



## Gerakan Sehat Peduli Lansia Di Dusun III Desa SukaSari Kecamatan Kabawetan Kabupaten Kepahiang

Hero Pratama Inzagi <sup>1</sup>, Julita Sapitri <sup>2</sup>, Tassyalifah Nabila Zahra <sup>3</sup>, Dwi Inka Christie <sup>4</sup>

Shaqia Naura Levita <sup>5</sup>, Dilen Yohana <sup>6</sup>, Tita Septi Handayani <sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup> Universitas Dehasen Bengkulu

Email: <sup>1</sup> [heroinzagi2@gmail.com](mailto:heroinzagi2@gmail.com)

### ARTICLE HISTORY

Received [25 Februari 2026]

Revised [30 Maret 2026]

Accepted [31 Maret 2026]

### KEYWORDS

Elderly, Hypertension, Health Screening.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



### ABSTRAK

Lanjut usia merupakan tahap akhir dalam kehidupan manusia yang ditandai dengan menurunnya fungsi tubuh serta meningkatnya risiko penyakit kronis, salah satunya hipertensi. Kesehatan lansia menjadi perhatian penting karena meningkatnya prevalensi penyakit degeneratif seperti hipertensi serta penurunan aktivitas fisik seiring bertambahnya usia. Program Gerakan Sehat Peduli Lansia bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesehatan lansia melalui skrining tekanan darah, demonstrasi senam lansia, dan edukasi diet sehat. Kegiatan dilaksanakan pada 4 Desember 2025 di Balai Desa Dusun III Desa Suka Sari Kecamatan Kabawetan Kabupaten Kepahiang sebagai bagian dari program Kuliah Kerja Nyata (KKN) dengan pelaksanaan total selama 30 hari. Metode yang digunakan meliputi edukasi kesehatan, skrining tekanan darah, edukasi diet sehat, serta demonstrasi dan praktik senam lansia. Hasil kegiatan menunjukkan meningkatnya pemahaman lansia mengenai risiko hipertensi, meningkatnya partisipasi dalam aktivitas fisik, dan membaiknya pemahaman mengenai diet sehat. Kegiatan berjalan lancar dan mendapat respons positif, program ini efektif sebagai pendekatan promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan lansia

### ABSTRACT

*Elderly age is the final stage of human life, characterized by declining bodily functions and an increased risk of chronic diseases, one of which is hypertension. Elderly health is a critical concern due to the increasing prevalence of degenerative diseases such as hypertension and decreased physical activity with age. The Healthy Care for the Elderly Movement program aims to improve the knowledge and health of the elderly through blood pressure screenings, elderly exercise demonstrations, and healthy diet education. The activity was held on December 4, 2025, at the Village Hall of Hamlet III, Suka Sari Village, Kabawetan District, Kepahiang Regency, as part of the Community Service Program (KKN) with a total duration of 30 days. The methods used included health education, blood pressure screenings, healthy diet education, and demonstrations and practice of elderly exercise. The activity results showed an increased understanding of the elderly regarding the risks of hypertension, increased participation in physical activity, and an improved understanding of a healthy diet. The activity ran smoothly and received a positive response, indicating that this program is effective as a promotive and preventive approach to maintaining the health of the elderly.*

## PENDAHULUAN

Menurut Kemenkes (2023), kesehatan lansia harus dijaga sejak usia di atas 55 tahun untuk mempertahankan kualitas hidup dan produktivitas. Upaya menjaga kesehatan lansia meliputi konsumsi gizi seimbang, aktivitas fisik rutin, serta lingkungan yang mendukung. Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok penduduk berusia  $\geq 55$  tahun ke atas yang mengalami proses penuaan secara biologis, psikologis, dan sosial sehingga rentan terhadap berbagai penurunan fungsi tubuh dan peningkatan risiko penyakit kronis. Menurut World Health Organization (WHO, 2023), populasi lansia global meningkat signifikan dari tahun ke tahun, di mana jumlah penduduk berusia  $\geq 55$  tahun diproyeksikan mencapai 1,4 miliar pada tahun 2030.

Fenomena ini menunjukkan perlunya perhatian khusus terhadap kesehatan lansia, termasuk upaya meningkatkan aktivitas fisik, menjaga pola makan sehat, serta pemantauan penyakit degeneratif seperti hipertensi dan gangguan sendi. Aktivitas fisik dan diet seimbang merupakan dua faktor penting yang direkomendasikan WHO untuk mendukung healthy ageing agar lansia tetap aktif, mandiri, dan berkualitas hidup baik. Di Indonesia, peningkatan jumlah lansia terjadi sangat cepat. Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS, 2024), jumlah lansia mencapai sekitar 12% dari total populasi atau sekitar 29 juta jiwa. Angka ini menunjukkan bahwa Indonesia secara resmi memasuki fase ageing population, di mana proporsi penduduk lansia semakin besar dan membutuhkan intervensi kesehatan yang komprehensif. Pada saat yang sama, hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa meskipun sebagian lansia masih mandiri, banyak yang mulai mengalami ketergantungan ringan hingga sedang dalam aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut dipengaruhi penurunan kekuatan otot, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak sesuai, serta munculnya penyakit degeneratif yang umum terjadi pada lansia. Salah satu masalah kesehatan utama pada lansia adalah hipertensi. Penelitian terbaru dengan

analisis data SKI 2023 menunjukkan bahwa lebih dari setengah lansia di Indonesia mengalami hipertensi, Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) melaporkan prevalensi hipertensi pada masyarakat mencapai 30,8%. yang sering berkaitan dengan gaya hidup kurang aktif dan konsumsi makanan tinggi garam (Yulhendri & Rafni, 2023). Studi lainnya juga menyebutkan bahwa pola makan yang tidak sehat dan gaya hidup sedentari berkontribusi signifikan terhadap tingginya angka hipertensi terutama pada lansia obesitas (Handayani & Suryani, 2023).

Apabila tidak ditangani secara tepat, hipertensi dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, penurunan fungsi kognitif, dan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan. Melihat kondisi tersebut, diperlukan pendekatan kesehatan masyarakat yang terstruktur dan berbasis komunitas untuk meningkatkan kesehatan lansia. Program Gerakan Sehat Peduli Lansia yang dilaksanakan di Dusun III Desa Suka Sari menjadi salah satu bentuk upaya pengabdian masyarakat yang berfokus pada pemeliharaan kesehatan lansia melalui kegiatan skrining tekanan darah, demonstrasi senam lansia, dan edukasi diet sehat. Upaya ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan lansia dalam menjaga kesehatan diri, sehingga mereka dapat tetap aktif, produktif, dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat “Gerakan Sehat Peduli Lansia” dilaksanakan selama 30 hari di Dusun 3 Desa Suka Sari. Pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif dengan melibatkan lansia, kader kesehatan, keluarga, serta perangkat desa dalam setiap tahapnya. Tahap pertama adalah persiapan yang dilakukan pada tanggal 10 November 2025, meliputi koordinasi dengan kepala desa, pengumpulan data jumlah penduduk, penyusunan rencana kegiatan harian, serta penyiapan alat-alat pendukung seperti leaflet, materi edukasi, dan perlengkapan senam. Selanjutnya dilakukan tahap observasi dan identifikasi masalah dengan melakukan pengkajian teli - teli pada tanggal 11–18 November 2025 untuk mengetahui kondisi kesehatan lansia, keluhan seperti hipertensi dan rematik, serta hambatan yang dialami dalam melakukan aktivitas fisik. Tahap berikutnya adalah edukasi dan penyuluhan yang berlangsung pada 19–26 November 2025. Pada tahap ini lansia diberikan penyuluhan mengenai pentingnya aktivitas fisik, manfaat senam bagi kesehatan sendi, serta pencegahan penyakit degeneratif.

Selain itu, dilakukan demonstrasi gerakan ringan yang dapat dilakukan di rumah dan pembagian leaflet edukatif. Tahap pelaksanaan latihan gerakan fisik dilakukan pada tanggal 27 November–3 Desember 2025, di mana lansia dibimbing melakukan pemanasan, peregangan, gerakan fleksibilitas sendi, serta latihan jalan santai secara bertahap. Kegiatan ini menjadi persiapan menuju pelaksanaan kegiatan puncak. Puncak kegiatan dilaksanakan pada tanggal 4 Desember 2025 di Balai Desa Suka Sari melalui kegiatan senam lansia yang diikuti oleh seluruh lansia Dusun 3. Dalam kegiatan ini dilakukan senam hipertensi secara terpadu, pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah senam, serta pemberian edukasi tambahan terkait diet sehat, kesehatan sendi dan pentingnya menjaga aktivitas fisik secara rutin.

Adapun metode pelaksanaan dari kegiatan meliputi:

1. Skrining Tekanan Darah  
Menggunakan tensimeter digital/analog untuk mengetahui kondisi awal kesehatan peserta.
2. Edukasi Kesehatan Hipertensi  
Materi meliputi tanda gejala hipertensi, bahaya komplikasi, dan cara pencegahan.
3. Edukasi Diet Sehat Lansia  
Menjelaskan gizi seimbang, pengurangan asupan natrium atau pembatasan garam, peningkatan konsumsi serat, serta pentingnya hidrasi, serta makanan pemicu hipertensi.
4. Demonstrasi dan Praktik Senam Lansia  
Meliputi pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan dengan durasi 20–30 menit.
5. Evaluasi Partisipasi & Respons Peserta  
Melalui observasi langsung dan tanya jawab.

Setelah kegiatan puncak, dilakukan tahap evaluasi pada tanggal 5–6 Desember 2025 untuk menilai partisipasi lansia selama 30 hari, seluruh kegiatan dilakukan dengan pendampingan langsung oleh mahasiswa KKN dan kader kesehatan. Pada minggu keempat dilakukan monitoring singkat pasca-intervensi, pengumpulan umpan balik dari peserta, serta penyusunan laporan hasil kegiatan. Metode ini dipilih agar intervensi tidak hanya berlangsung satu hari, tetapi berjalan secara sistematis dan memberi dampak berkelanjutan terhadap perilaku kesehatan lansia.



## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Aktivitas

Pelaksanaan program “Gerakan Sehat Peduli Lansia” menunjukkan hasil yang positif baik dari segi peningkatan pengetahuan maupun kemampuan fisik lansia. Selama proses pendampingan, lansia terlihat semakin memahami pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan sendi, mencegah kekakuan, serta mengurangi risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi dan rematik. Edukasi yang diberikan secara bertahap membuat lansia lebih mudah menerima informasi dan menerapkannya dalam aktivitas sehari-hari. Hasil ini terlihat dari kemampuan lansia yang mulai melakukan gerakan peregangan sederhana secara mandiri setelah beberapa minggu pendampingan. Kegiatan ini dihadiri oleh 25 lansia. Dari segi kemampuan fisik, lansia menunjukkan peningkatan kelenturan dan koordinasi gerak. Kegiatan latihan ringan yang dilakukan sebelum hari puncak membuat para lansia lebih siap mengikuti senam pada 4 Desember 2025.

Selama kegiatan puncak, lansia mampu mengikuti instruksi dengan baik dan menunjukkan partisipasi yang sangat antusias. Pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah senam juga menunjukkan sebagian lansia mengalami penurunan tekanan darah ringan yang menandakan adanya respons positif tubuh terhadap aktivitas fisik. Selain itu, tingkat partisipasi masyarakat dan keluarga juga meningkat.

Dukungan dari perangkat desa, kader posyandu, serta keluarga lansia membantu menciptakan lingkungan yang kondusif bagi keberhasilan program. Pendekatan partisipatif terbukti efektif karena membuat lansia merasa diperhatikan dan dihargai sehingga lebih termotivasi untuk mengikuti kegiatan. Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendampingan aktivitas fisik terstruktur selama 30 hari memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan, kebugaran, serta kualitas hidup lansia di Dusun 3 Desa Suka Sari. Kegiatan Gerakan peduli lansia ini dilaksanakan dengan agenda kegiatan skrining tekanan darah, senam lansia, edukasi diet sehat dan senam lansia dilaksanakan di dusun III Desa Sukarsari menunjukkan hasil yang positif dan bermanfaat bagi lansia. Berdasarkan observasi dan evaluasi langsung terdapat beberapa pencapaian sebagai berikut:

### Skrining Tekanan Darah

Kegiatan skrining menunjukkan bahwa sebagian lansia memiliki tekanan darah di atas batas normal, dengan kategori pra-hipertensi hingga hipertensi sebanyak 7 lansia.. Temuan ini selaras dengan data nasional melalui SKI 2023 yang melaporkan tingginya prevalensi hipertensi pada usia lanjut. Hasil skrining ini mempertegas perlunya upaya monitoring berkala dan edukasi berkelanjutan mengingat hipertensi sering tidak bergejala namun berisiko menimbulkan komplikasi. Setelah dilakukan edukasi, peserta memahami pentingnya pemantauan tekanan darah rutin dan olahraga ringan, untuk mencegah terjadinya hipertensi.



**Gambar 1. Sring Tekanan Darah**

### Demonstrasi Senam Lansia

Program demonstrasi senam lansia mendapat respons positif dari peserta. Senam dipandu dengan gerakan yang sederhana, ritmis, dan disesuaikan dengan kemampuan fisik lansia. Aktivitas ini bertujuan meningkatkan fleksibilitas sendi, memperbaiki aliran darah, dan menurunkan ketegangan otot. Berdasarkan observasi, lansia tampak antusias dan mampu mengikuti sebagian besar gerakan dengan baik. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik ringan seperti senam lansia dapat menurunkan tekanan darah, meningkatkan keseimbangan, dan mengurangi nyeri sendi apabila dilakukan secara rutin minimal 2–3 kali per minggu. Senam juga berperan sebagai aktivitas sosial yang meningkatkan interaksi antar-lansia sehingga berdampak pada kesehatan mental.



**Gambar 2. Demonstrasi Senam Lansia**

### **Edukasi Diet Sehat**

Edukasi diet sehat menekankan pentingnya pengurangan konsumsi garam berlebih, makanan tinggi lemak jenuh, serta memperbanyak makanan berserat seperti buah, sayur, dan biji-bijian. Lansia juga diberikan contoh menu sederhana yang mudah diterapkan sehari-hari. Edukasi disampaikan dengan bahasa sederhana dan disertai peragaan bahan makanan agar lebih mudah dipahami. Peserta menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap konsep diet rendah garam dan bahaya makanan tinggi natrium terhadap tekanan darah. Hal ini relevan dengan rekomendasi WHO (2023) yang menekankan pola makan seimbang sebagai kunci pencegahan hipertensi dan penyakit degeneratif lainnya.



**Gambar.3 Edukasi Diet Sehat**

### **Penyelesaian Masalah**

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa permasalahan utama yang dihadapi lansia di Dusun III meliputi kurangnya kontrol tekanan darah, minimnya aktivitas fisik, serta pola makan yang kurang sesuai dengan kebutuhan usia lanjut. Intervensi melalui skrining, senam, dan edukasi memberikan solusi langsung terhadap permasalahan tersebut. Skrining memungkinkan deteksi dini risiko hipertensi dan menjadi dasar tindak lanjut ke fasilitas kesehatan. Senam lansia memberikan alternatif aktivitas fisik yang aman dan berkelanjutan apabila dilakukan secara rutin dengan pendampingan kader. Edukasi diet sehat menjadi langkah preventif jangka panjang yang membantu lansia memahami pentingnya pola makan yang benar. Selain itu, pelibatan kader dan perangkat desa membantu memastikan keberlanjutan program setelah kegiatan KKN selesai. Intervensi sederhana namun berkesinambungan ini efektif sebagai upaya promotif dan preventif bagi kesehatan lansia.



**Gambar 4. Foto bersama Lansia Dusun III**

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Gerakan Sehat Peduli Lansia di Dusun III Desa Suka Sari berhasil meningkatkan kesadaran dan pemahaman lansia terkait kesehatan melalui skrining tekanan darah, demonstrasi senam lansia, dan edukasi diet sehat. Program ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas dapat memberikan dampak positif terhadap kemampuan lansia dalam menjaga kesehatan, terutama dalam pencegahan hipertensi dan peningkatan aktivitas fisik. Pelaksanaan kegiatan secara terstruktur selama masa KKN juga memberikan kesempatan monitoring dan pendampingan yang lebih baik. Diharapkan kegiatan senam lansia dapat dilakukan secara rutin setiap minggu dengan pendampingan kader posyandu.

Pemerintah desa diharapkan menyediakan dukungan fasilitas seperti alat ukur tekanan darah dan tempat kegiatan yang memadai. Lansia diharapkan menerapkan pola makan sehat dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Selain itu, kolaborasi antara kader kesehatan, perangkat desa, dan mahasiswa di masa mendatang sangat penting untuk menjaga keberlanjutan program kesehatan lansia di Dusun III.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2024). Statistik penduduk lanjut usia 2024. Badan Pusat Statistik Republik Indonesia.
- Handayani, T., & Suryani, L. (2023). Hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia obesitas. *Jurnal Edukasi dan Penelitian Kesehatan (JUNEDIK)*, 5(1), 21–29.
- Kemendes RI. (2023). *Survey Kesehatan Indonesia (SKI)*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023: Ketergantungan lansia dan kondisi kesehatan*. Kementerian Kesehatan RI.
- World Health Organization. (2023). *Ageing and health: Key facts*. WHO Press.
- World Health Organization. (2023). *Healthy diet: Key facts*. WHO Press.
- World Health Organization. (2023). *Hypertension*.

Yulhendri, D., & Rafni, N. (2023). Analisis faktor risiko hipertensi pada lansia menggunakan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. *Jurnal Ners Indonesia*, 14(2), 77–84.