

---

## Pendampingan Peningkatan Kesehatan dan Gizi untuk Lansia di Padukuhan Sonosewu

Amalia Cemara Nur'aidha<sup>1</sup>, Rosmauli Jerimia Fitriani<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Teknik Biomedis, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas PGRI Yogyakarta

<sup>2</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas PGRI Yogyakarta

Jl. PGRI I No.117, Sonosewu, 55182

Email Penulis Korespondensi: [rosmaulijf@upy.ac.id](mailto:rosmaulijf@upy.ac.id)

### Abstract

*Sonosewu Padukuhan is one of the padukuhans in Ngestiharjo Village. The Sonosewu community has a lack of health awareness. The Ngestiharjo Village Head created a health policy program to increased community empowerment in the context of improving healthy living behavior through socialization, training and technical guidance in the health sector; Collaboration with health agencies, institutions and academics to provide consultation and guidance to the community. Based on this, the service team conducted field observations and interviews with village heads and hamlet heads. The team received information from the hamlet head that the hamlet head had a program to increase activities at the elderly posyandu but it was not running optimally. Posyandu for the elderly so that they can run regularly and their activities contain health information that is useful for posyandu members. Based on these problems, the team tried to provide solutions that could be applied to Padukuhan Sonosewu, including carrying out health checks and nutritional consultations with preaching and examination methods. The target participants are pre-elderly and elderly residents in Sonosewu Padukuhan. This activity provides benefits and obtains results according to targets based on participant attendance, level of participation in health checks and consultations. Suggestions for further activities are provided by a special team to routinely visit elderly people who are not present at the posyandu location, due to physical and time limitations, so that the health status of all elderly people can be monitored.*

**Keywords:** *Health, Elderly, Integrated Healthcare Center.*

### Abstrak

*Padukuhan Sonosewu merupakan salah satu padukuhan yang terdapat di Kelurahan Ngestiharjo. Masyarakat padukuhan Sonosewu memiliki kesadaran kesehatan yang masih kurang. Lurah Ngestiharjo membuat program kebijakan kesehatan untuk peningkatan pemberdayaan masyarakat dalam rangka perbaikan perilaku hidup sehat melalui sosialisasi, pelatihan dan bimbingan teknis bidang kesehatan, serta kerjasama dengan instansi, lembaga dan akademisi kesehatan untuk ikut memberikan konsultasi dan bimbingan ke masyarakat. Berdasarkan hal tersebut tim pengabdian melakukan observasi lapangan dan wawancara dengan lurah dan kepala dukuh. Tim mendapatkan informasi dari kepala dukuh bahwa kepala dukuh memiliki program untuk meningkatkan aktivitas di posyandu lansia namun belum berjalan optimal. Posyandu lansia agar bisa berjalan dengan rutin dan kegiatannya ada informasi Kesehatan yang bermanfaat untuk para anggota posyandu. Berdasarkan permasalahan tersebut tim pengabdian berupaya memberikan solusi yang dapat diterapkan ke Padukuhan Sonosewu antara lain melakukan pemeriksaan kesehatan dan pendampingan gizi dengan metode ceramah dan pemeriksaan. Sasaran peserta adalah warga usia pra lansia dan lansia di Padukuhan Sonosewu. Kegiatan ini memberikan manfaat dan memperoleh hasil sesuai target berdasarkan kehadiran peserta, tingkat partisipasi pemeriksaan kesehatan dan konsultasi. Saran untuk kegiatan selanjutnya disediakan tim khusus untuk mengunjungi rutin lansia yang tidak hadir ke lokasi posyandu, karena keterbatasan fisik dan waktu, agar status kesehatan seluruh lansia dapat termonitor.*

**Kata kunci:** *Kesehatan, Lansia, Posyandu.*

## 1. PENDAHULUAN

MDGs atau *Millennium Development Goals* merupakan 8 tujuan yang telah disetujui sebanyak 191 negara dari anggota PBB (Anna et al., 2017). Deklarasi PBB menargetkan para pemimpin dunia supaya dapat memberantas kemiskinan, kelaparan, buta huruf, dan kerusakan lingkungan. Salah satu prioritas yang menjadi perhatian pemerintah adalah penurunan angka kemiskinan dan kelaparan yang erat dengan lansia (Festi, 2019). Lansia sering dianggap sebagai orang tua yang sudah tidak produktif. Secara fisik lansia mengalami penuaan pada keseluruhan bagian tubuh secara bertahap (Syukria, 2010) misalnya, penuaan kulit, pelemahan fungsi ginjal, detak jantung yang tidak normal, dan lain sebagainya (Apripan, 2022). Percepatan penuaan ini dipengaruhi oleh faktor pola hidup yang telah dijalani seperti, pola tidur, pola makan, pola kerja, ataupun aktivitas yang dilakukannya sehari-hari, serta kadar racun dalam tubuh (Pratiwi et al., 2022).

Usia harapan hidup yang semakin meningkat (Qurniawati, 2018) akan memberikan dampak yang besar pada sistem kesehatan karena meningkatnya morbiditas (Halim & Suzan, 2019) dan menurunnya performa fisik fungsional terkait dengan penyakit degeneratif pada lansia. Salah satu faktor yang berperan dalam peningkatan kualitas hidup lansia adalah asupan zat gizi (Fitriyaningsih et al., 2021). Permasalahan gizi yang sering dialami oleh lansia antara lain, gizi kurang, konstipasi, tingginya kolesterol dan gula darah, serta tekanan darah yang tidak stabil (Widayani & Triatma, 2013).

Upaya mewujudkan lansia yang sehat dapat diatasi dengan berbagai macam jenis kegiatan untuk lansia (Anggreini, 2018). Kegiatan ini dapat dilakukan oleh lembaga-lembaga kesehatan atau masyarakat. Hal tersebut menjadi salah satu program dari desa Ngestiharjo, dimana salah satu program desa adalah meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, salah satunya lansia.

Berdasarkan RPJMDes Desa Ngestiharjo 2018 – 2024 mengenai kebijakan sosial budaya, tertulis bahwa Desa Ngestiharjo diharapkan dapat mengadakan program untuk mengadakan pertemuan rutin bagi warga masyarakat sebagai wujud menjalin silaturahmi dan persaudaraan, sosialisasi tentang berbagai macam program saling berbagi, saling mengerti dan saling

menghargai antara warga satu dengan yang lainnya. Namun berdasarkan keterangan Ketua Padukuhan, hal tersebut belum terlaksana di Padukuhan Sonosewu, padahal warga sangat menantikan adanya kegiatan yang dapat menambah informasi dan memperluas pengetahuan.

Pada RPJMDes Desa Ngestiharjo 2018 – 2024 tertulis jika kesadaran masyarakat terhadap peningkatan derajat kesehatan masyarakat masih rendah dengan diikuti pemahaman perilaku hidup sehat yang masih kurang. Pada program kebijakan kesehatan tertulis bahwa akan melaksanakan peningkatan pemberdayaan masyarakat dalam rangka perbaikan perilaku hidup sehat melalui sosialisasi, pelatihan dan bimbingan teknis bidang kesehatan; serta kerjasama dengan instansi, lembaga dan akademisi kesehatan untuk ikut memberikan konsultasi dan bimbingan ke masyarakat. Hal ini juga diharapkan terlaksana di Padukuhan Sonosewu, karena berdasarkan pernyataan Ketua Padukuhan kehadiran Universitas PGRI Yogyakarta sangatlah dinanti oleh masyarakat sekitar, karena Universitas PGRI Yogyakarta berada di Padukuhan Sonosewu, namun sampai saat ini masih jarang ada kegiatan dari Universitas PGRI Yogyakarta yang melibatkan masyarakat Padukuhan Sonosewu secara langsung.

Peningkatan kualitas kegiatan di posyandu, lansia dan masyarakat umum juga menjadi program kebijakan masyarakat Ngestiharjo. Hal ini juga diharapkan terlaksana di Padukuhan Sonosewu. Menurut keterangan Ketua Padukuhan, Posyandu di Sonosewu hanya “sekedar” berjalan, namun kegiatan tidak maksimal, tidak adanya informasi kesehatan, serta dokumentasi dan pelaporan tidak berjalan dengan baik. Posyandu Lansia di Padukuhan Sonosewu menjadi program rutin tertulis sejak 2021, 2022 dan 2023. Menurut keterangan Padukuhan, Posyandu lansia diharapkan bisa berjalan dengan rutin dan kegiatannya ada informasi Kesehatan yang bermanfaat untuk para anggota posyandu.

Hasil observasi lapangan serta wawancara dengan kepala desa dan kepala padukuhan, serta berdasarkan permasalahan-permasalahan yang ditemukan, maka solusi yang ditawarkan oleh tim pengabdian antara lain menghidupkan kegiatan posyandu lansia dan memberikan penyuluhan kesehatan dan gizi bagi lansia di padukuhan Sonosewu.

## 2. METODE

### Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Lokasi pengabdian terletak di Desa Ngestiharjo, padukuhan Sonosewu. Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan beberapa tahapan mulai dari observasi lapangan awal yang diselenggarakan pada tanggal 30 Oktober 2022, 23 November 2022, dan 25 Januari 2023. Kemudian dilakukan diskusi untuk melakukan identifikasi masalah yang dilaksanakan pada tanggal 10 Februari 2023 dan pelaksanaan pengabdian dilaksanakan pada bulan Maret - Juni 2023.

### Alat dan Bahan

Pelaksanaan pengabdian ini membutuhkan beberapa alat dan bahan antara lain: form observasi, alat antropometri, alat pengukur kadar asam urat, gula darah dan tensimeter, serta leaflet konsultasi gizi.



Gambar 1. Leflet Diabetes Mellitus



Gambar 2. Leaflet Asam Urat

### Langkah Pelaksanaan Observasi Lapangan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat (PkM) dimulai dengan melakukan observasi lokasi (Padukuhan Sonosewu). Tim melakukan wawancara dengan kepala desa Ngestiharjo terlebih dahulu. Berdasarkan hasil wawancara tim mendapatkan banyak informasi dari kepala desa mengenai program-program desa yang menjadi prioritas utama, serta mendapatkan informasi beberapa permasalahan-permasalahan yang sedang dihadapi padukuhan di lingkungan kelurahan Ngestiharjo. Selain itu dari lurah juga memberikan informasi potensi di setiap wilayah.

Tahap selanjutnya, tim melakukan observasi lapangan ke padukuhan Sonosewu. Tim melakukan observasi lingkungan dengan berkeliling ke Padukuhan sonosewu, kemudian melakukan wawancara dengan kepala dukuh. Melalui kegiatan observasi, tim mendapatkan berbagai informasi mengenai potensi dan permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat Padukuhan Sonosewu. Kepala dukuh juga menyampaikan program-program yang menjadi prioritas utama di Padukuhan. Hal tersebut sangat membantu tim untuk melakukan identifikasi permasalahan dan solusi yang tepat bagi masyarakat.

### Identifikasi Masalah

Tahap yang dilakukan setelah melakukan observasi adalah melakukan identifikasi permasalahan di Padukuhan Sonosewu. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara tim pengabdian memilih untuk berperan serta meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya bagi Lansia.

### Solusi yang Ditawarkan

Solusi yang ditawarkan oleh tim pengabdian antara lain menghidupkan kegiatan posyandu lansia dan memberikan penyuluhan kesehatan dan gizi bagi lansia di Padukuhan Sonosewu.

### Pelaksanaan Kegiatan

Sebelum melaksanakan kegiatan, tim penyusun merencanakan kegiatan yang akan dilaksanakan. Berikut merupakan rencana yang akan dilaksanakan oleh Tim pengabdian. (1) Melakukan Pendataan penduduk lansia di setiap RT, (2) Mengadakan cek kesehatan untuk lansia, (3) Identifikasi hasil cek kesehatan lansia, (4) Melakukan penyuluhan kesehatan di setiap RT pada Padukuhan Sonosewu, serta melakukan musyawarah dengan masyarakat untuk menghidupkan posyandu lansia, serta (5) Melakukan penyuluhan gizi bagi masyarakat lansia.

### Cek Kesehatan

Tim pengabdian melakukan pemeriksaan kesehatan antara lain dengan mengukur berat badan, tinggi badan, tekanan darah, kadar gula darah, kadar asam urat serta memberikan pendampingan terkait gizi kepada lansia.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Upaya tim menghidupkan kembali kegiatan posyandu lansia dengan menyusun beberapa kegiatan antara lain, pelayanan kesehatan, penyuluhan kesehatan dan gizi, dan kegiatan interaksi sosial. Pelaksanaan pengabdian dilaksanakan selama 4 (empat) bulan. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilaksanakan, Padukuhan Sonosewu memiliki 2 (dua) Posyandu Lansia yakni, Posyandu Anggrek dan Kuncup Mekar. Data yang telah dihimpun lansia yang terdaftar pada Posyandu Anggrek sebanyak 144 orang dan pada Posyandu Kuncup Mekar sebanyak 145 orang (tabel 1). Namun lansia-lansia tersebut tidak semuanya aktif mengikuti posyandu,

dikarenakan kondisi fisik yang tidak memungkinkan untuk menuju tempat posyandu dan beberapa lansia tidak ada yang mengantar ke lokasi posyandu. Salah satu usaha dari Padukuhan sonosewu untuk memonitor kesehatan lansia salah satunya melakukan pemeriksaan ke rumah lansia.

Tabel 1. Data Lansia Padukuhan Sonosewu

No	Posyandu	Lansia Terdaftar	Lansia Aktif
1.	Anggrek	144	70
2.	Kuncup Mekar	145	60

Hasil observasi dengan posyandu Anggrek rata-rata jumlah lansia yang aktif di posyandu kurang lebih sebanyak 70 orang, namun saat kegiatan rutin jumlah lansia yang datang rata-rata 40 hingga 50 orang, 91% lansia perempuan dan 9% lansia laki-laki. Berdasarkan data yang dihimpun pada bulan Januari 2023 jumlah lansia yang hadir sebanyak 43 orang dengan rincian pada tabel 2. Selama observasi berlangsung tim melakukan wawancara kepada lansia-lansia yang hadir, dari beberapa lansia mengeluhkan sering sakit kepala, pegal-pegal pada leher dan sakit di area kaki.

Tabel 2. Data Lansia Posyandu Anggrek Januari 2023

No	Jenis Kelamin	Jumlah (orang)	Persentase
1	Perempuan	39	91%
2	Laki-laki	4	9%

Tabel 3. Data Lansia Posyandu Kuncup Mekar Januari 2023

No	Jenis Kelamin	Jumlah (orang)	Persentase
1	Perempuan	35	87.5%
2	Laki-laki	5	12.5%

Ditempat yang berbeda yaitu posyandu Kuncup Mekar, tim juga melakukan observasi di bulan Januari 2023. Berdasarkan data administrasi jumlah lansia aktif di posyandu kuncup mekar sebanyak 60 orang, namun di saat ada kegiatan rata-rata lansia yang hadir sebanyak 33 hingga 45 orang. Jumlah lansia yang hadir pada bulan Januari 2023 di posyandu kuncup mekar sebanyak 37 orang, terdiri dari 95% perempuan dan 5% laki-laki dengan rincian pada tabel 3. Hasil wawancara lansia di posyandu kuncup mekar kondisi yang sering

dialami adalah sakit pegal-pegal di leher dan pegal-pegal di seluruh tubuh.

Hasil observasi yang telah tim kumpulkan menjadi dasar untuk melakukan monitoring kesehatan lansia dengan mengadakan cek kesehatan rutin 1 bulan sekali selama 4 bulan. Hal ini dilakukan untuk pemetaan kesehatan lansia di Padukuhan sonosewu serta sebagai acuan materi penyuluhan gizi pada masyarakat Padukuhan sonosewu terutama lansia-lansia yang masuk pada usia 50 tahun. Hasil dari monitoring kesehatan pada Padukuhan sonosewu disajikan pada tabel 4. Berdasarkan hasil monitoring kesehatan lansia di Sonosewu rata-rata memiliki gula darah di atas normal dan juga asam urat yang cukup tinggi. Data tersebut tim gunakan untuk materi penyuluhan dan konsultasi kesehatan gizi terkait diabetes dan asam urat, yang tersaji pada gambar 3.

Berdasarkan data yang telah didapat, tim melakukan penyuluhan gizi bagi lansia dan masyarakat umum yang memasuki usia pra lansia (45 – 59 tahun) dan lansia. Kegiatan penyuluhan dilakukan di beberapa tempat yang berbeda sesuai dengan hasil diskusi dengan kepala dukuh dan kader posyandu lansia Anggrek dan posyandu lansia Kuncup Mekar. Terdapat 12 RT pada Padukuhan sonosewu, sehingga pelaksanaan penyuluhan dibagi menjadi 4 (empat) lokasi penyuluhan yang

dilakukan setiap bulan. Hal ini dilakukan supaya masyarakat lansia dapat menjangkau lokasi penyuluhan. Pada kegiatan penyuluhan tim memaparkan: (1) perubahan fisik pada lansia (gambar 4) antara lain (a) Kekuatan tubuh menurun, (b) Daya ingat menurun, (c) Pendengaran dan penglihatan berkurang, (d) Gangguan keseimbangan, (e) Kekebalan tubuh menurun, dan (f) Gangguan pencernaan,. Selanjutnya tim juga memaparkan (2) masalah-masalah kesehatan yang dihadapi oleh lansia, (3) pedoman gizi seimbang untuk masyarakat, dan (4) memaparkan bahan-bahan makanan yang dianjurkan untuk lansia. Selain itu, tim juga memberikan pemaparan bagi masyarakat pra lansia untuk mempersiapkan diri memasuki pra lansia/ lansia (gambar 5) yang disimak dengan baik oleh lansia (gambar 6). Penyuluhan ini dibuka untuk umum dengan harapan, masyarakat-masyarakat pra lansia dapat memulai untuk mengontrol kesehatan dan serta asupan gizi yang dimakan, sehingga ketika masuk usia lansia masyarakat akan menjadi lebih sehat dan beraktivitas dengan aktif. Dengan adanya kegiatan ini lansia mengetahui tentang perubahan masa lansia dan apa saja yang harus dilakukan pada masa lansia ini, termasuk dengan menjaga pola makan dan pemilihan bahan makanan untuk mencapai kesehatan yang optimal.

Tabel 4. Sampel Data Kesehatan Lansia Padukuhan Sonosewu

No	P/L	Berat Badan (BB) (Kg)	Tinggi Badan (TB) (Cm)	Tekanan Darah (mmHg)	GDS (mg/dl)	Asam Urat (mg/dl)
1	L	64	165	100/70	385	4,9
2	L	71	170	133/76	118	6,6
3	L	68,6	170	120/84	82	6,7
4	P	55	159	136/84	87	8,5
5	P	57	165	121/71	111	6,7
6	P	83	155	154/88	113	7,2
7	L	57,7	155	134/68	291	12,9
8	L	75	160	120/80	130	6,4
9	L	80,3	167	144/86	195	4,7
10	P	60	152	140/81	213	5,3
11	L	70	165	100/70	112	6,9
12	L	50	155	116/71	105	4,5
13	L	77	157	156/80	104	9,3
14	P	55	159	136/84	87	8,5
15	P	57	165	121/71	111	6,7
16	P	83	155	154/88	113	7,2
17	P	60	152	140/81	213	5,3
18	P	57	165	121/71	111	6,7
19	P	60	152	140/81	213	5,3
20	P	55	159	136/84	87	8,5



Gambar 3. Konsultasi Kesehatan dan Gizi



Gambar 6. Pemaparan Materi Kesehatan dan Gizi



Gambar 4. Perubahan Fisik pada Lansia



Gambar 5. Persiapan Diri untuk Memasuki Masa Pra Lansia/ Lansia

#### 4. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan manfaat dan memperoleh hasil sesuai target berdasarkan kehadiran peserta, tingkat partisipasi pengecekan kesehatan dan konsultasi. Saran untuk kegiatan selanjutnya disediakan tim khusus untuk mengunjungi rutin lansia yang tidak hadir ke lokasi posyandu, karena keterbatasan fisik dan waktu, agar status kesehatan seluruh lansia dapat termonitor.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada LPPM Universitas PGRI Yogyakarta yang telah memberikan bantuan dana dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anggreini, D. (2018). Pendampingan Cara Menjaga Asupan Gizi Yang Baik dan Kesehatan Pada Lansia di Posyandu Jepun Kabupaten Tulungagung. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 18(2), 93. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v18i2.1841>
- Anna, A. N., Chusniatun, C., & Rudiyanto, R. (2017). Kegiatan Penyuluhan Gizi Lansia di Posyandu Aisyiah, Mawar Biru, dan Anggrek Berseri Kelurahan Serengan. *Urecol*, 103–112.
- Apripan, R. (2022). Penyuluhan dan Pelaksanaan Pemeriksaan Kesehatan pada Lansia di Desa Pangaribuan Kecamatan Angkola Muaratais. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 4(8.5.2017), 2003–2005.

- Festi, P. (2019). *Penyuluhan Kesehatan Lansia "Hidup Sehat dan Sukses bagi Lansia di Medoan Ayu Surabaya*.
- Fitriyaningsih, E., Affan, I., Andriani, A., & Iskandar, I. (2021). Peningkatan pengetahuan lansia dengan edukasi gizi penyakit hipertensi. *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi*, 3(2), 47. <https://doi.org/10.30867/pade.v1i2.705>
- Halim, R., & Suzan, R. (2019). Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Lansia Dengan Penyakit Diabetes Melitus Dan Hipertensi Serta Pemeriksaan Kadar Gula Darah Dan Tekanan Darah. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA Medical Dedication (MEDIC)*, 2(1), 13–16. <https://online-journal.unja.ac.id/medic/article/view/5892>.
- Pratiwi, D. W. I., Keperawatan, P. S., Kesehatan, F. I., & Surakarta, U. M. (2022). *Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Desa Kedaton Kabupaten Bojonegoro*.
- Qurniawati, D. (2018). Hubungan Perilaku Makan Dan Status Gizi Pada Lansia Di Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo. *UNY Journal*, 1, 1–20. <https://eprints.uny.ac.id/59238/>.
- Syukria, S. K. (2010). *Program Pemberian Gizi Lanjut Usia di Kelurahan Terban Kec. Gondokusuman Yogyakarta (Tinjauan Terhadap Implementasi Monitoring Evaluasi Program)*. 06230012, 1–88.
- Widayani, S., & Triatma, B. (2013). Penyuluhan Gizi Dan Kesehatan Serta Pembuatan Jus Sehat Untuk Lansia Agar Tetap Tampil Sehat Dan Ceria. *Jurnal Abdimas*, 17(1), 53–60.