentase 45,8%, lansia dengan penyakit sebanyak 5 orang dengan presentase 20,8%, dan keluhan menopause sebanyak 2 orang dengan presentase 6,7%.

Dengan melihat analisis tersebut diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat khususnya pada lansia untuk meningkatkan kualitas hidup lansia sehingga dapat membantu lansia menjadi lebih produktif dan mandiri berguna di usia senja tanpa tergantung dengan keluarganya maupun masyarakat di sekitar dengan mengikuti senam lansia dan pemeriksaan lansia.

Upaya mewujudkan peningkatan hidup lansia yang sehat, produktif, mandiri serta berkualitas harus dilakukan pembinaan sedini mungkin selama siklus kehidupan manusia, dapat dilakukan dengan berbagai kegiatan diantaranya kegiatan-kegiatan yang dapat

memacu lansia untuk beraktifitas serta meningkatkan kesadaran lansia tentang pola hidup sehat dengan asupan gizi yang sehat.

Berdasarkan masalah tersebut maka diperlukan pemeriksaan tekanan darah, kadar kolesterol, kadar asam urat dan gula darah lansia yang berfungsi untuk mendeteksi masalah kesehatan agar tidak berlanjut, dan pada kesempatan kali ini peneliti memberikan kegiatan senam lansia sebagai pemulihan fungsional yaitu dengan cara membuat persendian otot dan kondisi tubuh umumnya berfungsi sebagai mana mestinya sehingga lansia dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Senam lansia adalah aktivitas yang cocok untuk lansia karena olah raga ini mudah dilakukan dan tidak memberatkan lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh. Dengan mengikuti senam lansia efek minimalnya adalah lansia merasa gembira, bisa tidur nyenyak dan pikiran tetap segar.

### **Metode**

Metode yang digunakan dalam pelayanan kebidanan komunitas yakni dengan pendekatan problem solving circle yakni pertama mengidentifikasi masalah dimana metode ini menggambarkan keadaan wilayah Rt 02 kelurahan wonotirto, suasana dan kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat serta masalah yang terjadi di Rt 02 kelurahan wonotirto dengan memberikan solusi yang tepat dalam mengatasi permasalahan tersebut, kedua menentukan pemecahan masalah dalam masyarakat yang telah disusun dan direncanakan sesuai dengan kesepakatan bersama yang melibatkan tokoh masyarakat dan mahasiswa, ketiga mengevaluasi penyelesaian masalah yakni dengan melakukan wawancara yang dilakukan pertama kali adalah dengan tokoh masyarakat yaitu Lurah, Kader, Ketua RT dan Bidan, keempat menentukan penyelesaian masalah dengan melaksanakan diskusi bersama tokoh Masyarakat, kelima menentukan implementasi penyelesaian masalah yakni dengan membuat Study Literature yaitu dengan mempelajari data yang sudah ada yang didapat dari wawancara yang telah dilakukan keenam melakukan monitoring dan evaluasi yakni dengan melaksanakan kegiatan lokakarya mini bersama pihak kelurahan dan puskesmas.

### **Hasil dan Pembahasan**

#### **Tahap 1 Pengkajian**

Pengkajian dilakukan dengan menggunakan metode observasi dengan cara menganalisis dan mengadakan pencatatan secara sistematis mengenai kondisi geografis wilayah RT 2, Kelurahan Wonotirto, Kecamatan Samboja, Kabupaten Kutai Kartanegara, dengan melihat atau mengamati individu atau kelompok secara langsung. Metode wawancara dengan melakukan wawancara ketua RT 02, bidan, dan kader. Melakukan wawancara terhadap Ketua RT dengan menanyakan jumlah penduduk, Jumlah kartu keluarga (KK), serta kondisi geografis lainnya yang mendukung kegiatan praktek kebidanan komunitas. Data Objektif diperoleh dari Pemeriksaan fisik anggota keluarga.

Dalam proses pengambilan data subyektif maupun obyektif, ada kendala dan kesulitan. Hal ini dikarenakan beberapa Masyarakat tidak ada dirumah saat dilakukan pengkajian. Selain itu saat pengkajian keluarga yang menjadi responden aktif dalam memberikan jawaban.

Hasil Pengkajian selama 7 hari yaitu tanggal 24-30 Oktober 2023 menghasilkan data: Jumlah penduduk 246 Jiwa, Laki Laki 127 Jiwa, Perempuan 119 Jiwa, Luas Wilayah 100 hektar are (Ha), Jumlah KK 76 Keadaan tanah Subur, Sifat wilayah kelurahan, Sarana pendidikan : TK Negeri 01 Samboja, Organisasi: ternak sapi Tirtosari peribadahan : Mushola, Pemeluk agama/ kepercayaan: Mayoritas islam 100 %, Suku bangsa beraneka ragam terdiri dari Jawa, Bugis, Banjar, Sunda, dan Lainnya. Dalam pengkajian di RT 02 mahasiswa melakukan pengkajian Kesehatan Masyarakat dan fokus sasaran yaitu Lansia dan Menopause sebanyak 47 jiwa 110% Dari hasil data pengkajian, mahasiswa melakukan

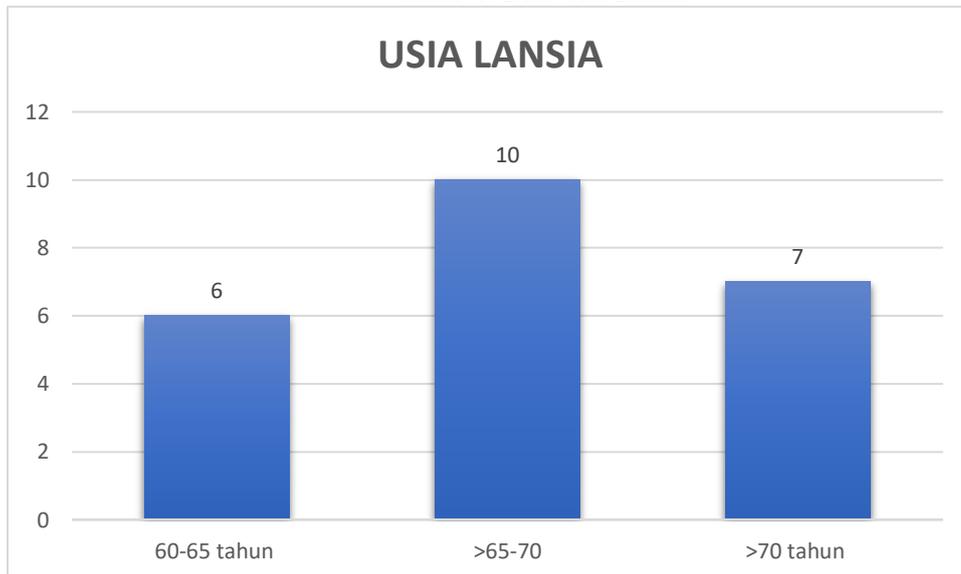
identifikasi terhadap data fokus sasaran yakni Lansia untuk dilakukan proses pengkajian sampai dengan evaluasi dari permasalahan kesehatan yang ada. Untuk mengatasi permasalahan kesehatan lansia di Rt 02 perlu dilakukan identifikasi melalui kegiatan praktek kebidanan komunitas.



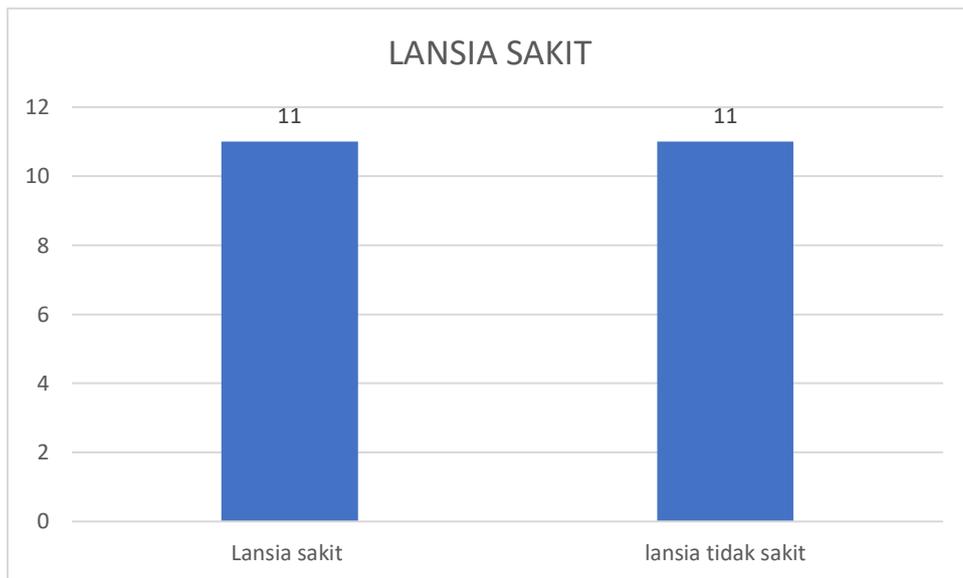
Gambar 1. Pengkajian Data  
(Sumber : koleksi Pribadi, 2023)

Gambar 2. Peta wonotrirta  
(Sumber : Data Sekunder, 2023)

Grafik 1. Data Usia Lansia



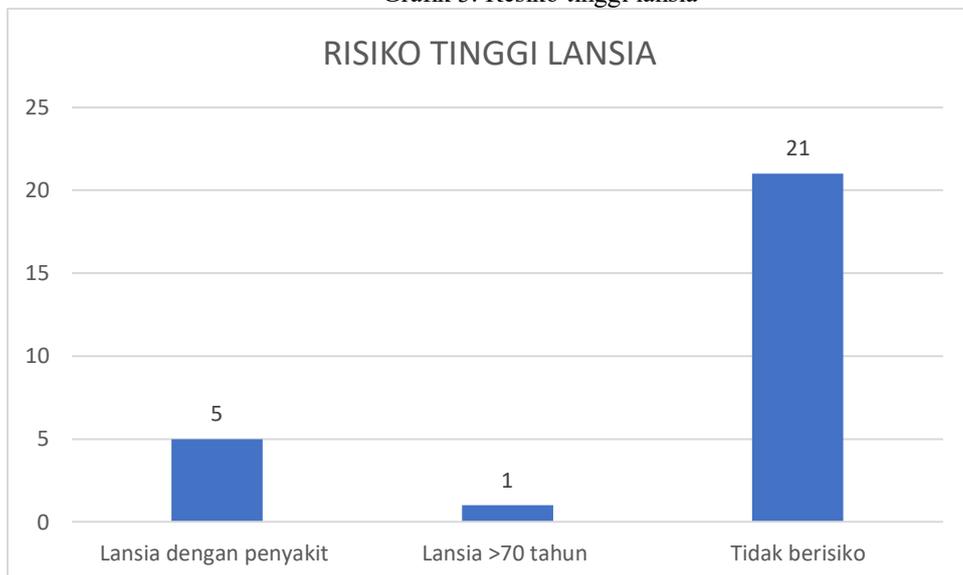
Berdasarkan Data di RT 02 diketahui bahwa Usia lansia 60-65 tahun sebanyak 6 jiwa dengan persentase 26%, usia >65-70 tahun sebanyak 10 jiwa dengan persentase 44%, usia >70 tahun sebanyak 7 jiwa dengan persentasi 30%



Grafik 2. Data Lansia sakit

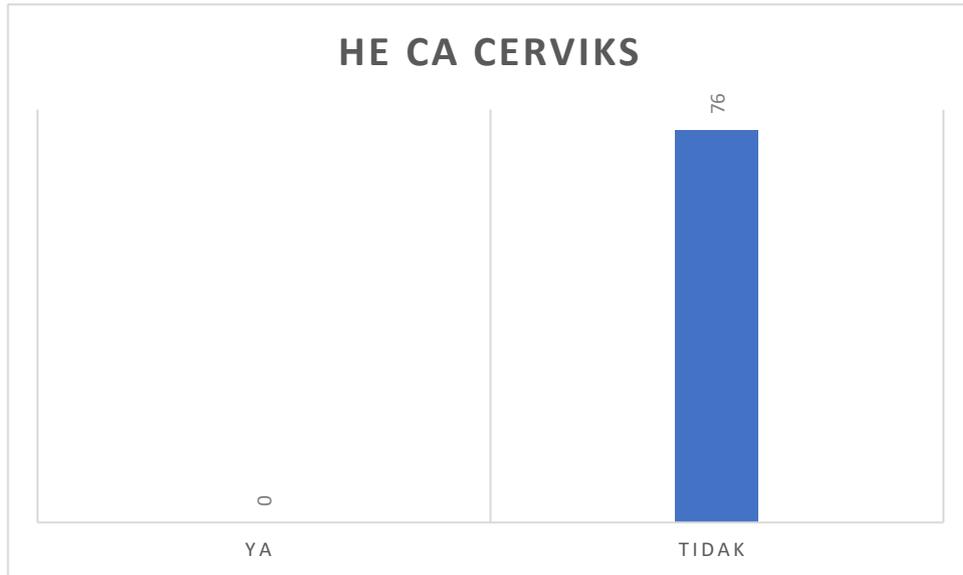
Berdasarkan Data di RT 02 diketahui bahwa Lansia yang sakit sebanyak 11 jiwa 50% dan lansia tidak sakit sebanyak 11 jiwa 50%

Grafik 3. Resiko tinggi lansia



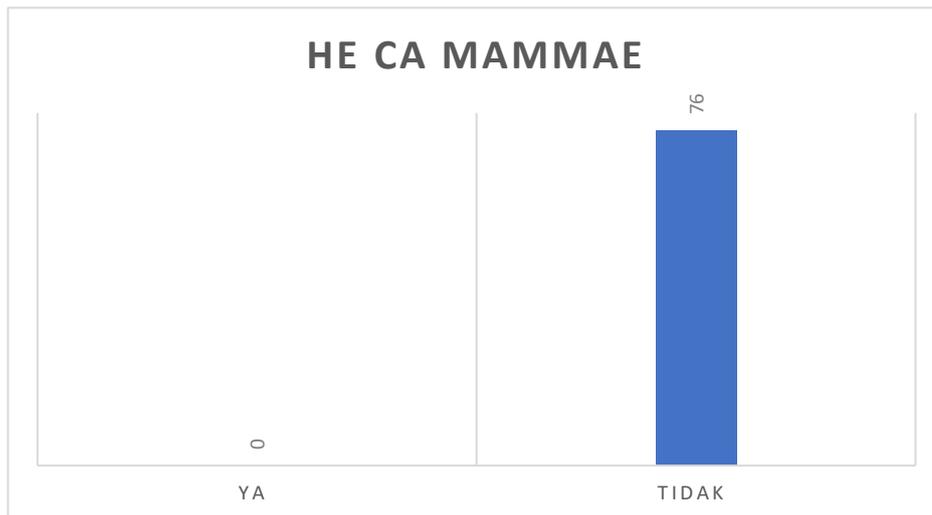
Berdasarkan Data di RT 02 diketahui bahwa lansia dengan penyakit sebanyak 5 jiwa 18% Lansia >70 tahun sebanyak 1 jiwa 4% dan tidak dengan risiko tinggi sebanyak 21 jiwa 78%

Grafik 4. HE Ca Cerviks



Berdasarkan Data di RT 02 diketahui masyarakat yang tidak pernah mendapatkan HE CA CERVIXS sebanyak 76 jiwa 100%.

Grafik 5. HE Ca Mammae



Berdasarkan Data di Rt 02 diketahui masyarakat yang tidak pernah mendapatkan HE CA Mammae sebanyak 76 jiwa 100%.

## Tahap 2. Analisis Masalah

Tabel 1. Analisa Masalah

Data Fokus	Masalah
	<b>Lansia</b>
1 Lansia sakit 11 (50%)	Lansia dengan keluhan pusing, nyeri tulang dan sendi
2 Risiko tinggi lansia 5 (18%)	Lansia dengan Penyakit hipertensi.

---

3	HE CA Cerviks	76 (100%)	Masyarakat yang tidak pernah mendapatkan HE CA Cerviks
4	HE CA Mammae	76 (100%)	Masyarakat yang tidak pernah mendapatkan HE CA Mammae

---

### Tahap 3. Perumusan Masalah

#### Masalah 1

Lansia sakit dengan keluhan pusing dan nyeri tulang dan sendi

#### Masalah 2

Lansia dengan penyakit hipertensi

#### Masalah 3

HE CA Cerviks

#### Masalah 4

HE CA Mammae

### Tahap 4. Prioritas masalah

Tabel 2. Prioritas masalah

	Masalah	Urgensi	Serious	Growth	Total	Grade 1
1	Lansia sakit	5	5	5	15	I
2	Resiko Tinggi Lansia	4	4	5	13	II
3	HE CA Cerviks	2	2	2	6	III
4	HE CA Mammae	2	2	2	6	IV

### Tahap 5. Menentukan Diagnosa

Dari data diatas maka dapat ditetapkan diagnosa masalah berdasarkan perhitungan prioritas masalah dengan angka tertinggi ke terendah di RT 02 Kelurahan Wonotirto:

1. Lansia sakit dengan keluhan pusing dan nyeri tulang dan sendi
2. Lansia dengan Hipertensi

### Tahap 6. perencanaan

Berikut ini adalah tabel perencanaan untuk menyelesaikan masalah yang ditemukan:

No	Analisa Masalah	Rencana Penyelesaian	Sasaran	Waktu	Tempat	Penanggung Jawab
	Lansia sakit dengan keluhan pusing, nyeri tulang dan sendi	Dilaksanakan Senam Lansia dan pemeriksaan Kesehatan	Lansia	Rabu 22 November 2023	Halaman Mushola RT 02 Kelurahan Wonotirto	Marcella Citra Ginanda, Nofri, Sinta Putri Rahayu, Vannes Sukmadewi
	Lansia dengan penyakit hipertensi	Pengukuran Tekanan darah dan KIE	Lansia	Rabu 22 November 2023	Halaman Mushola RT 02 Kelurahan Wonotirto	Marcella Citra Ginanda, Nofri, Sinta Putri Rahayu, Vannes Sukmadewi

### Tahap 7. Pelaksanaan

Pada pelaksanaan masalah ini yakni dengan memberikan kegiatan Senam Lansia, pemeriksaan TTV, dan pemeriksaan lansia.



Gambar 2. Senam Lansia( Sumber : Koleksi pribadi )

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk aktivitas lain (Nugroho & Lubis, 2022). Jenis olahraga yang bisa dilakukan pada Lansia antara lain adalah senam lansia. Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh. Senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur (F. E. Setiawan et al., 2022)

Melakukan Pemeriksaan Kadar Asam Urat Dan Gula Darah



Gambar 3. Pemeriksaan Lansia (Sumber : Koleksi pribadi )

Pemeriksaan kadar glukosa darah, dan asam urat dilakukan untuk melihat kesehatan proses metabolisme tubuh seseorang. Pada usia di atas 30 tahun secara biokimia proses metabolisme seseorang mencapai puncaknya dan akan menurun pada usia di atas 36 tahun. Akibat metabolisme menurun tersebut maka menyebabkan beberapa proses katabolisme dan anabolisme dalam tubuh akan mengalami ketidaknormalan, termasuk metabolisme purin dan pirimidin penghasil asam urat dan metabolisme glukosa dalam tubuh. Oleh sebab itu perlu dilakukan pengecekan kadar glukosa dan asam urat dalam darah. Dengan diketahuinya kadar glukosa darah dan asam urat, maka peserta dapat menjaga pola makanan dan melakukan pola hidup sehat untuk menormalkan kadar glukosa dan asam urat tersebut.

Melakukan pemeriksaan Tekanan darah



Gambar 4. Pemeriksaan dan KIE ( Sumber : Koleksi pribadi )

Tekanan darah merupakan tekanan yang timbul pada dinding arteri. Tekanan darah pada dewasa normalnya 100/60 sampai dengan 140/90. Rata-rata nilai tekanan darah normalnya 120/80mmHg (Hirdayanti, 2017). Menurut WHO dan the international society hypertension (ISH), saat ini terdapat 600 juta penderita hipertensi diseluruh dunia dan 3 juta diantaranya meninggal dunia setiap tahunnya. Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan TBC. Angka kematian mencapai 6,7% dari total populasi kematian pada semua umur di Indonesia (Ekarini et al, 2019). Hasil Riskesdas tahun 2013 prevalensi hipertensi di Indonesia pada kelompok umur 55-64 tahun sebesar 45,9%, umur 65-74 tahun sebesar 57,6% dan umur 75 tahun keatas sebesar 63,8%. Gejala umum yang timbul pada penderita hipertensi adalah rasa berat di tengkuk/kepala, vertigo, mudah Lelah, jantung berdebar-debar, penglihatan kabur, telinga berdengung bahkan mimisan (Kemenkes, 2019). Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang sangat umum di masyarakat. Hipertensi yang tidak dilakukan penanganan dengan baik akan mengalami resiko penyakit dan kematian. Sekitar 10% penderita hipertensi mengalami gagal ginjal, 15% mengalami kerusakan jaringan otak bahkan 70% pasien hipertensi meninggal karena jantung koroner atau gagal jantung (Fadli, 2018) Penanganan yang dapat dilakukan untuk mengurangi resiko penyakit yang mungkin muncul karena hipertensi bisa dengan tindakan promotive dan preventif. Tindakan promotive yang dapat dilakukan seperti diet rendah garam, rajin olah raga dan tidak merokok. Tindakan preventife yang dapat dilakukan dengan melakukan pengecekan tekanan darah secara rutin. Peningkatan kesadaran masyarakat dalam pengendalian hipertensi dapat menekan resiko yang mungkin terjadi hingga 50% (Sutarga, 2017).

Setelah dilakukan pemeriksaan Tekanan darah didapatkan sebanyak 20 (87%) Lansia dengan Hipertensi dan mahasiswa mengarahkan untuk melakukan pemeriksaan lebih lanjut di puskesmas atau Fasilitas Kesehatan terdekat, menjaga pola makan dan Istirahat.

### **Tahap 8. Evaluasi**

Evaluasi secara umum dilakukan setelah mahasiswa selesai melakukan kegiatan yang telah direncanakan. Secara umum pelaksanaan kegiatan berjalan secara lancar sesuai rencana dan adanya peran serta dari semua pihak. Adapun evaluasi dari permasalahan yang ada diantaranya Lansia sakit dengan keluhan pusing, nyeri tulang dan sendi, Lansia dengan penyakit hipertensi

### **Simpulan dan Saran**

Hasil Pengkajian selama 7 hari yaitu tanggal 24-30 Oktober 2023 menghasilkan data: Jumlah penduduk 246 Jiwa, Laki Laki 127 Jiwa, Perempuan 119 Jiwa, Luas Wilayah

100 hektar are (Ha), Jumlah KK 76 Keadaan tanah Subur, Sifat wilayah kelurahan , Sarana pendidikan : TK Negeri 01 Samboja , Organisasi: ternak sapi Tirtosari peribadahan : Mushola, Pemeluk agama/ kepercayaan: Mayoritas islam 100 %, Suku bangsa beranega ragam terdiri dari Jawa, Bugis, Banjar, Sunda, dan Lainnya. Dalam pengkajian di RT 02 mahasiswa melakukan pengkajian Kesehatan Masyarakat dan fokus sasaran yaitu Lansia dan Menopause sebanyak 47 jiwa 110% Pengabdian masyarakat dengan program Komunitas Kebidanan telah melaksanakan tujuh (7) program kerja bidang kesehatan sebagai upaya memecahkan masalah yang dihadapi masyarakat. Pelaksanaan program kerja mendapat respon positif dari Pak Lurah, Bidan Puskesmas, Kader Kesehatan dan masyarakat sehingga semua berjalan lancar meski memiliki banyak kekurangan.

Program-program kerja yang dilaksanakan juga menghasilkan beberapa manfaat untuk masyarakat, diantaranya kegiatan pemeriksaan lansia dan senam lansia dapat membantu meningkatkan kesehatan fisik para lansia di RT 2 Kelurahan Wonotirto, melalui interaksi sosial yang terjadi selama kegiatan senam lansia, dapat memberikan dukungan emosional dan meningkatkan kesejahteraan mental lansia, kegiatan ini dapat memperkuat peran serta masyarakat dalam menjaga silaturahmi antar masyarakat yang ada di rt 2 kelurahan wonotirto, pemeriksaan lansia memberikan kesempatan untuk memberikan informasi kesehatan yang relevan, meningkatkan pemahaman lansia tentang kondisi kesehatan mereka, serta memberikan edukasi tentang cara menjaga kesehatan dengan baik.

#### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terima kasih diberikan kepada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan, kesehatan selama menjalankan kegiatan ini, ucapan terimakasih kepada, Pembimbing Akademik, team kelompok mahasiswa, Kader, Ketua RT dan masyarakat yang telah memberikan dan meluangkan waktunya untuk mendukung kegiatan.

#### **Daftar Pustaka**

- Hara, M. K., Nyoko, Y. O., Hunggumila, A. R., & Toru, V. (2023). Pendidikan Kesehatan Dan Pemeriksaan Tekanan Darah, Gula Darah, Kolestrol Dan Asam Urat Di Gks Kelurahan Mauluru Kabupaten Sumba Timur. *Jpkm: Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 94-101.
- Harnawati, R. A., & Nisa, J. (2023). Manajemen Pencegahan Hipertensi Dengan Pemanfaatan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Surya Masyarakat*, 5(2), 261-263.
- Maria, K., Yuneti, O., Antheneta, R. (2023). Pendidikan Kesehatan Dan Pemeriksaan Tekanan Darah, Gula Darah, Kolestrol Dan Asam Urat Di Gks. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, Vol 4 No 1, 2774-3519.
- Mawarda, Nety, Dkk. 2022. Peningkatan Kesehatan Dengan Senam Lansia Di Posyandu Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Islam Ulama Jepara*, Vol 1 No 02, Issn 2962-9934.
- Noor, Rizkia Amirtya, Dkk. 2023. "Hubungan Kualitas Hidup Terhadap Harga Diri Lansia Selama Pandemi Covid-19" *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*14. Doi: 10.59141/Cerdika.V3i1.515.
- Pardosi, Sariman, And Derison Marsinova. 2021. "Pengaruh Senam Lansia Dalam Peningkatan Fungsi Kognitif Kelompok Lansia Di Balai Pelayanan Penyantunan Lanjut Usia (Bpplu) Bengkulu." *Jurnal Media Kesehatan* 14(2):175–82. Doi: 10.33088/Jmk.V14i2.701.
- Purba, Jm, & Hendrawan, D. (2024). Pengaruh Senam Lanjut Terhadap Kebugaran Fisik Lanjut Yang Rentan Virus Covid-19 Di Desa Silaumarawan Kecamatan Dolok Silau Kabupaten Simalungun Tahun 2021. *Jurnal Siswa Bina Guna* , 2 (1), 1-7.
- Rospia, Evi, Dkk. 2022. "Pemberdayaan Lansia Melalui Senam Lansia Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Fisik Dalam Mendukung Lansia Tangguh". *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*. Doi :10.31764/Jpmb.V6i4.11702

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

- Susanto, N., Marlinawati, U., Rahmuniyati, M. E., Rosdewi, N. N., & Sahayati, S. (2022). Skrining Masalah Kesehatan Pada Lansia Melalui Pemeriksaan Asam Urat, Gula Darah, Tekanan Darah Dan Karakteristik Lansia Di Kecamatan Pakem. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 24-31.
- Yati, K., Hastuti, S., Nurhayati, N., & Syera, S. (2023). Pemeriksaan Kesehatan Gratis Serta Edukasi Penggunaan Obat Kolesterol, Asam Urat, Dan Gula Darah Bagi Warga. *Jmm (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(4), 3228-3237.