

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

**Peningkatan Kualitas Hidup Lansia dengan Senam
Lansia dan Pemeriksaan Kesehatan
di Pringsewu Barat**



Disusun Oleh :

Ns. Rani Ardina, M.Kep.

(0211128503)

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN
PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU
TAHUN 2023-2024**

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

1. Identitas PkM

A. Judul PKM

Peningkatan Kualitas Hidup Lansia dengan Senam Lansia dan Pemeriksaan Kesehatan di Pringsewu Barat

B. Waktu PKM

Tahun Usulan	Tahun Pelaksanaan	Semesater	Lama Pengabdian
2023-2024	2023	Ganjil	1 Bulan

C. Mata Kuliah

Kode MK	Mata Kuliah
203634	Keperawatan Agregat Komunitas

D. Dasar alqur'an

Surah dan ayat	Surat Yasin ayat 68
Ayat Alquran	وَمَنْ نُّعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ أَفَلَا يَعْلَمُونَ ﴿٦٨﴾
Artinya	Siapa yang Kami panjangkan umurnya niscaya Kami balik proses penciptaannya (dari kuat menuju lemah). Maka, apakah mereka tidak mengerti?
Hadis	

2. Identitas pelaksana PkM

Nama	Peran	Tugas
Rani Ardina	Ketua Pengabdian	Mengkoordinir pelaksanaan PKM

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

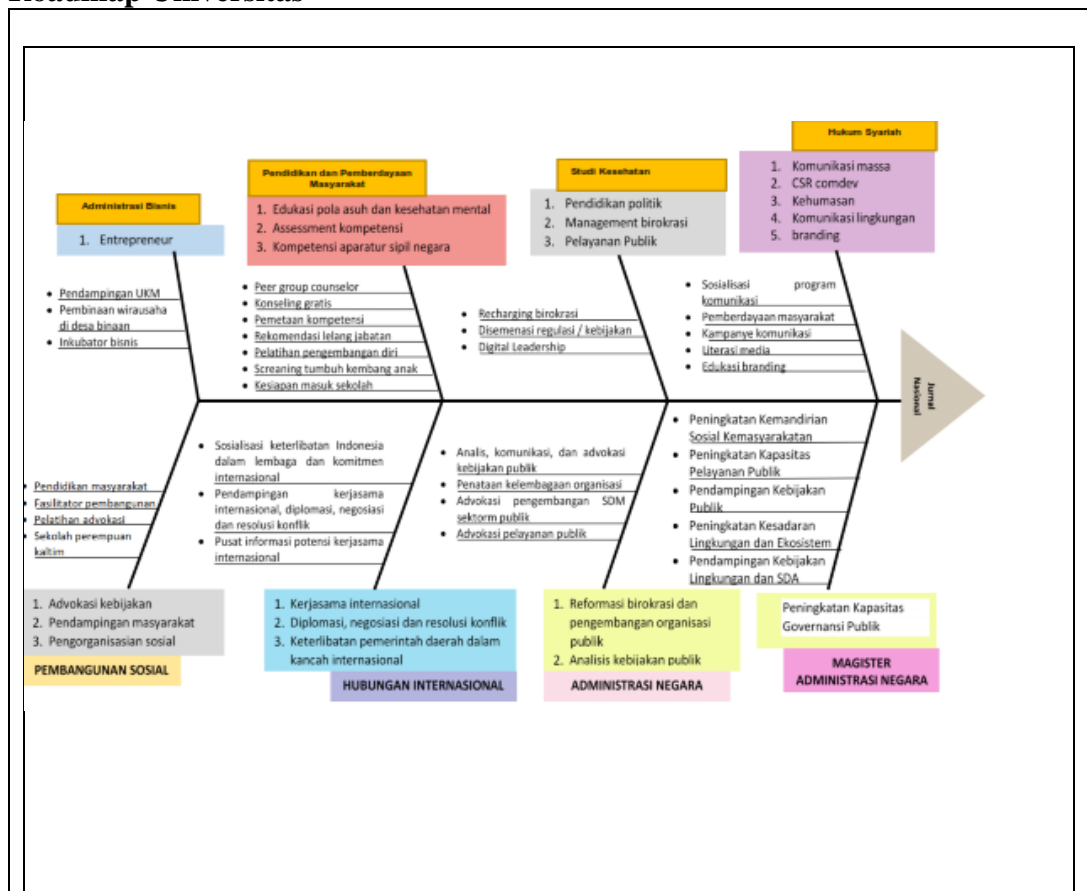
3. Mitra PkM

Institusi	Nama mitra	Kepakaran	e-mail dan no WA
UPTD Puskesmas Pringsewu		Keperawatan Komunitas	-

4. Luaran dan Target capaian

Tahun	Jenis Luaran
1	
1	
1	

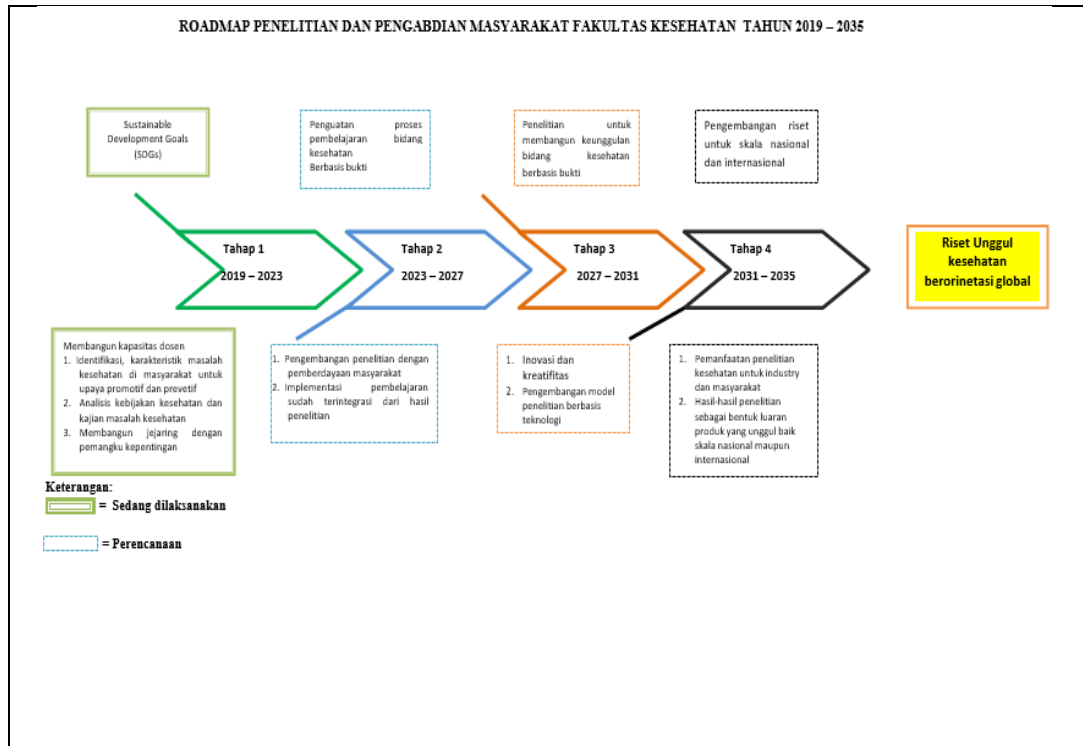
5. Roadmap Universitas



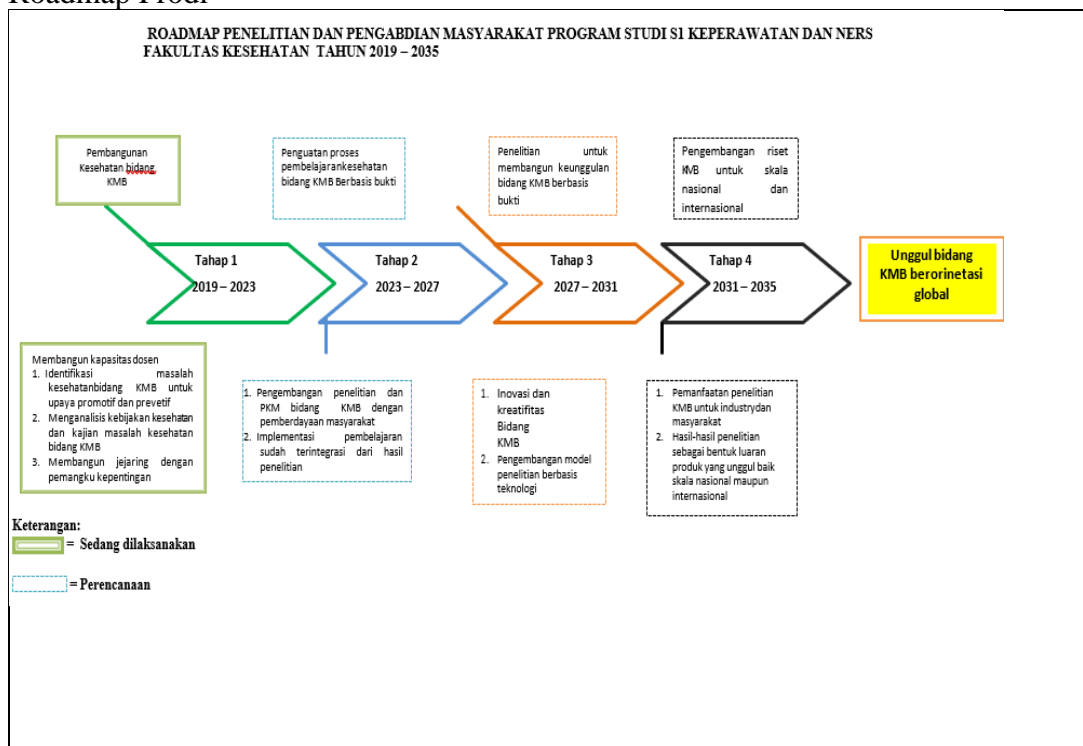
6. Roadmap Fakultas


--

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

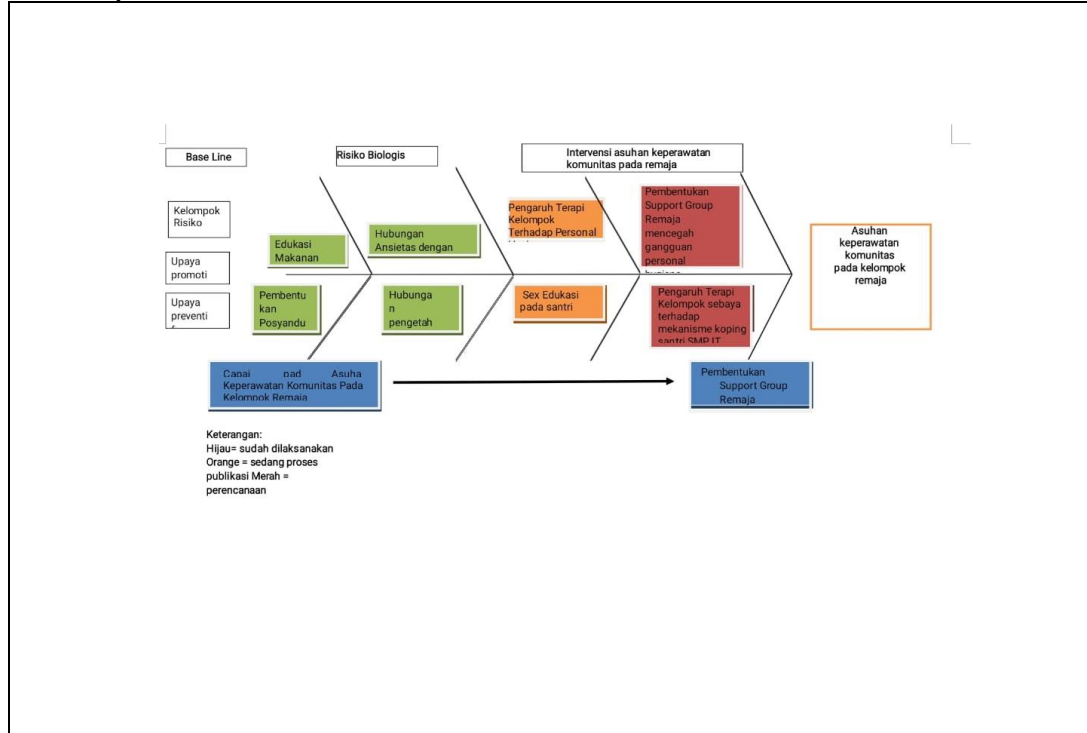


7. Roadmap Prodi




	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
FORMULIR SPMI		Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

8. Roadmap dosen



9. Anggaran Pengabdian

NO	URAIAN	SATUAN	VOLUME	JUMLAH
1	Honor peneliti	1	Rp 1.000.000,00	Rp 1.000.000,00
2	Belanja barang habis pakai	1	Rp 1.500.000,00	Rp 1.500.000,00
3	Biaya perjalanan (survey, ambil data, transpot)	5	RP 300.000,00	Rp 1,500,000,00
4	Lain-lain	1	Rp 1.000.000,00	Rp 1.000.000,00
	Jumah			Rp 5.000.000,00

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

10. Halaman pengesahan

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Pengabdian : Peningkatan Kualitas Hidup Lansia dengan Senam Lansia dan Pemeriksaan Kesehatan

1. Bidang Pengabdian : Kesehatan/Keperawatan
2. Ketua Pengabdian
 - a. Nama lengkap : Ns Rani Ardina.M.Kep.
 - b. NIDN : 0205018801
 - c. Jabatan /golongan : Asisten Ahli/ III b
 - d. Program Studi : S1 Keperawatan
 - e. No Hp : 082376753316
3. Anggota Pengabdian
 - a. Nama lengkap :
 - b. NIDN :
4. Lokasi PkM : UPTD Puskesmas Sukoharjo
5. Jumlah biaya yang diusulkan : Rp.5.000.000


Pringsewu, Februari 2021
Mengetahui

Dekan FKes,


 Elma Nuryati, M.Epid,
 NIDN. 0215117601

Kepala LPPM UMPRI


 Borwan Adiputra, M.Pd., Kons.
 NIDN. 0213108601

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

4. Isi Pengabdian

a. Abstrak

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok masyarakat yang berusia 60-69 tahun. Sedangkan kelompok usia 45- 59 tahun disebut Pra-lansia. Edukasi mengenai kualitas hidup lansia sangat penting diberikan sejak kelompok umur Pra-lansia. Agar setelah memasuki usia lansia kualitas hidup dapat terjaga. Saat usia lansia terjadi penurunan fisiologis tubuh dan peningkatan risiko masalah kesehatan, seperti hipertensi, kencing manis, asam urat, obesitas, dan lain-lain. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah memberikan edukasi dan melakukan pemeriksaan kesehatan bagi lansia di Kelurahan Pringsewu Barat Kab. Pringsewu. Peserta pengabdian kepada masyarakat berlokasi di Kelurahan Pringsewu Barat Kab. Pringsewu. Pengabdian ini dilaksanakan bersama organisasi Salimah (Persaudaraan Muslimah) PD Kab. Pringsewu. Bentuk kegiatan pengabdian berupa senam sehat lansia dan dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan. Hasil pemeriksaan peserta menunjukkan gula darah umumnya normal (90-130 mg/dL) sebanyak 71,5% sedangkan hasil pemeriksaan tensi darah menunjukkan prahipertensi (systole : 120- 139 mmHg, diastole 80-89 mmHg) sebanyak 57,1%. Berdasarkan hasil pemeriksaan tersebut perlu adanya perhatian peserta pengabdian untuk memperhatikan pola hidup dan asupan makanan sehat agar tekanan darah dapat kembali normal.

b. Key word

Pemeriksaan kesehatan, Kualitas hidup, Lanjut usia

c. Latar Belakang

Salah satu komponen dalam masyarakat adalah mereka yang telah berusia lanjut. Menurut BPS (2021), penduduk lanjut usia terbagi beberapa kelompok umur yaitu Pra-lansia (45-59 tahun), Lansia Muda (60-69 tahun), Lansia Madya (70-79 tahun), dan Lansia Tua (\geq 80 tahun). Peningkatan jumlah lansia pada beberapa puluh tahun terakhir menunjukkan penduduk Indonesia memasuki fase struktur menua yang ditandai dengan jumlah penduduk lansia (\geq 60 tahun) melebihi 10% (Kemenkes, 2017). Data BPS, Susenas Maret 2021 menunjukkan jumlah lansia yang berada di perkotaan sebanyak 10,24% dan di pedesaan sebanyak 11,6% yang didominasi oleh jenis

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

kelamin laki-laki (11,37 %) dibandingkan perempuan (10,28%). Jumlah lansia ini tersebar di berbagai daerah dengan tingkat persentase jumlah lansia terbanyak berada pada delapan provinsi yang meliputi DIY, Jawa Timur, Jawa Tengah, Sulawesi Utara, Bali, Sulawesi Selatan, Lampung dan Jawa Barat.

Beberapa kendala kesehatan sering dihadapi saat masuk usia lansia. Hal ini akibat pertambahan usia sehingga terjadi penurunan fungsi fisiologis dan kognitif. Beberapa penyakit yang sering terjadi pada lansia di negara berpenghasilan rendah dan negara berkembang yaitu penyakit stroke, jantung, penglihatan kabur, dan kurangnya pendengaran (WHO, 2011). Untuk itu perbaikan kualitas hidup yang mencakup pemenuhan gizi dan gaya hidup perlu dilakukan saat usia lanjut. Pemenuhan gizi lengkap dan seimbang pada lansia dapat membantu mengoptimalkan sistem kekebalan tubuh. Menurut Nuraisyah dkk (2021) yang telah melakukan pengabdian berupa penyuluhan hipertensi dan kegiatan senam lansia menyebutkan kegiatan tersebut dapat membantu meningkatkan kualitas hidup lansia. Umumnya kekurangan gizi pada lansia akibat minimnya pengetahuan mengenai gizi yang terkandung pada jenis makanan yang dibutuhkannya. Jenis makanan dapat berpengaruh juga pada lansia akibat dari fungsi sistem pencernaan yang telah menurun (Anna dkk, 2017; Hamsah, 2020).

Kelompok lanjut usia dianggap sebagai kelompok orang yang berisiko mengalamimasalah kesehatan seperti peningkatan kecacatan fungsi tubuh dan sering bermasalah dengan makan. Padahal, meski aktivitas menurun seiring bertambahnya usia, nutrisi yang cukup seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral tetap dibutuhkan. Lansia masih membutuhkan energi untuk memastikan fungsi fisiologis tubuhnya (Adriani dan Wirjatmadi, 2012).

Pemerintah telah mencanangkan programpeningkatan status kesehatan khusus lansia melalui Posyandu Lansia. Namun kegiatan Posyandu Lansia belum optimal terlaksana dengan baik di semua wilayah, hal ini disebabkan beberapa faktor seperti dukungan pemerintah daerah, keterbatasan sumber daya manusia dan dana serta keterlibatan masyarakat atau kemauan dari lansia itu sendiri. Namun di beberapa tempat, masyarakat berinisiatif mendirikan paguyuban lansia untuk tujuan melakukan kegiatan fisik seperti olahraga bersama dan kegiatan sosial lainnya. Salah satu Posyandu Lansia yang berada di Kab. Pringsewu terdapat di Kelurahan Pringsewu Barat.

Organisasi Salimah merupakan salah satu organisasi pemerhati anak dan perempuan. Organisasi Salimah adalah organisasi nirlaba yang terus berupaya menjadi bagian dari bangsa yang membantu mencari solusi

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

permasalahan bangsa, memajukan dan meningkatkan kualitas perempuan, memperkuat keluarga dan melindungi anak, menyelenggarakan pendidikan, menyelenggarakan kegiatan sosial dan usaha di bidang ekonomi koperasi dan kemasyarakatan (Yanny & Mongkito, 2022). Untuk itu Salimah unit bidang Pendidikan dan Pelatihan bekerjasama dengan LPPM UMPRI bergerak untuk melaksanakan pengabdian dalam memberikan edukasi bagi lansia tersebut.

Tujuan dilaksanakannya pengabdian ini adalah untuk memberikan edukasi dan demonstrasi senam lansia dan melakukan pemeriksaan kesehatan bagi lansia di Kelurahan Pringsewu Barat Kab. Pringsewu, dimulai dari kegiatan senam, pemeriksaan kesehatan seperti tekanan darah dan gula darah pada lansia, serta edukasi gizi untuk lansia agar tetap produktif.

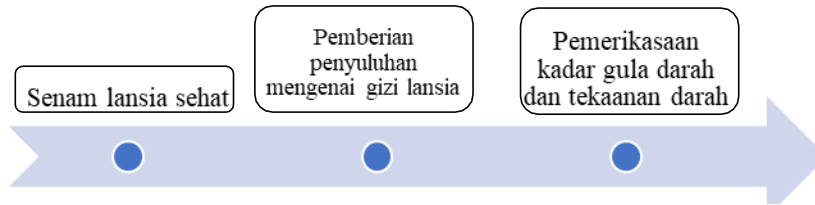
d. Metode

Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- Kerjasama dengan Kelurahan Pringsewu Barat untuk mendata lansia maupun pra-lansia yang akan mengikuti kegiatan pengabdian ini dalam bentuk senam, edukasi dan pemeriksaan kesehatan lansia.
- Menyiapkan media edukasi berupa slide dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami.
- Melakukan senam fisik bersama peserta pengabdian yang bertujuan membantu meningkatkan kebugaran tubuh.
- Melakukan edukasi kepada lansia mengenai pemenuhan gizi dan resiko penyakit padausia lansia.
- Melakukan pemeriksaan kesehatan berupa tekanan darah dan kadar gula darah.

Alat dan bahan yang digunakan selama kegiatan pengabdian adalah materi tentang lansia sehat dalam bentuk ppt, *sound system*, *in focus*, dan laptop. Adapun alur pelaksanaan kegiatan penyuluhan gizi seimbang bagi lansia seperti yang terlihat pada Gambar 1. Kegiatan edukasi dilaksanakan di Kelurahan Pringsewu Barat Kab. Pringsewu pada hari Minggu, tanggal 17 September 2023. Peserta senam lansia, edukasi dan pemeriksaan kesehatan sekitar 35 orang Pra-lansia dan lansia.

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
FORMULIR SPMI		Revisi	01
		Halaman	1 dari 15




Gambar 1. Alur kegiatan pengabdian

e. Hasil dan Pembahasan

- f. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan kegiatan senam bersama di pagi hari yang dimulai sekitar pukul 06.30 WIB agar dapat vitamin D yang berasal dari sinar matahari . Setelah senam, kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan kadar gula darah (mg/dL) dan pengukuran tekanan darah (mmHg).



Gambar 1. Aktivitas senam pagi bersama pra-lansia dan lansia di Kel. Pringsewu Barat

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
FORMULIR SPMI		Revisi	01
		Halaman	1 dari 15



Gambar 2. Pemeriksaan kesehatan bekerjasama dengan LPPM UMPRI

Pemeriksaan kesehatan meliputi pemeriksaan gula darah dan tekanan darah. Dari hasil pemeriksaan kesehatan yang dilakukan pada peserta Pengmas yang terbagi 3 kelompok umur yaitu < 45 tahun sebanyak 14 orang, Pra-lansia (45-59 tahun) sebanyak 16 orang dan lansia (60-74 tahun) sebanyak 5 orang (Tabel 1). Hasil pemeriksaan gula darah menunjukkan nilai kadar gula darah peserta PkM umumnya normal yaitu 90-130 mg/dL sedangkan hasil pemeriksaan tensi darah menunjukkan prahipertensi (*systole* : 120-139 mmHg, *diastole* 80-89 mmHg).

Dengan melakukan pemeriksaan kadar gula darah dan tekanan darah maka diharapkan peserta dapat melakukan upaya-upaya untuk menormalkan kadar gula darah dan tekanan darah yang telah diuraikan saat edukasi gizi lansia sebelumnya. Sehingga tekanan darah peserta PkM yang dominan 120-139 mmHg/80-89 mmHg atau prahipertensi dapat dinormalkan kembali. Pada akhir sesi acara dilakukan foto bersama antara panitia, pemateri pengmas, instruktur senam, Ibu Lurah Maliaro, dan para peserta Pengmas (Gambar 3).

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15



Tabel 1. Distribusi kelompok umur dan hasil pemeriksaan kesehatan peserta Pengmas

No	Kategori	Jumlah (n)	Frekuensi (%)
1	Usia Responden (tahun)		
	< 45	14	40
	45 – 59 (Pra Lansia)	16	45,7
	60 – 74 (Lanjut usia)	5	14,3
	75 – 90 (Lanjut usia tua)		
2	>90 (usia sangat tua)		
	Nilai kadar gula darah (mg/dL)		
	90 – 130	25	71,5
	131-200	6	17,1
3	>200	4	11,4
	Tekanan darah (mmHg)		
	Tensi normal (<i>systole</i> : 110-120, <i>diastole</i> 70-80)	8	22,9
	Prahipertensi (<i>systole</i> : 120-139, <i>diastole</i> 80-89)	20	57,1
	Hipertensi Tk.1 (<i>systole</i> : 140-159, <i>diastole</i> 90-99)	7	20
	Hipertensi Tk. 2 (<i>systole</i> > 160, <i>diastole</i> >100)		
	Total	35	100

g. Kesimpulan


Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah berlangsung dengan lancar dan diikuti dengan antusias oleh para peserta. Kegiatan PkM meliputi senam sehat, edukasi gizi lansia dan pemeriksaan kesehatan. Kelompok umur peserta

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

PkM berumur <45 tahun, Pra-lansia (45-59 tahun) dan lansia (60-74 tahun). Dengan kondisi gula darah umumnya normal (90- 130 mg/dL) sedangkan hasil pemeriksaan tensi darah menunjukkan prahipertensi (*systole* : 120-139 mmHg, *diastole* 80-89 mmHg).

h. Daftar Pustaka

- Adriani M dan Wirjatmadi B (2012) Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Kencana
- Ardiani, H. E., Permatasari, T. A. E., & Sugiati, S. (2021). Obesitas, pola diet, dan aktifitas fisik dalam penanganan diabetes melitus pada masa pandemi COVID-19. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 2(1), 1-12.
- Agustina, A., Yuniarti, Y., & Okhtiarini, D. (2021). Hubungan Tingkat Depresi dengan Kejadian Inkontinensia Urine pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru. *Jurnal Terapung: Ilmu-Ilmu Sosial*, 3(2), 1-12.
- Anna, A. N., Chusniatun, C., & Rudyanto, R. (2017). Kegiatan Penyuluhan Gizi Lansia di Posyandu Aisyiah, Mawar Biru, dan Anggrek Berseri Kelurahan Serengan. *URECOL*, 103-112.
- BPS. (2021). Statistik Penduduk Lanjut Usia (Susenas maret 2021). Jakarta: Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/publication/2021/12/21/c3fd9f27372f6ddcf7462006/statistik-penduduk-lanjut-usia-2021.html>
- Fachriandy, M. L. (2022). *Pengaruh Program Pelayanan Sosial Terhadap Penyandang Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (Pstw) Pangeran Hidayatullah Kabupaten Cianjur* (Doctoral dissertation, FISIP UNPAS).
- Fitriyaningsih, E., Affan, I., Andriani, A., & Iskandar, I. (2021). Peningkatan pengetahuan lansia dengan edukasi gizi penyakit hipertensi. *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi*, 3(2), 47-51.
- Hamsah, I. A. (2020). Gambaran Nutrisi Lansia Di Desa Banua Baru. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 1-7.
- Kementerian Kesehatan RI. 2017. Analisis Lansia 2017. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Nuraisyah, F., Purnama, J. S., Nuryanti, Y., Agustin, R. D., Desriani, R., & Putri, M. U. (2021). Edukasi Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Lansia untuk Meningkatkan Kualitas Hidup. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4), 364–368.
- Partika, R., Angraini, D. I., & Fakhruddin, H. (2018). Pengaruh Konseling Gizi Dokter terhadap Peningkatan Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Majority*, 7(3), 276-283
- Rusdi, M. S. (2020). Hipoglikemia Pada Pasien Diabetes Melitus. *Journal Syifa Sciences and Clinical Research*, 2(2), 83-90.
- Suiraoaka, I. P. (2012). Penyakit degeneratif. *Yogyakarta: Nuha Medika*, 45(51).

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

5. Publikasi PkM

Jenis Publikasi	Nama Jurnal	Link
Jurnal online		
HKI		
Youtube		