

## PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA MELALUI PEMBERDAYAAN LANSIA PRODUKTIF, GAYA HIDUP SEHAT, DAN AKTIF

Munazar<sup>1</sup>, Halimatussakdiah<sup>2</sup>, Baharuddin<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Poltekkes Kemenkes Aceh, Indonesia

E-mail: [munazar@poltekkesaceh.ac.id](mailto:munazar@poltekkesaceh.ac.id)

### ARTICLE INFO

#### **Article history:**

Received :12-12-2025

Revised :20-12-2025

Accepted: 29-12-2025

**Key words:** Quality of life,  
elderly, lifestyle

**DOI:** <https://doi.org/10.62335>

### ABSTRACT

*Health issues that need to be addressed immediately are health services for the elderly, especially the prevention of non-communicable diseases that can reduce the quality of life of the elderly, such as heart and blood vessel disease, cancer, COPD, and diabetes. In the village of Lhok Rameuan, 12 cases of hypertension and 15 cases of diabetes were found among the elderly. Another problem is the lack of participation of health cadres in addressing health issues among the elderly. This community service program aims to improve the quality of life of the elderly through the empowerment of productive elderly people, healthy and active lifestyles, by activating health cadres, and empowering the elderly themselves. The methods implemented were counseling, health checks, and exercise for the elderly. The results of the community service showed that the empowerment of the elderly had increased and health cadres were playing a greater role in improving the health of the elderly. These results indicate that follow-up is needed to improve the quality of life of the elderly through the empowerment of productive elderly people and a healthy and active lifestyle by families, community health centers, and other relevant agencies*

### ABSTRAK

Permasalahan kesehatan yang perlu segera di atasi adalah masalah pelayanan kesehatan lansia terutama pencegahan penyakit tidak menular yang dapat mengurangi kualitas hidup lansia seperti penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, PPOK, dan diabetes. Di desa Lhok Rameuan pada lansia

ditemukan angka kejadian hipertensi sebanyak 12 kasus, diabetes 15 kasus. Masalah lainnya adalah masih kurangnya peran serta kader kesehatan dalam penanganan masalah kesehatan pada lansia. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pemberdayaan lansia produktif, gaya hidup sehat, dan aktif, dengan mengaktifkan kader kesehatan, dan pemberdayaan lansia itu sendiri. Metode pelaksanaan yang diterapkan adalah penyuluhan, pemeriksaan Kesehatan dan senam lansia. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa pemberdayaan lansia semakin meningkat dan kader kesehatan semakin berperan dalam meningkatkan kesehatan lansia. Hasil ini menunjukkan bahwa perlu dilakukan tindak lanjut terhadap peningkatan kualitas hidup lansia melalui pemberdayaan lansia produktif, gaya hidup sehat, dan aktif oleh pihak keluarga, puskesmas dan instansi terkait lainnya,

## PENDAHULUAN

Dilihat dari sudut pandang kesehatan, orang lanjut usia kualitas produktivitasnya menurun karena terjadi proses penuaan (aging) yang berarti sebagian besar sistem organ mengalami kehilangan atau penurunan fungsi setiap tahun. Hal ini menyebabkan masalah kesehatan banyak bermunculan pada kaum lanjut usia, sehingga keadaan inilah yang menjadi salah satu sebab menurunnya kemampuan mereka. Selain itu, gangguan konsep diri yang terjadi pada lanjut usia cenderung akibat penurunan kondisi fisik yang dialaminya karena kurang beraktivitas fisik dalam hal ini kegiatan olahraga dan keterbatasan dukungan sosial khususnya dari pihak keluarga yang kadang menelantarkan (Indrayogi dkk, 2022). Salah satu permasalahan kesehatan yang harus segera di atasi adalah masalah pelayanan kesehatan lansia terutama pencegahan penyakit tidak menular yang dapat mengurangi kualitas hidup lansia seperti penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, PPOK, diabetes dan penyakit tidak menular lainnya (Sartika dkk, 2020).

Lhok Rameuan merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Suka Makmue Kabupaten Nagan Raya. Secara geografis Lhok Rameuan berbatasan dengan desa Gampong Blang Sapek dan Gampong Rameuan di sebelah utara, desa Padang Murong di sebelah selatan, desa Kabu Blang Sapek di sebelah barat, dan desa Padang Murong di sebelah timur (Sigapaceh, 2024). Masalah Kesehatan lansia di desa Lhok Rameuan ditemukan angka kejadian hipertensi sebanyak 12 kasus, diabetes 15 kasus. Hasil observasi warga lansia di usia 65-70 tahun masih dalam kategori aktif, artinya mereka masih melakukan aktivitas fisik mulai dari bertani, berkebun, berladang, atau buruh kerja lainnya. Sedangkan di usia 71-80 kebanyakan warganya hanya beraktivitas sangat ringan, dan kegiatan paling sering dilakukan adalah kegiatan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Kemudian untuk usia 81 tahun keatas lebih dominan mereka berdiam diri di rumah dan tidak melakukan

aktivitas. Masalah lainnya adalah masih kurangnya peran serta kader kesehatan dalam penanganan masalah kesehatan pada lansia seperti kurangnya pemantauan kesehatan, serta kurangnya promosi kesehatan untuk lansia.

Permasalahan yang dialami oleh lansia dapat mengurangi kualitas hidupnya bahkan bisa berdampak pada masalah lainnya berupa gangguan pada sistem tubuh dan psikologis lansia. Oleh karena itu permasalahan ini harus segera diatasi supaya kualitas hidup lansia dapat meningkat dan tercegah dari berbagai penyakit (Indrayogi dkk, 2022). Kualitas hidup lansia di desa Lhok Rameuan perlu ditingkatkan untuk mencegah munculnya berbagai penyakit pada lansia. Pengabdian kepada masyarakat di desa Lhok Rameuan ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pemberdayaan lansia produktif, gaya hidup sehat, dan aktif, dengan mengaktifkan kader kesehatan, dan pemberdayaan lansia itu sendiri

### **METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan yang diterapkan adalah penyuluhan, pemeriksaan Kesehatan dan senam lansia. Tahap pertama dari kegiatan adalah sosialisasi dan penyuluhan terhadap para lansia mengenai cara hidup sehat dan informasi mengenai penyakit ataupun gejala awal yang sering terjadi pada lanjut usia yaitu darah tinggi, kolesterol tinggi, diabetes, kelelahan tingkat tinggi, mata rabun, dan gejala penyakit yang lain. Media yang digunakan antara lain alat peraga leaflead, poster, laptop, LCD, dan Speaker. Sebelum kegiatan dilakukan pretest, dan setelah kegiatan dilakukan posttest. Kegiatan ini didampingi oleh petugas kesehatan dari Puskesmas Cot Kuta. Luaran yang diperoleh adalah meningkatnya pengetahuan dan pemahaman lansia tentang kesehatan bagi lansia.

Langkah berikutnya adalah pemeriksaan kesehatan lansia. pemeriksaan dilakukan untuk menyaring lansia yang mengalami penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus, hipertensi, dan kolesterol tinggi. Hasil dari kegiatan ini adalah terjarangnya lansia yang mengalami beberapa penyakit tidak menular. Kegiatan diakhiri dengan senam lansia. Senam lansia merupakan rangkaian latihan yang mempengaruhi kemampuan fisik lansia berupa latihan fisik secara teratur, tepat sasaran dan terencana. Aktivitas fisik ini akan membantu tubuh tetap sehat dan segar, karena dapat melatih tulang agar tetap kuat dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh. Hasil dari kegiatan ini adalah membuat tubuh lansia segar, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas hidup lansia

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Secara umum kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat berjalan lancar dan sesuai dengan rencana. Kegiatan terlaksana dengan baik berkat kerjasama antara tim dosen, mahasiswa, dan pihak masyarakat.

Karakteristik sasaran pengabmas terdiri dari umur dan jenis kelamin :

**Tabel 1. Karakteristik sasaran Pengabmas di Gampong Rameuan Kecamatan Suka Makmue Kabupaten Nagan Raya**

No	Kategori	Jumlah	(%)
<b>Umur</b>			
1	60-70 Tahun	15	62,5
2	71-80 Tahun	7	29,2
3	>80 Tahun	2	8,3
<b>Total</b>		<b>24</b>	<b>100</b>
<b>Jenis Kelamin</b>			
1	Laki-laki	6	25
2	Perempuan	18	75
<b>Total</b>		<b>24</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar sasaran pengabmas berusia 60-70 tahun yaitu sebesar 62,5% dan didominasi oleh kaum perempuan yaitu sebanyak 75%.

**Tabel 2. Pengetahuan masyarakat tentang Kesehatan lansia**

No	Kategori	Pretest		Posttest	
		Jumlah	(%)	Jumlah	(%)
1	Baik	4	16,7	22	91,7
2	Kurang	20	83,3	2	8,3
<b>Total</b>		<b>24</b>	<b>100</b>	<b>24</b>	<b>100</b>

Tabel diatas menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan lansia. Hal ini dapat dilihat dari hasil evaluasi *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan kepada sasaran kegiatan menunjukkan peningkatan yang signifikan.

**Tabel 3. Hasil pemeriksaan Kesehatan lansia di Gampong Rameuan Kecamatan Suka Makmue Kabupaten Nagan Raya**

No	Kategori	Jumlah	(%)
<b>Tekanan darah</b>			
1	Normal	5	20,8
2	Pre Hipertensi	7	29,2
3	Hipertensi tahap 1	8	33,3
4	Hipertensi tahap 2	4	16,7
<b>Kadar Gula Darah sewaktu</b>			
1	Normal	8	33,3
2	Prediabetes	4	16,7
3	Diabetes	12	50,0
<b>Kadar kolesterol</b>			
1	Normal	18	75
2	Tinggi	6	25
<b>Total</b>		<b>24</b>	<b>100</b>

Tabel diatas menunjukkan bahwa Sebagian besar lansia mengalami hipertensi dan juga Diabetes mellitus.

Hipertensi rentan terjadi pada lansia yang dapat menimbulkan komplikasi penyakit jantung koroner, stroke dan infark miokard. Hipertensi menyebabkan keadaan jantung bekerja menjadi berat, volume jantung membesar dan dinding menipis sehingga akhirnya menyebabkan gagal jantung. Komplikasi lain dari jantung yaitu perdarahan, infark serebral, thrombosis, retinopati hipertensif pada mata, hipertensi pada jantung, nefroksklerosis pada ginjal dan kegagalan faal ginjal. Apabila hipertensi tidak ditanggulangi secara baik maka akan mengakibatkan gangguan ginjal dan pembuluh darah sistem syaraf pusat menyebabkan sekitar 10-12% mengalami kematian (Sikala dkk, 2025).

Demikian juga halnya dengan penyakit DM, menurut pernyataan American Diabetes Association (ADA) resiko DM tipe II bertambah seiring dengan bertambahnya umur. Hal tersebut terjadi karena meningkatnya formasi lemak yang menumpuk diperut dan menjadi faktor utama obesitas sentral. Lalu kondisi ini mengakibatkan munculnya kekebalan insulin dan menjadi awal insiden DM. Faktor lain yaitu usia lansia dapat mengurangi rangsangan insulin yang bisa mengganggu kadar glukosa ditubuh. Individu berusia >40 tahun mengalami penurunan fisiologis secara drastis yang memiliki dampak terhadap organ pankreas. Penurunan sel  $\beta$  pankreas juga menjadi faktor DM tipe II (Susanti, dkk, 2024)

Kualitas Hidup lansia dipengaruhi oleh karakteristik demografi seperti pendidikan, gender, ekonomi dan spiritual (Jepisa & Wardani, 2024). Dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya dan pengasuh merupakan faktor penentu yang signifikan mempengaruhi kualitas hidup lansia baik yang tinggal di masyarakat maupun di lembaga sosial (Kwon, S, 2020). Pelayanan Kesehatan pentingnya meningkatkan akses dan kualitas pelayanan kesehatan primer bagi lansia, khususnya di wilayah pinggiran kota. Selain itu, Program Pemberdayaan terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan lansia, sehingga menunjukkan perlunya penerapan program serupa untuk membantu lansia dalam pelayanan sosial (Guida & Carpentieri, 2021). Beberapa faktor lain yang mempengaruhi kualitas hidup lansia seperti kesehatan fisik, kesehatan mental lingkungan tempat tinggal dan partisipasi dalam kegiatan pemberdayaan (Carpentieri, 2020).

Peningkatan mobilitas dan kesehatan fisik dapat meningkatkan mobilitas dan kesehatan fisik lansia. Peserta dalam program ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kapasitas fisik dan penurunan risiko jatuh. Lansia yang melakukan aktivitas sosial secara rutin menunjukkan penurunan kejadian penyakit kronis sebesar 20% dibandingkan dengan mereka yang tidak melakukan aktivitas sosial. Dukungan sosial yang diperoleh melalui program pemberdayaan sosial menunjukkan dampak positif terhadap kualitas hidup lansia.

Studi Guida & Carpentieri (2021) menunjukkan bahwa pemberdayaan sosial dapat mengurangi isolasi sosial pada lansia secara signifikan. Lansia yang mengikuti program ini merasa lebih terhubung dengan komunitasnya dan lebih banyak berinteraksi sosial. Peningkatan dukungan emosional menunjukkan bahwa dukungan sosial dari program pemberdayaan sosial membantu lansia mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka.



2. Dukungan dari pihak puskesmas dan aparat Gampong (desa) Kuala Bhee



1. Penyampaian Materi oleh Tim Pengabmas



3. Pemeriksaan KGD sewaktu

## KESIMPULAN

Hasil kegiatan pengabmas menunjukkan bahwa terlihat peningkatan yang signifikan dari hasil evaluasi yang dilakukan kepada masyarakat sasaran baik dari segi pengetahuan maupun kemampuan dalam gaya hidup sehat. Hasil ini menunjukkan bahwa perlu dilakukan tindak lanjut terhadap peningkatan kualitas hidup lansia melalui pemberdayaan lansia produktif, gaya hidup sehat, dan aktif oleh pihak keluarga, puskesmas dan instansi terkait lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Indrayogi , Priyono A , Asyisya P,.(2020). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Pemberdayaan Lansia Produktif, Gaya Hidup Sehat dan Aktif. Indonesian Community Service and Empowerment Journal (IComSE), 3 (1):185 – 191
- Sartika A, Betrianita, Andri J, Padila, Nugrah AV,.(2020). Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia. Journal of Telenursing (JOTING), 2(1); 11-20

- Sigapaceh. (2024). Sistem Informasi Gampong Lhok Rameuan Kecamatan Suka Makmue: <https://Lhokrameuan.sigapaceh.id>
- Sikala, S., Distinarista, H., Rahayu, T., (2025) Faktor–Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi pada Lansia di RS Bhayangkara Tk. II Jayapura. *Jurnal Siti Rufaidah*, 3(3); 298-318
- Susanti, N., Syahpira, D.D., Aulia, S.T., Arya Rahman Syahmala, A.R., (2024) Hubungan Usia Pada Kejadian Diabetes Mellitus Tipe-2 Dengan Pendekatan Stepwise. *JURNAL KESEHATAN TAMBUSAI*, 5(2); 4283-4288
- Jepisa & Wardani (2024). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia Melalui Pemberdayaan Sosial. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia Vol.3 No. 7*
- Kwon, S. (2020). Aging and long-term care systems: A review of finance and governance arrangements in Europe, North America and Asia-Pacific. *Health Policy*, 124(1), 95-103.
- Guida, C., & Carpentieri, G. (2021). Pengalaman akses pelayanan kesehatan primer lansia di panti sosial: Studi kasus di pinggiran kota. *Jurnal Penelitian Kesehatan Lansia*, 15(3), 45-60. Current structure and future challenges. *Ageing Research Reviews*, 49, 10-16
- Carpentieri, G. (2020). Aging, health, and social care: A review of challenges and solutions in the modern era. *Journal of Gerontological Social Work*, 63(5), 410-429.