



PELAYANAN DAN EDUKASI KESEHATAN MENUJU SIMADU AKTIF (LANSIA MAJU, PRODUKTIF DAN AKTIF)

Enik Suhariyanti^{1)*}, Siti Rohimah²⁾, Siti Rohmah³⁾, Depi Fitriani⁴⁾, Ghina Nazla Hidayat⁵⁾

^{1,2,3,4,5} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Galuh, Ciamis

Article Info

Keywords:

Early detection

Risk factors

Elderly

NonCommunicable Diseases (NCDs)

Integrated Development Posts

ABSTRAK

Peningkatan kualitas hidup lansia menjadi perhatian utama dalam upaya pelayanan dan edukasi kesehatan. Deteksi dini faktor risiko PTM di Posbindu adalah upaya kesehatan berbasis masyarakat (UKBM) yang dilaksanakan di pos pembinaan terpadu (Posbindu). Program Pelayanan dan Edukasi Kesehatan Menuju SIMADU AKTIF (Lansia Maju, Produktif, dan Aktif) bertujuan untuk meningkatkan kesadaran serta keterampilan lansia dalam menjaga kesehatan, meningkatkan produktivitas, dan mempertahankan kemandirian.

Kegiatan ini dilaksanakan pada kelompok Lansia Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) Desa Sukamulya Kecamatan Barebeg Kabupaten Ciamis selama periode Oktober - Desember 2024. Sasaran utama adalah lansia dengan berbagai kondisi kesehatan, serta kader kesehatan yang berperan sebagai pendamping dalam edukasi berkelanjutan.

Metode yang digunakan meliputi pemeriksaan kesehatan berkala, edukasi kesehatan interaktif, serta pelatihan aktivitas produktif yang disesuaikan dengan kondisi lansia. Pendekatan partisipatif diterapkan untuk memastikan keterlibatan aktif lansia dan keluarga dalam program ini. Hasil yang didapatkan adalah faktor risiko PTM yang dimiliki lansia sebagian besar adalah hiperkolesterol, hipertensi, dan memiliki kebiasaan perilaku makasn sayur dan buah kurang dari lima porsi. Dari kegiatan edukasi kesehatan juga didapatkan peningkatan pemahaman lansia terkait pola hidup sehat, peningkatan partisipasi dalam kegiatan fisik dan sosial, serta peningkatan produktivitas melalui aktivitas yang sesuai dengan kemampuan mereka.

ABSTRACT

Improving the quality of life of the elderly is a major concern in health service and education efforts. Early detection of risk factors for NCDs at Posbindu is a community-based health effort (UKBM) implemented at integrated coaching posts (Posbindu). The Health Service and Education Program Towards SIMADU AKTIF (Advanced, Productive, and Active Elderly) aims to increase awareness and skills of the elderly in maintaining health, increasing productivity, and maintaining independence.

This activity was carried out in the Elderly Prolanis (Chronic Disease Management Program) group of Sukamulya Village, Barebeg District, Ciamis Regency during the period October -

December 2024. The main targets are the elderly with various health conditions, as well as health cadres who act as companions in ongoing education.

The methods used include periodic health checks, interactive health education, and productive activity training that is adjusted to the conditions of the elderly. A participatory approach is applied to ensure the active involvement of the elderly and their families in this program. The results obtained are that the risk factors for NCDs in the elderly are mostly hypercholesterolemia, hypertension, and have a habit of eating vegetables and fruit less than five servings. Health education activities also resulted in an increase in understanding among the elderly regarding healthy lifestyles, increased participation in physical and social activities, and increased productivity through activities that are appropriate to their abilities.

**Corresponding Author: esuhariyanti@gmail.com*

PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok rentan yang mengalami berbagai perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka. Salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh lansia adalah meningkatnya risiko penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit jantung (1). Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) menjadi salah satu upaya dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan pendekatan promotif dan preventif (2). Namun, dalam implementasinya, masih terdapat berbagai kendala yang menghambat efektivitas program ini, terutama dalam aspek keterlibatan aktif lansia dalam layanan kesehatan dan edukasi yang berkelanjutan (3).

Menurut buku "Profil Kesehatan Kabupaten Ciamis Tahun 2020", Hipertensi merupakan salah satu dari lima besar penyakit yang paling banyak diderita masyarakat, dengan jumlah kasus mencapai 78.098 pada tahun tersebut (4). Sebuah penelitian yang diterbitkan dalam "Jurnal Keperawatan Galuh" pada tahun 2023 mengidentifikasi faktor risiko stroke di Kabupaten Ciamis. Studi ini melibatkan 257 responden dan menemukan 76,7% dari responden memiliki kadar kolesterol yang tinggi, dan 64,6% memiliki tekanan darah tinggi, yang keduanya merupakan faktor risiko utama untuk stroke (4), dimana kasus ini juga ditemukan pada sebagian besar lansia.

Berdasarkan data dari Puskesmas Baregbeg, Desa Sukamulya memiliki jumlah lansia yang cukup besar dengan mayoritas di antaranya merupakan peserta Prolanis. Namun, masih ditemukan tingkat kepatuhan yang rendah terhadap program ini, terutama dalam hal kontrol kesehatan rutin, kepatuhan minum obat, dan partisipasi dalam kegiatan edukasi kesehatan (2). Kurangnya pemahaman lansia terhadap pentingnya menjaga kesehatan serta keterbatasan akses informasi dan pendampingan menjadi faktor utama yang menyebabkan kurangnya efektivitas Prolanis (3).

Permasalahan ini berawal dari rendahnya kesadaran lansia terhadap pentingnya pemantauan kesehatan secara berkala. Lansia sering kali hanya berobat ketika sudah mengalami komplikasi yang lebih serius (1). Di sisi lain, edukasi kesehatan yang diberikan masih bersifat pasif dan belum menekankan pada pemberdayaan lansia secara aktif (3).

Kurangnya keterlibatan keluarga dan tenaga kesehatan dalam memberikan pendampingan juga turut memperburuk kondisi ini (2). Seiring waktu, hal ini menyebabkan peningkatan angka kejadian penyakit kronis yang tidak terkontrol, sehingga berdampak pada meningkatnya beban kesehatan masyarakat dan biaya pengobatan yang lebih tinggi (4).

Deteksi dini faktor risiko PTM di Posbindu adalah upaya kesehatan berbasis masyarakat (UKBM) yang dilaksanakan di pos pembinaan terpadu (Posbindu). Kegiatan meliputi : Pengukuran tekanan darah, Pengukuran gula darah, Pengukuran indeks massa tubuh, Wawancara perilaku berisiko, edukasi perilaku gaya hidup sehat. Sesuai dengan permasalahan dalam penjarangan faktor risiko PTM stroke di Posbindu PTM pada komunitas yang bekerja dan komunitas usia produktif, maka kegiatan penjarangan atau deteksi dini faktor risiko stroke berbasis komunitas kerja di institusi masing-masing akan meningkatkan penjarangan sehingga dapat menemukan masyarakat yang berisiko mengalami stroke, maka intervensi yang

tepat pun dalam dilakukan dengan baik dengan menggunakan metode pengkajian wawancara, pemeriksaan penunjang, pemeriksaan dengan model Posbindu PTM (2).

Untuk mengatasi permasalahan ini, perlu adanya inovasi dalam bentuk program pelayanan dan edukasi kesehatan yang lebih interaktif dan memberdayakan lansia. Program *SIMADU AKTIF* (Lansia Maju, Produktif, dan Aktif) hadir sebagai solusi yang bertujuan untuk meningkatkan keterlibatan lansia dalam menjaga kesehatannya secara mandiri (2). Program ini menggabungkan layanan kesehatan berbasis komunitas dengan edukasi yang mudah dipahami serta metode pendampingan yang lebih intensif aktif (3). Melalui pendekatan ini, diharapkan lansia dapat lebih aktif dalam mengelola kesehatannya, meningkatkan kualitas hidup, serta mengurangi risiko komplikasi penyakit kronis yang mereka derita (1).

Dengan adanya program ini, diharapkan lansia Prolanis di Desa Sukamulya Kecamatan Barebeg Kabupaten Ciamis dapat lebih maju, produktif, dan aktif dalam menjalani kehidupan mereka sehari-hari. Penerapan program ini juga dapat menjadi model bagi daerah lain dalam meningkatkan efektivitas pelayanan kesehatan lansia secara lebih holistik dan berkelanjutan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini akan dilaksanakan melalui tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, serta tahap pembinaan dan edukasi. Setiap tahap dilakukan secara sistematis untuk memastikan efektivitas program dalam meningkatkan kesadaran dan kesehatan lansia di Kabupaten Ciamis.

1. Tahap Persiapan

Tahap ini bertujuan untuk menentukan target sasaran dan merancang strategi pelaksanaan kegiatan secara efektif. Beberapa langkah yang dilakukan dalam tahap persiapan meliputi:

a. Menentukan target sasaran

Dilakukan pemetaan jumlah lansia di Kabupaten Ciamis yang menjadi peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). Sasaran ditetapkan berdasarkan data kesehatan yang diperoleh dari Dinas Kesehatan, Puskesmas, dan instansi terkait.

b. Integrasi dengan Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat (UKBM) Program akan diintegrasikan dengan kegiatan UKBM seperti Posbindu PTM dan Posyandu Lansia untuk memperkuat jejaring pelayanan kesehatan berbasis komunitas.

c. Penetapan Sasaran dan Pengumpulan Data Awal

Data awal diperoleh melalui wawancara dan pencatatan identitas serta perilaku berisiko Penyakit Tidak Menular (PTM), seperti kebiasaan merokok, aktivitas fisik, dan pola nutrisi. Selain itu, dilakukan pemeriksaan tekanan darah, Indeks Massa Tubuh (IMT), kadar kolesterol, dan kadar gula darah sebagai data baseline.

d. Sosialisasi Program

Kegiatan ini mencakup pemberian informasi kepada peserta sasaran mengenai tujuan, manfaat, serta pentingnya deteksi dini faktor risiko PTM, terutama stroke. Sosialisasi ini bertujuan untuk meningkatkan keterlibatan aktif lansia dalam program.

Tahapan persiapan ini direncanakan berlangsung selama satu bulan.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan melibatkan intervensi langsung kepada peserta sasaran melalui beberapa kegiatan utama:

a. Pelaksanaan Deteksi Dini Faktor Risiko PTM

Kegiatan ini melibatkan pemeriksaan kesehatan meliputi tekanan darah, IMT, kadar kolesterol, dan kadar gula darah secara berkala. Data yang diperoleh digunakan untuk mengidentifikasi lansia yang memiliki risiko tinggi terhadap PTM, khususnya stroke (5).

b. Pemberian Intervensi Kesehatan Intervensi dilakukan berdasarkan hasil pemeriksaan

dengan pendekatan promotif dan preventif. Lansia yang memiliki faktor risiko akan diberikan edukasi mengenai pola hidup sehat, serta dirujuk ke fasilitas kesehatan jika diperlukan.

- c. **Pelaksanaan Edukasi Kesehatan Berbasis Komunitas** Edukasi dilakukan melalui diskusi kelompok, ceramah kesehatan, serta demonstrasi praktik sehat seperti latihan fisik sederhana yang dapat dilakukan lansia untuk meningkatkan kesehatan mereka (5),(6).

Tahapan ini akan dilaksanakan dalam kurun waktu dua bulan dengan keterlibatan tenaga kesehatan dan kader kesehatan setempat.

3. Tahap Pembinaan dan Edukasi

Pada tahap ini, dilakukan upaya keberlanjutan program melalui pembinaan dan penguatan edukasi kepada lansia dan komunitas. Beberapa langkah dalam tahap ini meliputi:

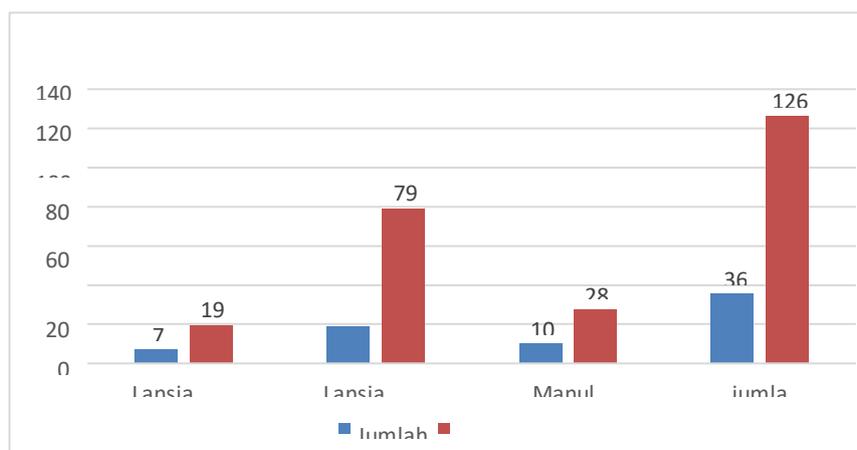
- Monitoring dan Evaluasi** Lansia yang telah mengikuti program akan dipantau secara berkala untuk melihat perubahan kondisi kesehatan mereka. Evaluasi dilakukan melalui pemeriksaan ulang dan wawancara untuk mengetahui efektivitas program (7).
- Pelatihan Kader Kesehatan** Kader kesehatan dilatih untuk terus memberikan edukasi dan pendampingan kepada lansia sehingga intervensi yang telah diberikan dapat berkelanjutan.
- Penguatan Kemitraan dengan Puskesmas dan Pemerintah Daerah** Kolaborasi dengan puskesmas dan instansi terkait akan terus dijaga untuk memastikan program ini dapat berjalan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya peningkatan kesehatan lansia di Kabupaten Ciamis (5).

Tahapan pembinaan dan edukasi ini akan berlangsung selama satu bulan setelah intervensi utama dilakukan. Dengan pendekatan ini, diharapkan program dapat memberikan dampak positif bagi peningkatan kesehatan lansia secara berkelanjutan serta mendukung tercapainya lansia yang maju, produktif, dan aktif di Kabupaten Ciamis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah rincian hasil kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan. Lansia yang hadir dalam kegiatan berjumlah 36 semuanya berjenis kelamin perempuan, seluruhnya beragama Islam, bekerja sebagai ibu rumah tangga, petani dan petugas kebersihan lingkungan kampung. seluruh peserta adalah suku Sunda. Faktor riwayat kesehatan dapat digambarkan sebagai berikut:

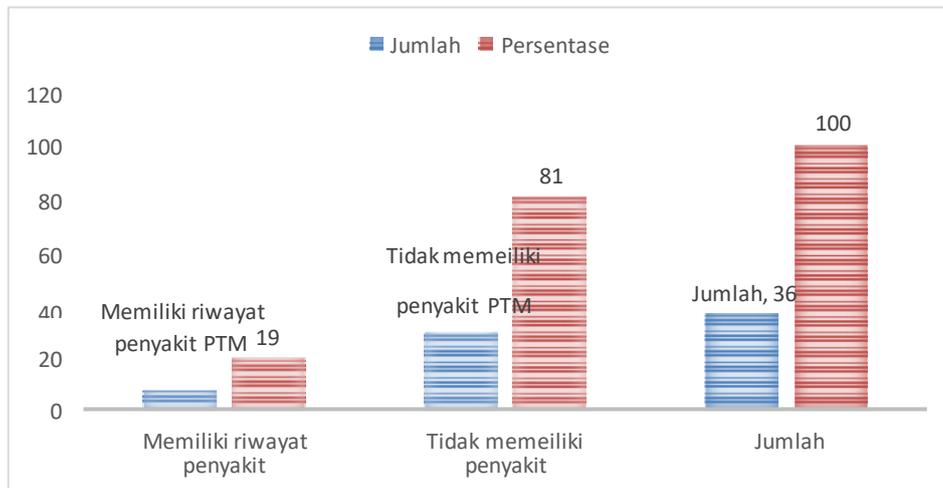
Grafik 1. Usia peserta kegiatan PKM Simadu Aktif



Grafik 1 menunjukkan bahwa sebagian besar (79%) peserta kegiatan berada pada rentang usia lansia akhir. Hal ini sejalan dengan laporan Badan Pusat Statistik yang menyebutkan bahwa proporsi lansia di

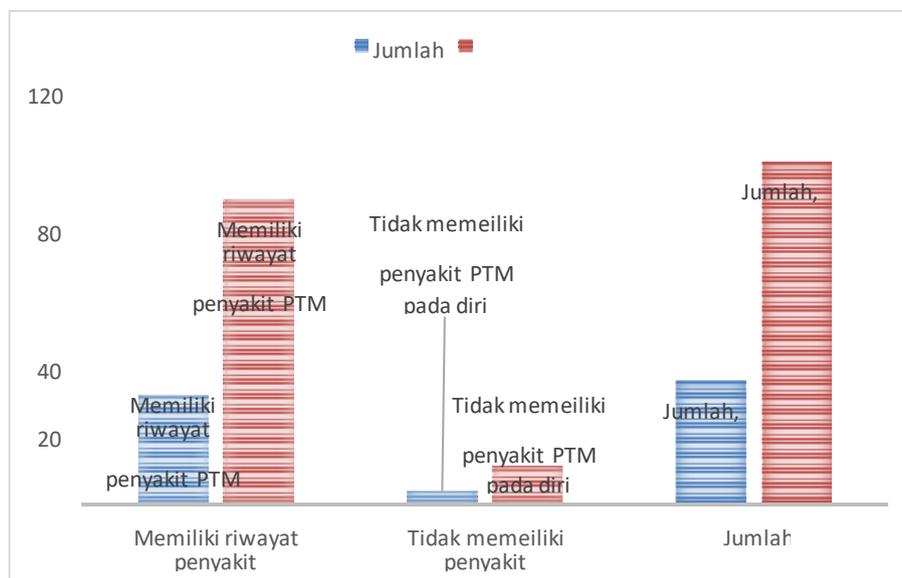
Indonesia meningkat setiap tahunnya, dengan mayoritas berada dalam kategori lansia akhir (8). Lansia pada usia ini lebih rentan terhadap berbagai berbagai penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan penyakit kardiovaskular (4)..

Grafik 2. Riwayat penyakit PTM pada keluarga



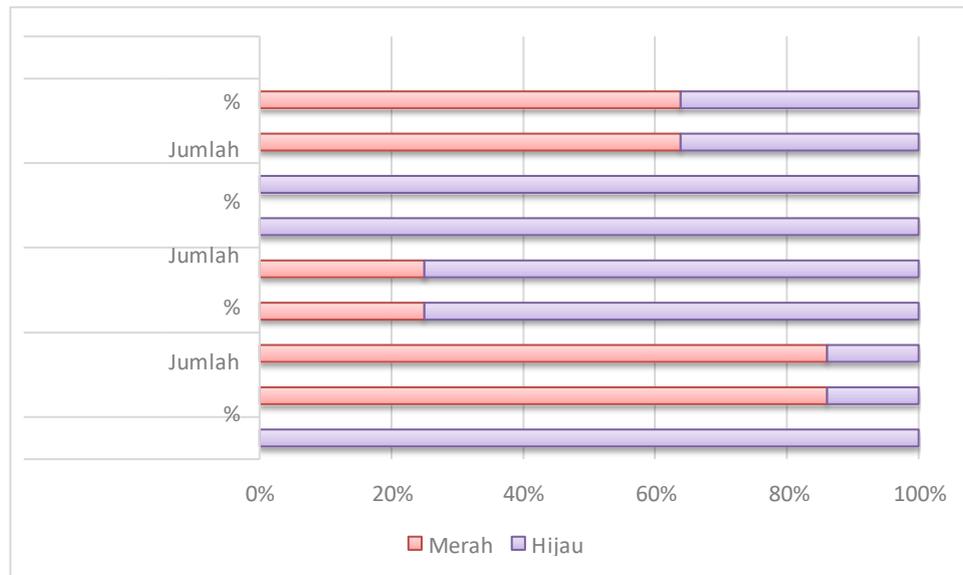
Grafik 2 menunjukkan data bahwa sebagian besar (81%) tidak memiliki riwayat penyakit tidak menular (PTM) dalam keluarga. Faktor genetik merupakan salah satu risiko PTM, namun pola hidup dan lingkungan juga berperan besar dalam menentukan kondisi kesehatan seseorang (9). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun tidak ada riwayat PTM dalam keluarga, risiko tetap ada jika tidak menerapkan pola hidup sehat.

Grafik 3. Riwayat PTM pada diri sendiri



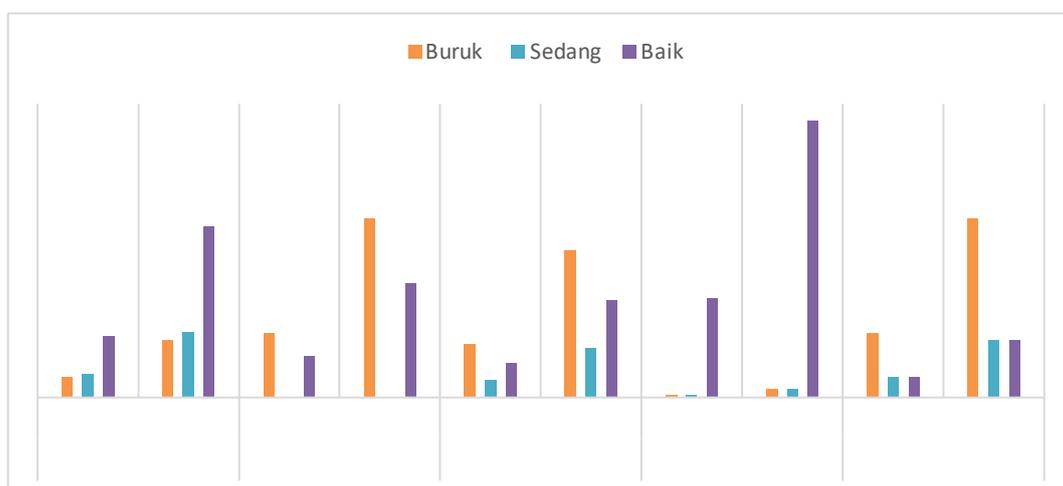
Grafik 3 menunjukkan data bahwa sebagian besar lansia peserta kegiatan (89%) memiliki riwayat penyakit PTM pada diri sendiri. Ini menunjukkan bahwa lansia di Desa Sukamulya mengalami beban penyakit yang cukup tinggi. Studi menunjukkan bahwa prevalensi PTM pada lansia di Indonesia terus meningkat akibat gaya hidup sedentari dan pola makan yang kurang sehat (10). Oleh karena itu, intervensi seperti edukasi kesehatan dan pemantauan rutin sangat penting untuk mengendalikan kondisi PTM pada lansia.

Grafik 4. Faktor Risiko PTM



Grafik 4 menunjukkan data bahwa seluruh (100%) lansia peserta kegiatan tidak merokok dan tidak mengonsumsi alkohol, namun hampir seluruh lansia (86%) kurang mengonsumsi sayur dan buah. Padahal, konsumsi serat yang cukup dapat menurunkan risiko PTM seperti diabetes dan hipertensi (11). Selain itu, sebagian besar lansia memiliki aktivitas fisik yang baik (75%), tetapi lebih dari setengahnya (64%) mengalami gangguan tidur dan nafsu makan yang menurun. Gangguan tidur pada lansia sering dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular dan gangguan metabolik (12). Oleh karena itu, diperlukan intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur dan pola makan lansia..

Grafik 5. Hasil Pengukuran Faktor Risiko PTM



Grafik 5 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia (58%) memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) yang baik, tetapi lebih dari setengahnya memiliki lingkaran perut yang berisiko (61%). Studi menunjukkan bahwa obesitas sentral merupakan faktor utama yang berkontribusi terhadap penyakit metabolik seperti diabetes dan hipertensi (13). Tekanan darah lansia peserta kegiatan juga menunjukkan bahwa setengah dari mereka (50%) berada dalam kondisi buruk, yang merupakan indikator utama risiko penyakit kardiovaskular (14). Sementara itu, gula darah sewaktu sebagian besar (94%) dalam kondisi baik, namun kadar kolesterol lebih dari setengahnya (61%) dalam kondisi buruk. Kadar kolesterol tinggi tanpa kontrol yang baik dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke pada lansia (15).

Hasil ini menunjukkan bahwa program edukasi dan pemantauan kesehatan secara berkala sangat penting untuk membantu lansia dalam mengendalikan faktor risiko PTM. Pendekatan promotif dan preventif melalui pemberdayaan lansia aktif dapat menjadi solusi dalam meningkatkan kualitas hidup mereka.

Berikut disampaikan photo-photo pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat Simadu Aktif:



KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program Simadu Aktif menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki faktor risiko PTM yang cukup tinggi, baik dari aspek pola hidup maupun hasil pemeriksaan kesehatan. Edukasi kesehatan dan pemantauan rutin terbukti menjadi pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kesadaran lansia terhadap pentingnya deteksi dini dan pencegahan PTM. Selain itu, dukungan dari keluarga dan tenaga kesehatan sangat diperlukan untuk meningkatkan efektivitas program Prolanis di tingkat masyarakat.

Saran

1. Perlu dilakukan kegiatan edukasi dan pendampingan secara berkelanjutan bagi lansia untuk meningkatkan kepatuhan terhadap pola hidup sehat.
2. Penguatan kerja sama dengan instansi terkait seperti puskesmas dan pemerintah daerah dalam mendukung program pencegahan dan pengendalian PTM.
3. Pengembangan modul edukasi berbasis komunitas yang lebih interaktif dan mudah dipahami oleh lansia.
4. Melakukan penelitian lebih lanjut terkait faktor risiko spesifik yang memengaruhi kesehatan lansia di daerah tersebut untuk intervensi yang lebih tepat sasaran.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah memberi dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan ini, yakni kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Dadi, M.Si, selaku Rektor Universitas Galuh Ciamis
2. Tita Rohita, S.Kep., Ners., MM, M,Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh Ciamis beserta jajaran pimpinan yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan, memberikan masukan yang berharga dan memberikan motivasi kepada penulis
3. Dr. Hj. Tika Sastraprawira, M.Kes, selaku Wakil Dekan II Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh Ciamis, yang telah memberi dukungan finansial terhadap pelaksanaan kegiatan ini.
4. Seluruh staf dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh Ciamis yang telah memberikan bantuan secara langsung ataupun tidak langsung dalam pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Asiva Noor Rachmayani. KUALITAS HIDUP LANJUT USIA DENGAN PENYAKIT KRONIS Alfi. 2024;6.

Widyowati A, Banunaek DF, Kusnadi K, Sugiarto IT, Lino M. Implementasi Lansia Sehat Dengan Program Pengendalian Penyakit Kronis Di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri. J Kreat dan Inov (Jurnal Keanova). 2023;3(3):86–90.

Rizki Aqsyari D, Siti Fatimah Aminah Nikita Putri Adhila, Putri Inrian Tari FBS, Murti B. Edukasi Pencegahan Diabetes Pada Lansia di RW 13 Jebres. Pengabdian Komunitas. 2023;02(01):64–70.

Dinas kesehatan. Profil Kesehatan Kabupaten Ciamis Tahun 2020. Dinas Kesehat. 2020;(0265).

Kemenkes. Buku pedoman manajemen penyakit tidak menular. 2019;2.

Fitriani GN, Marwah S, Rachmah I, Setiawan P. IMPLEMENTASI EDUKASI KESEHATAN DENGAN PERILAKU PENCEGAHAN STROKE PADA LANSIA. 2024;8(2):1–4.

Pokhrel S. RENCANA AKSI KEGIATAN DIREKTORAT PENGENDALIAN PENYAKIT TIDAK MENULAR TAHUN 2020-2024. *Αγαη*. 2024;15(1):37–48.

Riana Sari N, Tri Yulianto K, Agustina R, Wilson H, Wahyu Nuhroho S, Anggraeni G. STATISTIK PENDUDUK LANJUT USIA 2023. 2023;20.

-
- WHO. World Health Organization. 2022. p. 233 Noncommunicable Diseases Progress Monitor 2022. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240047761>
- Indonesian Ministry of Health. kemenkes Jakarta. 2021. National Health Survey Report. Available from: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/laporan-hasil-survei/>
- Estruch R, Martínez-González MA, Corella D, Basora-Gallisá J, Ruiz-Gutiérrez V, Covas MI, et al. Effects of dietary fibre intake on risk factors for cardiovascular disease in subjects at high risk. *J Epidemiol Community Health*. 2009 Jul;63(7):582–8.
- Threapleton DE, Greenwood DC, Evans CEL, Cleghorn CL, Nykjaer C, Woodhead C, et al. Dietary fibre intake and risk of cardiovascular disease: Systematic review and meta-analysis. *BMJ [Internet]*. 2013;347(December):1–12. Available from: <http://dx.doi.org/doi:10.1136/bmj.f6879>
- Alberti KGMM, Eckel RH, Grundy SM, Zimmet PZ, Cleeman JI, Donato KA, et al. Harmonizing the metabolic syndrome: a joint interim statement of the International Diabetes Federation Task Force on Epidemiology and Prevention; National Heart, Lung, and Blood Institute; American Heart Association; World Heart Federation; International Atherosclerosis Society; and International Association for the Study of Obesity. *Circulation*. 2009 Oct;120(16):1640–5.
- Aïdoud A, Gana W, Poitou F, Debaq C, Leroy V, Nkodo JA, et al. High Prevalence of Geriatric Conditions Among Older Adults With Cardiovascular Disease. *J Am Heart Assoc*. 2023;12(2):1–9.
- Ference BA, Graham I, Tokgozoglul L, Catapano AL. Impact of Lipids on Cardiovascular Health: JACC Health Promotion Series. *J Am Coll Cardiol*. 2018 Sep;72(10):1141–56.