

OPTIMALISASI KESEHATAN FISIK DAN MENTAL LANSIA MELALUI PROGRAM SENAM KEBUGARAN, EDUKASI KESEHATAN, DAN PEMANTAUAN KESEHATAN TERPADU DI POSYANDU LANSIA LEMBANG SA'DAN TIROALLO KECAMATAN SA'DAN KABUPATEN TORAJA UTARA

Dynastin Since Pakita^{1*}, Adriana Mapandin^{2*}, Agustina Marna^{3*},
Institut Toraja Raya Indonesia^{1,2,3}

pdynastin@gmail.com¹, adrianamkuliah123@gmail.com², agustinamarna4@gmail.com³

Abstrak (Indonesia)

Lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami penurunan fungsi fisik, mental, dan sosial, sehingga memerlukan intervensi kesehatan yang holistik dan berkelanjutan. Posyandu lansia sebagai layanan kesehatan berbasis masyarakat memiliki potensi besar dalam meningkatkan derajat kesehatan lansia melalui pendekatan promotif dan preventif. Program pengabdian ini bertujuan untuk mengoptimalkan kesehatan fisik dan mental lansia melalui tiga kegiatan utama, yaitu: senam kebugaran lansia, edukasi kesehatan, dan pemantauan kesehatan terpadu.

Metode pelaksanaan meliputi kegiatan senam lansia mingguan untuk meningkatkan kebugaran dan keseimbangan tubuh, penyuluhan kesehatan mengenai penyakit degeneratif, nutrisi seimbang, dan kesehatan mental, serta pemeriksaan kesehatan rutin (tekanan darah, gula darah, indeks massa tubuh, dan screening kesehatan mental ringan). Kegiatan dilaksanakan di Posyandu sebagai pusat layanan langsung kepada masyarakat. Kegiatan tahap pelaksanaan dimulai dengan survei lapangan ke Kecamatan Sa'dan. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 10 Februari 2025. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Camat Sa'dan. Pelaksanaan tanggal 24 Februari 2025 Pukul 11.00–Selesai, Tempat Pelaksanaan Kantor Kecamatan Sa'dan Kabupaten Toraja Utara.

Hasil: kegiatan ini merupakan salah satu rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh tim dosen Institut Toraja Raya Indonesia yang menunjukkan peningkatan kebugaran fisik, peningkatan pengetahuan kesehatan, deteksi dini masalah kesehatan, serta peningkatan kesejahteraan psikologis lansia. Program ini diharapkan dapat menjadi model kegiatan berbasis komunitas yang berkelanjutan dalam mendukung hidup sehat, mandiri, dan produktif bagi lansia.

Kegiatan perencanaan dimulai dengan survei lapangan oleh tim pengabdian pada tanggal 10 Februari 2025. Survei dilakukan untuk mengidentifikasi kondisi kesehatan fisik dan mental lansia di wilayah Posyandu Lembang Sa'dan Tiroallo, Kecamatan Sa'dan, Kabupaten Toraja Utara. Hasil survei menunjukkan beberapa permasalahan utama: Rendahnya tingkat partisipasi lansia dalam aktivitas fisik terstruktur, Pengetahuan lansia mengenai nutrisi, penyakit degeneratif, dan kesehatan mental masih terbatas dan kurangnya pemantauan kesehatan rutin yang terintegrasi di posyandu. Berdasarkan hasil survei, tim pengabdian melakukan diskusi koordinasi dengan kader posyandu dan pihak kecamatan untuk merumuskan rencana kegiatan yang sesuai kebutuhan. Solusi yang disepakati meliputi: Program senam kebugaran lansia rutin untuk meningkatkan kebugaran, kekuatan, dan keseimbangan tubuh, Edukasi kesehatan mengenai penyakit degeneratif, nutrisi seimbang, pencegahan jatuh, dan manajemen stres dan pemantauan kesehatan terpadu, meliputi pemeriksaan tekanan darah, gula darah, indeks massa tubuh, dan skrining kesehatan mental ringan.

Kesimpulan: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis prodi telah terlaksana dengan baik oleh Prodi Keperawatan Institut Toraja Raya Indonesia di Posyandu Lembang Sa'dan Tiroallo, Kecamatan Sa'dan, Kabupaten Toraja Utara.

Kegiatan yang berjudul “Optimalisasi Kesehatan Fisik dan Mental Lansia melalui Program Senam Kebugaran, Edukasi Kesehatan, dan Pemantauan Kesehatan Terpadu di Posyandu” memberikan hasil sebagai berikut: Peningkatan kebugaran fisik lansia melalui senam rutin yang terstruktur, Peningkatan pengetahuan kesehatan lansia mengenai penyakit degeneratif, nutrisi, dan kesehatan mental, Tersedianya data pemantauan kesehatan lansia yang dapat digunakan untuk deteksi dini masalah kesehatan dan Peningkatan partisipasi lansia dalam kegiatan posyandu serta memperkuat fungsi posyandu sebagai pusat layanan kesehatan lansia berbasis komunitas. Secara keseluruhan, program ini berhasil mendukung hidup sehat, mandiri, dan produktif bagi lansia, sekaligus menjadi model intervensi komunitas yang berkelanjutan

Kata kunci: Lansia, Senam Kebugaran, Edukasi Kesehatan, Pemantauan Kesehatan Terpadu.

Abstract (English)

The elderly are a vulnerable group experiencing declines in physical, mental, and social function, requiring holistic and sustainable health interventions. Posyandu (Integrated Health Posts for the Elderly), as a community-based health service, has significant potential to improve the health of the elderly through a promotive and preventive approach. This community service program aims to optimize the physical and mental health of the elderly through three main activities: elderly fitness exercises, health education, and integrated health monitoring.

The implementation method includes weekly elderly exercise activities to improve fitness and body balance, health education regarding degenerative diseases, balanced nutrition, and mental health, as well as routine health checks (blood pressure, blood sugar, body mass index, and light mental health screening). The activities are carried out at the Integrated Health Post (Posyandu) as a direct service center for the community. The implementation phase of the activity begins with a field survey to Sa'dan District. The field survey was conducted by the community service team on February 10, 2025. The community service team held discussions with the Head of Sa'dan District. Implementation on February 24, 2025, at 11:00 AM - Finish, Implementation Venue: Sa'dan District Office, North Toraja Regency.

Results: This activity is part of a series of community service activities conducted by a team of lecturers from the Toraja Raya Indonesia Institute. It demonstrated improved physical fitness, health knowledge, early detection of health problems, and improved psychological well-being for the elderly. This program is expected to become a model for sustainable community-based activities to support healthy, independent, and productive living for the elderly.

The planning activity began with a field survey by the community service team on February 10, 2025. The survey was conducted to identify the physical and mental health conditions of the elderly in the Posyandu Lembang Sa'dan Tiroallo area, Sa'dan District, North Toraja Regency. The survey results showed several main problems: Low levels of elderly participation in structured physical activities, Limited knowledge of the elderly regarding nutrition, degenerative diseases, and mental health, and a lack of integrated routine health monitoring at the Posyandu. Based on the survey results, the community service team held coordination discussions with Posyandu cadres and sub-district officials to formulate an activity plan tailored to the needs. The agreed-upon solutions included: a routine elderly fitness exercise program to improve fitness, strength, and balance; health education on degenerative diseases, balanced nutrition, fall prevention, and stress management; and integrated health monitoring, including blood pressure, blood sugar, and body mass index (BMI) checks and a light mental health screening.

Conclusion: Study program-based community service activities have been well implemented by the Nursing Study Program of the Toraja Raya Indonesia Institute at the Lembang Sa'dan Tiroallo Integrated Health Post (Posyandu), Sa'dan District, North Toraja Regency. The activity entitled "Optimizing the Physical and Mental Health of the Elderly through the Integrated Fitness Exercise, Health Education, and Health Monitoring Program at the Posyandu" provided the following results: Increased physical fitness of the elderly through structured routine exercise, Increased health knowledge of the elderly regarding degenerative diseases, nutrition, and mental health, Availability of elderly health monitoring data that can be used for early detection of health problems and Increased participation of the elderly in Posyandu activities and strengthening the function of Posyandu as a community-based elderly health service center. Overall, this program has succeeded in supporting healthy, independent, and productive lives for the elderly, while also becoming a model for sustainable community intervention.

PENDAHULUAN

Penduduk lanjut usia (lansia) merupakan kelompok yang terus bertambah jumlahnya seiring meningkatnya angka harapan hidup. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS), proporsi lansia di Indonesia diperkirakan akan meningkat signifikan dalam beberapa tahun ke depan. Lansia rentan mengalami penurunan fungsi fisik, kognitif, dan mental yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka. Penurunan fungsi fisik sering terlihat dari berkurangnya kekuatan otot, fleksibilitas, keseimbangan, dan mobilitas, sehingga meningkatkan risiko jatuh dan cedera. Sementara itu, kesehatan mental lansia juga berisiko menurun akibat perasaan kesepian, kehilangan peran sosial, atau stres akibat penyakit kronis.

Masalah kesehatan lansia tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga pada keluarga dan masyarakat. Lansia yang tidak sehat memerlukan perhatian ekstra dan pelayanan kesehatan yang memadai. Posyandu lansia sebagai salah satu bentuk pelayanan kesehatan berbasis masyarakat memiliki peran strategis dalam melakukan upaya promotif dan preventif untuk menjaga kesehatan fisik dan mental lansia. Namun, di lapangan masih ditemukan berbagai kendala, antara lain: Partisipasi lansia dalam kegiatan, posyandu masih rendah, Pengetahuan lansia tentang nutrisi, pencegahan penyakit degeneratif, dan kesehatan mental masih terbatas dan Pemeriksaan kesehatan rutin dan pemantauan kondisi lansia belum optimal.

Melalui program senam kebugaran, edukasi kesehatan, dan pemantauan kesehatan terpadu, diharapkan lansia dapat meningkatkan kebugaran fisik, memperkuat kesehatan mental, dan memperoleh deteksi dini terhadap masalah kesehatan. Program ini juga diharapkan mampu mendorong lansia untuk menjalani gaya hidup sehat serta meningkatkan peran posyandu sebagai pusat layanan kesehatan berbasis komunitas.

Beberapa alasan utama dilakukannya kegiatan pengabdian ini antara lain: Kebutuhan masyarakat: Lansia di wilayah Posyandu Lembang Sa'dan Tiroallo masih memiliki keterbatasan pengetahuan dan akses terhadap program kesehatan yang terstruktur, Peningkatan kualitas hidup lansia: Program ini bertujuan meningkatkan kebugaran fisik, kesehatan mental, dan kualitas hidup lansia melalui intervensi holistik, Peran perguruan tinggi: Sebagai implementasi Tridharma Perguruan Tinggi, khususnya pengabdian kepada masyarakat, kegiatan ini memberikan kontribusi nyata kepada masyarakat sekitar, Optimalisasi posyandu: Posyandu lansia memiliki potensi besar, namun belum dimanfaatkan secara maksimal. Program ini membantu posyandu menjadi pusat layanan kesehatan yang lebih efektif dan berkelanjutan dan Pencegahan penyakit degeneratif: Intervensi preventif seperti senam, edukasi kesehatan, dan pemantauan kesehatan dapat mengurangi risiko penyakit degeneratif dan komplikasinya.

Oleh karena itu dipandang perlu bagi Tim Pengabdian Kepada Masyarakat Dosen Institut Toraja Raya Indonesia untuk melakukan kegiatan penyuluhan Optimalisasi Kesehatan Fisik Dan Mental Lansia Melalui Program Senam Kebugaran, Edukasi Kesehatan, Dan Pemantauan Kesehatan Terpadu Di Posyandu Lansia Lembang Sa'dan Tiroallo Kecamatan Sa'dan Kabupaten Toraja Utara.

METODE PELAKSANAAN

a. Tahapan Kegiatan

Kegiatan pengabdian dimulai dengan survei lapangan di Kecamatan Sa'dan pada tanggal 10 Februari 2025, yang melibatkan diskusi dengan Camat Sa'dan untuk mengidentifikasi permasalahan masyarakat terkait kesehatan lansia. Berdasarkan temuan tersebut, solusi yang ditawarkan meliputi peningkatan kesehatan fisik dan mental lansia melalui senam kebugaran, edukasi kesehatan, dan pemantauan kesehatan terpadu di posyandu.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama dua hari. Pada hari pertama, mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Institut Toraja Raya Indonesia melaksanakan gotong royong untuk mendukung kesiapan tempat dan fasilitas posyandu. Pada hari kedua, dilakukan edukasi dan intervensi awal, berupa peningkatan pengetahuan lansia tentang nutrisi, pencegahan penyakit degeneratif, serta keterampilan dalam menerapkan pola hidup sehat, dibimbing oleh dosen Prodi Profesi Ners Institut Toraja Raya Indonesia.

b. Solusi yang ditawarkan

Solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan kesehatan fisik dan mental lansia di Posyandu Lembang Sa'dan Tiroallo adalah melalui pendekatan terpadu dan berkelanjutan. Kegiatan diawali dengan survei lapangan dan koordinasi dengan pihak berwenang, termasuk Kepala Puskesmas dan aparat desa, untuk mendata lansia yang menjadi sasaran program dan memastikan perizinan serta dukungan yang diperlukan. Selanjutnya, dilaksanakan penyuluhan kesehatan dan senam kebugaran bagi lansia, yang bertujuan meningkatkan kebugaran fisik, keseimbangan, serta mobilitas, sekaligus memberikan edukasi tentang nutrisi seimbang, pencegahan penyakit degeneratif, dan kesehatan mental. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah interaktif, demonstrasi senam, dan tanya jawab, sehingga lansia dapat memahami dan langsung menerapkan pengetahuan yang diberikan. Selain itu, pendampingan dan pelatihan kader posyandu dilakukan agar mereka mampu melanjutkan intervensi, memfasilitasi senam lansia, melakukan pemantauan kesehatan secara rutin, dan memberikan edukasi berkelanjutan. Kegiatan ini diakhiri dengan evaluasi partisipasi dan pemahaman lansia serta kader posyandu, sehingga diperoleh data untuk perbaikan program dan rekomendasi keberlanjutan pelayanan kesehatan lansia di posyandu.

c. Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan

Tgl Pelaksanaan : 06 Maret 2025

Pukul : 08- Selesai

Tempat Pelaksanaan : Posyandu Lansia Kantor Lembang Sa'dan Tiroallo

d. Rundown Kegiatan

Adapun Susunan Program kegiatan Penyuluhan

Waktu	Kegiatan	Durasi	Keterangan
08:30	Registrasi	30 menit	Tim
09:00-10:00	Penyuluhan	60 menit	Tim
10:00-12.00	Diskusi	120 menit	Tim
12.00-13.00	Makan siang	60 menit	Tim
13.00-13.10	Penutup	10 menit	Tim

e. Jon Desk Tim Pelaksanaan

No	Nama Tim	Keterangan
1	Dynastin Since Pakita	Ketua Tim
2	Adriana Mapandin	Sekretaris
3	Agustina Marna	Anggota
4	TIM Dosen ITRI	Anggota

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Kegiatan ini merupakan salah satu rangkaian pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim dosen Institut Toraja Raya Indonesia tahun 2025. Perencanaan kegiatan dimulai dengan survei lapangan oleh tim pengabdian yang dilaksanakan pada tanggal 06 Maret 2025. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Camat dan Lembang terkait kondisi lansia di Posyandu Lansia Lembang Sa'dan Tiroallo.

Dalam diskusi tersebut, tim pengabdian mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi lansia, tenaga kesehatan, dan masyarakat setempat. Permasalahan utama yang ditemukan adalah rendahnya pengetahuan lansia mengenai pentingnya menjaga kebugaran fisik dan kesehatan mental, kurangnya partisipasi lansia dalam kegiatan posyandu, serta minimnya pemantauan kesehatan secara rutin.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, tim pengabdian menawarkan beberapa solusi, antara lain: Senam kebugaran lansia secara rutin untuk meningkatkan kebugaran, keseimbangan, dan mobilitas, Edukasi kesehatan lansia mengenai penyakit degeneratif, nutrisi seimbang, kesehatan mental, dan gaya hidup sehat, Pemantauan kesehatan terpadu di posyandu, meliputi pemeriksaan tekanan darah, gula darah, berat badan, tinggi badan, dan skrining kesehatan mental. Solusi tersebut disepakati dan dilaksanakan pada tanggal 06 Maret 2025. Tahap pelaksanaan kegiatan dimulai dengan penyuluhan kesehatan lansia di Posyandu, dilanjutkan dengan senam kebugaran dan pemantauan kesehatan terpadu.

Hasil dari kegiatan ini adalah: Lansia rutin memanfaatkan Posyandu untuk senam kebugaran dan pemeriksaan kesehatan, Peningkatan pengetahuan lansia mengenai nutrisi, pencegahan penyakit degeneratif, dan kesehatan mental, dan Kader posyandu mampu melakukan pendampingan dan pemantauan kesehatan lansia secara berkelanjutan, sehingga kesehatan fisik dan mental lansia di Lembang Sa'dan Tiroallo meningkat.

B. Luaran

Pada kegiatan pengabdian ini, tim pengabdian merancang buku saku kesehatan lansia. Buku saku ini berisi materi mengenai pemeliharaan kesehatan fisik dan mental lansia secara menyeluruh. Materi yang disajikan mencakup: penyakit yang sering dialami lansia, nutrisi seimbang untuk menjaga kebugaran tubuh, pentingnya aktivitas fisik seperti senam lansia, pencegahan penyakit degeneratif, kesehatan mental, serta perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekitar.

Buku saku ini digunakan oleh masyarakat dan kader Posyandu di Kecamatan Sa'dan, Lembang Buntu Pepasan sebagai media pencatatan kesehatan lansia secara

rutin. Pengukuran kesehatan seperti tekanan darah, berat badan, tinggi badan, dan skrining kesehatan mental dilakukan oleh petugas kesehatan yang telah ditunjuk oleh Puskesmas. Hasil pemeriksaan kemudian didokumentasikan di buku saku tersebut.

Buku saku telah dicetak dan dibagikan kepada masyarakat, khususnya lansia yang rutin mengikuti kegiatan Posyandu. Kegiatan pemeriksaan kesehatan, senam kebugaran, edukasi, serta pemantauan kesehatan terpadu bagi lansia dilaksanakan secara berkala setiap bulan, sehingga memudahkan pemantauan kondisi fisik dan mental lansia secara berkesinambungan.

			
			







KESIMPULAN

Kegiatan PKM ini berhasil memberikan edukasi dan intervensi awal yang positif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia mengenai kegiatan pemeriksaan kesehatan, senam kebugaran, edukasi, serta pemantauan kesehatan terpadu di Posyandu. Peserta menjadi lebih memahami pentingnya menjaga kebugaran fisik, kesehatan mental, nutrisi seimbang, serta rutin melakukan pemantauan kesehatan melalui Posyandu, sehingga program ini berpotensi meningkatkan kualitas hidup lansia secara menyeluruh

DAFTAR PUSTAKA

Adventus & Mahendra. (2019). Promosi Kesehatan. Jakarta: UKI Press.

Eko Putro Sandjojo, Taufik Majid. (2017). Buku Saku Desa dalam Penanganan Kesehatan Masyarakat. Direktorat Jenderal Pembangunan dan Pemberdayaan Masyarakat Desa.

Pusat Data dan Informasi, Kementerian Kesehatan RI. (2018). Situasi Kesehatan Lansia di Indonesia.

Farida. (2015). Register Kohort Lansia Desa Balong Tani Kecamatan Jabon.

UNICEF. (2014). Paket Konseling: Promosi Kesehatan dan Nutrisi Lansia.

Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan. (2007). B. Acuan Label Gizi Produk Pangan.

Kemenkes RI. (2014). Modul Pelatihan Konseling: Promosi Gizi dan Kesehatan Lansia.

Silawati A., dkk. (2013). Pemberian Nutrisi Seimbang pada Lansia dalam Situasi Khusus.