

Upaya Mewujudkan Lansia Sehat dan Bahagia : Pemeriksaan Kesehatan Secara Holistik di Panti Bina Lanjut Usia Sentani Kab. Jayapura

Dwi Astuti^{1*}, Christy Wattimena², Oktliana Pasangka³, Elisabet Bre Boli⁴, Hendry K Mendrofa⁵, Crystin E Watunglawar⁶

^{1,2,3,4,5} Universitas Cenderawasih, Prodi Ilmu Keperawatan, Kota Jayapura

⁶ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan, Prodi Keperawatan, Kota Jayapura

E-mail: dwiastuti03@gmail.com

*Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3004>

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Article history

Received: 10 September 2025

Revised: 26 September 2025

Accepted: 6 October 2025

Kata Kunci:

Lansia, pemeriksaan kesehatan, sehat dan bahagia.

Keywords:

Seniors, health check, healthy and happy



Proses penuaan adalah suatu hal alami yang tidak dapat dihindari dan merupakan bagian dari kehidupan. Seiring bertambahnya usia, lansia dapat menghadapi berbagai masalah, baik dari segi fisik, biologis, mental, maupun sosial. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan kesehatan lansia di Panti Bina Lanjut Usia, meningkatkan pengetahuan kesehatan lansia, meningkatkan kesejahteraan emosional lansia, dan meningkatkan kualitas hidup melalui aktivitas fisik dan spritual. Dengan pendekatan yang komprehensif terhadap kesehatan fisik dan mental, diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan kesejahteraan umum bagi lansia, sehingga mereka dapat menikmati kehidupan sehari-hari dengan lebih bahagia dan bermakna. Hasil dari pemeriksaan kesehatan lansia terdeteksi mempunyai masalah kesehatan yaitu obesitas, kurang gizi, hipertensi, hiperglikemi, hiperurisemia, dan kolesterol. Setelah diberikan edukasi kesehatan terjadi peningkatan pengetahuan lansia terkait masalah-masalah kesehatan yang sedang dialami sebanyak 69%.

The aging process is a natural, unavoidable process and a part of life. As they age, seniors can face various physical, biological, mental, and social challenges. This community service program aims to improve the health of seniors at the Elderly Care Center, increase their health literacy, enhance their emotional well-being, and enhance their quality of life through physical and spiritual activities. With a comprehensive approach to physical and mental health, it is hoped that this activity will increase awareness, knowledge, and overall well-being for seniors, enabling them to enjoy a happier and more meaningful daily life. The results of the health checks revealed that the elderly had health problems, namely obesity, malnutrition, hypertension, hyperglycemia, hyperuricemia, and cholesterol. After receiving health education, there was a 69% increase in the elderly's knowledge regarding their current health problems.



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

How to Cite: Dwi Astuti, et al (2025). Upaya Mewujudkan Lansia Sehat dan Bahagia : Pemeriksaan Kesehatan Secara Holistik di Panti Bina Lanjut Usia Sentani Kab. Jayapura , 4 (2) 7346-7351 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3004>

PENDAHULUAN

Masa lanjut usia (lansia) adalah tahap kehidupan yang pada akhirnya akan dialami oleh setiap individu (Fitriani & Febrieta , 2023). Banyak orang dapat menikmati masa tua, namun ada juga yang menghadapi berbagai penyakit dan meninggal dunia tanpa sempat merasakan kebahagiaan di usia senja (Nasution, Sahputra, & Junaidi, 2025). Setiap orang tentu menginginkan masa tua yang bahagia, tetapi harapan tersebut tidak selalu dapat terwujud. Faktanya, dalam kehidupan sehari-hari, banyak lansia yang mengalami depresi, stres, dan menderita berbagai penyakit (Priyani & Putri, 2022).

Saat memasuki tahap lanjut usia, lansia menghadapi berbagai perubahan fisik dan mental yang semakin menurun. Penurunan kondisi fisik ini dapat mengurangi motivasi mereka untuk melakukan aktivitas tertentu, seperti berolahraga, yang pada akhirnya dapat memperburuk kesehatan. Kondisi kesehatan yang menurun juga berpengaruh pada keadaan psikologis, yang dapat memengaruhi perasaan bahagia atau sebaliknya. Selain itu, perubahan fisik sering kali disertai dengan perubahan mental, yang dapat meningkatkan risiko depresi pada lansia (Erdiansyah, 2023).

Populasi lansia di dunia terus mengalami peningkatan yang signifikan. Menurut Data WHO Pada tahun 2024, jumlah lansia mencapai 1.184,06 juta jiwa. Di Indonesia menunjukkan peningkatan jumlah lansia dalam struktur demografinya. Pada tahun 2024, 12% dari total populasi Indonesia terdiri dari lansia, yang mencerminkan adanya pergeseran demografi yang perlu diperhatikan oleh berbagai pihak (Badan Pusat Statistik, 2024)

Selain itu terjadi peningkatan usia harapan hidup masyarakat Indonesia yang mencapai usia 72,39 tahun, lansia di Indonesia semakin membutuhkan perhatian khusus dalam aspek kesehatan, kesejahteraan sosial, dan dukungan keluarga. Namun, tantangan muncul ketika 5,5% dari lansia di Indonesia tidak tinggal bersama keluarga (Badan Pusat Statistik, 2024). Banyak temukan lansia yang dikirim di panti bina lanjut usia dan tidak terurus oleh keluarga dan masalah lainnya, yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis dan sosial mereka.

Panti bina lansia merupakan salah satu institusi yang melaksanakan upaya perwujudan terhadap kesejahteraan umum lansia (Boli, 2023). Panti Bina Lansia Sentani merupakan salah satu tempat berkumpulnya lansia dan sebagai wisma dengan fasilitas penunjang yang diperuntukkan bagi lanjut usia. Hasil laporan mahasiswa Profesi Ners Universitas Cenderawasih, sebagian besar lansia di panti bina lansia sentani mengalami berbagai masalah yaitu kesehatan, emosional, dan spiritual. Berdasarkan urgensi masalah yg dialami lansia di panti bina lansia sentani, maka perlu diadakan pemeriksaan lansia secara holistik, baik dari segi kesehatan, emosial atau mental, sosial dan spiritual dalam upaya mewujudkan lansia sehat dan bahagia di Panti Bina Lansia Sentani Kabupaten Jayapura.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Upaya Mewujudkan Lansia Sehat Dan Bahagia : Pemeriksaan Kesehatan Secara Holistik Di Panti Bina Lanjut Usia Sentani Kab. Jayapura” mulai dilaksanakan sejak tanggal 25 - 30 Mei 2025 di seluruh wisma Panti Bina Lanjut Usia Sentani Kab. Jayapura.

Pelaksanaan kegiatan berlangsung di wisma dan lapangan panti. Kegiatan di dalam wisma untuk melakukan, interaksi bersama lansia, kegiatan spritual, pemeriksaan kesehatan lansia, edukasi masalah kesehatan lansia dan pengisian angket *pre-test* dan *post-test*. Sementara kegiatan di lapangan panti yaitu senam lansia. Adapun secara pelaksanaan dibagi menjadi 5 kegiatan, yaitu:

1. Pemeriksaan Kesehatan Lansia

Dengan metode visit langsung ke masing-masing wisma lansia agar seluruh lansia dapat pemeriksaan kesehatan, sehingga dapat mengetahui masalah kesehatan yang dialami oleh para lansia di panti. Pemeriksaan yang dilakukan : Pengukuran Indeks Masa Tubuh (IMT), Pengukuran Tekanan Darah, Pemeriksaan Darah meliputi : *Glukosa, Uric Acid, Total Cholestrol*.

2. Edukasi Masalah Kesehatan

Edukasi kesehatan ini dilakukan dengan metode individual dilakukan kepada satu orang secara langsung melalui home visit dan wawancara serta bimbingan personal. Lansia langsung mendapatkan edukasi kesehatan sesuai dengan masalah kesehatan yang sedang dialami, dalam upaya meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan perilaku sehat mereka dalam menghadapi masalah kesehatan yang sedang dialami, serta menghindari komplikasi penyakit.

3. Pre Tes dan Post Test

Dilakukan dalam bentuk wawancara terstruktur dengan acuan kuesioner sederhana yang disesuaikan dengan kemampuan kognitif dan tingkat pendidikan para lansia. Pertanyaan yang diajukan mencakup tentang masalah kesehatan yang sedang dialami lansia dan sesuai dgn hasil pemeriksaan kesehatan.

4. Aktivitas Spritual, Interaksi sosial dan olahraga bersama

Aktivitas Spritual dilakukan dengan berkelompok dan berdiskusi bersama tim pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pemeriksaan Kesehatan



Tabel 1. Hasil Analisis Hasil Pemeriksaan Kesehatan Lansia

Masalah Kesehatan	Jumlah (n)	Presentase (%)
Obesitas	4	11%
Kurang gizi	3	9%
Hipertensi	23	66 %
Hiperglikemia	12	34 %
Hiperurisemia	19	54 %
Kolesterol	9	26%

Hasil analisis pemeriksaan kesehatan mendapatkan 66% Lansia mengalami Hipertensi dengan range tekanan darah 140/90 mmHg sampai dengan 190/120 mmHg. Proses penuaan menyebabkan perubahan struktural dan fungsional pada sistem pembuluh darah yang berkontribusi terhadap munculnya hipertensi pada lansia. Beberapa faktor yang mendasarinya meliputi berkurangnya elastisitas dinding aorta, terjadinya penebalan serta kekakuan pada katup jantung, dan menurunnya kemampuan jantung dalam memompa darah. Selain itu, hasil pengukuran tekanan darah juga tidak hanya dipengaruhi oleh faktor usia semata, tetapi dapat dipengaruhi oleh berbagai aspek lain seperti tingkat aktivitas fisik, pola asupan makanan, kondisi psikologis seperti stres, maupun faktor eksternal lainnya. (Charissa, 2021).

Terdapat 46% Lansia mengalami hiperglikemia dari hasil pemeriksaan gula darah sewaktu dengan nilai 250 mg/dl sampai dengan 390 mg/dl, hal ini dapat terjadi di karena waktu pemeriksaan sewaktu saat jam makan siang. Seiring bertambahnya usia, terjadi penurunan progresif pada sel beta. Kondisi melemahnya fungsi organ tubuh menyebabkan penurunan produksi hormon insulin, sehingga memicu peningkatan kadar gula darah (Anggi & Wulandari, 2024).

Terdapat 54% lansia mengalami hiperurisemia dengan nilai hasil pemeriksian uric acid 8 – 12 mg/dl, jika dilihat dari menu makanan yang selalu di konsumsi oleh lansia setiap harinya terdapat sayuran-sayuran hijau yang mengandung purin, seperti : kangkung, daun singkong dan sawi. Selain itu berdasarkan penelitian Efendi 2022, terdapat 52% lansia mengalami hiperuresemia, seiring dengan pertambahan usia, kadar asam urat pada lansia cenderung meningkat (Efendi & Natalya, 2022).

Terdapat 26% lansia yang kadar kolesterol tinggi dengan nilai 260-295 mg/dl, sejalan dengan penelitian sebelumnya kadar kolesterol pada Lansia di puskesmas 40%, Peningkatan kadar kolesterol pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah sering mengonsumsi makanan berlemak. Konsumsi makanan berlemak secara berulang dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam tubuh, karena kolesterol berasal dari makanan yang dikonsumsi dan juga diproduksi oleh tubuh, sehingga menyebabkan peningkatan kadar kolesterol pada lansia (Fatma & Yusrita, 2024)

2. Edukasi Masalah Kesehatan

Melihat dari keadaan lansia dan lingkungan maka ddukasi kesehatan ini dilakukan dengan metode individual dilakukan kepada satu orang secara langsung melalui home visit dan wawancara serta bimbingan personal. Mengenai masalah kesehatan yang sedang dialami masing-masing lansia.



Pre dan Post Test



Hasil Pre dan Post Test yang dilakukan pada lansia tentang masalah kesehatan yang sedang dialami terdapat peningkatan pengetahuan lansia tentang masalah kesehatan yang sedang dialami sebanyak 69%.

3. Spritual, Interaksi sosial dan olahraga bersama

Aktivitas spritual, interaksi sosial, dan olahraga bersama lansia di panti merupakan rangkaian kegiatan yang saling melengkapi untuk meningkatkan kualitas hidup mereka secara menyeluruh.

Aktivitas Spritual yaitu melalui doa, ibadah, atau renungan rohani bersama di lakukan pada hari Kamis 29 Mei 2025 Pukul 10.00 – 11.00 WIT. 7 Lansia yang beragama muslim mengikuti kegiatan pengajian dan doa dzikir bersama di wisma Soka, dan 19 lansia beragama kristen mengikuti ibadah, renungan rohani, dan doa bersama di Wisma Anyelir, hasil dari kegiatan aktivitas spritual ini lansia memperoleh ketenangan batin dan dukungan spritual yang memperkuat makna hidup di usia senja.



Interaksi sosial, kegiatan ini dilakukan hari Kamis 29 Mei 2025 Pukul 13.00 – 15.00 WIT di lakukan pada wisma Bugenvile dan Soka dengan total lansia 15. Interaksi sosial antara lansia dan pengabdian yang terjalin lewat percakapan mampu mengurangi rasa kesepian, menumbuhkan kebahagiaan, serta menciptakan ikatan emosional yang hangat.



Senam Bersama dilakukan pada 30 Mei 2025 pukul 08.00 WIT bertempat di Halaman Kantor Panti, selama 40 menit dan diikuti oleh 17 lansia yang masih aktif dan mampu melakukan mobilitas fisik secara mandiri. Kegiatan ini melakukan olahraga ringan seperti senam lansia atau peregangan sederhana membantu menjaga kebugaran fisik, melancarkan peredaran darah, dan mencegah berbagai penyakit degeneratif.



KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Panti Bina Lanjut Usia Sentani telah memberikan dampak positif bagi peningkatan kesehatan, pengetahuan, kesejahteraan emosional, dan kualitas hidup lansia. Melalui pemeriksaan kesehatan holistik, edukasi kesehatan, intraksi sosial serta kegiatan fisik dan spiritual, para lansia memperoleh perhatian menyeluruh terhadap kondisi mereka. Bagi Panti, kegiatan ini menjadi solusi sementara atas keterbatasan fasilitas kesehatan yang tersedia. Selain itu, kegiatan ini memperkuat peran Universitas Cenderawasih sebagai institusi yang peduli terhadap isu sosial dan kesehatan masyarakat, sekaligus memberikan pengalaman praktis bagi dosen dan mahasiswa dalam melayani komunitas lansia secara profesional dan humanis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian kepada Masyarakat ini didanai melalui Hibah Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Cenderawasih Tahun 2025. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Panti Bina Lanjut Usia Kab. Sentani yang telah bersedia menjadi mitra dalam pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggi, T., & Wulandari. (2024). Lingkar Pinggang Berkorelasi dengan Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Lansia dengan DM. *Journal of holistics and Health Sciences*, 6. Retrieved from <https://e-abdimas.unw.ac.id/index.php/jhhs/article/view/491/258>
- Anggraeni, N. A. (2024). Gambaran Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Lansia di Puskesmas Kuta Utara. *Repository Politekes Denpasar*. Retrieved from <https://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/12805/>
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Retrieved from <https://www.bps.go.id/id/publication/2024/12/31/a00d4477490caaf0716b711d/statistik-penduduk-lanjut-usia-2024.html>
- Boli, E. B. (2023). Edukasi Perencanaan Menu Berdasarkan Prinsip Gizi Seimbang bagi Lansia. *Abdi UNISAP*. doi:doi:<https://doi.org/10.59632/abdiunisap.v1i2.169>
- Charissa, O. (2021). Gambaran tekanan darah lanjut usia (lansia) di Sentra Vaksinasi Covid-19 Universitas Tarumanagara Jakarta. *Tarumanagara Medical Journal*, 4, 142-149. Retrieved from https://linter.untar.ac.id/repository/penelitian/buktipenelitian_10418005A270222174051.pdf
- Dwisetyo, B. (2024). *Strategi Holistik Peningkatan Kualitas hidup Lansia*. Purwokerto: Amerta Media.
- Efendi, M., & Natalya, W. (2022). Gambaran Kadar Asam Urat Pada Lanjut Usia Di Desa Rowoyoso Kecamatan Wonokerto Kabupaten Pekalongan. *University Research Colloquium Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan*. Retrieved from <https://www.repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2536/2496>
- Erdiansyah, R. (2023). Komunikasi Efektif Para Lansia: Meningkatkan Kualitas. Jakarta: Linter Untar.
- Fatma, Yusrita, E., & Rosa, D. (2024). Gambaran Kadar Kolesterol Total Pada Lansia Di Puskesmas Rumba. *Journal Sains Farmasi dan Kesehatan*, 2, 137-141. Retrieved from <https://jurnal.itc.web.id/index.php/jibs/index>
- Fitriani, Y., & Febrieta, D. (2023). Menggapai bahagia dan sejahtera di masa tua: Program sekolah lansia untuk peningkatan kualitas hidup. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 198-204.

- Hendrawati, Amira, & Rosidin. (2024). Edukasi Kesehatan Jiwa Lansia DI Panti Sosial tresna werda (PSTW) Jawa Baru Garut. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada*, 7. Retrieved from <https://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/14956>
- Nasution, F., Sahputra, R., & Junaidi, A. (2025). Mengelola stres dan depresi pada lansia. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial (JUPENDIS)*, 3, 316-322. Retrieved from <https://jurnal.itbsemarang.ac.id/index.php/JUPENDIS/article/view/2911>
- Priyani, A., & Putri, N. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat depresi pada lansia. *Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*.