

LANSIA BAHAGIA, PENINGKATAN KESEHATAN DAN KESEJAHTERAAN LANSIA DI DESA BEDULU

Putu Suarniti Noviantari¹⁾, I Made Dharma Atmaja²⁾, Widi Wiliyarse³⁾,

Luh Komang Pradnyaswari⁴⁾

^{1,2,3,4)}Universitas Mahasaraswati Denpasar

Email: pts.noviantari@unmas.ac.id

ABSTRAK

Kesehatan lansia merupakan faktor krusial dalam upaya meningkatkan kesejahteraan masyarakat, khususnya di daerah pedesaan. Artikel ini mengulas kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan gula darah yang diselenggarakan di Desa Bedulu, dengan tujuan untuk menambah wawasan serta meningkatkan kesadaran lansia mengenai penyakit diabetes mellitus. Kegiatan tersebut meliputi pemberian informasi tentang faktor risiko, tanda-tanda, pencegahan, serta cara mengelola diabetes melalui pola makan yang seimbang, olahraga teratur, dan pemeriksaan kesehatan berkala. Selain itu, pemeriksaan kadar gula darah dilakukan sebagai bentuk deteksi dini dan pemantauan kondisi kesehatan. Hasil kegiatan menunjukkan respon positif dan antusiasme tinggi dari para lansia, serta peningkatan pemahaman mengenai pentingnya menjaga gula darah tetap normal. Program ini diharapkan menjadi langkah awal yang berkelanjutan untuk mendukung terciptanya lansia yang sehat, mandiri, dan sejahtera di Desa Bedulu.

Kata kunci: Lansia, Penyuluhan Kesehatan, Gula Darah, Desa Bedulu.

ANALISIS SITUASI

Pengabdian kepada masyarakat merupakan suatu bentuk aktivitas yang dilakukan oleh individu maupun kelompok, baik dari kalangan akademisi, profesional, maupun organisasi dengan tujuan memberikan kontribusi nyata dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat. Kegiatan ini menjadi bagian tak terpisahkan dari Tri Dharma Perguruan Tinggi yang wajib dijalankan oleh seluruh anggota civitas akademika. Menurut Irwanto (2021), Tri Dharma Perguruan Tinggi mencakup tiga pilar utama, yaitu pendidikan dan pengajaran, penelitian, serta pengabdian kepada masyarakat. Oleh karena itu, civitas akademika dituntut untuk tidak hanya fokus pada kegiatan pengajaran dan penelitian, tetapi juga aktif dalam upaya pemberdayaan masyarakat. Bentuk pengabdian ini dapat berupa penyuluhan, pelatihan, pendampingan, atau bantuan langsung yang bertujuan untuk meningkatkan taraf hidup, pengetahuan, dan kesejahteraan masyarakat.

Lebih dari sekadar kegiatan sosial, pengabdian kepada masyarakat juga menjadi jembatan yang menghubungkan institusi pendidikan tinggi dengan lingkungan sekitarnya. Sinergi ini menciptakan hubungan timbal balik yang saling

PROSIDING SEMINAR REGIONAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT UNIVERSITAS MAHASARASWATI DENPASAR

"Pengabdian Masyarakat Tematik Kreasi Harmoni : Eksplorasi Potensi Menjadi Aktualisasi Yang Berdampak Pada Masyarakat"

Vol.4, No.1 tahun 2025

e-ISSN: 3025-1753, halaman 95-101

menguntungkan, di mana masyarakat mendapatkan solusi atas permasalahan yang mereka hadapi, sementara akademisi memperoleh pengalaman empiris yang memperkaya wawasan dan keilmuan mereka. Pengabdian masyarakat juga mendorong lahirnya inovasi-inovasi baru yang aplikatif dan berbasis kebutuhan riil, sehingga hasil penelitian tidak hanya berhenti di ruang laboratorium, tetapi dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam jangka panjang, kegiatan ini berkontribusi terhadap pembangunan sosial yang berkelanjutan karena mendorong perubahan dari dalam masyarakat itu sendiri. Para pengabdian juga memperoleh pelajaran berharga mengenai dinamika sosial, budaya, dan ekonomi yang terjadi di tengah masyarakat, menjadikan mereka lebih peka dan adaptif terhadap tantangan yang ada. Oleh karena itu, pengabdian kepada masyarakat bukan hanya sebagai kewajiban institusional, melainkan sebagai wujud kepedulian, tanggung jawab moral, dan komitmen nyata dalam menciptakan perubahan positif di lingkungan sekitar.

Desa Bedulu terletak di kecamatan Blahbatuh, Kabupaten Gianyar merupakan desa yang kaya akan nilai sejarah, budaya serta potensi wisata. Desa Bedulu secara resmi telah ditetapkan sebagai salah satu desa wisata di Bali melalui Peraturan Bupati Gianyar Nomor. 762/E.02/HK/2020 Mengenai Penetapan Desa Wisata di Kabupaten Gianyar. Berstatus sebagai desa wisata kategori rintisan, desa Bedulu mulai mengembangkan potensi pariwisatanya sejak tahun 2020 (desa wisata, 2024). Desa ini memiliki potensi sumber daya manusia sebagai pelaku pariwisata, seperti pemandu wisata dan pekerja di sektor perhotelan. Adapun obyek wisata yang ada di desa Bedulu diantaranya, Yeh Pulu, Goa Gajah, Candi Tebing Tegallingah, Wisata Air Gubat di Tegallingah dan Pura Samuan Tiga. Selain terkenal dengan warisan budayanya, masyarakat di desa Bedulu juga terkenal ramah dan sangat menjaga tradisi yang tercermin dalam berbagai upacara adat dan aktivitas seni. Desa Bedulu juga dikenal dengan kepedulian sosial masyarakat yang tinggi, khususnya pada pelayanan kemanusiaan.

Posyandu Lansia merupakan salah satu wujud kepedulian masyarakat di Desa Bedulu terhadap pelayanan kemanusiaan. Posyandu merupakan program kesehatan dasar yang dilakukan oleh dan untuk masyarakat dengan bantuan petugas kesehatan di wilayah kerja puskesmas. Desa Bedulu telah melaksanakan posyandu siklus hidup secara rutin sesuai jadwal yang telah ditentukan. Posyandu lansia merupakan salah satu bagian dari posyandu siklus hidup. Posyandu lansia merupakan pos pelayanan terpadu yang ditujukan kepada masyarakat lanjut usia pada suatu wilayah tertentu agar lansia mendapat pelayanan kesehatan dengan baik Latumahina et al. (2022). Dalam pelaksanaan posyandu lansia tentunya terdapat kader yang berperan penting dalam menjembatani antara tenaga kesehatan dan masyarakat. Peran kader meliputi pendataan lansia, pemantauan kondisi kesehatan, seperti tekanan darah, gula darah serta pemberian informasi mengenai pola hidup

PROSIDING SEMINAR REGIONAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT UNIVERSITAS MAHASARASWATI DENPASAR

“Pengabdian Masyarakat Tematik Kreasi Harmoni : Eksplorasi Potensi Menjadi Aktualisasi Yang Berdampak Pada Masyarakat”

Vol.4, No.1 tahun 2025

e-ISSN: 3025-1753, halaman 95-101

sehat dan gizi seimbang. Selain itu, kader juga berperan dalam mengorganisasikan kegiatan rutin seperti senam lansia dan pendampingan saat pemeriksaan kesehatan.

Program posyandu lansia dibentuk berdasarkan peraturan pemerintah Republik Indonesia No. 43 Tahun 2004 tentang pelaksanaan upaya peningkatan kesejahteraan sosial lanjut usia. Lanjut usia merupakan orang yang masuk kategori umur 60 tahun keatas, Tuwu & La Tarifu (2023). Pada usia ini rentan gangguan kesehatan, mental spiritual sehingga pelaksanaan program posyandu lansia sangat bermanfaat. Program tersebut ditujukan agar para lansia yang rentan terkena penyakit dapat hidup sehat, mandiri serta berdaya guna agar tidak menjadi beban bagi keluarga maupun masyarakat sekitar, Bafelannai & Wahyuni (2021). Pelaksanaan posyandu lansia memiliki beberapa manfaat diantaranya pemeriksaan dan pemantauan kesehatan, meningkatkan kesejahteraan psikososial lansia, serta dapat membangun kesadaran kesehatan lansia. Adapun penyakit yang rentan terjadi pada lansia yaitu diabetes, hipertensi, penyakit jantung, stroke, dan lainnya yang dapat mengganggu kesehatan lansia. Posyandu lansia di desa Bedulu rutin dilaksanakan seminggu sekali pada hari jumat. Program yang telah dijalankan posyandu lansia secara rutin yaitu program senam lansia, serta pengecekan kesehatan rutin dalam upaya menjaga kesehatan lansia.

Berdasarkan latar belakang serta hasil wawancara yang telah dilakukan terkait dengan pelaksanaan posyandu lansia di Desa Bedulu, dapat diketahui bahwa telah kegiatan ini telah dilaksanakan secara rutin, khususnya senam lansia dan pengecekan kesehatan dasar seperti pengecekan tekanan darah. Namun, aspek pencegahan penyakit tidak menular seperti diabetes dan hipertensi belum terlaksana secara optimal. Untuk itu, direncanakan pelaksanaan penyuluhan penyakit diabetes dan hipertensi guna meningkatkan pemahaman lansia terhadap faktor, risiko, gejala serta pencegahan terhadap kedua penyakit tersebut. Sebagai bentuk dukungan nyata terhadap pencegahan, kegiatan ini akan disertai pengecekan gula darah secara gratis bagi lansia. Maka dari itu, pada program pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan oleh mahasiswa Universitas Mahasaraswati Denpasar Periode 1 tahun 2025 mengambil judul pada program pengabdian masyarakat yaitu “Lansia Bahagia, Penyuluhan Diabetes dan Hipertensi, serta Pengecekan Gula Darah.

PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan pada Kader Posyandu Lansia di desa Bedulu, maka dapat diuraikan rumusan masalah yang dihadapi yaitu:

1. Bagaimana upaya mahasiswa dalam meningkatkan pemahaman lansia mengenai penyakit diabetes dan hipertensi?
2. Bagaimana keterlibatan mahasiswa dalam pelaksanaan kegiatan pengecekan gula darah gratis pada posyandu lansia sebagai aksi nyata pencegahan diabetes?

SOLUSI YANG DIBERIKAN

Berdasarkan analisis terhadap hasil observasi dan permasalahan yang terjadi di masyarakat lansia, solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan melaksanakan kegiatan penyuluhan menggunakan media brosur edukatif yang berisi informasi tentang definisi, cara mencegah, jenis kegawatdaruratan, serta menu sehat untuk penderita dan pencegahan diabetes dan hipertensi. Penyuluhan dilaksanakan ketika para lansia mengikuti posyandu di Wantilan Pura Pengastulan. Sebagai langkah nyata dalam pencegahan diabetes dan hipertensi, akan dilaksanakan layanan pemeriksaan kesehatan dan cek gula gratis yang bertujuan untuk mendeteksi secara dini risiko penyakit diabetes pada lansia. Program penyuluhan dan pemeriksaan gula darah ini telah memperoleh persetujuan dari Kepala Desa Bedulu, Bapak I Putu Ariawan, S.H, pada saat dilaksanakannya observasi program pengabdian masyarakat pada tanggal 28 Februari 2024 di Wantilan Pura Pengastulan. Melalui rangkaian kegiatan ini, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran para lansia mengenai pentingnya menjaga kesehatan serta melakukan pencegahan terhadap penyakit diabetes dan hipertensi secara berkelanjutan.

Mahasiswa pengabdian masyarakat melakukan rencana kegiatan sebagai berikut:

1. Penyuluhan mengenai penyakit diabetes dan hipertensi pada lansia dengan media berupa brosur edukasi mengenai pencegahan, jenis kegawatdaruratan, serta contoh makanan sehat.
2. Layanan pemeriksaan kesehatan dan cek gula darah sebagai langkah nyata pencegahan risiko diabetes dan hipertensi pada lansia.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan program ini dilakukan dalam beberapa tahap untuk pencapaian hasil, sebagai berikut:

1. Tahapan Observasi

Pada saat observasi dilaksanakan dengan terjun langsung ke lokasi Posyandu Lansia yang dilaksanakan di Wantilan Pura Pengastulan, Desa Bedulu. Observasi dilakukan dengan wawancara serta mengikuti kegiatan posyandu lansia yang rutin dilaksanakan pada hari jumat. Kegiatan rutin posyandu lansia khususnya senam lansia dan pemeriksaan kesehatan dasar.



Gambar 1. Tahap Observasi

PROSIDING SEMINAR REGIONAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT UNIVERSITAS MAHASARASWATI DENPASAR

“Pengabdian Masyarakat Tematik Kreasi Harmoni : Eksplorasi Potensi Menjadi Aktualisasi Yang Berdampak Pada Masyarakat”

Vol.4, No.1 tahun 2025

e-ISSN: 3025-1753, halaman 95-101

2. Tahapan Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan mempersiapkan berbagai kebutuhan yang diperlukan dalam pelaksanaan penyuluhan diabetes dan hipertensi serta pemeriksaan gula darah. Adapun kebutuhan kegiatan yang diperlukan seperti brosur edukasi, pembelian safety box, stik gula, blood lancet, alcohol swab, handsanitizer, pemesanan konsumsi sehat dan peminjaman barang.

3. Tahapan Pelaksanaan

Program pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh tim kami dengan judul “Lansia Bahagia, Peningkatan Kesehatan dan Kesejahteraan Lansia di Desa Bedulu” dengan spesifikasi kegiatan yaitu penyuluhan diabetes dan hipertensi serta pemeriksaan gula darah yang dilaksanakan pada posyandu lansia di Wantilan Pura Pengastulan, desa Bedulu. Kegiatan ini berlangsung selama sehari yakni pada hari dan tanggal: Jumat, 14 Maret 2025 yang disaksikan dan didampingi oleh Bapak Prebekel Desa Bedulu. Kegiatan awal dilaksanakan dengan layanan kesehatan dasar seperti pemeriksaan berat badan, tinggi badan, lingkar pinggang, dan tekanan darah. Kemudian dilaksanakan pemeriksaan gula darah yang dilakukan oleh kader kesehatan desa dan dibantu oleh tim pelaksana dan mahasiswa. Para lansia yang sudah melakukan cek kesehatan diberikan konsumsi sehat berupa pisang rebus dan edamame. Kegiatan kedua dilaksanakan penyuluhan mengenai diabetes dan hipertensi oleh kader kesehatan desa yang dibantu oleh tim pelaksana, penyuluhan menggunakan media berupa brosur edukasi yang telah disiapkan oleh tim pelaksana.



Gambar 2. Tahap Pelaksanaan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilaksanakan penyuluhan mengenai diabetes dan hipertensi serta pengecekan gula darah di Posyandu Lansia Desa Bedulu, Kecamatan Blahbatuh, Kabupaten Gianyar, didapatkan bahwa yang awalnya kesadaran dan pemahaman para lansia terkait penyakit tidak menular seperti diabetes dan hipertensi belum optimal dapat ditingkatkan dengan terlaksananya kegiatan penyuluhan dan pengecekan gula darah di Posyandu Lansia di Desa Bedulu, Kecamatan Blahbatuh, Kabupaten Gianyar.

PROSIDING SEMINAR REGIONAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT UNIVERSITAS MAHASARASWATI DENPASAR

“Pengabdian Masyarakat Tematik Kreasi Harmoni : Eksplorasi Potensi Menjadi Aktualisasi Yang Berdampak Pada Masyarakat”

Vol.4, No.1 tahun 2025

e-ISSN: 3025-1753, halaman 95-101

Ketercapaian kegiatan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung seperti dukungan dan pendampingan dari pihak kader kesehatan masyarakat desa, antusias para lansia, serta perangkat desa yang mendampingi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, sehingga dapat terlaksana dengan baik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah terlaksana sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Berikut merupakan tingkat ketercapaian kegiatan yang telah dilaksanakan oleh tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat.

Tabel 1. Rincian Spesifikasi Program Kerja

No	Spesifikasi Proker	Tempat Pelaksanaan	Sifat Program
1	Penyuluhan Diabetes dan Hipertensi	Posyandu Lansia, Wantilan Pura Pengastulan	Komplementer
2	Pemeriksaan Kesehatan dan Cek Gula Darah	Posyandu Lansia, Wantilan Pura Pengastulan	Komplementer

Tabel 2. Ketercapaian Kegiatan

No	Kegiatan	Ketercapaian	Faktor Pendukung	Faktor Penghambat	Terealisasi
1	Melaksanakan penyuluhan mengenai penyakit diabetes dan hipertensi terkait dengan gejala, pencegahan, kegawatdaruratan, dan menu makanan sehat untuk diabetes dan hipertensi.	Tercapai	Para lansia sangat antusias mendengarkan penyuluhan mengenai penyakit diabetes dan hipertensi, para lansia juga aktif dalam sesi tanya jawab yang dilakukan saat penyuluhan.	-	Terealisasi
2	Pemeriksaan kesehatan dan cek gula darah	Tercapai	Para lansia sangat antusias mengikuti cek gula darah dan pemeriksaan kesehatan, serta mendengarkan penyuluhan dari kader terkait dengan risiko gula darah tinggi.	-	Terealisasi

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertema “Lansia Bahagia, Peningkatan Kesehatan dan Kesejahteraan Lansia di Desa Bedulu” telah terlaksana dengan baik melalui penyuluhan tentang diabetes dan hipertensi serta pengecekan gula darah. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman lansia mengenai gejala, penyebab, serta langkah pencegahan penyakit. Materi

disampaikan secara komunikatif dan didukung oleh brosur edukatif agar mudah dipahami. Partisipasi lansia cukup tinggi, terlihat dari antusiasme dalam berdiskusi dan bertanya. Disisi lain, kegiatan pengecekan gula darah berperan penting dalam memberikan informasi langsung mengenai kondisi kesehatan masing-masing lansia. Hasil pemeriksaan ini dapat menjadi dasar untuk tidak lanjut pemeriksaan medis maupun perubahan gaya hidup. Melalui serangkaian kegiatan ini, diharapkan lansia di desa Bedulu mampu menerapkan kebiasaan hidup sehat dan rutin memantau kesehatannya.

Saran

Kegiatan penyuluhan dan layanan cek gula darah dapat dilaksanakan secara berkelanjutan agar pengetahuan dan kesadaran lansia terhadap kesehatan terus meningkat dan dapat mencegah terjangkit penyakit tidak menular seperti diabetes dan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bafelannai, F. P., & Wahyuni, S. (2021). Efektivitas Program Posyandu Lansia “Sehat Ceria” Kelurahan Medokan Semampir Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya.
- Irwanto. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Desa yang Berbudaya Dalam Meningkatkan Pendidikan menuju Kabupaten Serang yang Unggul. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat* (Vol. 3).
- Latumahina, F., Istia, Y. J., Tahapary, E. C., Anthony, V. C., Soselisa, V. J., & Solissa, Z. (n.d.). (2022). Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesejahteraan Para Lansia di. 6(1).
- Tuwu, D., & La Tarifu. (2023). Implementasi Program Posyandu Lansia Untuk Menjaga Kesehatan Lanjut Usia. *Journal Publicuho*, 6(1), 20– 29.