

## LANSIA SEHAT DENGAN MENERAPKAN POLA HIDUP SEHAT

Yeni Indriyani<sup>1\*</sup>, Ameilia Nurhadiyastuti<sup>2</sup>, Cynthia Agustina<sup>3</sup>,  
Aulia Siti Nur Rahmah<sup>4</sup>, Marsa Arinal Haq<sup>5</sup>, A. Azfekar Nur Azhar<sup>6</sup>,  
Marissa Usie Shania Devi<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

<sup>4</sup>Program Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Sebelas Maret, Indonesia

[Yeni.indriyani@ums.ac.id](mailto:Yeni.indriyani@ums.ac.id)<sup>1</sup>, [amelianurhadiyastuti@gmail.com](mailto:amelianurhadiyastuti@gmail.com)<sup>2</sup>, [cynthiaagustinaa98@gmail.com](mailto:cynthiaagustinaa98@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[rahmaaulia500@gmail.com](mailto:rahmaaulia500@gmail.com)<sup>4</sup>, [marsaarin@gmail.com](mailto:marsaarin@gmail.com)<sup>5</sup>

---

### ABSTRAK

**Abstrak:** Faktor-faktor yang menentukan kesehatan lansia meliputi aspek fisik, mental, dan sosial. Salah satu faktor penting yang mempengaruhi kesehatan lansia adalah pendidikan. Penelitian telah menunjukkan bahwa pendidikan lansia dapat memberikan pengaruh positif terhadap pengetahuan, perilaku, dan kualitas hidup mereka. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka mengenai pentingnya gaya hidup sehat. Metode yang digunakan dari kegiatan pengabdian ini yaitu penyuluhan yang bermitra dengan pemerintah Desa Cangkol, Puskesmas Mojolaban, Rumah Zakat setempat untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia. Peserta yang hadir dalam kegiatan pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan sebanyak 57 orang dapat dilihat dari hasil *pre-test* pengetahuan baik sebesar 53,93% dan hasil *post-test* sebesar 100% sehingga mengalami peningkatan pengetahuan sebanyak 46,07%. Saran yang dapat diberikan yaitu dengan melakukan pemberian pendidikan kesehatan pola hidup sehat bagi lansia, melalui pendekatan kegiatan penyuluhan dan pelatihan rutin, mengadakan kampanye menggunakan berbagai media komunikasi, memberikan pendampingan secara personal kepada lansia dalam mengadopsi pola hidup sehat, serta mengembangkan kerjasama dengan berbagai pihak terkait.

**Kata Kunci:** Lansia; PHBS; Pendidikan; Pola Hidup Sehat.

**Abstract:** *The determinant factors of health among elderly include physical, mental, and social aspects. One of the important factors affecting the health of the elderly is education. Studies have shown that the education of the elderly plays a positive influence on their knowledge, behavior, and quality of life. The purpose of this community service was to increase the knowledge and awareness regarding the importance of a healthy lifestyle. The method used from this service activity was counseling in partnership with the Cangkol Village government, Mojolaban Health Center, and Rumah Zakat to improve the health status of the elderly. Participants who attended the health examination and counseling activities as many as 57 people can be seen from the pretest results of good knowledge of 53.93% and posttest results of 100% so that there was an increase in knowledge by 46.07%. Suggestions, by providing health education for healthy lifestyles for the elderly, through the approach of regular counseling and training activities, holding campaigns using various communication media, providing personal assistance to the elderly in adopting a healthy lifestyle, and developing cooperation with various related parties.*

**Keywords:** *Elderly; PHBS; Education, Healthy Lifestyle.*



#### Article History:

Received : 30-11-2023  
Revised : 16-12-2023  
Accepted : 27-12-2023  
Online : 09-02-2024



This is an open access article under the  
[CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

## A. LATAR BELAKANG

Lansia merupakan salah satu kelompok masyarakat rentan yang mengalami berbagai masalah kesehatan dan penurunan kualitas hidup. Di Indonesia, jumlah populasi lansia terus meningkat seiring dengan peningkatan harapan hidup dan penurunan angka kematian. Pada tahun 2020, terdapat sekitar 25 juta lansia di Indonesia, dan diperkirakan jumlah tersebut akan terus bertambah dalam beberapa tahun ke depan (Badan Pusat Statistik, 2020). Masalah yang sering dihadapi oleh lansia meliputi berbagai penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, osteoporosis, penyakit jantung, dan gangguan mental. Hal tersebut wajar, karena setiap orang mengalami perubahan perilaku dan fisik saat mereka mendekati usia perkembangan tertentu dalam hidup mereka (Sigit et al., 2022). Menurut laporan penelitian yang pernah dilakukan, individu yang telah mencapai usia tidak produktif biasanya mempunyai risiko hipertensi yang lebih tinggi (Hamzah et al., 2021). Selain itu, terdapat juga kasus kekerasan terhadap lansia yang sering dilaporkan. Lansia berisiko mengalami kekerasan di lingkungannya, yang bisa terjadi sekali atau berkali-kali (WHO, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa kekerasan terhadap lansia dapat berdampak negatif pada kualitas hidup mereka (Dong et al., 2013). Lansia perlu mendapatkan perhatian guna meningkatkan kualitas hidup lansia dan mengatasi permasalahan kesehatan yang lebih serius (Wahyuningsih et al., 2019). Untuk memastikan bahwa mereka tidak terlalu bergantung pada orang lain dan mampu menjaga diri serta kesehatannya sendiri, setiap individu memerlukan perhatian dan ketekunan.

Dari 875.917 warga Kabupaten Sukoharjo pada tahun 2020, Kementerian Kesehatan (2021) dalam Dilantari et al. (2023) melaporkan 149.524 orang diantaranya merupakan lansia. Berdasarkan angka tersebut, penduduk lanjut usia mencapai 17,07% dari total penduduk Kabupaten Sukoharjo. Meskipun angka ini belum termasuk data terbaru, namun hal tersebut mengindikasikan bahwa perhatian terhadap kesehatan dan kualitas hidup lansia di Sukoharjo sangat penting. Kondisi ini didukung dengan masalah-masalah kesehatan yang diderita oleh lansia dan kurangnya aktivitas fisik dalam keseharian. Untuk permasalahan yang dialami mitra di Desa Cangkol, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo mengenai lansia yaitu, (1) Kurangnya pengetahuan tentang pola hidup sehat: Lansia mungkin kurang memiliki pengetahuan yang memadai tentang pola hidup sehat, termasuk nutrisi yang tepat, pentingnya olahraga, manajemen stres, dan kebiasaan hidup sehat lainnya; (2) Kurangnya dukungan sosial: lansia yang kurang memiliki dukungan sosial dari keluarga dan masyarakat dapat mengalami penurunan kesehatan. Dukungan sosial yang mencakup perhatian, perawatan, dan dukungan emosional sangat penting untuk kesejahteraan lansia; (3) Selama ini kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan belum bervariasi, sehingga para lansia kurang tertarik untuk mengikuti kegiatan tersebut. Selain itu, kegiatan rutin terutama dalam konteks

skrining kesehatan hanya dilakukan dengan pengukuran berat badan dan tekanan darah saja.

Salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi kesehatan lansia adalah pendidikan. Penelitian telah menunjukkan bahwa *Health Education* berpengaruh terhadap pengetahuan, perilaku, dan kualitas hidup mereka (Nofitasari et al., 2023). Promosi kesehatan berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap PHBS (Puspita Sari et al., 2023). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wardani et al. (2018), tujuan pendidikan pola hidup sehat bagi lansia adalah untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran lansia akan pentingnya menjalani pola hidup sehat. Hal tersebut diperkuat dengan pengetahuan masyarakat lanjut usia di Posyandu Senior Manisrenggo yang melaporkan adanya perubahan pengetahuan antara sebelum dan sesudah penyuluhan sebesar 13%. Berdasarkan pengabdian masyarakat Suminar et al. (2023) pengetahuan olahraga lansia mengalami peningkatan dari cukup (62,5%) sebelum dilakukan penyuluhan menjadi pengetahuan baik (67,5%) setelah diberikan penyuluhan.

Pengabdian masyarakat dan kegiatan sosialisasi langsung kepada masyarakat, khususnya yang masih jauh dari fasilitas kesehatan atau media informasi, akan dapat membantu masyarakat memperoleh informasi kesehatan (Prasanti & Fuady, 2017). Melalui kebiasaan pola makan dan modifikasi gaya hidup sederhana di rumah yang dapat digunakan sebagai upaya pencegahan serta peningkatan kesadaran masyarakat untuk menerapkan hidup sehat, masyarakat mulai memiliki pemahaman tentang penyakit, penyebabnya, dan penanganan *non farmakologisnya* (Suprpto, 2019). Menurut (Suprpto, 2021) pemberian penyuluhan berpotensi meningkatkan kesadaran akan praktik hidup sehat. Hal tersebut didukung oleh hasil dari pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Alamsyah et al. (2021), konseling dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap industri kesehatan.

Dari permasalahan yang ada tersebut, solusi untuk menyelesaikan masalah tersebut dimulai dengan pemberian pendidikan kesehatan pola hidup sehat bagi lansia. Pendekatan ini dimulai dari penyuluhan dan pelatihan secara rutin kepada lansia dan keluarganya tentang pentingnya pola hidup sehat. Penyuluhan dilaksanakan melalui materi-materi yang dapat disampaikan meliputi nutrisi yang seimbang, pentingnya olahraga teratur, manajemen stres, tidur yang cukup, pengelolaan penyakit kronis, dan penggunaan obat-obatan dengan benar. Pelatihan bagi lansia dapat berupa pelaksanaan aktivitas fisik seperti senam ramah lansia yang disesuaikan dengan umur dan kondisi para lansia.

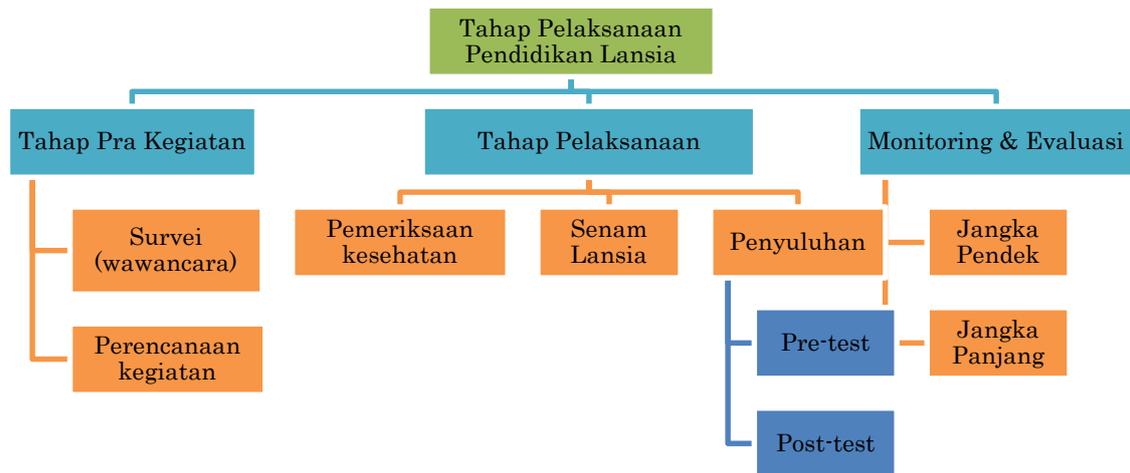
Selanjutnya, mengadakan kampanye dan sosialisasi di masyarakat untuk membangun kesadaran secara luas tentang pentingnya pola hidup sehat bagi lansia. Melalui berbagai media komunikasi seperti brosur, poster, dan media sosial, pentingnya kebiasaan hidup sehat dapat ditekankan kepada masyarakat umum. Kemudian, memberikan pendampingan secara

personal kepada lansia dalam mengadopsi pola hidup sehat. Pendampingan dapat dilakukan melalui saluran komunikasi seperti *WhatsApp* atau SMS kepada keluarga lansia. Pendampingan bagi lansia dapat dinilai dari keaktifan lansia, dan kepuasan lansia terhadap program perilaku hidup sehat yang dapat dilaporkan melalui dokumentasi atau laporan perbulan. Selain itu, mereka mendapatkan bimbingan yang berupa motivasi, dukungan, dan pemantauan terhadap perubahan perilaku lansia. Hal ini dapat dilakukan oleh ibu kader atau keluarga terdekat yang memiliki pengetahuan tentang pola hidup sehat.

Beberapa pihak yang terlibat dalam mengembangkan kerjasama yaitu fasilitas kesehatan (Puskesmas) dalam hal ini melibatkan tenaga kesehatan dan melakukan skrining kesehatan bagi lansia, lembaga pemerintah desa seperti keterlibatan desa dalam mendukung serta memfasilitasi desa yang ramah untuk lansia dan organisasi masyarakat. Hal ini bekerjasama dengan rumah zakat, dimana salah satu programnya adalah desa binaan untuk Desa Ramah Lansia. Desa Cangkol merupakan salah satu desa binaan Rumah Zakat. Rumah Zakat memberikan pemberdayaan lansia untuk pengembangan ekonomi dan potensi desa yang mendukung produktivitas lansia. Kolaborasi ini dapat memperluas aksesibilitas dan meningkatkan ketersediaan pelayanan kesehatan bagi lansia serta produktivitas lansia Desa Cangkol. Data mengenai kualitas hidup lansia di Sukoharjo akan menjadi acuan penting dalam pengembangan program pendidikan yang tepat untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di daerah tersebut. Oleh karena itu, dengan dilakukannya implementasi pendidikan kesehatan pola hidup sehat bagi lansia, diharapkan lansia di Desa Cangkol dapat memiliki pengetahuan dan pemahaman yang lebih baik tentang pola hidup sehat.

## **B. METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan melalui penyuluhan terkait pola hidup sehat lansia di Desa Cangkol, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo. Hal ini merupakan kegiatan akademisi UMS yang bekerjasama dengan Pemerintah Desa Cangkol, Puskesmas Mojolaban, dan Rumah Zakat untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia. Peserta yang hadir dalam kegiatan pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan sejumlah 57 orang.



**Bagan 1.** Tahap Pelaksanaan Pendidikan Lansia

Pada tahap pra kegiatan, tim pengabdian masyarakat melakukan survei pendahuluan terhadap Bidan Desa Cangkol dan koordinator Desa Ramah Lansia Rumah Zakat melalui wawancara. Dari hasil wawancara tersebut, ditemukan beberapa kasus bahwa lansia memiliki kondisi hipertensi dan masih minimnya kesadaran dalam menjalankan pola hidup sehat. Kemudian dari hasil wawancara tersebut, tim pengabdian masyarakat mulai menyiapkan semua keperluan untuk pelaksanaan kegiatan pemeriksaan kesehatan, senam lansia, dan penyuluhan.

Kegiatan pemeriksaan kesehatan, senam lansia, dan penyuluhan bertempat di Rumah Lansia Desa Cangkol. Rangkaian kegiatan diawali dengan pemeriksaan kesehatan seperti penimbangan berat badan dan pengukuran tekanan darah terhadap lansia. Selanjutnya, lansia melaksanakan kegiatan senam bersama dipandu oleh mahasiswa UMS yang dilanjutkan dengan penyuluhan dengan tema pola hidup sehat bagi lansia beserta pengisian pre-test dan post-test terkait materi penyuluhan tersebut dan ditutup dengan pembagian doorprize.

Tahap monitoring dan evaluasi dilakukan saat pelaksanaan dan setelah pelaksanaan kegiatan penyuluhan, pemeriksaan kesehatan, dan senam lansia. Kegiatan monitoring dibagi menjadi dua, yaitu monitoring jangka panjang dan monitoring jangka pendek. Untuk monitoring jangka pendek dilihat langsung pada saat penyuluhan berlangsung, lalu untuk monitoring jangka panjang nantinya dilakukan oleh kader kesehatan dan rumah zakat. Sedangkan untuk tahap evaluasi dilakukan saat kegiatan berlangsung, apakah para lansia mengikuti kegiatan tersebut dengan sukarela, menyimak dengan baik, dan apakah memahami materi yang disampaikan pada saat edukasi atau penyuluhan.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini merupakan hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat yaitu sebagai berikut :

### 1. Tahap Pra Kegiatan

Pada tahap pra kegiatan, tim pengabdian masyarakat melakukan survei pendahuluan terhadap Bidan Desa Cangkol dan koordinator Desa Ramah Lansia Rumah Zakat melalui wawancara. Berdasarkan dari hasil wawancara tersebut, ditemukan beberapa kasus bahwa lansia memiliki kondisi hipertensi dan masih minim kesadaran dalam menjalankan pola hidup sehat. Kegiatan rutin bagi lansia yang sudah berjalan di Desa Cangkol setiap bulan melibatkan beberapa mitra yang tergabung seperti Pemerintah Desa Cangkol, Puskesmas Mojolaban, dan Rumah Zakat. Pemerintah Desa Cangkol dan Puskesmas Mojolaban memberikan beberapa fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan rutin seperti fasilitas dalam melakukan skrining penimbangan berat badan serta pengukuran tekanan darah. Disisi lain, mitra Rumah Zakat yang berperan didalam menggerakkan para lansia untuk pelaksanaan program dan membentuk kader-kader. Namun, terdapat beberapa permasalahan mitra dengan situasi sekarang yaitu selama ini kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan belum bervariasi, sehingga para lansia kurang tertarik untuk mengikuti kegiatan tersebut. Selain itu, kegiatan rutin terutama dalam konteks skrining kesehatan hanya dilakukan dengan pengukuran berat badan dan tekanan darah saja.

### 2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Beberapa kegiatan yang dilakukan antara lain:

#### a. Pemeriksaan Kesehatan

Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan diantaranya yaitu dengan melakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tekanan darah pada lansia. Alat yang digunakan dalam pemeriksaan kesehatan yaitu timbangan dan tensimeter, seperti terlihat pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Pemeriksaan Berat Badan dan Tekanan Darah

Berikut merupakan hasil pemeriksaan berat badan dan tekanan darah pada lansia di desa Cangkol, seperti terlihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Usia dan Jenis Kelamin

		<b>Jumlah</b>
<b>Jenis kelamin</b>	<b>Perempuan</b>	39
	<b>Laki-laki</b>	18
Usia	<65 tahun	16
	>65 tahun	31

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar lansia yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini adalah lansia perempuan dengan rata-rata usia berusia diatas 65 tahun. Risiko seseorang terkena hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia Yunus et al. (2021), kemudian hal tersebut dipertegas oleh Astuti et al. (2022) bahwa di usia 45-64 baik wanita maupun pria sama-sama berisiko. Aristoteles (2018) menegaskan bahwa dibandingkan perempuan, laki-laki lebih besar kemungkinannya menderita hipertensi. Fenomena ini terjadi karena adanya anggapan bahwa laki-laki memiliki pola hidup yang kurang sehat dibandingkan perempuan. Namun prevalensi hipertensi pada wanita mengalami penurunan setelah memasuki masa menopause. Hal ini disebabkan oleh perubahan hormonal yang dialami wanita yang telah selesai menopause.

**Tabel 2.** Tekanan Darah Sistolik

<b>No</b>	<b>Tekanan Darah Sistolik (120-140)</b>	<b>Jumlah</b>
1.	Normal	19
2.	Tidak Normal	38
	Total	57

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar lansia memiliki tekanan darah sistolik yang tidak normal sebanyak 38 orang dan tekanan darah normal sebanyak 19 orang.

**Tabel 3.** Tekanan Darah Diastolik

<b>No</b>	<b>Tekanan Darah Diastolik (&lt;85)</b>	<b>Jumlah</b>
1.	Normal	42
2.	Tidak Normal	15
	Total	57

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar lansia memiliki tekanan darah diastolik yang normal sebanyak 42 orang dan tekanan darah normal sebanyak 15 orang. Menurut (WHO, 2020), pengukuran tekanan darah sistolik normalnya 120-140 mmHg dan tekanan darah diastolik <85 mmHg. Berdasarkan tabel, hasil pengukuran tekanan darah sistolik normal sebanyak 19 orang dan tekanan diastolik normal sebanyak 42 orang. Dari tabel tersebut, menunjukkan bahwa banyaknya lansia yang memiliki tekanan darah sistolik tidak normal

berisiko mengalami hipertensi sedangkan tekanan darah diastolik pada lansia sebagian besar dapat dikategorikan normal.

**Tabel 4.** Berat Badan

No	Kategori Berat Badan	Jumlah
1.	<50 Kg	22
2.	>50 Kg	35
	Total	57

Berdasarkan dari Tabel 4, lansia yang memiliki berat badan kurang dari 50 kg berjumlah 22 orang, sedangkan yang memiliki berat badan lebih dari 50 kg berjumlah 35 orang.

b. Senam Lansia

Kegiatan senam lansia dipandu oleh mahasiswa UMS dan diikuti oleh lansia dilaksanakan durasi 15 menit dengan uraian kegiatan seperti pemanasan, senam persendian, senam cegah stroke dan pendinginan setelah senam. Kegiatan senam lansia telah dilaksanakan dengan kondusif seperti terlihat pada Gambar 2.



**Gambar 2.** Lansia bersiap untuk mengikuti kegiatan senam pagi

Aktivitas fisik seperti senam, rentan terjatuh karena kurangnya keseimbangan yang disebabkan oleh penurunan massa tulang dan otot (Yaturramadhan & Harahap, 2021). Supriyoo dalam Mardiana et al. (2023) rutinitas olahraga yang melibatkan senam, bersepeda, dan jalan cepat, yang dilakukan dua hingga lima kali seminggu selama masing-masing 30 hingga 60 menit, telah disarankan untuk warga lanjut usia. Sedangkan, menurut Ambarwati (2022), latihan fisik berupa senam idealnya adalah 30 menit sehari 3 kali seminggu. Sehingga dari kegiatan senam selama 15 menit tersebut nantinya dapat dilakukan oleh lansia sebanyak 2 kali agar menjadi 30 menit dan dapat dilakukan di pagi hari dan sore hari. Pengadaan senam memiliki alasan bahwa menurut (Indahsari et al. (2021) yang menyatakan lansia memiliki aktifitas fisik yang kurang dan memilih bergantung ke orang lain.

### c. Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan pola hidup sehat lansia dilaksanakan dan dipandu oleh dosen dan tim pengabdian dengan memaparkan materi terkait anjuran makanan sehat bagi lansia, aktivitas fisik bagi lansia dan pantangan yang perlu diperhatikan oleh lansia. Tujuan dari pendidikan gizi adalah untuk mengubah perilaku masyarakat, dimulai dengan perubahan pengetahuan mereka tentang apa yang dimaksud dengan pola makan sehat (Kusumawati et al., 2016). Penerapan pola hidup sehat yang meliputi pengendalian jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi guna menjaga kesehatan penderita hipertensi harus selalu dipatuhi oleh para lansia contohnya mengonsumsi makanan rendah garam untuk menurunkan tekanan darah (Fathurozaq Wibowo et al., 2022). Tim pengabdian sebelum memulai materi memberikan 10 pertanyaan terkait dengan PHBS sebagai soal *pre-test* dan *post-test* setelah materi diberikan yang bertujuan untuk melihat tingkat keberhasilan dari penyuluhan dan penyerapan informasi yang telah diberikan, terlihat pada Gambar 3 dan Gambar 4.



**Gambar 3.** Penyuluhan PHBS oleh Dosen



**Gambar 4.** Penyuluhan PHBS oleh *Supporting Staff assistant*

### 3. Monitoring dan Evaluasi

Tahap monitoring dan evaluasi dilakukan setelah pelaksanaan kegiatan penyuluhan, tes kesehatan, dan senam lansia. Pada tahap monitoring jangka pendek dilakukan dengan melihat hasil akhir dari poin *pre-test* dan *post-test* pada kegiatan penyuluhan, apakah sudah masuk dalam kategori baik, cukup, atau masih kurang. Berdasarkan hasil kegiatan, diperoleh hasil *pre-test* dan *post-test*, seperti terlihat pada Tabel 5.

**Tabel 5.** Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Pengetahuan	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	Rata-rata	Persentase (%)	Rata-rata	Persentase (%)
Cukup	8	15,75	-	-
Baik	49	18,44	57	19,33

Berdasarkan Tabel 5 hasil *pre-test* dan *post-test* diketahui sebagian besar lansia memiliki peningkatan sebesar 46,07% dari yang sebelumnya ada 49 orang dengan pengetahuan baik, setelah dilakukan penyuluhan edukasi menjadi 57 yang artinya seluruh peserta memiliki pengetahuan baik. Hal ini dikarenakan lansia yang berpartisipasi dalam pengabdian ini adalah peserta aktif. Mereka aktif mengikuti kegiatan yang diselenggarakan oleh Rumah Zakat dan kader kesehatan. Namun, meskipun rata-rata pengetahuan lansia sudah baik masih ada beberapa lansia yang memiliki tekanan darah tinggi dan berisiko terhadap hipertensi. Pencegahan primer, atau memberikan edukasi kepada masyarakat tentang hipertensi, merupakan cara untuk menurunkan angka kesakitan dan komplikasi akibat penyakit yang disebabkan oleh hipertensi (Mahmuda et al., 2022).

Dikutip dari Indahsari et al. (2021) kegiatan monitoring dan evaluasi berguna untuk melihat nantinya program dapat terus dilanjutkan atau tidak, bagaimana dampaknya, apakah menimbulkan perubahan pada pola hidup lansia dan lain sebagainya. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* dapat disimpulkan bahwa sebagian besar para lansia memiliki pengetahuan yang baik mengenai pentingnya pola hidup sehat. Lalu untuk monitoring jangka panjang dilaksanakan oleh kader posyandu dan Rumah Zakat yaitu dengan cara rutin melakukan pengecekan kesehatan pada saat pelaksanaan posyandu lansia.

Evaluasi dari kegiatan ini adalah, setelah kegiatan selesai dilaksanakan para lansia tidak dapat terpantau secara terus menerus apakah masih tetap menerapkan pola hidup sehat atau hanya menerapkan saat pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Solusi yang diberikan untuk permasalahan tersebut adalah dengan melakukan pendampingan secara personal kepada lansia dalam mengadopsi pola hidup sehat, serta mengembangkan kerjasama dengan berbagai pihak terkait agar kualitas hidup lansia di Kabupaten Sukoharjo khususnya lansia di Desa Cangkol, Kecamatan Mojolaban dapat meningkat.

#### **D. SIMPULAN DAN SARAN**

Pelaksanaan kegiatan pemeriksaan kesehatan lansia, senam lansia, dan penyuluhan pola hidup sehat berjalan cukup baik dikarenakan ramai dan antusiasnya para lansia yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan tersebut. Dari kegiatan tersebut, dapat dilihat pengetahuan lansia mengalami peningkatan sebanyak 46,07% yang dibuktikan dengan data hasil *pre-test* dan *post-test*. Namun, dikarenakan keterbatasan waktu maka untuk penerapan jangka panjang dari pola hidup sehat tidak dapat terpantau terus-menerus. Adanya pendampingan secara personal kepada lansia dalam mengadopsi pola hidup sehat, serta mengembangkan kerjasama dengan berbagai pihak terkait mungkin akan lebih memaksimalkan proses penyuluhan pola hidup sehat agar para lansia setidaknya rajin melakukan aktivitas fisik dan menjaga konsumsi makanan sehari-hari.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada pemerintah Desa Cangkol, Puskesmas Mojolaban, Rumah Zakat setempat yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam meningkatkan derajat kesehatan lansia.

## DAFTAR RUJUKAN

- Alamsyah, A., Priwahyuni, Y., & Purba, C. V. G. (2021). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Dalam Pencegahan Hipertensi Serta Pengukuran Tekanan Darah Untuk Deteksi Dini Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 1(1), 10–19.
- Ambarwati, E. (2022, August 5). *Aktivitas Fisik Untuk Menjaga Kebugaran Lansia*. Kementerian Kesehatan RI.
- Aristoteles. (2018). Korelasi Umur dan Jenis Kelamin dengan Penyakit Hipertensi di Emergency Center Unit Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang 2017. *Indonesia Jurnal Perawat*, 3(1), 9–16.
- Astutiatmaja, Arlitasari, S. I., Azzahra, F. H. P., Damayanti, A. R., Izzudin, A. M., Ananda, A. T., Sari, I. K., Putri, L. D., Simatupang, N. K., Motik, A. F., Hapsari, D., Rahayu, U. B., & Umaroh, A. K. (2022). Penyuluhan Hipertensi Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Pencegahan Hipertensi di Posyandu Purbosari 5 Desa Purbayan Kabupaten Sukoharjo. *National Confrence on Health Science*.
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020*.
- Dilantari, E., Hartutik, S., Ika Prastiwi, Y., & Asifah, M. (2023). Penerapan Massage Punggung Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Bangsal Lavender RSUD Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal OSADHAWEDYAH*, 1(3), 141–149. <https://nafatimahpustaka.org/osadhawedyah>
- Dong, X. Q., Chen, R. J., Chang, E. S., & Simon, M. (2013). Elder abuse and psychological well-being: A systematic review and implications for research and policy - A mini review. *Gerontology*, 59(2), 132–142. <https://doi.org/10.1159/000341652>
- Fathurozaq Wibowo, S., Dwi Hermawan, G., Ilhaq Aulia Faristyana, N., Muthohar, N., Azulla, S., Retno Luluk Fauziah, A., Fadhilah Nufus Muthmainah, N., Wiji Lestari, F., Fadilah Afifah, A., Afiqah Widyadari, S., Raharjo, S., Farchamni Hermalia Putri Wahyudi, S., Maliya, A., & Setiyaningrum, Z. (2022). Penyuluhan Hipertensi untuk Meningkatkan Pengetahuan pada Lanjut Usia di Desa Siwal, Kabupaten Sukoharjo. In *National Confrence on Health Sciene (NCoHS)*.
- Hamzah, Akbar, H., Langingi, A. R. C., & Hamzah, R. (2021). Analisis Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Journal Health and Science ; Gorontalo Journal Health & Science Community*, 5(1), 194–201.
- Indahsari, M., Salsabila, S., & Raihana, P. A. (2021). Meningkatkan Kesehatan Mental dan Fisik Pada Lansia. *Jurnal Abdi Psikonomi*, 2(3), 160–169.
- Kusumawati, Y., Sari, Y. M., & Zulaekah, S. (2016). Pengembangan Kegiatan Posyandu Lansia Anthuriun di Surakarta. *WARTA LPM*, 19(2), 125–133.
- Mahmuda, I. N. N., Maslahah, S. F. N., Putriyantiwi, I., Oktafiani, N. S., Yamsun, R. D., Khairunnisa, R., Subekti, T. H., & Rajendra, H. H. (2022). Kolaborasi Webinar: Kenali Risiko, Gejala, dan Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Medika*, 2(2), 53–58. <https://doi.org/10.23917/jpmmmedika.v2i2.482>
- Mardiana, Saputri, L., Sitepu, D. R., Afni, K., Ayu, C., Dinanti, I., & Devieta, A. (2023). Penyuluhan dan Pembinaan Pola Kesehatan Masyarakat Melalui Senam Lansia di Desa Padang Cermin, Langkat, Sumatera Utara. *Welfare Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 156–161.

- Nofitasari, A., Purnamasari, A., Yusnayanti, C., & Mortin Andas, A. (2023). Pengaruh Health Education Terhadap Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Manfaat Vaksinasi Covid 19 di Wilayah Kerja Puskesmas Lasalimu Selatan Kabupaten Buton. *Profesional Health Journal*, 5(1), 115–124. <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJLisnawati,PengaruhHealthEducationTerhadapTingkatPengetahuanLansia..>
- Prasanti, D., & Fuady, I. (2017). Penyuluhan Program Literasi Informasi Kesehatan Dalam Meningkatkan Kualitas Sanitasi Bagi Masyarakat di Kaki Gunung Burangrang Kab.Bandung Barat. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(2), 129–138. [www.unicef.org](http://www.unicef.org),
- Puspita Sari, M. Ridwan, & Silvia Mawarti Perdana. (2023). The Influence of Health Promotion Interventions on the Knowledge and Attitudes of Islamic Students Regarding Clean and Healthy Living Behavior at Islamic Boarding Schools in Batang Hari Regency. *International Journal Of Health Science*, 3(3), 81–88. <https://doi.org/10.55606/ijhs.v3i3.2898>
- Sigit, Z. A., Nasution, N., Lubis, A., Diana, W., Fadli, M., & Chandra Nugraha, R. (2022). Optimalisasi Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penerapan PHBS dan Senam Sehat Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Sejahtera di Desa Sungai Raya Rt/Rw 001/004 Kelurahan Sembulang Kecamatan Galang. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 2(3), 147–154.
- Suminar, E., Widiyawati, W., Nikmah, N., & Inayah, Z. (2023). Penyuluhan Senam Lansia Untuk Meningkatkan Kesehatan Di Panti Jompo Lestari. *Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH)*, 3(01), 14–18. <https://doi.org/10.30587/ijcdh.v3i01.4752>
- Suprpto, S. (2019). Kegiatan Penyuluhan Tentang Diabetes Militus di Kelurahan Barombong Kota Makassar. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 200–204. <https://doi.org/10.31960/caradde.v1i2.71>
- Suprpto, S. (2021). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dan Pemberian Sembaku Era Pandemi Covid-19. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 521–526. <https://doi.org/10.31960/caradde.v3i3.624>
- Wahyuningsih, S. H., Sudiro, A., Troena, E. A., & Irawanto, D. W. (2019). Analysis of organizational culture with denison's model approach for international business competitiveness. *Problems and Perspectives in Management*, 17(1), 142–151. [https://doi.org/10.21511/ppm.17\(1\).2019.13](https://doi.org/10.21511/ppm.17(1).2019.13)
- Wardani, R., Widyawastika, K. S., Ardiana, O. J., Sila, I. M., & Asri, R. L. T. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Hipertensi terhadap Pengetahuan Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Manisrenggo. *Journal of Community Engagement in Health*, 1(2), 25–28. <https://doi.org/10.30994/jceh.v.1i2.11>
- WHO. (2020, July 20). *Quality Health Services*. World Health Organization.
- WHO. (2022, June 13). *Abuse of older people*.
- Yaturramadhan, H., & Harahap, A. (2021). Pemberdayaan Lansia Dalam Peningkatan Mutu Kesehatan dengan Program Senam Lansia di Desa Sibangkua Angola Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 3(3), 133–138.
- Yunus, M., Aditya, I. W. C., & Eksa, D. R. (2021). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kab. Lampung Tengah. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 8(3), 229–239.