



Penyuluhan Tentang Pentingnya Pemeriksaan Kesehatan Rutin Untuk Lansia Di Desa Blang Preh, Kecamatan Simpang Tiga

Farid Bastian^{1*}

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

*Email korespondensi: farid_fk@abulyatama.ac.id¹

Diterima 16 Agustus 2023; Disetujui 17 September 2023; Dipublikasi 07 September 2023

Abstract: *The increase in life expectancy in Indonesia has led to a rise in the number of elderly residents. However, this condition is also accompanied by an increased risk of non-communicable diseases such as hypertension, diabetes, and heart disorders. Routine health check-ups are an important step in the early detection and prevention of diseases in the elderly. Unfortunately, public awareness of the importance of regular health check-ups is still low. Therefore, an outreach was conducted regarding the importance of regular health check-ups for the elderly in Blang Preh Village, Simpang Tiga District, Aceh Besar Regency. The implementation method of this activity consists of preparation, execution, and evaluation stages. The outreach was conducted through lectures, discussions, and question-and-answer sessions involving 40 participants from the local community. The evaluation results show an increase in the community's understanding of the benefits of regular health check-ups, the types of necessary examinations, and the importance of a healthy lifestyle for the elderly. The conclusion of this activity is that counseling can increase public awareness about regular health check-ups for the elderly as part of promotional and preventive efforts in maintaining health. With continuous education, it is hoped that the community will be more active in conducting regular check-ups so that diseases can be detected and addressed early on.*

Keywords: *Routine Health Check, Elderly, Health Counseling.*

Abstrak: Peningkatan usia harapan hidup di Indonesia menyebabkan bertambahnya jumlah penduduk lanjut usia (lansia). Namun, kondisi ini juga diikuti oleh meningkatnya risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, serta gangguan jantung. Pemeriksaan kesehatan rutin menjadi langkah penting dalam deteksi dini dan pencegahan penyakit pada lansia. Sayangnya, kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin masih rendah. Oleh karena itu, dilakukan penyuluhan mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin bagi lansia di Desa Blang Preh, Kecamatan Simpang Tiga, Kabupaten Aceh Besar. Metode pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Penyuluhan dilakukan melalui metode ceramah, diskusi, dan sesi tanya jawab yang melibatkan 40 peserta dari masyarakat setempat. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat tentang manfaat pemeriksaan kesehatan rutin, jenis pemeriksaan yang diperlukan, serta pentingnya pola hidup sehat bagi lansia. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah bahwa penyuluhan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pemeriksaan kesehatan rutin lansia sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan. Dengan adanya edukasi yang berkelanjutan, diharapkan masyarakat lebih aktif dalam melakukan pemeriksaan berkala sehingga dapat mendeteksi dan menangani penyakit sejak dini.

Kata kunci : *Pemeriksaan Kesehatan Rutin, Lansia, Penyuluhan Kesehatan.*

Setiap penduduk usia produktif akan menanggung penduduk yang lanjut usia, ketergantungan ini disebabkan karena kondisi orang lanjut usia banyak mengalami kemunduran fisik maupun psikis. Salah satu indikator keberhasilan pembangunan adalah semakin meningkatnya usia harapan hidup penduduk. Dengan semakin meningkatnya usia harapan hidup penduduk, menyebabkan jumlah penduduk lanjut usia terus meningkat dari tahun ke tahun. Menurut Old Age Ratio Dependency, setiap penduduk usia produktif akan menanggung penduduk yang lanjut usia, ketergantungan ini disebabkan karena kondisi orang lanjut usia banyak mengalami kemunduran fisik maupun psikis. Secara ekonomis dampak dari peningkatan jumlah penduduk adalah peningkatan dalam ratio ketergantungan jumlah Lanjut Usia (Istiningsih et al., 2023).

Permasalahan penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, serta masalah kesehatan gigi dan mulut merupakan penyakit terbanyak yang terjadi pada lanjut usia. Pelayanan kesehatan seperti posyandu lansia berperan penting sebagai bentuk pencegahan seperti promosi kesehatan dan pemantauan kesehatan. Saat ini di Indonesia sedang mengalami pergeseran pola penyakit yang ditandai dengan kejadian kematian dan kesakitan semakin meningkat akibat penyakit tidak menular seperti stroke, jantung, kanker, dan lain sebagainya. Sementara itu, kejadian kematian dan kesakitan yang disebabkan oleh penyakit

menular semakin menurun. Hal ini dapat terjadi dikarenakan adanya perubahan pola hidup masyarakat yakni pola hidup yang tidak sehat, aktivitas fisik yang kurang, dan kebiasaan makan yang buruk. Perubahan pola hidup masyarakat itulah yang menyebabkan kejadian penyakit tidak menular semakin meningkat (Pramaswari & Fatah, 2023).

Lanjut Usia merupakan tahap akhir perkembangan pada siklus kehidupan manusia dan ditandai dengan gagalnya seseorang untuk mempertahankan keseimbangan kesehatan, dan kondisi stres fisiologisnya. Lansia juga berkaitan dengan penurunan daya kemampuan, kehidupan dan kepekaan secara individu. Populasi penduduk Indonesia berjumlah 268.583.016 juta orang dan terdapat 9,92% atau 26,82 juta adalah lanjut usia. Pada lanjut usia ini banyak penyakit yang mungkin terjadi pada sebagian besar perempuan dan laki laki, seperti hipertensi kolesterol, diabetes dan asam urat (Fifada et al., 2024). Deteksi dini penyakit merupakan salah satu wujud kegiatan Germas yang harus disosialisasikan sehingga masyarakat memiliki kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan berkala yang merupakan bagian dari upaya promotif dan preventif (Marsanti et al., 2023).

KAJIAN PUSTAKA

1. Lansia dan Kesehatan

Lanjut usia merupakan tahap akhir dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai dengan berbagai perubahan fisiologis dan psikologis.

Menurut Fifada et al. (2024), populasi lansia di Indonesia terus meningkat seiring dengan meningkatnya angka harapan hidup. Namun, peningkatan populasi lansia juga berbanding lurus dengan meningkatnya risiko berbagai penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, dan gangguan kardiovaskular.

Menurut Istiningsih et al. (2023), lansia mengalami penurunan daya tahan tubuh serta kemampuan adaptasi terhadap lingkungan, yang membuat mereka lebih rentan terhadap berbagai penyakit. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi pencegahan melalui pemeriksaan kesehatan rutin guna meningkatkan kualitas hidup mereka.

2. Pentingnya Pemeriksaan Kesehatan Rutin bagi Lansia

Pemeriksaan kesehatan rutin bagi lansia sangat penting dalam mendeteksi dini penyakit yang dapat berkembang menjadi kondisi yang lebih serius. Marsanti et al. (2023) menyebutkan bahwa pemeriksaan kesehatan berkala membantu dalam mengidentifikasi faktor risiko penyakit tidak menular sehingga tindakan preventif dapat dilakukan lebih awal.

Selain itu, Pramaswari & Fatah (2023) mengungkapkan bahwa pemeriksaan kesehatan lansia yang dilakukan secara berkala melalui layanan posyandu lansia telah terbukti meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan mereka. Program ini tidak hanya bertujuan untuk mendeteksi penyakit, tetapi juga untuk memberikan edukasi mengenai pola hidup sehat yang sesuai bagi lansia.

3. Faktor Risiko Penyakit pada Lansia

Faktor utama yang menyebabkan lansia rentan terhadap penyakit adalah perubahan gaya hidup dan kurangnya aktivitas fisik. Rahmawati & Suryadi (2022) menegaskan bahwa kebiasaan pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta paparan stres berkontribusi terhadap peningkatan risiko penyakit tidak menular.

Selain itu, Rahayu & Gunawan (2023) menambahkan bahwa kondisi kesehatan lansia juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan akses terhadap fasilitas kesehatan. Oleh karena itu, pemeriksaan rutin harus didukung dengan kebijakan yang mempermudah akses layanan kesehatan bagi lansia, khususnya di daerah pedesaan.

4. Peran Penyuluhan dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Lansia

Edukasi kesehatan merupakan salah satu cara efektif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin bagi lansia. Wahyudi (2023) menyebutkan bahwa penyuluhan kesehatan yang dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan dapat meningkatkan partisipasi lansia dalam pemeriksaan berkala.

Menurut Yuliana (2023), edukasi yang diberikan kepada masyarakat tidak hanya bermanfaat bagi lansia tetapi juga bagi keluarga mereka, sehingga menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi kesehatan lansia. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Hidayat & Putri

(2022), yang menunjukkan bahwa penyuluhan melalui posyandu lansia secara signifikan meningkatkan jumlah lansia yang rutin melakukan pemeriksaan kesehatan.

5. Implementasi Program Pemeriksaan Kesehatan bagi Lansia

Untuk meningkatkan efektivitas pemeriksaan kesehatan lansia, diperlukan kerja sama antara tenaga medis, pemerintah, dan masyarakat. Suryani (2022) menyarankan bahwa pemeriksaan kesehatan lansia harus dijadikan bagian dari kebijakan kesehatan masyarakat agar lebih terstruktur dan mudah diakses.

Dengan adanya dukungan dari berbagai pihak, pemeriksaan kesehatan rutin bagi lansia dapat menjadi langkah strategis dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup mereka. Melalui penyuluhan yang berkelanjutan, diharapkan lansia semakin sadar akan pentingnya deteksi dini penyakit sehingga dapat melakukan langkah pencegahan yang tepat.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pada program pengabdian kepada masyarakat ini disusun secara sistematis:

1. Tahap Persiapan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan adalah :

1. Survei tempat pelaksanaan kegiatan
2. Pengurusan administrasi dan perizinan tempat pengabdian masyarakat
3. Persiapan materi penyuluhan

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan setelah persiapan dan perizinan selesai. Kegiatan ini akan dilakukan di Desa Blang Preh, Aceh Besar. Dalam pelaksanaan kegiatan ini sasaran masyarakat akan dijelaskan materi berupa pentingnya pemeriksaan kesehatan pada Lansia, setelah pemberian materi selesai kemudian peserta diberikan kesempatan bertanya dan diberikan waktu 60 menit untuk sesi tanya jawab, bagi masyarakat yang bertanya diberikan hadiah/doorsprise.

3. Pembuatan Laporan Pengabdian

Laporan pengabdian dibuat sebagai bentuk hasil akhir dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan agar nantinya manfaat dari pengabdian itu benar-benar tercapai.

4. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan-kekurangan selama kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan. Tahap evaluasi difokuskan terhadap kemampuan masyarakat dalam mendeteksi mendeteksi serta melakukan pencegahan terhadap penyakit dengan rutin melakukan pemeriksaan kesehatan khususnya lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Penyuluhan tentang Pentingnya

Pemeriksaan Kesehatan Rutin untuk Lansia di Desa Blang Preh Kec. Simpang Tiga” yang diikuti 40 masyarakat dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi tanya jawab terperinci.

1) Pelaksanaan Pengabdian

2) Pembukaan

Pembukaan kegiatan diawali oleh kepala desa beserta dengan pengenalan tim penyuluhan.

3) Penyampaian Materi

Materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta mengenai Pelatihan Penyuluhan tentang Pentingnya Pemeriksaan Kesehatan Rutin untuk Lansia di Desa Blang Preh Kec. Simpang Tiga. Materi yang disampaikan ± 40 Menit.

4) Diskusi/Tanya Jawab

Setelah selesai penyampaian materi kepada masyarakat, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.

5) Penutup

Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan melakukan foto bersama dengan masyarakat.

2. Output

Output yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu masyarakat Desa Blang Preh lebih meningkat pengetahuannya mengenai Penyuluhan tentang Pentingnya Pemeriksaan Kesehatan Rutin untuk Lansia di Desa Blang Preh Kec. Simpang Tiga.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat memberikan pengetahuan tentang Penyuluhan tentang Pentingnya Pemeriksaan Kesehatan Rutin untuk Lansia di Desa Blang Preh Kec. Simpang Tiga.
2. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab.
3. Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang Penyuluhan tentang Pentingnya Pemeriksaan Kesehatan Rutin untuk Lansia di Desa Blang Preh Kec. Simpang Tiga.

Saran

1. Peningkatan Kesadaran Masyarakat
Pemeriksaan kesehatan rutin bagi lansia harus terus disosialisasikan kepada masyarakat agar semakin banyak individu yang memahami pentingnya deteksi dini penyakit. Program edukasi kesehatan perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui berbagai media, seperti penyuluhan, seminar, serta pemanfaatan media sosial untuk menjangkau lebih banyak orang.
2. Optimalisasi Layanan Posyandu Lansia
Pemerintah dan instansi kesehatan diharapkan dapat meningkatkan fasilitas serta pelayanan di posyandu lansia, baik dalam bentuk pemeriksaan kesehatan berkala, konsultasi medis, maupun penyediaan informasi kesehatan yang lebih komprehensif. Dengan demikian, lansia dapat mengakses layanan

kesehatan dengan lebih mudah dan terjangkau.

3. Kerja Sama antara Pemerintah, Tenaga Kesehatan, dan Masyarakat Diperlukan kerja sama yang erat antara tenaga medis, pemerintah, dan masyarakat dalam meningkatkan akses dan kualitas layanan kesehatan bagi lansia. Pemerintah desa dapat berperan aktif dalam menginisiasi program kesehatan rutin dengan melibatkan tenaga medis setempat dan organisasi kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Fifada, R. N., Boy, E., & Arifin, H. (2024). *Pemeriksaan Status Kesehatan pada Warga Lansia dan Edukasi pada Warga di Kelurahan Sei Mati Lingkungan II*. Jurnal Implementa Husada, 5(1), 53–56.
- Istiningsih, T., Damiti, S. A., & Meyasa, L. (2023). *Pemeriksaan Kesehatan Lansia Dalam Upaya Pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Melalui Posyandu Lansia Mobile Puskesmas*. 7(6), 4–9.
- Marsanti, A. S., et al. (2023). *Pentingnya Penyuluhan Pemeriksaan Kesehatan Rutin pada Lansia dalam Upaya Peningkatan GERMAS di Desa Tapak*. APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(1), 57–63.
- Pramaswari, A. M., & Fatah, M. Z. (2023). *Program Kegiatan Pemeriksaan Kesehatan Gratis Pada Lansia*. JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri), 7(4), 3447–3454.
- Rahmawati, D., & Suryadi, H. (2022). *Peran Posyandu Lansia dalam Peningkatan Kesehatan Lansia di Daerah Perkotaan*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 6(2), 102-110.
- Rahayu, F., & Gunawan, T. (2023). *Dampak Pemeriksaan Rutin terhadap Kualitas Hidup Lansia*. Jurnal Ilmu Kesehatan, 8(3), 89-97.
- Suryani, R. (2022). *Hubungan Pola Hidup Sehat dengan Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Lansia*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 4(2), 50-58.
- Wahyudi, A. (2023). *Strategi Edukasi Kesehatan bagi Lansia untuk Meningkatkan Kesadaran Pemeriksaan Berkala*. Jurnal Promosi Kesehatan, 7(1), 77-85.
- Yuliana, S. (2023). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keinginan Lansia dalam Melakukan Pemeriksaan Kesehatan Rutin*. Jurnal Geriatri Indonesia, 5(3), 34-42.
- Hidayat, N., & Putri, A. (2022). *Efektivitas Program Posyandu Lansia terhadap Kesehatan Lansia di Pedesaan*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 9(1), 120-128.