



**PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA MELALUI SENAM  
LANSIA DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN GRATIS DI  
LEMBANG SALU KECAMATAN SALU SOPAI  
KEBUPATEN TORAJA UTARA  
TAHUN 2019**

**Yahya Handayani Mangapi<sup>1\*</sup>, Yusan Pabebang<sup>2</sup>, Ottopianus Ambun<sup>3</sup>**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tana Toraja

[yahyahandayani76@gmail.com](mailto:yahyahandayani76@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [pabebangyusan@gmail.com](mailto:pabebangyusan@gmail.com)<sup>2</sup>,

---

**Abstrak (Indonesia)**

: Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi serta perbaikan sosial ekonomi berdampak pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat dan usia harapan hidup, sehingga jumlah populasi lansia juga meningkat.

Masalah yang pertama adalah Lansai di Kecamatan Sopai belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai kualitas hidup pada lansia. Masalah kedua yang perlu mendapat perhatian adalah kondisi fisik lansia di Sopai dan Masalah ketiga adalah kurangnya prasarana posyandu lansia di Kecamatan Sopai.

Kegiatan tahap pertama dimulai dengan survei lapangan ke Kecamatan Sopai pada tanggal 27 Agustus 2019

Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui Kecamatan Sopai pada 14 Oktober 2019 Pukul 08-Selesai. Tempat Pelaksanaan Posyandu Lansia di Tabang, Lembang Salu

**Hasil:** Kegiatan ini merupakan salah satu rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim dosen program studi ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tana Toraja tahun 2019

Perencanaan kegiatan dimulai dengan survei lapangan oleh tim pengabdian. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 27 Agustus 2019. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Camat Sopai

Kemudian tim pengabdian menawarkan beberapa solusi untuk menyelesaikan masalah tersebut. Solusi yang ditawarkan adalah memberikan edukasi kepada masyarakat lansia Kecamatan Sopai mengenai kualitas hidup pada lansia dan cara-cara yang dapat dilakukan agar masyarakat dapat hidup di usia senja dengan berkualitas, cara melakukan aktivitas fisik lansia di rumah, dan peningkatan prasarana posyandu lansia dengan membuat taman tanaman obat dan Solusi ini disetujui oleh pengontrolan tekana darah dan mitra pengabdian menetujui dilaksanakan pada tanggal 14 Oktober 2019.

**Kesimpulan:** Telah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis prodi oleh Prodi profesi Ners Stikes Tana Toraja. Dusun Buntu Tabang Kecamatan Sopai Kabupaten Toraja Utara yang merupakan Desa Binaan Konunitas STikes Tana Toraja. Kegiatan pengabdian berjudul Pemeriksaan Kesehatan Gratis pada Lansia di Dusun Buntu Tabang Kecamatan Sopai, Kabupaten Toraja Utara Tahun 2019.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan selama 1 hari. Kegiatan hari pertama adalah gotong royong pembuatan taman tanaman obat di halaman posyandu lansia oleh mahasiswa Prodi profesi Ners Stikes Tana Toraja.

**Kata kunci:** Kualitas Hidup, Lansia

---

---

**Abstract (English)**

Advances in science and technology as well as socio-economic improvements have an impact on increasing people's health status and life expectancy, so that the number of elderly population also increases.

The first problem is that Lansai in Sopai District do not have sufficient knowledge about the quality of life in the elderly. The second problem that needs attention is the physical condition of the elderly in Sopai and the third problem is the lack of infrastructure for the elderly posyandu in Sopai District.

The first phase of activity began with a field survey to Sopai District on 27 August 2019

The second stage is the implementation of service activities in the form of solutions that have been approved by the Sopai District on October 14, 2019 at 08-Done. Location of the Lansai Posyandu in Tabang, Lembang Salu

Results: This activity is one of a series of community service activities carried out by a team of lecturers from the Tana Toraja School of Health Studies program in 2019

Activity planning begins with a field survey by the service team. The field survey was carried out by the service team on August 27, 2019. The service team held discussions with the Sopai sub-district head. Then the service team offered several solutions to solve the problem. The solution offered is to provide education to the elderly people of Sopai District about the quality of life in the elderly and ways that can be done so that people can live in their old age with quality, how to do physical activities for the elderly at home, and improve the infrastructure of the Posyandu for the elderly by creating a plant garden. This drug and solution was approved by blood pressure control and service partners agreed to be carried out on October 14, 2019.

Conclusion: The study program-based community service activities have been carried out by the Tana Toraja Nurse Stikes Professional Study Program. Buntu Tabang Hamlet, Sopai District, North Toraja Regency, which is a fostered village of the Tana Toraja STikes Community. The service activity entitled Free Health Checkup for the Elderly in Buntu Tabang Hamlet, Sopai District, North Toraja Regency in 2019.

Service activities carried out for 1 day. The first day's activity was mutual cooperation in the construction of a medicinal plant garden in the courtyard of the elderly posyandu by students of the Nursing Profession Study Program, Tana Toraja.

Keywords: Quality of Life, Elderly

---

\*Correspondent Author :  
Email : [yahyahandayani76@gmail.com](mailto:yahyahandayani76@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi serta perbaikan sosial ekonomi berdampak pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat dan usia harapan hidup, sehingga jumlah populasi lansia juga meningkat. Peningkatan jumlah penduduk lansia ini akan berdampak terhadap berbagai kehidupan. Dampak utama peningkatan lansia ini adalah peningkatan ketergantungan lansia. Ketergantungan ini disebabkan oleh kemunduran fisik, psikis dan sosial lansia.

Lanjut usia (lansia) merupakan masa dimana orang akan mengalami pada akhirnya nanti. Banyak orang yang dapat menikmati masa tua akan tetapi sedikit pula yang mengalami sakit dan sampai meninggal tanpa dapat menikmati masa tua dengan bahagia. Setiap orang pasti ingin memiliki masa tua yang bahagia tetapi keinginan tidaklah selalu dapat menjadi nyata. Di kehidupan nyata banyak sekali lansia-lansia yang menjadi depresi, stress dan menderita penyakit kronis.

Lansia atau lanjut usia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Pada kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut *Anging Process* (Wahyudi, Iwan, 2018). WHO mengelompokkan lansia menjadi 4 kelompok yang meliputi *middle age* (usia pertengahan) yaitu kelompok usia 45-59 tahun, *elderly* yaitu antara 75-90 tahun dan *old* yaitu lebih dari 90 tahun.

Lanjut usia adalah seseorang yang mengalami perubahan biofisikososial. Perubahan ini akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan, termasuk kesehatannya. Oleh karena itu, kesehatan manusia usia lanjut perlu mendapatkan perhatian khusus dengan tetap dipelihara ditingkatkan agar selama mungkin dapat hidup secara produktif sesuai dengan kemampuannya sehingga dapat ikut serta berperan aktif dalam pembangunan (Fatimah, 2017).

Perubahan fisik dapat terjadi pada lansia seperti rambut yang mulai memutih, kerutan diwajah, ketajaman panca indra menurun, terjadi kemunduran daya tahan tubuh, kehilangan peran diri, kedudukan social, serta perpisahan dengan orang-orang yang dicintai. Lanjut usia juga kerap kali akan menyalahkan diri sendiri, tidak mempunyai ambisi, tidak dapat menyesuaikan diri, dan mengalami penurunan sosial ekonomi (Ratnawati, 2017).

Proses penuaan dapat disertai dengan penurunan daya tahan tubuh dan disertai dengan penyakit lansia seperti osteoporosis. Osteoporosis merupakan suatu kondisi tulang yang menjadi rapuh dan mudah retak atau patah akibat kepadatan tulang berkurang secara perlahan dan bahkan mengganggu bagian tulang belakang yang disertai nyeri punggung yang hebat. Pada lanjut usia osteoporosis yang sering terjadi yaitu patah tulang vertebra (tulang punggung), tulang leher (veamur) dan tulang gelang tangan (patah tulang Colles) (Widiyanti, 2018).

Osteoporosis merupakan penyakit tersembunyi, terkadang tanpa gejala dan tidak terdeteksi sampai timbul gejala nyeri mikrofaktur atau karena patah tulang anggota gerak. Osteoporosis adalah terjadinya pengapuran atau kerapuhan sendi yang diakibatkan berkurangnya cairan pada sendi karena faktor pola hidup dan faktor usia.

Salah satu faktor penyebab osteoporosis kurangnya berolah raga karena menghambat proses *osteoblast* pada tulang dan kepadatan massa tulang akan berkurang. Oleh karena itu semakin banyak gerak dan olah raga maka otot akan memacu tulang untuk membentuk massa (Cosman, 2013). Tulang yang sudah tua dan mengalami keretakan akan di bentuk kembali, tulang yang sudah rusak akan diidentifikasi oleh sel *osteosit* kemudian terjadi penyerapan kembali yang dilakukan oleh sel *osteoklas* dan nantinya akan menghancurkan kolagen yang mengeluarkan asam. Dengan demikian tulang yang sudah diserap oleh *osteoblast* yang berasal dari sel *precursor* yang berasal dari tulang belakang setelah sel *osteoklas* hilang (Cosman, 2013).

Menurut WHO (2018), osteoporosis menduduki peringkat kedua, di bawah penyakit jantung sebagai masalah kesehatan utama dunia. Menurut data Internasional Osteoporosis Foundation (IOF), lebih dari 30% wanita diseluruh dunia mengalami resiko patah tulang akibat osteoporosis, bahkan mendekati 40%. Sedangkan pada pria, resikonya berada pada angka 13%. Angka kejadian patah tulang (fraktur) akibat osteoporosis diseluruh dunia mencapai angka 1,7 juta orang dan diperkirakan angka ini akan terus meningkat hingga mencapai 6,3 juta orang pada tahun 2050. Penderita osteoporosis di Eropa, Jepang, dan Amerika adalah sebanyak 75 juta penduduk, sedangkan di Cina 84 juta penduduk, dan ada 200 juta penderita osteoporosis diseluruh dunia (Purwoastuti, 2019).

Data Puslitbang Gizi Depkes RI tahun 2020, pada 14 propinsi di Indonesia tahun 2019, menyatakan bahwa masalah osteoporosis di Indonesia telah mencapai tingkat yang perlu diwaspadai yaitu 19,7 persen. Kecenderungan osteoporosis di Indonesia enam kali lebih tinggi dibandingkan dengan Belanda. Lima propinsi dengan risiko osteoporosis yang tinggi adalah Sumatera Selatan sebesar 27,7%, Jawa Tengah sebesar 24,02%, DI Yogyakarta sebesar 23,5%, Sumatera Utara sebesar 22,82%, Jawa Timur sebesar 21,42% (Depkes, 2020)..

Di Sulawesi Selatan khususnya di Makassar, berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Republik Indonesia Propinsi Sulawesi Selatan yang dilaporkan oleh Syahrir et al. (2020) didapatkan bahwa jumlah pasien rawat jalan yang menderita osteoporosis sebanyak 199 kasus. Laporan Rekam Medik di RSUP Dr.Wahidin Sudirohusodo tahun 2018-2019 diketahui jumlah penderita osteoporosis bersifat fluktuatif

Kesegaran jasmani merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dalam kegiatan olahraga. Kesegaran jasmani merupakan unsur utama manusia dalam menjunjung aktivitas sehari-hari. Manusia kadang lupa betapa pentingnya kesehatan apalagi diusia lansia. Dewasa ini manusia melalaikan pentingnya

menjaga kesehatan khususnya secara jasmani. Banyaknya kegiatan yang dilakukan sehingga lupa menjaga memelihara dan menjaga kesehatan tubuh. Dilain pihak kurangnya pengetahuan dan pemahaman akan pentingnya kesegaran jasmani dan cara hidup sehat apalagi diusia lansia. Banyak masyarakat mengesampingkan kesegaran jasmani apalagi diusia lansia tanpa disadari bahwa kesadaran jasmani sangat menunjang aktivitas sehari-hari. Disisi lain masyarakat berfikir bahwa olah raga tidak penting dalam menjaga kesegaran jasmani khususnya kebugaran tubuh. Untuk dapat menghadapi lanjut usia yang dapat menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kekuatan maupun kebugarannya maka lansia harus melakukan aktivitas olahraga yang teratur, melakukan pola hidup yang sehat, istirahat tidak merokok dan pemeriksaan kesehatan.

## **METODE PELAKSANAAN PKM**

### **1. Tahapan Kegiatan**

Tahap pertama merupakan perencanaan kegiatan yang akan dilakukan. Proses perencanaan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan yang ada, menentukan jalan keluar dan kegiatan yang akan dilakukan, dan membuat pengorganisasian kegiatan.

Kegiatan tahap pertama dimulai dengan survei lapangan ke Kecamatan Sopai. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 27 Agustus 2019. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Camat Sopai.

Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui Kecamatan Sopai. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama dua hari. Hari pertama dilaksanakan gotong royong oleh mahasiswa Prodi profesi Ners Stikes Tana Toraja, dan hari kedua dilaksanakan edukasi masyarakat lansia dan penyerahan bantuan tensimeter dari dosen Prodi profesi Ners Stikes Tana Toraja

### **2. Solusi yang Ditawarkan**

Kontribusi mendasar dari kegiatan ini adalah peningkatan kualitas hidup lansia melalui penerapan pola hidup sehat. Mulai dari pengetahuan terkait kesehatan lansia, aktivitas fisik dan peningkatan prasarana posyandu lansia.

Tim pengabdian menawarkan beberapa solusi terkait kesehatan lansia di Kecamatan Sopai. Pertama adalah perlunya mengedukasi masyarakat lansia Kecamatan Sopai mengenai kualitas hidup pada lansia dan cara-cara yang dapat dilakukan agar masyarakat dapat hidup di usia senja dengan berkualitas. Kegiatan ini dilakukan dengan melakukan penyuluhan kesehatan lansia. Solusi kedua, masyarakat lansia Kecamatan Sopai diberikan edukasi kesehatan mengenai cara melakukan aktivitas fisik di rumah. Teknik yang diajarkan adalah menggenggam dengan jari-jari tangan,

mengangkat tangan dan menggenggam dengan jari-jari kaki. Solusi ketiga adalah peningkatan prasarana posyandu lansia dengan membuat taman tanaman obat dan pemberian bantuan tensimeter dengan kualitas baik.

Dalam melaksanakan kegiatan ini, tim pengabdian memerlukan Kecamatan Sopai sebagai mitra pengabdian. Kontribusi mitra yang diharapkan adalah sebagai perantara tim pelaksana dengan masyarakat khususnya lansia di Kecamatan Sopai. Melalui kedekatan hubungan mitra dengan masyarakat, tim pelaksana dapat mengumpulkan masyarakat terutama lansia, mengkomunikasikan tujuan kegiatan, agenda pelaksanaan kegiatan, lokasi pelaksanaan dan memberi masukan bagi kesempurnaan kegiatan sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan setempat.

### 3. Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan

Taggal Pelaksanaan : 14 Oktober 2019

Pukul : 08- Selesai

Tempat Pelaksanaan : Posyandu Lansia di Tabang, Lembang Salu

### 4. Rundown Kegiatan

Adapun Susunan Program kegiatan Senam Lansia

| Waktu        | Kegiatan                     | Durasi   | Keterangan |
|--------------|------------------------------|----------|------------|
| 08:00        | Regisrasi                    | 30 menit | Tim        |
| 08:30-09:30  | Senam Lansia                 | 60 menit | Tim        |
| 10:00        | Snake                        | 30 menit | Tim        |
| 10:15- 11:00 | Pemeriksaan kesehatan lansia | 60 menit | Tim        |

### 5. Jon Desk Tim Pelaksanaan

| No | Nama Tim                | Keterangan |
|----|-------------------------|------------|
| 1  | Yahya Handayani Mangapi | Ketua Tim  |
| 2  | Yusan Pabebang          | Anggota    |
| 3  | Ottopianus Ambun        | Mahasiswa  |

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil PKM**

Kegiatan ini merupakan salah satu rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim dosen program studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tana Toraja tahun 2019

Perencanaan kegiatan dimulai dengan survei lapangan oleh tim pengabdian. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 27 Agustus 2019. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Camat Sopai

Pada diskusi ini tim pengabdian mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi oleh Kecamatan Sopai terkait dengan kesehatan lansia. Permasalahan yang ditemukan adalah rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai kualitas hidup lansia, promosi kesehatan lansia hanya terbatas pada senam tiap hari minggu, dan kurangnya prasarana di posyandu lansia.

Kemudian tim pengabdian menawarkan beberapa solusi untuk menyelesaikan masalah tersebut. Solusi yang ditawarkan adalah memberikan edukasi kepada masyarakat lansia Kecamatan Sopai mengenai kualitas hidup pada lansia dan cara-cara yang dapat dilakukan agar masyarakat dapat hidup di usia senja dengan berkualitas, cara melakukan aktivitas fisik lansia di rumah, dan peningkatan prasarana posyandu lansia dengan membuat taman tanaman obat dan p. Solusi ini disetujui oleh ngontrolan tekana darah dan mitra pengabdian menetujui dilaksanakan pada tanggal 14 Oktober 2019.

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui Camat Sopai. Kegiatan dimulai pada tanggal 14 Oktober 2019 berupa gotong royong pembersihan halaman posdaya yang sekaligus merupakan posyandu lansia Kecamatan Sopai. Gotong royong dilakukan oleh mahasiswa Prodi profesi Ners Stikes Tana Toraja. Hasil dari kegiatan ini adalah pemanfaatan halaman posyandu lansia sebagai taman tanaman obat yang nantinya dapat dimanfaatkan oleh masyarakat Sopai.

### **B. Luaran**

Pada kegiatan pengabdian ini, tim pengabdian merancang buku saku kesehatan lansia. Buku saku ini berisi materi mengenai hidup sehat dan berkualitas di usia lanjut. Materi dimulai dengan penyakit yang sering ditemukan pada lansia dan makanan yang diperlukan untuk menjamin pemenuhan gizi lansia. Materi ini dapat dibaca oleh lansia dan keluarga. Di bagian akhir buku, terdapat grafik hasil pengukuran indikator-indikator kesehatan lansia seperti catatan keluhan kesehatan, berat badan, tekanan darah, nadi, dan kadar Hb. Buku saku dilengkapi dengan grafik indeks masa tubuh, sehingga penambahan atau penurunan indeks masa tubuh lansia dapat dipantau

secara rutin dan masalah kesehatan yang dihadapi oleh lansia dapat dideteksi secara dini. Buku saku akan digunakan oleh masyarakat lansia Kecamatan Sopai untuk pencatatan kesehatan secara rutin. Pengukuran kesehatan dilakukan oleh petugas kesehatan lansia yang telah ditunjuk oleh puskesmas dan hasilnya didokumentasikan di buku saku ini. Buku saku telah dicetak dan dibagikan kepada masyarakat lansia Kecamatan Sopai

## KESIMPULAN

Telah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis prodi oleh Prodi profesi Ners Stikes Tana Toraja. Dusun Buntu Tabang Kecamatan Sopai Kabupaten Toraja Utara yang merupakan Desa Binaan Komunitas STikes Tana Toraja. Kegiatan pengabdian berjudul Pemeriksaan Kesehatan Gratis pada Lansia di Dusun Buntu Tabang Kecamatan Sopai, Kabupaten Toraja Utara Tahun 2019.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan selama 1 hari. Kegiatan hari pertama adalah gotong royong pembuatan taman tanaman obat di halaman posyandu lansia oleh mahasiswa Prodi profesi Ners Stikes Tana Toraja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. *Pedoman Uraian Usia Lanjut*. Jakarta. Depkes RI
- Depkes .2022. *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Semester I .Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Fatimah. Maryam, R, Siti dkk, 2017. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Salemba Medika. Jakarta
- Purwosatuti. 2019. *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok dan Jenis Kelamin (Jiwa)*
- Ratnawati, Sari, Rini Astika dan Alma Yulianti. 2017. *Kualitas Hidup pada Lanjut Usia*. Jurnal. Psikologi. Vol 13 Nomor 1.
- Wahyudi, Setaiwati S, Alwi I. Sudoyo AW, Stiyohadi B. Syam AF. (2018). *Buku Ajar Ilmu Penyakit dalam*. Jilid I. VI. Jakarta
- Widianti, A.T. dan Atika P.2015. *Senam Kesehatan*. Cetakan II. Nuha Andika. Yogyakarta.
- Widuri, Eci, Hesti. 2017. *Asuhan Keperawatan pada Lanjut Usia di Tatanan Klien*. Cetakan I. Fitramaya. Yogyakarta.
- World Health Organization. 2020. *The World Health Organization Quality of Life*. WHO