

## **Edukasi Kesehatan Tentang Pemeriksaan Kesehatan Rutin Pada Lansia Di Panti Werdha Agape Tondano**

### ***Health Education Regarding Routine Health Examinations for The Elderly at The Agape Nursing Home Tondano***

**Jolie F. Ponamon<sup>1</sup>, Tinny W. Akay<sup>2</sup>, Sendy Owu<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan,

<sup>1,2,3</sup>Universitas Sariputra Indonesia Tomohon

correspondence: [joliponamon@unsrittomohon.ac.id](mailto:joliponamon@unsrittomohon.ac.id)

Received: 18 Desember 2024	Revised: 20 Desember 2024	Accepted: 30 Desember 2024
----------------------------	---------------------------	----------------------------

DOI:

Citation: (Jolie P, dkk). (2024). Edukasi Kesehatan Tentang Pemeriksaan Kesehatan Rutin Pada Lansia Di Panti Werdha Agape Tondano. *JAS: Jurnal Abdimas Sariputra*, vol 1(2), 43-48.

#### **ABSTRACT**

*Health education plays a vital role in promoting the well-being of the elderly, particularly in nursing home settings where regular health examinations are essential for early detection and prevention of diseases. This study focuses on the implementation of health education regarding routine health examinations for the elderly at Nursing Home Agape Tondano. The objective is to increase awareness and understanding among the elderly and caregivers about the importance of regular check-ups, which can enhance the quality of life and prevent complications related to aging. The health education program utilized interactive methods, including discussions, visual aids, and practical demonstrations, to address common health concerns such as hypertension, diabetes, and osteoporosis. The results showed a significant improvement in knowledge levels and compliance with routine health examinations among participants. Caregivers also reported a better understanding of their role in supporting the elderly's health needs. This initiative highlights the effectiveness of targeted health education in fostering proactive health management among the elderly in institutional care. It underscores the need for continuous health promotion efforts to ensure optimal health outcomes for this vulnerable population.*

**Keywords:** *elderly; education; health; routine check-up*

#### **ABSTRAK**

Pendidikan kesehatan memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan lansia, khususnya di panti werdha di mana pemeriksaan kesehatan rutin sangat penting untuk deteksi dini dan pencegahan penyakit. Penelitian ini fokus pada pelaksanaan pendidikan kesehatan mengenai pemeriksaan kesehatan rutin pada lansia di Panti Werdha Agape Tondano. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman di kalangan lansia dan perawat tentang pentingnya pemeriksaan rutin, yang dapat meningkatkan kualitas hidup dan mencegah komplikasi terkait penuaan. Program pendidikan kesehatan menggunakan metode interaktif, termasuk diskusi, alat bantu visual, dan demonstrasi praktis, untuk mengatasi masalah kesehatan umum seperti hipertensi, diabetes, dan osteoporosis. Hasilnya menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan dan kepatuhan terhadap pemeriksaan kesehatan rutin di antara para peserta. Pengurus Panti Werdha juga melaporkan pemahaman yang lebih baik tentang peran mereka dalam mendukung kebutuhan kesehatan lansia. Inisiatif ini menyoroti efektivitas pendidikan kesehatan yang ditargetkan dalam mendorong

manajemen kesehatan proaktif di kalangan lansia di institusi perawatan. Hal ini menggarisbawahi perlunya upaya promosi kesehatan yang berkelanjutan untuk memastikan hasil kesehatan yang optimal bagi populasi rentan ini.

**Kata kunci:** lansia; edukasi; kesehatan; pemeriksaan rutin.

## PENDAHULUAN

Peningkatan derajat kesehatan masyarakat dapat dimulai dengan meningkatkan pengetahuan yang cukup mengenai pola hidup sehat[1]. Lansia merupakan proses alami yang diikuti dengan perubahan fisik dan perilaku. Semua individu akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup tahap akhir dari manusia, dimana mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap[1,2]. Lansia adalah orang dewasa yang lebih tua dan telah mencapai usia lanjut, umumnya 60 tahun ke atas[1,3]. Berdasarkan rumusan dari WHO bahwa sehat dimasa tua sebagai proses mengembangkan dan mempertahankan kemampuan fungsional yang memungkinkan kesejahteraan di usia lanjut. Pada masa itu akan mengalami perubahan di mana lansia mulai mengalami berbagai perubahan fisik,

mental, dan sosial akibat penuaan.[1,8] Selain itu pada lansia akan terjadi perubahan alami yang dapat menyebabkan perkembangan kondisi kronis, penurunan ketahanan, dan penurunan kemampuan untuk pulih dari penyakit atau cedera[2,5]. Ditinjau dari segi usia, lansia dapat dibagi menjadi beberapa kelompok berdasarkan rentang usia, seperti lansia muda (60-69 tahun), lansia madya (70-79 tahun), dan lansia tua (80 tahun ke atas)[1,7,8]. Pada fase ini, seseorang cenderung menghadapi tantangan kesehatan yang lebih besar dan memerlukan perhatian khusus dalam hal perawatan, dukungan sosial, dan kebijakan yang mendukung kesejahteraan mereka.[7] Namun, dengan perawatan yang tepat dan tindakan kesehatan proaktif, lansia dapat mempertahankan kualitas hidup yang baik dan penuaan yang sehat. Meskipun perubahan ini tidak bisa dihindari, banyak faktor seperti gaya hidup sehat, pola makan yang baik, olahraga, dan dukungan sosial yang dapat memperlambat atau mengurangi dampak negatif penuaan. Pemahaman yang baik tentang proses penuaan ini dapat membantu lansia dan keluarga mereka untuk merencanakan perawatan yang lebih baik dan mendukung kualitas hidup lansia dalam usia lanjut. Berdasarkan data BPS Kabupaten Minahasa tahun 2022 jumlah lansia berjumlah 28.867(16.15%).

## METODE PELAKSANAAN

Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui beberapa tahap. Dalam kegiatan ini, kami memberikan edukasi melalui penyuluhan kepada masyarakat, khususnya lansia, agar mereka dapat menjalani pola hidup yang sehat. Selain itu, kami juga memberikan konseling terkait kesehatan mental. Dengan adanya edukasi yang diterima oleh masyarakat, diharapkan mereka dapat menjaga kesehatan dan mencegah potensi risiko yang ditimbulkan oleh suatu penyakit.

Adapun tahapan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. **Persiapan pra-kegiatan**  
Tim melakukan perizinan dan koordinasi dengan pihak mitra yaitu pengelola panti werdha Agape Tondano. Setelah mendapatkan izin untuk melaksanakan kegiatan, tim melakukan koordinasi untuk kegiatan pelaksanaan edukasi
2. **Pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan dan pemeriksaan kesehatan (gratis)**  
Kegiatan pertama yang dilakukan adalah edukasi tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin bagi lansia. Materi edukasi kesehatan pada lansia meliputi pemeriksaan kesehatan rutin pada lansia, makanan yang dianjurkan, makanan yang dibatasi, kondisi kesehatan pada lansia dan penyakit yang umum terjadi pada lansia. Kegiatan diakhiri dengan diskusi dan tanya jawab dari peserta sasaran.
3. **Evaluasi kegiatan**  
Evaluasi kegiatan bertujuan untuk mengetahui apakah ada perubahan pengetahuan

pada lansia dari sebelum pemberian edukasi kesehatan. Evaluasi kegiatan dilakukan untuk mengukur sejauh mana kegiatan edukasi dan pemeriksaan kesehatan umum berjalan efektif. Evaluasi diberikan dalam bentuk pengisian pre-test dan post-test secara langsung dengan pertanyaan. Para lansia dengan spontan langsung menjawab pertanyaan yang diberikan.

## HASIL DAN DISKUSI

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat “Edukasi Kesehatan Tentang Pemeriksaan Kesehatan Rutin Pada Lansia Di Panti Werdha Agape Tondano”. Kegiatan ini dilakukan aula Panti Werdha Agape Tondano pada hari Senin tanggal 23 September 2024 pukul 09:00 sampai selesai. Dalam kegiatan pengabdian ini turut dihadiri oleh pengurus panti asuhan, lansia berjumlah kurang lebih 30 orang. Adapun total penghuni panti saat diadakan kegiatan adalah 30 orang, yang terdiri atas 25 orang lansia perempuan dan 5 orang lansia laki-laki. Meski demikian, hanya kurang lebih 20 orang lansia yang dapat mengikuti kegiatan dikarenakan kondisi fisik ataupun kondisi kejiwaan beberapa penghuni yang tidak memungkinkan. 0Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menekankan betapa pentingnya melakukan pemantauan dan pemeriksaan kesehatan bagi lansia terlebih lansia yang memiliki riwayat penyakit degeneratif. Selain melakukan pemeriksaan Kesehatan secara gratis juga dilakukan demonstrasi senam lansia serta massage kepala.

Selama pelaksanaan kegiatan ini, para lansia antusias mengikuti kegiatan baik pada saat ceramah tentang pentingnya melakukan pemeriksaan Kesehatan secara berkala tapi juga aktif dalam tanya jawab tentang kesehatan lansia kepada narasumber.

Pihak pengurus Panti Werdha Agape Tondano sebagai pengelola panti werdha mengapresiasi kegiatan yang dilakukan oleh tim pelaksana yang merupakan dosen dari Universitas Sariputra Indonesia Tomohon.



**Gambar 1. Pemeriksaan kesehatan**

Pemeriksaan kesehatan umum dilakukan dengan mengukur tekanan darah, nadi, dan pernafasan, dan pemeriksaan gula darah, kolesterol serta asam urat. Pemeriksaan Kesehatan dilakukan oleh dosen dari program studi ilmu keperawatan Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Sariputra Indonesia Tomohon.



**Gambar 2. Peserta saat menerima materi**



**Gambar 3. Demonstrasi terapi massage**



**Gambar 4. Pembicara dan peserta dan pihak pengelola panti pasca pemaparan materi Edukasi Kesehatan**

## **SIMPULAN DAN SARAN/REKOMENDASI**

Lansia di Indonesia menghadapi berbagai tantangan, baik dalam hal kesehatan, sosial, dan ekonomi. Meskipun ada kemajuan dalam perlindungan sosial dan layanan kesehatan, banyak lansia yang masih terpinggirkan atau tidak mendapatkan perawatan yang memadai. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran tentang isu lansia, memperbaiki akses ke layanan kesehatan, serta meningkatkan dukungan dari keluarga, masyarakat, dan pemerintah untuk memastikan kesejahteraan lansia di Indonesia. Kegiatan edukasi dan pemeriksaan kesehatan umum, mata, serta kesehatan jiwa sangat penting dilakukan, terutama bagi kelompok lanjut usia yang rentan menghadapi berbagai

masalah kesehatan fisik maupun mental. Dengan kegiatan ini, dapat dilakukan skrining yang menunjukkan bahwa banyak lansia yang tinggal di panti jompo mengalami berbagai masalah kesehatan. Edukasi juga berguna untuk meningkatkan pengetahuan lansia agar mereka dapat menjaga kesehatan secara mandiri, sesuai dengan apa yang telah diajarkan. Namun, kegiatan ini perlu dilakukan secara berkelanjutan, bukan hanya sekali. Oleh karena itu, kegiatan serupa yang dilakukan secara berkala sangat diperlukan. Sebagai rekomendasi, pihak panti sebaiknya terus menjalin kerja sama dengan berbagai instansi, baik dari lembaga pemerintah maupun sektor swasta, terutama yang bergerak di bidang kesehatan.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak Panti Werdha Agape Tondano yang telah memberikan kesempatan dan dukungannya dalam pelaksanaan kegiatan ini. Kami juga mengapresiasi Fakultas dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Sariputra atas kerja sama dan bimbingannya dalam menyelenggarakan pengabdian masyarakat ini. Semoga kolaborasi ini dapat terus berlanjut dan memberikan manfaat bagi masyarakat luas, khususnya bagi lansia di Panti Werdha Agape Tondano.

### DAFTAR REFERENSI

- Kemendes RI. (2024) Kelompok Usia; Lansia 60+ tahun. Diunduh dari <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/lansia>
- Nurhasanah A. (2020). Edukasi Kesehatan Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Keluarga Dalam Pencegahan Jatuh pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta*, 5(1).
- Oktarina Y. (2020). Edukasi Kesehatan Penyakit Stroke pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK ENJA Medical Dedication* 3(2). DOI: <https://doi.org/1022437/medicaldedication.v3i2.11220>
- Ponamon J., Akay T. (2024). Edukasi Kebersihan Diri dalam Meningkatkan Pengetahuan Anak tentang Perilaku Hidup Bersih Sehat di SD Melonguane. *Jurnal Abdimas Sariputra*, 1(1), 34-39.
- Puspitasari. (2019). Peningkatan Derajat Kesehatan Masyarakat Melalui Pemeriksaan Kesehatan dan Edukasi Pola Hidup Sehat. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat* 4(1). Diunduh dari <https://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jpm>
- Rea A. (2020). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 74-82.
- Wilda Y; Yulianingsih I., Gery M. (2023). Edukasi Gizi Simbang Lansia dan Pemeriksaan Kesehatan pada komunitas olahraga Woodball. *Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat* 8(1) 96-102 DOI:<https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v/i1.4193>
- World Health Organization. (2024). Ageing and Health. Diunduh dari <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/ageing-and-health>