

**PEMERIKSAAN DAN PENYULUHAN KESEHATAN GRATIS PADA LANSIA
DI POSYANDU DESA TALLUNG TONDOK**

TAHUN 2026

Lisa Mustika¹

Institut Toraja Raya Indonesia¹

lisamustika560@gmail.com

Abstrak (Indonesia)

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai masalah Kesehatan akibat proses penuaan. Pemeriksaan Kesehatan secara berkala diperlukan untuk mendeteksi dini penyakit dan meningkatkan kualitas hidup lansia. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 5 Juni 2026 di Posyandu Tallung Tondok, Kecamatan Malua, dengan tujuan meningkatkan derajat kesehatan lansia melalui pemeriksaan kesehatan gratis

Metode yang digunakan meliputi registrasi peserta, pengukuran tekanan darah, pemeriksaan gula darah, berat badan, tinggi badan, serta penyuluhan kesehatan.

Hasil kegiatan menunjukkan tingginya antusiasme lansia dalam mengikuti pemeriksaan kesehatan. Kegiatan ini memberikan manfaat berupa peningkatan kesadaran lansia terhadap pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin serta deteksi dini faktor risiko penyakit tidak menular. Program ini diharapkan dapat menjadi kegiatan berkelanjutan untuk meningkatkan kesehatan lansia di masyarakat.

kata kunci : Lansia, Pemeriksaan Kesehatan, Posyandu Lansia, Penyuluhan Kesehatan, Pengabdian Masyarakat.

PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok penduduk yang mengalami proses penuaan sehingga rentan terhadap berbagai penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, dan gangguan kesehatan lainnya. Peningkatan jumlah lansia di Indonesia menuntut adanya pelayanan kesehatan yang mudah diakses dan berkesinambungan.

Posyandu lansia merupakan salah satu upaya kesehatan berbasis masyarakat yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pelayanan promotif dan preventif. Pemeriksaan kesehatan gratis menjadi salah satu strategi yang efektif dalam mendeteksi dini masalah kesehatan sehingga penanganan dapat dilakukan lebih cepat dan tepat.

Berdasarkan kondisi tersebut, tim pelaksana melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemeriksaan kesehatan gratis bagi lansia di Posyandu Tallung Tondok, Kecamatan Malua pada tanggal 5 Juni 2026.

Tujuan Kegiatan

- a. Mengetahui kondisi kesehatan lansia.
- b. Melakukan deteksi dini penyakit tidak menular.
- c. Meningkatkan kesadaran lansia terhadap pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin.
- d. Memberikan edukasi kesehatan kepada lansia dan keluarga.

METODE PELAKSANAAN

A. Tahapan Kegiatan

1. Tahap Persiapan

Koordinasi dengan pengurus Posyandu Tallung Tondok.

Penyusunan jadwal kegiatan.

Persiapan alat dan bahan pemeriksaan.

Pembagian tugas tim pelaksana.

2. Tahap Pelaksanaan

Registrasi peserta.

Pemeriksaan kesehatan.

Konsultasi kesehatan.

Penyuluhan kesehatan.

3. Tahap Evaluasi

Rekapitulasi hasil pemeriksaan.

Evaluasi pelaksanaan kegiatan.

Penyusunan laporan kegiatan.

B. Solusi yang di tawarkan

Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran Masyarakat

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan di posyandu Desa Tallung Tondok, yaitu masalah kesehatan Lansia, maka solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah :

a. Penyelenggaraan Pemeriksaan Kesehatan Gratis

Kegiatan ini menyediakan layanan pemeriksaan kesehatan secara gratis bagi lansia yang meliputi pemeriksaan tekanan darah, gula darah, berat badan, dan tinggi badan. Pemeriksaan ini bertujuan untuk mendeteksi secara dini adanya gangguan kesehatan sehingga dapat segera ditindaklanjuti.

b. Pemberian Edukasi dan Penyuluhan Kesehatan

Lansia diberikan penyuluhan mengenai pentingnya menjaga pola hidup sehat, mengatur pola makan, melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan, serta pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk mencegah komplikasi penyakit.

c. Peningkatan Kesadaran Lansia terhadap Deteksi Dini Penyakit

Melalui kegiatan ini, lansia diharapkan memiliki kesadaran yang lebih tinggi untuk memantau kondisi kesehatannya secara rutin sehingga risiko penyakit tidak menular dapat diketahui dan ditangani lebih awal.

d. Konsultasi Kesehatan Individual

Setiap peserta mendapatkan kesempatan untuk berkonsultasi mengenai hasil pemeriksaan yang diperoleh. Dengan demikian, lansia dapat memahami kondisi kesehatannya dan memperoleh saran yang sesuai untuk menjaga kesehatannya.

e. Penguatan Peran Posyandu Lansia

Kegiatan ini juga bertujuan mendukung peran Posyandu Tallung Tondok sebagai sarana pelayanan kesehatan masyarakat yang berkelanjutan bagi lansia, sehingga pemantauan kesehatan dapat dilakukan secara rutin dan terorganisir.

C. Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan

Waktu Kegiatan

08.00 – 08.30 : Registrasi peserta

08.30 – 08.45 : Pembukaan

08.45 – 10.30 : Pemeriksaan kesehatan

10.30 – 11.00 : Konsultasi hasil pemeriksaan

11.00 – 11.30 : Penyuluhan kesehatan

11.30 – 12.00 : Evaluasi dan penutupan

D. Waktu dan Tempat

Hari / Tanggal : Jumat, 5 Juni 2026

Waktu : 08.00 – 12.00

Tempat : Posyandu Desa Tallung Tondok

E. Jon Desk Tim Pelaksanaan

Lisa Mustika Ketua

Petugas Puskesmas Kecamatan Malua

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Kegiatan pemeriksaan kesehatan gratis bagi lansia di Posyandu Tallung Tondok Kecamatan Malua telah terlaksana dengan baik pada tanggal 5 Juni 2026. Lansia yang hadir mengikuti seluruh rangkaian kegiatan mulai dari registrasi hingga penyuluhan kesehatan.

Pemeriksaan yang dilakukan meliputi:

- Tekanan darah.
- Gula darah sewaktu.
- Berat badan.
- Tinggi badan.

Sebagian peserta menunjukkan faktor risiko hipertensi dan peningkatan kadar gula darah sehingga diberikan edukasi mengenai pola makan sehat, aktivitas fisik, serta anjuran untuk melakukan pemeriksaan lanjutan di fasilitas kesehatan.

Antusiasme peserta sangat baik yang terlihat dari kehadiran dan partisipasi aktif dalam sesi konsultasi dan penyuluhan kesehatan.

B. Luaran

Luaran yang dihasilkan dari kegiatan ini meliputi:

Terselenggaranya pemeriksaan kesehatan gratis bagi lansia.

Meningkatnya pengetahuan lansia tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin.

Tersedianya data hasil pemeriksaan kesehatan lansia.

Terdokumentasikannya kegiatan pengabdian masyarakat

DOKUMENTASI KEGIATAN



KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemeriksaan kesehatan gratis pada lansia di Posyandu Tallung Tondok Kecamatan Malua yang dilaksanakan pada tanggal 5 Juni 2026 berjalan dengan lancar dan mendapat respon positif dari masyarakat. Kegiatan ini mampu meningkatkan kesadaran lansia terhadap pentingnya menjaga kesehatan serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Program serupa diharapkan dapat dilaksanakan secara rutin untuk mendukung peningkatan kualitas hidup lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- World Health Organization. (2022). *Ageing and Health*. Geneva: WHO.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Posyandu Lansia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Ikatan Dokter Indonesia. (2021). *Panduan Pemeriksaan Kesehatan Lansia*. Jakarta: IDI.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Upt. Puskesmas Malua. (2026)