

## Optimalisasi Posyandu Lansia Melalui Program Pemberdayaan Masyarakat Sebagai Upaya untuk Meningkatkan Kesejahteraan Lansia di Mojokerto (Optimization of Elderly Posyandu Through Community Empowerment Programs as an Effort to Improve Elderly Welfare in Mojokerto)

Mujiadi<sup>1\*</sup>, Yudha Laga Hadi Kusuma<sup>1</sup>, Ike Prafitia Sari<sup>1</sup>, Siti Rachmah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ners, STIKES MAJAPAHIT Mojokerto, Indonesia

### ABSTRAK

Bertambahnya usia harapan hidup dalam suatu daerah mengindikasikan semakin meningkat kesehatan lansia. Disisi lain akan bertambah pula jumlah lansia sehingga dapat menimbulkan permasalahan baru pada lansia. Sebagai solusinya pemerintah desa membentuk posyandu lansia, akan tetapi pelaksanaannya belum optimal. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengoptimalkan keterlibatan pemberdayaan masyarakat dalam program posyandu. Metode yang digunakan dengan memberikan pelatihan dan edukasi tentang posyandu kepada kader, serta pendampingan langsung dalam pelaksanaan posyandu sesuai dengan meja masing-masing. Pemerintah desa memberikan anggaran desa dan bekerja sama dengan pihak swasta sebagai donatur tetap. Sasaran dalam kegiatan pengabmas ini adalah lansia dengan masalah kesehatan sesuai dengan skrining awal dan lansia dengan kesulitan transportasi dan pemerintah desa memberikan penjemputan dengan mobil dinas desa. Program posyandu yang sudah ditetapkan diantaranya pemeriksaan status kesehatan lansia, kegiatan aktifitas fisik (senam lansia), pemberian makanan tambahan (PMT) bagi lansia, kegiatan penyuluhan kesehatan bagi lansia. sebanyak 23 lansia (50%) mempunyai tekanan darah systole kategori normal, hampir setengahnya 22 lansia (48%) mempunyai kadar asam urat dalam batas normal, sebanyak 26 lansia (57%) dengan kadar kolesterol dalam batas tinggi, sebanyak 30 lansia (65%) mempunyai kadar gula darah kategori normal, sebanyak 25 lansia (54%) mempunyai IMT dalam kategori kurus. Pihak pemerintah desa melalui kader posyandu bekerja sama dengan mitra STIKES Majapahit dalam pengawasan terhadap lansia dengan masalah kesehatan tersebut serta melibatkan anggota keluarga dalam pengaturan pola makan dan pola aktivitas agar lansia tetap sehat dan mandiri dalam memelihara kesehatannya.

**Keywords:** Lanjut Usia, Pemberdayaan Masyarakat, Posyandu

### ABSTRACT

*Increasing life expectancy in an area indicates increasing health of the elderly. On the other hand, the number of elderly will also increase, which can cause new problems for the elderly. As a solution, the village government established an elderly posyandu, but its implementation has not been optimal. The aim of this community service is to optimize community empowerment involvement in the posyandu program. The method used is to provide training and education about posyandu to cadres, as well as direct assistance in implementing posyandu according to their respective tables. The village government provides the village budget and collaborates with the private sector as a permanent donor. The targets for this community service activity are elderly people with health problems according to the initial screening and elderly people with transportation difficulties and the village government provides pick-up by village official cars. Posyandu programs that have been established include checking the health status of the elderly, physical activity activities (elderly exercise), providing additional food (PMT) for the elderly, health education activities for the elderly. as many as 23 elderly (50%) had systolic blood pressure in the normal category, almost half of them, 22 elderly (48%) had uric acid levels within normal limits, as many as 26 elderly (57%) had cholesterol levels within high limits, as many as 30 elderly (65%) had blood sugar levels in the normal category, as many as 25 elderly people (54%) had a BMI in the underweight category. The village government, through posyandu cadres, is collaborating with STIKES Majapahit partners in supervising elderly people with health problems and involving family members in regulating diet and activity patterns so that elderly people remain healthy and independent in maintaining their health.*

**Keywords:** Elderly, Community Empowerment, Integrated Health Post

### Correspondence

Mujiadi  
Program Studi Ners STIKES MAJAPAHIT Mojokerto,  
Jl. Raya Gayaman. Mojoanyar, Mojokerto, Jawa Timur  
61364, Indonesia  
Email: mujiadi.k3@gmail.com

### Article History

Submitted: 03-09-2024  
Revised: 22-10-2024  
Accepted: 07-12-2024

### How to cite:

Mujiadi, Kusuma, Y. L.H., Sari, I. P., & Rachmah, S. (2024). Optimalisasi Posyandu Lansia Melalui Program Pemberdayaan Masyarakat Sebagai Upaya untuk Meningkatkan Kesejahteraan Lansia di Mojokerto. DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(3), 289-303. <https://doi.org/10.58545/djpm.v3i3.435>

doi: 10.58545/djpm.v3i3.435

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.  
Copyright (c) 2024 Authors



---

## 1. PENDAHULUAN

Lansia merupakan masalah kompleks yang harus mendapatkan perhatian dari pemerintah daerah. Bertambahnya usia harapan hidup dalam suatu daerah mengindikasikan semakin meningkat kesehatan lansia, di sisi lain akan bertambah pula jumlah lansia sehingga dapat menimbulkan permasalahan baru pada lansia (Sulandari et al., 2017). Secara demografi akan meningkat jumlah lansia akan tetapi juga akan menyisakan lansia dengan masalah kesehatan. Banyak factor yang mempengaruhi kondisi tersebut diantaranya adalah masalah ekonomi, tingkat pendidikan, jumlah tempat pelayanan kesehatan, jarak antara rumah dengan pelayanan kesehatan, dukungan keluarga, dan tidak kalah pentingnya adalah perhatian dari masyarakat dan pemerintah desa (Aulia, 2022).

Pemerintah daerah melalui dinas kesehatan membentuk program pelayanan kesehatan lansia dengan membentuk posyandu. Upaya tersebut bertujuan untuk memelihara kesehatan lansia agar lansia dapat hidup sehat dan mandiri dalam memelihara kesehatannya (Triyono & Niswah, 2019). Akan tetapi pelaksanaan posyandu terkadang belum maksimal pelaksanaannya. Berdasarkan analisa situasi diatas ditemukan permasalahan bahwa pelaksanaan posyandu lansia belum berjalan dengan optimal, dimana peran masyarakat dan pemerintah desa masih belum maksimal.

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini kami memberikan alternatif penyelesaian masalah yakni sinergisitas antara pelaksanaan program kerja posyandu dengan program kerja pemerintah desa terkait pemberdayaan masyarakat. Kami berupaya menggali potensi kekuatan sumberdaya manusia dan dana yang dimiliki oleh pemerintah dan dapat digunakan dalam pemanfaatan kesejahteraan masyarakat lansia. Potensi masyarakat sangat banyak dan bervariasi, kekuatan yang kami maksudkan adalah ketersediaan dana desa dalam pembangunan dan peran masyarakat disekitarnya dalam dunia pendidikan untuk terlibat dalam program posyandu. Kerja sama yang baik antara pemerintah desa dan mitra inilah yang kami maksud dengan pemberdayaan masyarakat. Pemberdayaan masyarakat merupakan upaya atau proses untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kapasitas masyarakat untuk mengenali, menangani, memelihara, melindungi dan meningkatkan kesejahteraan (Rahmat et al., 2020).

Sebagai mitra dalam kegiatan posyandu, maka stikes majapahit mengadakan pertemuan dan mengundang para kader posyandu bersama pemerintah desa untuk mendiskusikan permasalahan yang dialami serta mencari hambatan dalam penyelesaian masalah tersebut. Hasil akhir ditemukan solusi dimana ketiga komponen baik dari pemerintah desa, kader posyandu serta penggerak dari

akademik pendidikan kesehatan dalam hal ini STIKES Majapahit menyepakati langkah solusi yang perlu diambil yakni kegiatan posyandu membutuhkan dana kegiatan sehingga pemerintah desa Menetapkan sumber dana dianggarkan secara tetap oleh desa, kegiatan posyandu membutuhkan kader penggerak yang handal dan mahir sehingga STIKES Majapahit berupaya mendidik kader dengan materi posyandu lansia, kegiatan posyandu membutuhkan tempat yang aman dan nyaman, menyiapkan peralatan dan menata ulang ruangan posyandu lansia, mengatur ventilasi, pencahayaan lampu, kegiatan posyandu disepakati 1 kali dalam 1 bulan, setiap hari selasa pada minggu pertama, waktunya jam 08.00 selesai

Mitra yang kami maksudkan adalah potensi sumber daya masyarakat disekitarnya; yakni pihak dari akademisi dari institusi STIKES Majapahit. Adapun kegiatan yang dilakukan sebagai berikut: Pertemuan awal, Pemerintah desa, kader, bidan dan perawat desa dan pihak akademisi STIKES Majapahit mengadakan pertemuan. Kegiatan ini mendiskusikan alasan mengapa kegiatan posyandu lansia belum bisa dilaksanakan secara maksimal. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh kader bersama dosen dan mahasiswa secara langsung ke rumah lansia didapatkan bahwa lansia yang hadir disetiap posyandu hanya 50% sedangkan separuhnya dengan alasan tidak ada kendaraan/transportasi

sebanyak 16%, keluarganya sibuk /tidak bisa mengantar sebanyak 22%, lansia tidak kuat untuk berdiri dan jalan sebanyak 10%, dan sebanyak 2% lansia masih bekerja. Hasil wawancara dengan para kader didapatkan bahwa tingkat pengetahuan kader terhadap posyandu lansia kategori baik 30% cukup 20% kurang 50%. Berdasarkan permasalahan diatas maka bersama kader dan dosen serta mahasiswa merencanakan kegiatan review materi posyandu lansia. Pemberian materi review posyandu kepada para kader meliputi materi; konsep dasar posyandu dan peran dan tugas di masing-masing meja. Pendampingan langsung pada para kader di masing-masing meja posyandu. Mendata lansia yang tidak mempunyai kendaraan serta lansia yang keluarganya sibuk dan tidak dapat mengantar lansia. Membentuk tim penjemputan bagi lansia tersebut. Kerja sama dengan pemerintah desa untuk meminjamkan mobil dinas desa sebagai sarana transportasinya.

Pelaksanaan posyandu di adakan di tempat posyandu yang biasanya dilaksanakan dan didampingi oleh bidan desa serta dosen dan mahasiswa dari STIKES Majapahit, dimulai dari presensi kehadiran, penjelasan kegiatan, senam lansia bersama, penyuluhan kesehatan dan pemberian makanan tambahan.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di desa Sumbertebu Kecamatan

Bangsals Kabupaten Mojokerto. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 29 Mei 2024 mulai jam 08.00 - 11.00. Sesuai jadwal dari kader bahwa pelaksanaan posyandu dilaksanakan setiap hari Selasa di minggu pertama setiap bulannya. Peserta yang ikut dalam kegiatan ini adalah seluruh lansia yang berdomisili di desa Sumbertebu. Jumlah lansia yang tercatat dalam kegiatan di posyandu adapun jumlahnya 88 lansia akan tetapi lansia yang hadir pada kegiatan tersebut sebanyak 46 lansia.

Metode dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode penyadaran / peningkatan pemahaman kader lansia terhadap masalah yang dihadapi lansia serta pendampingan kader dalam optimalisasi program posyandu. Penyampaian materi untuk para kader tentang penguatan kader sebagai penggerak pada kegiatan program posyandu dengan kolaborasi pemerintah desa dalam bentuk pemberdayaan masyarakat. Metode penyampaian materi dengan system presentasi,, diskusi serta pendampingan langsung dalam kegiatan posyandu sedangkan media yang digunakan berupa laptop dan LCD serta leaflet.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pemerintah desa Sumbertebu telah berupaya untuk mensejahterakan penduduk lansianya melalui kegiatan program posyandu lansia. Untuk mewujudkan program tersebut maka pemerintah desa melalui pemberdayaan

masyarakat agar terlibat dalam mendukung program posyandu tersebut. Pemberdayaan masyarakat yang dimaksud adalah peran serta masyarakat baik dari unsur pegawai negeri sipil, kademisi dan pengusaha agar berturut serta dalam pelaksanaan kegiatan posyandu tersebut. Mengingat kegiatan tersebut membutuhkan dana dan tenaga yang tidak sedikit dalam operasionalnya. Pelaksanaan kegiatan pelaksanaan posyandu di bawah naungan dinas kesehatan daerah dalam hal ini di bawah tanggung jawab puskesmas setempat. Program posyandu merupakan bentuk program jelas dari puskesmas yang berperan untuk memudahkan lansia dalam memperoleh manfaat pelayanan dan fasilitas kesehatan dari puskesmas (Isnaini, 2021). Menurut (KEMENKES RI, 2021) bahwa tujuan dari posyandu lansia adalah untuk meningkatkan status kesehatan dan kualitas hidup lansia. Pelayanan di posyandu diutamakan bersifat promotif dan preventif. Bentuk pelayanan kesehatan dalam program posyandu di desa Sumbertebu antara lain pemeriksaan status kesehatan lansia, kegiatan aktifitas fisik (senam lansia), pemberian makanan tambahan (PMT) bagi lansia, kegiatan penyuluhan kesehatan bagi lansia.

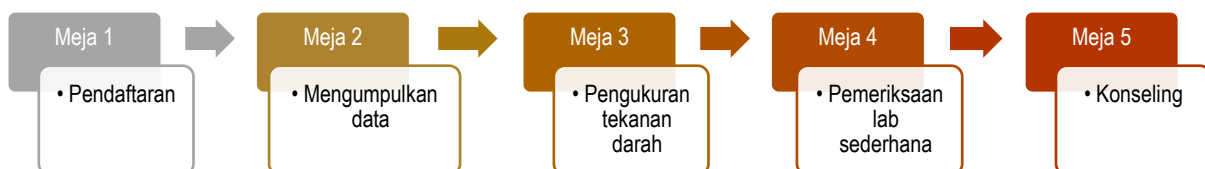
#### **1) Pemeriksaan Status Kesehatan Lansia Secara Rutin**

Pemeriksaan status kesehatan lansia dilakukan secara rutin dengan tujuan untuk

mendeteksi sdiini mungkin keluhan–keluhan yang lazim dialami oleh lansia. setiap individu lansia secara biologis akan mengalami kemunduran secara fisik berupa melemahkan kekuatan otot dan secara psikologis akan mengalami kemunduran mental dan proses berfikirnya (Mujiadi et al., 2022). Pada kegiatan ini tim kesehatan melakukan pemeriksaan kesehatan lansia melalui anamnesa atau wawancara, pemeriksaan laborat sederhana, pemeriksaan fisik serta psikologis lansia. Banyak lansia yang mengalami masalah atau gangguan terkait kesehatan fisiknya sehingga mempengaruhi kualitas hidupnya. Hal ini sesuai dengan pendapat (Palupi & Sinaga, 2024) bahwa lansia dengan status kesehatan fisik yang buruk mempunyai kualitas hidup dalam kategori sedang sebanyak 10 lansia. Kesehatan fisik yang buruk akan dapat mengurangi atau menjadi factor penghambat lansia dalam melakukan aktivitas fisik maupun dalam melakukan interaksi dengan orang lain. Menurut (Destriande et al., 2021) bahwa lansia yang mengalami masalah kesehatan fisik yang buruk dapat berpotensi mengalami stress, kecemasan atau bahkan depresi yang signifikan. Kondisi

kesehatan fisik yang buruk tersebut dapat mempengaruhi persepsi lansia terhadap kualitas hidup mereka.

Sehari Sebelum pelaksanaan posyandu lansia, kader memberikan undangan secara resmi secara tertulis, kader juga mengingatkan melalui media elektronik pada grup whatsapp serta mengumumkan melalui pengeras suara masjid setempat. Jumlah kader yang telah dibina sebanyak 10 orang meskipun jumlah meja yang digunakan dalam kegiatan posyandu sebanyak 5 meja. Masing-masing meja ada 2 orang kader yang bertanggung jawab terhadap tugas setiap mejanya. Setiap kegiatan posyandu selalu didampingi oleh tenaga kesehatan (bidan desa). Dalam penataan meja pelaksanaan posyandu lansia kami menggunakan sumber pustaka dari (KEMENKES RI, 2021) Juknis Posyandu Lansia dan Pobindu PTM Terintegrasi. Adapun urutan 5 meja posyandu tersebut sebagai berikut; Meja 1: pendaftaran peserta posyandu lansia. Meja 2: mengumpulkan data. Meja 3: pengukuran hasil tekanan darah. Meja 4: pemeriksaan laboratorium sederhana. Meja 5: untuk konseling.



**Gambar 1.** Alur kegiatan posyandu



Gambar 2. Pemeriksaan Laborat sederhana

## 2) Kegiatan aktifitas fisik berupa senam lansia

Senam lansia Jantung Sehat (SLJS) jenis senam ini sengaja dikhususkan untuk kesehatan lansia. Gerakan senam ini untuk menyehatkan jantung lansia yang kebanyakan lansia mengalami proses degenerative. Untuk memberikan semangat pada lansia, senam ini menggunakan music dan posisi lansia duduk di kursi. Kondisi demikian untuk menjaga stamina agar lansia tidak kecapekan dan menghindari dari lansia jatuh. Gerakan dalam senam ini sebanyak 6 macam dan mudah di tirukan sehingga lansia dapat mengikuti gerakan dari instruktur dan dengan durasi waktu 5 menit sehingga tidak melelahkan. Selama senam bisa diulangi 2 kali dengan durasi waktu istirahat dan jeda waktu minum.

Senam lansia selain untuk meningkatkan kekuatan otot juga untuk merilekskan fikiran (menurunkan tingkat depresi) dan meningkatkan aliran oksigen dalam jaringan

tubuh. Secara patofisiologis bahwa latihan gerak secara rutin akan menstimulasi kerja system saraf perifer (autonomy nervous system) terutama parasimpatis yang menyebabkan vasodilatasi pada penampang pembuluh darah. Fase vasodilatasi ini berdampak pada penurunan tekanan darah. Menurut (Sari & Anggarawati, 2022) bahwa kondisi lansia dengan penurunan fisiknya maka kekuatan mesin pompa jantung juga mengalami penurunan. Dengan latihan fisik atau senam lansia secara rutin dapat membantu bertambahnya kekuatan pompa jantung dan dampaknya aliran darah dapat mengalir dengan baik. Menurut (Diniyah & Sudaryanto, 2024) bahwa lansia dengan penyakit hipertensi yang rutin melakukan senam lansia 2-3 kali dalam seminggu secara teratur dapat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah yang semula hipertensi berangsur mengalami penurunan dan stabil.





**Gambar 3.** Kegiatan senam lansia jantung sehat

### 3) Pemberian makanan tambahan (PMT) bagi lansia

Program pemberian makanan tambahan ini mendapat dukungan dana dari pemerintah desa Sumbertebu. Program menu makanan tambahan ini dimaksudkan agar status kesehatan lansia membaik bagi lansia yang mengalami malnutrisi atau status gizi yang buruk. Menurunnya status gizi lansia juga dipengaruhi oleh dukungan keluarga, dimana keluarga dengan tingkat pengetahuan yang rendah maka akan semakin kurang informasi yang didapat tentang asupan makanan yang bergizi bagi lansia. Menurut (Nurhayat, 2019) didapatkan bahwa hampir setengahnya

pengetahuan keluarga tentang pemberian gizi pada lansia dalam kategori sedang sebanyak 46%. Pengetahuan keluarga tentang pemberian gizi pada lansia secara tidak langsung akan menentukan status gizi pada lansia. Kondisi tersebut dikarenakan keluarga bertanggungjawab terhadap atas status gizi lansia. Menurut (Mustofa et al., 2023) lansia yang mengalami status gizi buruk akan lebih rentan terhadap penyakit. Dimana penyakit yang menyertainya lansia dengan malnutrisi adalah penyakit jantung, tekanan darah tinggi, diabetes, ketidakseimbangan elektrolit biasanya lansia mengalami hypokalemia dan hipokalsemia, dimensia bahkan anemia.



**Gambar 4.** Pemberian Makanan Tambahan Lansia

#### 4) Kegiatan penyuluhan kesehatan bagi lansia

Kegiatan penyuluhan kesehatan dapat dilakukan dengan metode seminar, metode ini terutama pada topic secara umum misalnya terkait kebersihan personal hygiene maupun kebersihan lingkungan rumah. Metode berikutnya adalah memberikan penyuluhan di meja 5 dimana topic penyuluhannya disesuaikan dengan status kesehatan masing-masing lansia dan sesuai dengan hasil

pemeriksaan hasil laboratnya. Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam penyuluhan yakni tingkat pengetahuan lansia, dimana tingkat pengetahuan juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan dari lansianya. Semakin rendah tingkat pendidikan merupakan kondisi yang akan semakin mempersulit individu lansia dalam mengelola informasi yang diterimanya. Lansia akan mempunyai sikap yang rendah dalam pemeliharaan kesehatannya (Supriatna, 2022).



Gambar 5. Penyuluhan Kesehatan Lansia

#### A. Analisis Hasil Pemeriksaan Status Kesehatan Lansia di Desa Sumbertebu

Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan meliputi pengukuran tanda vital yakni tekanan darah, penimbangan berat badan dan

pengukuran tinggi badan untuk pemeriksaan IMT (Indeks Masa Tubuh), pemeriksaan laborat sederhana. Hasil pemeriksaan status kesehatan lansia disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil pengukuran pemeriksaan kesehatan lansia (n=46). (bersambung ke hal 296)

Data	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	19	41
Perempuan	27	59
<b>Tekanan Darah Systole (mmHg)</b>		
Normal (<130)	23	50
Normal Tinggi (131-139)	5	11
Hipertensi 1 (140-159)	15	33
Hipertensi 2 (160-179)	3	6
Hipertensi 3 (>180)	0	0



Data	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Tekanan Darah Diastole (mmHg)</b>		
Normal (<85)	30	65
Normal Tinggi (86-89)	2	5
Hipertensi 1 (90-99)	14	30
Hipertensi 2 (100-109)	0	0
Hipertensi 3 (>110)	0	0
<b>Kolesterol Total (mm/dl)</b>		
Normal (<200)	11	24
Batas Tinggi (201-239)	26	57
Tinggi (>240)	9	19
<b>Asam Urat (mm/dl)</b>		
Rendah (<3,0)	14	30
Normal (3,0-7,0)	22	48
Tinggi (>7,0)	10	22
<b>Gula Darah (mm/dl)</b>		
Baik (<140)	30	19
Pre DM (141-199)	11	57
DM (>200)	5	24
<b>Indeks Massa tubuh / IMT</b>		
Kurus (17,0 – 18,4)	25	54
Normal (18,5 – 25,0)	6	13
Gemuk (25,1 – 27,0)	15	33

### 1) Tekanan Darah Lansia

Hasil pengukuran tekanan darah pada lansia di desa Sumbertebu didapatkan bahwa sebanyak 23 lansia atau setengahnya (50%) lansia mempunyai tekanan darah systole dalam kategori normal dan sebagian kecil sebanyak 3 lansia (6%) mempunyai tekanan darah dalam kategori hipertensi 2. Dilihat dari tekanan darah diastole didapatkan sebanyak 30 lansia (65%) atau sebagian besar lansia dalam batas normal akan tetapi hampir setengahnya 14 lansia (30%) mempunyai hipertensi 1. Sebagian besar lansia yang mempunyai tekanan systole dan diastole dalam kategori hipertensi adalah lansia dengan jenis kelamin laki-laki dengan usia diatas 60 tahun dengan status kesehatan jarang memeriksakan kesehatannya ke pelayanan kesehatan. Kondisi ini kurang mendapat

dukungan dari anggota keluarganya terhadap status kesehatan lansia.

Menurut (Tambunan, 2021) hipertensi merupakan suatu kondisi atau keadaan dimana seseorang mengalami kenaikan tekanan darah diatas batas normal yang menyebabkan kesakitan dan bahkan kematian. Menurut (Sukanto et al., 2021) bahwa terdapat pengaruh antara tekanan darah terhadap aktivitas fisik pada lansia. Semakin tinggi tekanan darah pada lansia maka aktivitas fisiknya cenderung semakin rendah.

Selain faktor usia yang mempengaruhi tekanan darah, terdapat juga factor pola makan dan pola aktifitas. Peran kader serta tenaga kesehatan menjadi ujung tombak serta keterlibatan anggota keluarga untuk selalu memperhatikan kesehatan lansia. Salah satunya adalah mengantarkan lansia dalam

program posyandu. Menurut (Mujiadi et al., 2024) sebagian besar lansia di PMKS Mojopahit Mojokerto yang menderita penyakit hipertensi direntang usia 70 – 80 tahun. hasil wawancara dengan lansia tersebut mengatakan bahwa tidak mengetahui apakah ada riwayat keturunan hipertensi dari orang tuanya atau leluhurnya. Hal ini dikarenakan minimnya pengetahuan lansia terhadap penyakit hipertensi dan rata-rata lansia tersebut sudah mengalami dimensia atau pikun.

## 2) Kadar Kolesterol

Sebagian besar lansia sebanyak 26 orang (57%) di desa sumbertebu mempunyai kadar kolesterol dalam kategori batas tinggi (201–239 mm/dl). Lansia tersebut hampir semuanya adalah lansia wanita dengan usia diatas 50 tahun. lansia yang menderita kolesterol tersebut sudah tidak aktif bekerja dan sebagai ibu rumah tangga.

Menurut (Swastini, 2021) bahwa sebanyak 30 orang lansia perempuan (26,1%) mempunyai kadar kolesterol total dalam kategori batas tinggi. Kondisi ini disebabkan oleh karena pada lansia perempuan yang memasuki atau masa menopause, kecenderungan memiliki kadar kolesterol total yang tinggi. Hal ini disebabkan oleh faktor perubahan hormone esterogen pada perempuan yang secara perlahan mengalami penurunan dengan bertambahnya usia.

Untuk mengatasi masalah lansia dengan asam urat, maka dalam program posyandu di

desa sumbertebu salah satunya adalah menggalakkan senam untuk lansia. Dengan gerakan senam yang dilakukan secara rutin serta pengaturan pola makan yang seimbang diharapkan lansia menjadi lebih sehat dan terhindar dari penyakit jantung.

## 3) Kadar Asam Urat

Hasil pengukuran kadar asam urat pada lansia di desa sumbertebu didapatkan hampir setengahnya 22 orang lansia (48%) mempunyai kadar asam urat dalam batas normal. Akan tetapi terdapat sebagian kecil sebanyak 10 orang lansia (22%) mempunyai kadar asam urat kategori tinggi. Hampir seluruhnya adalah lansia perempuan dengan usia sudah masuk masa menopause.

Menurut (Pangestu et al., 2019) bahwa sebanyak 19 orang lansia dari 35 responden lansia, dengan status post menopause memiliki kadar asam urat dalam kategori hiperuresemia. Lansia dengan status post menopause mempunyai 4,75 kali lebih beresiko menderita hiperuresemia di bandingkan dengan perempuan pra lansia atau pre menopause.

Penurunan kadar esterogen pada lansia perempuan menyebabkan meningkatnya stress oksidatif yang menyebabkan hilangnya fungsi dari struktur kimia hormone esterogen ini yang berperan sebagai antioksidan. Oleh karenanya program posyandu lansia di desa sumbertebu memberikan pendampingan dan pengawasan pada lansia yang menderita asam urat dengan memeriksakan secara rutin kadar

asam uratnya, memberikan edukasi makanan pantangan serta pengaturan pola hidup yang sehat. Menurut (Mujiadi et al., 2024) sebagian besar lansia yang menghuni di PMKS Mojopahit sebanyak 56% memiliki kadar asam urat dalam kategori normal, hal ini tidak lepas dari pengawasan yang dilakukan oleh pengasuh panti dalam merawat para lansia dengan memberikan menu makanan yang rendah purin.

#### 4) Kadar Gula Darah

Hasil pengukuran kadar gula darah pada lansia di desa sumbertebu didapatkan bahwa sebagian besar lansia sebanyak 30 orang lansia (65%) mempunyai kadar gula darah dalam kategori normal. Namun terdapat 5 orang lansia (11%) dengan kadar gula darah dalam kategori menderita DM (diabetes mellitus). Lansia yang menderita DM tersebut semuanya perempuan dengan rentang usia di atas 56 tahun dengan status tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga.

Menurut (Arjuna et al., 2023) bahwa orang dengan lansia yang mengalami kemunduran secara fisiologis maka secara patofisiologi akan berdampak kepada menurunnya tingkat sensitifitas insulin serta berkurangnya dari jumlah sel islet pancreas. Proses tersebut menjadikan resisten insulin dimana hal tersebut secara langsung akan berhubungan dengan penumpukan pada jaringan lemak.

Program posyandu didesa sumbertebu salah satunya adalah menjaga agar lansia tetap

sehat. Oleh karenanya kader dan tenaga kesehatan selalu mendampingi lansia yang menderita DM. Memonitor kadar gula darah secara rutin, melibatkan anggota keluarga terdekat dalam proses perawatan dengan pendampingan dalam pola makan sesuai dengan diet DM, latihan aktifitas fisik dengan senam lansia.

#### 5) Indeks Massa Tubuh

Hasil pengukuran indeks massa tubuh pada lansia di desa sumbertebu didapatkan bahwa sebagian besar 25 lansia (54%) dalam kategori kurus. akan tetapi ada lansia yang IMT dalam kategori gemuk sebanyak 15 lansia (33%). Lansia dengan IMT kategori gemuk yakni lansia dengan kadar kolesterol yang dalam batas tinggi. Lansia tersebut rata-rata masih berusia diatas 50 tahun dan status sebagai ibu rumah sehingga kurang dalam aktifitas fisik sehingga terjadi penumpukan lemak yang berlebih.

Secara fisik mengalami kemunduran secara fisiologis sehingga terjadi penurunan kekuatan otot dan akan berdampak pada keterbatasan kapasitas fungsional pada lansia. Penurunan tersebut akan mengakibatkan penurunan tingkat kemandirian lansia dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari (Ramadhanti & Renovaldi, 2024).

Program pendampingan pada lansia dengan IMT kurus yakni memberikan PMT serta edukasi pada lansia maupun pada anggota keluarga terdekat dalam program pemenuhan

kebutuhan nutrisinya. Bagi lansia dengan IMT gemuk diberikan pendampingan pengaturan pola makan dan pola aktivitas yang seimbang dan pemantauan secara pengukuran IMT secara berkala.

## **B. Pemberdayaan Masyarakat Untuk Kesehatan Lansia**

Peningkatan populasi jumlah penduduk lansia maka pemerintah daerah desa sumbertebu turut memberikan perhatian terhadap permasalahan yang dihadapi oleh lansia baik dari segi social, ekonomi serta kesehatan. Salah satu program dalam pelayanan kesehatan lansia dengan membentuk pos pelayanan terpadu (POSYANDU) bagi lansia. Program ini bekerja sama dengan dinas kesehatan setempat yakni Puskesmas. Dalam pelaksanaan program posyandu, pemerintah desa sumbertebu bekerja sama dengan pihak pemerintah dalam hal ini puskesmas dan pihak non-pemerintah; lembaga swadaya masyarakat (LSM), pihak akademik maupun dari unsur swasta.

Pemerintah desa sumbertebu menyadari bahwa pelaksanaan operasional program posyandu sangat banyak membutuhkan dana dan maupun SDM. Dalam kebutuhan dana maka pemerintah desa mengalokasikan dana desa untuk kesehatan lansia serta bekerja sama dengan pihak swasta sebagai donatur. Dalam kebutuhan sumber daya manusia dalam hal ini penggerak posyandu yakni kader dari

masyarakat, maka pemerintah desa bekerja sama dengan pihak akademik. Pemerintah desa bekerja sama dengan STIKES Majapahit dengan tujuan agar mempunyai kader posyandu lansia yang terampil dan handal. Untuk itu pihak akademik memberikan pendampingan langsung kepada para kader.

Pemberdayaan masyarakat merupakan upaya atau proses dalam meningkatkan kesadaran, kemauan serta kapasitas masyarakat untuk menggali, menangani, memelihara, melindungi dan meningkatkan kesejahteraan (Alim, 2022). Program kegiatan pemberdayaan masyarakat ini dilaksanakan secara bertahap dan berkelanjutan dengan harapan mampu mengangkat taraf kehidupan masyarakat binaan menjadi lebih baik, sejahtera, berdaya dan mampu merawat kesehatannya secara mandiri.

## **4. KESIMPULAN**

Program posyandu berjalan dengan baik hal ini adanya dukungan dari pemerintah desa melalui dana desa serta mobil desa sebagai transportasi penjemputan lansia. Dukungan dari pihak swasta sebagai donatur tetap, serta kerja sama dengan pihak STIKES Majapahit yang selalu memberikan dukungan berupa pelatihan dan pendampingan kader posyandu.

Hambatan dalam kegiatan pelaksanaan program posyandu diantaranya adalah keterbatasan kader dalam pengawasan terhadap pola makan dan pola aktifitas bagi

lansia yang mempunyai penyakit hipertensi, lansia dengan hiperglikemi, serta lansia dengan jiperkolesterol. Pengurus posyandu sudah maksimal dengan melibatkan anggota keluarga dalam pemantauan lansia, namun karena kesibukan anggota keluarga dalam bekerja sehingga terkadang kurang dalam pengawasan.

### KONTRIBUSI PENULIS

Tim pengabdian dari Program Studi Ners, STIKES Majapahit Mojokerto yang terlibat dalam kegiatan ini dengan peran masing-masing sebagai berikut: Mujiadi dan Yudha Laga Hadi Kusuma berperan sebagai pengusul kegiatan. Mujiadi, Yudha Laga Hadi Kusuma, Ike Prafita Sari, Siti Rachmah sebagai pelaksana kegiatan. Mujiadi berperan dalam penulisan manuskrip dan revisi artikel.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pemerintah desa Sumbertebu, para kader kesehatan dan Puskesmas yang telah bekerjasama dengan baik dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Serta terima kasih kepada STIKES Majapahit Mojokerto yang telah memberikan dukungan dalam kegiatan pengabdian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

Alim. (2022). Buku Pemberdayaan Masyarakat; konsep dan strategi. Penerbit; PT. Gaptex Media Pustaka.

Arjuna, F., Primasoni, N., & Santoso, N. (2023). Profile Cholesterol, Blood Sugar, Hyperuricemia and Blood Pressure of Elderly School Members (Salsa) "Salamah" Bantul Regency, Yogyakarta. <http://dx.doi.org/10.21831/medikora.v22i1.56447>

Aulia, S. (2022). Determinan Faktor Kepatuhan Kunjungan Ke Posyandu Pada Ibu Balita Di Masa Pandemi Covid-19 Di Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok Sumatera Barat (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta). <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/9511/>

Destriande, I. M., Faridah, I., Oktania, K., & Rahman, S. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia. *PSIKOWIPA (Psikologi Wijaya Putra)*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v2i1.41>

Diniyah, U. M., & Sudaryanto, A. (2024). Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi: Telaah Literature. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 4(2), 173. <https://doi.org/10.24853/mujg.4.2.173-180>

Isnaini, C. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemanfaatan Posyandu Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Dolok Masihul Kabupaten Serdang Bedagai



- (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).  
<http://repository.uinsu.ac.id/13018/>
- KEMENKES RI. (2021). *Juknis Posyandu Lansia dan Posbindu PTM Terintegrasi edisi 1*, 1-50.  
<https://repository.kemkes.go.id/book/62>
- Mujiadi, Rachmah, S., Mawaddah, N., Suhartanti, I., Fatmawati, A., Ariyanti, F. W., Prastya, A., Sari, I. P., Kusuma, Y. L. K., & Puspitaningsih, D. H. (2024). Deteksi Dini Keluhan Yang Lazim Muncul Pada Lansia Di UPT Pesanggrahan Pmks Mojopahit Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan (ABDIMAKES)*, 4(2), 59–73.  
<https://doi.org/10.55316/amk.v4i2.1022>
- Mujiadi, & Rachmah, S. (2022). *Buku Ajar-Keperawatan Gerontik*. E-Book Penerbit STIKes Majapahit.  
<http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/EBook/article/view/804>
- Mustofa, V. F., Prasetyo, B., Indriani, D., & Rahmawati, N. A. (2023). Management of Micro Nutrition and Health Impacts on the Elderly: Literature Review: Manajemen Gizi Mikro dan Dampak Kesehatan pada Lansia: Literature Review. *Amerta Nutrition*, 7(1SP), 37–46.  
<https://doi.org/10.20473/amnt.v7i1SP.2023.37-46>
- Nurhayati, I., Yuniarti, T., & Putri, A. P. (2019). Tingkat Pengetahuan Keluarga Dalam Pemberian Gizi Pada Lansia Cepogo, Boyolali. *Jurnal Riset Gizi (Vol. 7, Issue 2, pp. 125–130)*. Poltekkes Kemenkes Semarang.  
<https://doi.org/10.31983/jrg.v7i2.4380>
- Palupi, B. S., & Sinaga, M. R. E. (2024). Hubungan Status Kesehatan Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Kabupaten Gunungkidul Yogyakarta. *SBY Proceedings*, 4(1), 71-85.  
<https://jurnal.stikesbethesda.ac.id/index.php/p/article/view/552>
- Pangestu, R., Bakar, A., & Ni'mah, L. (2019). Status menopause dapat meningkatkan kadar asam urat. *Journals of Ners Community*, 10(2), 140-156.  
[https://www.academia.edu/download/82846303/Rosiska\\_copy\\_20edit\\_20140-156.pdf](https://www.academia.edu/download/82846303/Rosiska_copy_20edit_20140-156.pdf)
- Swastini, I. G. A. A. P. (2021). Gambaran kolesterol total pada lansia di Puskesmas I Denpasar Selatan. *Meditory: The Journal of Medical Laboratory*, 9(2), 68-77.  
<https://doi.org/10.33992/m.v9i2.1526>
- Rahmat, H. K., Banjarhanor, J., Ma'rufah, N., & Widana, I. D. K. K. (2020). Pemberdayaan Masyarakat oleh Bintara Pembina Desa (Babinsa) dalam Meningkatkan Kesejahteraan Rakyat. *NUSANTARA:*

- Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial, 7(1), 91-107.  
<http://dx.doi.org/10.31604/jips.v7i1.2020.91-107>
- Ramadhanti, S. A., & Renovaldi, D. (2024). Analisis Hubungan Komposisi Tubuh dan Indeks Massa Tubuh Terhadap Status Fungsional Pada Lansia. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 4(2), 189. <https://doi.org/10.24853/mujg.4.2.189-198>
- Sari, N. W., & Anggarawati, T. (2022). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sisthana*, 3(2), 21–24. <https://doi.org/10.55606/pkmsisthana.v3i2.10>
- Sukanto, I. S., Nugraheni, A., Mulyani, S., Cahyanto, E. B., & Musfiroh, M. (2021). Pengaruh Tekanan Darah Terhadap Aktivitas Fisik Lansia. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 9(1), 136. <https://doi.org/10.20961/placentum.v9i1.48103>
- Sulandari, S., Wijayanti, M., & Pornamasari, R. D. (2017). Keterlibatan lansia dalam pengajian: Manfaat spiritual, sosial, dan psikologis. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2). <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i2.2906>
- Supriatna, L. D., Nadrati, B., Mardani, R. A. D., Zuliardi, Z., & Andi, A. (2022). Tingkat pengetahuan lansia terhadap posyandu lansia. *Journal of Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 1(2), 54–61. <https://doi.org/10.56922/quilt.v1i2.154>
- Tambunan. (2021). *Buku Saku Hipertensi Si Pembunuh Senyap*. Fakultas Kesehatan Masyarakat. UIN Sumatera Utara
- Triyono, N. B., & Niswah, F. (2019). Inovasi Pelayanan Kesehatan Lansia melalui Program Gerakan Lansia Sehat (Gelas) di Puskesmas Trenggalek Kabupaten Trenggalek. *Publika*, 7(2). <https://doi.org/10.26740/publika.v7n2.p%25p>