

---

## PENYULUHAN PROGRAM GERAKAN LANSIA SEHAT SADAR PENYAKIT

Jismer Panjaitan<sup>1</sup>, Chainny Rhamawan<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Arta Kabanjahe

<sup>2</sup>Universitas Audi Indonesia

\*email korespondensi: [jismerpanjaitan@gmail.com](mailto:jismerpanjaitan@gmail.com)

---

### Article History:

Received: : January 04, 2025;

Revised: January 17, 2025;

Accepted: February, 03, 2025

Online Available: February 19, 2025

### Keywords:

Community service, elderly, health education, GERKASA-LASAKIT, Tanjung Anom Village

**Abstract:** *This community service project aims to raise awareness and knowledge about health among the elderly through the GERKASA-LASAKIT program (Movement for Healthy and Disease-Aware Seniors) in Dusun 1, Tanjung Anom Village, Deli Serdang Regency. This initiative is driven by the high prevalence of degenerative diseases and the lack of accurate information regarding the prevention and management of these diseases among seniors. Through comprehensive health education, it is hoped that the elderly can improve their quality of life by adopting a healthy lifestyle and gaining a better understanding of common illnesses they may face. The methods used in this project include health education sessions, practical training on early disease detection, and physical activities tailored to the physical condition of the elderly. Health education is provided by medical professionals and public health experts. Additionally, individual consultation sessions are held to offer more personalized care for each participant. The results of this activity show an increase in health knowledge and awareness among the elderly, as evidenced by high participation and enthusiasm in each session. Seniors involved in this program have also begun adopting healthier lifestyles, such as engaging in regular light exercise and having routine health check-ups. This project has successfully built a support network among the elderly, their families, and the local community, creating a more caring and health-conscious environment. Thus, the GERKASA-LASAKIT program makes a significant contribution to improving the quality of life for the elderly in Dusun 1, Tanjung Anom Village. The sustainability of this program is expected to serve as a model for other villages in efforts to enhance the welfare and health of the elderly at the local level.*

---

### Abstrak

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan kesehatan pada lansia melalui program GERKASA-LASAKIT (Gerakan Lansia Sehat Sadar Penyakit) di Dusun 1, Desa Tanjung Anom, Kabupaten Deli Serdang. Kegiatan ini dilatarbelakangi oleh tingginya prevalensi penyakit degeneratif dan kurangnya informasi yang tepat mengenai pencegahan dan penanganan penyakit di kalangan lansia. Melalui edukasi kesehatan yang komprehensif, diharapkan para lansia dapat meningkatkan kualitas hidup mereka dengan menerapkan gaya hidup sehat dan lebih memahami penyakit yang sering mereka alami. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini meliputi penyuluhan kesehatan, pelatihan praktis mengenai deteksi dini penyakit, serta kegiatan fisik yang disesuaikan dengan kondisi fisik lansia. Penyuluhan dilakukan oleh tenaga medis dan ahli kesehatan masyarakat yang berkompeten dalam bidangnya. Selain itu, diadakan sesi konsultasi individual untuk memberikan penanganan yang lebih personal bagi setiap peserta. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan pengetahuan dan kesadaran kesehatan di kalangan lansia, terbukti dengan tingginya partisipasi dan antusiasme dalam setiap sesi yang diadakan. Lansia yang terlibat dalam program ini juga mulai menerapkan pola hidup sehat, seperti rutin berolahraga ringan dan memeriksakan

---

\* Jismer Panjaitan, [jismerpanjaitan@gmail.com](mailto:jismerpanjaitan@gmail.com)

kesehatan secara berkala. Kegiatan ini juga berhasil membangun jaringan dukungan antara lansia dengan keluarga dan komunitas setempat, menciptakan lingkungan yang lebih peduli dan mendukung kesehatan lansia. Dengan demikian, program GERKASA-LASAKIT memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di Dusun 1, Desa Tanjung Anom. Keberlanjutan program ini diharapkan dapat menjadi model bagi desa-desa lain dalam upaya meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan lansia di tingkat lokal.

**Kata Kunci :** lansia sadar penyakit (LASAKIT) dan gerakan lansia sehat (GERKASA)

## **PENDAHULUAN**

Meningkatnya jumlah lansia sebenarnya adalah indikator yang menunjukkan semakin sehatnya penduduk Indonesia karena usia harapan hidupnya meningkat, meskipun disisi lain produktivitas mereka menurun. Proses penuaan penduduk tentunya berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi, dan terutama kesehatan, karena dengan semakin bertambahnya usia, fungsi organ tubuh akan semakin menurun baik karena faktor alamiah maupun karena penyakit. Kualitas hidup penduduk lanjut usia yang umumnya masih rendah dapat terlihat dari pendidikan akhir yang warga sebagian besar adalah sekolah dasar. Dari sisi kualitas hidup selain pendidikan, penduduk lanjut usia juga mengalami masalah kesehatan. Data menunjukkan bahwa ada kecenderungan angka kesakitan lanjut usia mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Kondisi ini tentunya harus mendapatkan perhatian dari berbagai pihak.

Dari hasil survei mawas diri yang sudah dilakukan data yang ditemukan di Dusun 1 Desa Tanjung Anom, jumlah keseluruhan lansia yang hadir ada 30 orang dari total warga yaitu 145 orang. Penurunan kesehatan pada usia lanjut ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya adalah pola hidup yang kurang sehat seperti pola makan diwaktu muda, adanya faktor genetik, mekanisme coping yang kurang efektif dalam menghadapi masalah sehingga dapat mempengaruhi kesehatan pada lansia. Masalah kesehatan yang sering terjadi sebagai akibat dari pola hidup yang kurang sehat pada lansia adalah penyakit asam urat, hipertensi dan diabetes melitus. Oleh sebab itu untuk meningkatkan dan mengurangi masalah kesehatan yang ada pada lansia perlu adanya peningkatan mutu kesehatan lansia salah satunya dengan adanya senam lansia. Senam lansia sendiri sangat berguna untuk meningkatkan daya tahan tubuh lansia dan mencegah pemberatan masalah kesehatan pada lansia.

Mengingat kondisi dan permasalahan lanjut usia seperti diuraikan di atas, maka penanganan masalah lanjut usia harus menjadi prioritas, karena permasalahannya terus meningkat sesuai dengan pertambahan jumlahnya. Sehubungan dengan hal tersebut, maka kami mengadakan suatu kegiatan dengan tema “gerakan lansia sehat (GERKASA)” sebagai upaya untuk

meningkatkan produktivitas di kalangan usia lanjut. Oleh sebab itu, kami bermaksud untuk memohon dukungan dari semua pihak terkait demi berlangsungnya acara tersebut.

Masyarakat sasaran kegiatan berada di Dusun 1 Desa Tanjung Anom. Masyarakat tersebut terdiri dari berbagai penduduk baik orang asli Dusun 1 Desa Tanjung Anom maupun pendatang yang tinggal di sekitar. Sebanyak 30 lansia yang pernah mendengar tentang posyandu lansia adalah 25 orang (75%) dan 5 orang (25%) mengatakan bahwa tidak pernah mendengar tentang posyandu lansia. Sebagaimana dari jumlah keseluruhan lansia mengatakan kegiatan yang diminati adalah kegiatan senam lansia (61%). Sasaran kami dalam program *gerakanlansia sehat (GERKASA)*". Kami mengambil sasaran ini karena perlu adanya perhatian lebih pada lansia untuk mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatan dan produktivitasnya.

## **METODE PELAKSANAAN**

### ***Metode Pendekatan***

1. Metode Survey : data yang di dapat berdasarkan survey secara langsung ke masyarakat dengan cara mengundang/ mengumpulkan masyarakat atau langsung ke rumah-rumah.
2. Metode Pendidikan kepada Masyarakat secara individu, kelompok kecil maupun kelompok besar dengan cara mengundang/ mengumpulkan masyarakat atau langsung ke rumah-rumah.
3. Metode Pelatihan kepada para kader lansia
4. Metode Tindakan Langsung ke masyarakat

### ***Rencana Kegiatan***

Adapun kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan yaitu :

1. Survei tempat pelaksanaan kegiatan
2. Pembuatan proposal dan penyelesaian administrasi perijinan tempat atau lokasi pengabdian masyarakat.
3. Survei masalah kesehatan yang dialami oleh mitra
4. Survei tingkat pengetahuan masyarakat mitra tentang masalah kesehatan dan cara penanganannya
5. Pembuatan bahan ajar pendidikan kesehatan dan modul pelatihan untuk mengatasi masalah kesehatan di masyarakat
6. Pelaksanaan secara langsung ke masyarakat untuk mengatasi masalah kesehatan

***Tahap-Tahap pelaksanaan Tahap awal***

Pada tahap ini akan dilakukan konsultasi kepada dosen pembimbing dan mengevaluasi konsep yang telah di rumuskan dan berkoordinasi dengan masyarakat sasaran. Kegiatan ini dilakukan selama kurang lebih 3 minggu.

***Tahap-Tahap Pelaksanaan***

Metode yang dilakukan dalam program merupakan sebuah rangkaian kegiatan berupa tahap-tahap yang tersusun secara sistematis, seperti mengajak lansia untuk ikut berpartisipasi dalam senam lansia

***Tahap Akhir***

Pada tahap ini pelaksana gunakan untuk membuat laporan akhir. Kegiatan dan diikuti oleh lansia yang ada di Dusun 1 Desa Tanjung Anom.

Waktu : 10.00  
Kegiatan : Penyuluhan Kesehatan Lansia  
Hari/ Tanggal : Senin, 08 Januari 2024  
Waktu : 10.00 s.d. selesai

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan semam lansia di adalakan pada tanggal 08 Januari 2024. Kegiatan senam lansia ini dilakukan pada Dusun 1, Desa Tanjung Anom. Kegiatan dimulai jam 10.00 WIB dengan jumlah lansia yang hadir saat itu sebanyak 30 lansia. Hasil yang diperoleh saat mengikuti senam lansia di Dusun 1, Desa Tanjung Anom, lansia yang hadir saat itu ada 30 orang. Hasil survey ini berdasarkan wawancara yang dilakukan pada lansia sebelum senam dimulai dan setelah senam dimulai.

**Tabel 1 Karakteristik tingkat pengetahuan lansiatentang Hipertensi, gula darah dan asam urat pemeriksaan gula darah dan asam urat sebelum diberikan penyuluhan**

No	Tingkat Pengetahuan lansia	Frekuensi	Prosentase
1.	Tingkat Pengetahuan Baik	4	19 %
2.	Tingkat Pengetahuan Sedang	7	33 %
3.	Tingkat Pengetahuan Kurang	19	48 %
	Total	30	100 %

**Tabel 2 Karakteristik tingkat pengetahuan lansiatentang Hipertensi, gula darah dan asam urat pemeriksaan gula darah dan asam urat setelah diberikan penyuluhan**

No	Tingkat Pengetahuan lansia	Frekuensi	Prosentase
1.	Tingkat Pengetahuan Baik	25	71%
2.	Tingkat Pengetahuan Sedang	3	17%
3.	Tingkat Pengetahuan Kurang	2	12%
	Total	30	100%

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa dari 30 responden, 19 orang diantaranya tingkat pengetahuan kurang (48%), hal ini berarti pengetahuan lansia tentang hipertensi, gula darah dan asam urat kesadaran masih kurang. Perilaku kesehatan pada setiap individu pada dasarnya merupakan respon seseorang (organism) terhadap stimulus yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan, serta lingkungan (Simons-Morton et al.,2023). Selama ini upaya yang dilakukan masyarakat untuk mengatasi masalah kesehatan (penyakit), masih banyak berorientasi pada penyembuhan penyakit, dimana apa yang dilakukan masyarakat dalam bidang kesehatan hanya untuk mengatasi penyakit yang telah terjadi atau menyimpannya, di

mana hal ini dirasa kurang efektif karena banyaknya pengeluaran. Upaya yang lebih efektif dalam mengatasi masalah kesehatan sebenarnya adalah dengan memelihara dan meningkatkan kesehatan serta mencegah penyakit dengan berperilaku hidup sehat, namun hal ini ternyata belum disadari dan dilakukan sepenuhnya oleh masyarakat (Kusumawati, 2023).

Menurut Mubarak et al, 2022 Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang kepada orang lain terhadap sesuatu hal agar mereka dapat memahami. Tidak dapat dipungkiri bahwa makin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah pula mereka menerima informasi, dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya. Sebaliknya jika tingkat pendidikan seseorang rendah, akan menghambat perkembangan perilaku seseorang terhadap penerimaan, informasi dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan. Pendidikan dan promosi kesehatan merupakan salah satu bentuk pendidikan orang dewasa (*adult education*).

Sasaran belajar adalah orang dewasa atau anggota masyarakat umum yang ingin mengembangkan pengetahuan, keterampilan, perilaku dan kemampuan-kemampuan lain. Hasil pendidikan orang dewasa adalah perubahan kemampuan, penampilan, atau perilaku. Selanjutnya, perubahan perilaku didasari adanya perubahan pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Pendidikan yang kurang ditambah pengetahuan yang rendah memiliki pengaruh yang besar terhadap kehidupan sehari-hari dalam melakukan sesuatu atau mengambil suatu keputusan yang tepat.

Pendidikan kesehatan pada akhirnya bukan hanya mencapai kesehatan pada masyarakat saja, namun yang lebih penting adalah mencapai perilaku kesehatan (*healthy behaviour*). Kesehatan bukan hanya diketahui atau disadari (*knowledge*) dan disikapi (*attitude*), melainkan harus dikerjakan atau dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari (*practice*). Hal ini berarti bahwa tujuan akhir dari pendidikan kesehatan adalah agar masyarakat dapat mempraktekan hidup sehat bagi dirinya sendiri dan bagi masyarakat, atau masyarakat dapat berperilaku hidup sehat (*healthy life style*) (Notoatmodjo, 2023).

## **KESIMPULAN**

1. Peningkatan Kesadaran Kesehatan: Program GERKASA-LASAKIT berhasil meningkatkan kesadaran kesehatan di kalangan lansia. Para peserta menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan dan mengenali gejala penyakit yang umum terjadi pada usia lanjut.

2. Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan: Melalui berbagai kegiatan edukatif, seperti seminar, lokakarya, dan pemeriksaan kesehatan rutin, lansia mendapatkan pengetahuan yang lebih baik mengenai berbagai penyakit kronis dan cara pencegahannya. Mereka juga diajarkan keterampilan dasar untuk menjaga kesehatan sehari-hari.
3. Peningkatan Kualitas Hidup: Program ini telah memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup para lansia. Mereka menjadi lebih aktif dan termotivasi untuk menjaga pola hidup sehat, yang pada akhirnya dapat mengurangi risiko terkena penyakit kronis dan meningkatkan kebugaran fisik serta mental.
4. Dukungan Sosial dan Emosional\*\*: GERKASA-LASAKIT juga menciptakan lingkungan sosial yang mendukung bagi para lansia. Kegiatan kelompok dan interaksi sosial yang difasilitasi oleh program ini membantu mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan kesejahteraan emosional para peserta.

## **SARAN**

1. Perluasan Program: Mengingat keberhasilan program ini, disarankan agar GERKASA-LASAKIT diperluas cakupannya ke lebih banyak daerah, terutama di wilayah-wilayah dengan populasi lansia yang tinggi dan akses pelayanan kesehatan yang terbatas.
2. Kolaborasi dengan Lembaga Kesehatan: Kerjasama dengan rumah sakit, puskesmas, dan lembaga kesehatan lainnya perlu ditingkatkan untuk memberikan layanan kesehatan yang lebih komprehensif dan berkelanjutan bagi lansia.
3. Pengembangan Materi Edukasi : Materi edukasi dan pelatihan perlu terus dikembangkan dan diperbaharui sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang kesehatan. Penggunaan media digital dan online juga dapat dipertimbangkan untuk menjangkau lebih banyak peserta.
4. Peningkatan Keterlibatan Keluarga : Keluarga memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan lansia. Oleh karena itu, disarankan agar program ini juga melibatkan anggota keluarga dalam kegiatan edukasi dan kesehatan, sehingga mereka dapat memberikan dukungan yang lebih efektif kepada lansia.
5. Monitoring dan Evaluasi Berkelanjutan : Untuk memastikan efektivitas dan keberlanjutan program, diperlukan sistem monitoring dan evaluasi yang berkelanjutan. Data yang

dikumpulkan dari evaluasi dapat digunakan untuk memperbaiki dan menyesuaikan program agar lebih sesuai dengan kebutuhan para lansia.

Dengan kesimpulan dan saran ini, diharapkan GERKASA-LASAKIT dapat terus berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan para lansia, serta menjadi model program yang dapat diterapkan di berbagai daerah lainnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Damayanti, D.(2013). *Sembuh Total Diabetes Asam Urat Hipertensi Tanpa Obat*. Yogyakarta: Pinang Merah Publisher.
- Ellyza Nasrul, Sofitri (2012) Hiperurisemia pada Pra Diabetes. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 1 (2: 86-91).
- Green. 1980. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku* dikutip dalam buku Notoatmodjo. Jakarta : Rineka Cipta.
- Herawani. (2002). *Pendidikan Kesehatan Dalam Keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Pranandji, D, K. 2002. *Perencanaan Menu Untuk Penderita Diabetes Mellitus*. Jakarta : Penebar Swadaya.
- Soegondo dr sidartawan, dkk. 2000. *Penatalaksanaan Diabetes Mellitus Terpadu*. Jakarta : FKUI.
- Soewondo, P. 2002. *Pemantauan Pengendalian Diabetes Mellitus*; dalam *Penatalaksanaan Diabetes Mellitus Terpadu*. Jakarta : FKUI.
- Utami, Prapti dkk.(2009). *Solusi Sehat Asam Urat dan Rematik*. Jakarta: Agromedia Pustaka.