

Deteksi Dini Kesehatan Melalui Aktivitas Fisik dan Pemeriksaan Kesehatan pada Lansia di Nagari Sungai Gayo Lumpo

Meta Zulyati Oktora^{1*}, Debie Anggraini², Yuri Haiga³

¹. Bagian Patologi Anatomi, Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia.

². Bagian Patologi Klinik, Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia.

³. Bagian Neurologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia

E-mail: metazulyantioktora@fk.unbrah.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Penuaan populasi di Indonesia disertai dengan meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi dan diabetes mellitus. Upaya deteksi dini dan promosi aktivitas fisik merupakan langkah preventif yang penting, terutama di daerah perdesaan dengan keterbatasan akses layanan kesehatan. **Tujuan:** Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mendeteksi risiko kesehatan pada lansia melalui pemeriksaan kesehatan dan evaluasi aktivitas fisik di Nagari Sungai Gayo Lumpo, Kabupaten Pesisir Selatan. **Metode:** Kegiatan dilaksanakan pada Agustus 2024 dengan pendekatan survei deskriptif. Pemeriksaan meliputi pengukuran tekanan darah, kadar glukosa darah, berat badan dan tinggi badan, serta pengisian kuesioner aktivitas fisik oleh 50 lansia. Data dianalisis secara deskriptif. **Hasil:** Hasil menunjukkan 40% lansia mengalami hipertensi dan 30% mengalami hiperglikemia. Sebanyak 50% memiliki indeks massa tubuh normal, sementara 30% mengalami overweight/obesitas. Aktivitas fisik harian didominasi oleh aktivitas ringan (60%) dan sedang (30%). **Kesimpulan:** Deteksi dini risiko kesehatan melalui kegiatan pemeriksaan terpadu dan penilaian aktivitas fisik bermanfaat untuk identifikasi awal PTM pada lansia. Edukasi dan intervensi berkelanjutan perlu dilakukan untuk mendorong gaya hidup sehat di komunitas lansia.

Kata kunci: Lansia, aktivitas fisik, penyakit tidak menular, deteksi dini, pengabdian masyarakat.

Abstract

Background: Population aging in Indonesia is accompanied by a rising prevalence of non-communicable diseases (NCDs) such as hypertension and diabetes mellitus. Early detection and physical activity promotion are essential preventive strategies, especially in rural areas with limited healthcare access. **Objective:** This community service activity aimed to detect health risks in the elderly through health screenings and physical activity assessments in Nagari Sungai Gayo Lumpo, Pesisir Selatan District. **Methods:** Conducted in August 2024 using a descriptive survey design, the activity involved 50 elderly participants. Health screening included blood pressure, blood glucose, body weight and height measurements, and a physical activity questionnaire. Data were analyzed descriptively. **Results:** Results showed 40% of participants had hypertension and 30% had hyperglycemia. About 50% had normal body mass index, while 30% were overweight or obese. Daily physical activity was predominantly light (60%) and moderate (30%). **Conclusion:** Early detection of health risks through integrated screening and physical activity assessment is beneficial for identifying NCDs in the elderly. Continuous education and community-based interventions are needed to promote healthy lifestyles among older adults.

Keywords: Elderly, physical activity, non-communicable diseases, early detection, community service.

1. PENDAHULUAN

Penuaan merupakan proses biologis yang tidak dapat dihindari dan secara alami disertai dengan berbagai perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial. Di Indonesia, penambahan jumlah lansia menunjukkan tren yang terus meningkat. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah penduduk lansia pada tahun 2023 mencapai lebih dari 10% dari total populasi dan diperkirakan akan terus meningkat seiring waktu.¹ Fenomena ini menciptakan tantangan tersendiri dalam penyelenggaraan pelayanan kesehatan, terutama dalam hal deteksi dini dan pencegahan penyakit tidak menular (PTM).

Lansia memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap PTM seperti hipertensi, diabetes melitus, dan dislipidemia. Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi pada kelompok usia ≥ 65 tahun mencapai 63,5%, dan prevalensi diabetes mellitus sebesar 8,5% pada populasi umum, dengan kecenderungan yang meningkat seiring usia.² PTM sering kali berkembang secara perlahan tanpa gejala spesifik, sehingga deteksi dini menjadi kunci penting dalam pengendalian dan pencegahan komplikasi lebih lanjut.

Salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam pencegahan PTM adalah promosi aktivitas fisik yang sesuai dengan kemampuan lansia. Aktivitas fisik rutin, bahkan dalam intensitas ringan hingga sedang, telah terbukti menurunkan risiko mortalitas dan meningkatkan kapasitas fungsional pada lansia.³ Namun, di wilayah pedesaan seperti Nagari Sungai Gayo Lumpo, keterbatasan akses informasi dan pelayanan kesehatan masih menjadi kendala utama dalam implementasi intervensi berbasis komunitas.

Pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk pemeriksaan kesehatan terpadu dan penilaian aktivitas fisik lansia merupakan salah satu upaya strategis untuk mendorong kesadaran

dan deteksi dini risiko kesehatan. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk mendapatkan gambaran awal kondisi kesehatan lansia, tetapi juga sebagai media edukasi langsung mengenai pentingnya gaya hidup aktif dan sehat. Artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan kegiatan deteksi dini risiko kesehatan lansia melalui pemeriksaan kesehatan dan evaluasi aktivitas fisik di Nagari Sungai Gayo Lumpo.

2. METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan secara terstruktur dan partisipatif untuk memastikan bahwa informasi mengenai pencegahan dan deteksi dini penyakit pada lansia dapat tersampaikan secara efektif di Nagari Sungai Gayo Lumpo. Tahapan kegiatan dimulai dengan proses persiapan yang mencakup koordinasi awal antara tim pelaksana dan Wali Nagari. Koordinasi ini bertujuan untuk menyusun jadwal kegiatan, menentukan lokasi strategis pelaksanaan penyuluhan, serta memperoleh dukungan administratif dari pemerintah setempat.

Pada tahap perencanaan, tim menyusun materi edukatif berbasis data epidemiologi dan literatur ilmiah terkini, agar informasi yang disampaikan memiliki dasar ilmiah yang kuat dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademik. Materi tersebut difokuskan pada aspek-aspek penting seperti gejala awal yang muncul, faktor risiko, dan urgensi deteksi dini. Media edukasi yang disiapkan meliputi leaflet, brosur, poster, serta materi presentasi interaktif (Gambar 1).

Tahap pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada tanggal 16 Agustus 2024 di kantor Wali Nagari Sungai Gayo Lumpo. Kegiatan ini terdiri dari penyuluhan kesehatan dan sesi *workshop* yang menghadirkan narasumber seorang dokter. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui presentasi, diskusi terbuka, dan sesi tanya jawab. Untuk memperkuat pemahaman peserta, dilakukan pula simulasi pemeriksaan

awal sebagai bentuk demonstrasi praktis mengenai langkah-langkah deteksi dini kanker yang dapat dilakukan secara mandiri atau dengan bantuan petugas kesehatan.

Pada tahap akhir, dilakukan evaluasi dan perumusan tindak lanjut. Evaluasi dilaksanakan melalui metode pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta. Selain itu, tim juga mengumpulkan umpan balik melalui kuesioner dan wawancara singkat guna menilai efektivitas penyuluhan dan merespons kebutuhan informasi lebih lanjut dari masyarakat. Analisis data hasil evaluasi digunakan untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan kegiatan. Berdasarkan hasil evaluasi, disusunlah rencana tindak lanjut berupa penguatan jejaring informasi antar pemangku kepentingan, pelatihan kader kesehatan lokal, dan program penyuluhan berkelanjutan yang kontekstual dengan kebutuhan lansia setempat. Pendekatan yang komprehensif ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap bahaya kanker serta mendorong partisipasi aktif dalam upaya deteksi dini dan pencegahan secara berkelanjutan.



Gambar 1. Desain Media berupa banner dan leaflet.

3. HASIL DAN DISKUSI

Berdasarkan pengumpulan data menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di Nagari Sungai Gayo Lumpo masih aktif dalam berbagai bentuk aktivitas fisik ringan hingga sedang. Aktivitas harian yang paling sering dilakukan adalah berjalan-jalan di luar rumah, berkebun, serta melakukan pekerjaan rumah ringan dan berat. Sebanyak 60% responden rutin melakukan aktivitas duduk produktif seperti membaca atau membuat kerajinan, namun tetap mengimbanginya dengan berjalan kaki dan berkebun secara rutin.

Tabel 1. Karakteristik Partisipan

No	Karakteristik	Jumlah/%
1.	Jumlah partisipan	50 orang
2.	Usia Rata-rata	68 tahun
3.	Jenis Kelamin	60% perempuan 40% laki-laki

Sebaliknya, partisipasi dalam aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat seperti senam, bersepeda, atau latihan kekuatan otot (angkat beban, *push-up*) cenderung rendah. Hal ini mungkin disebabkan oleh keterbatasan fisik akibat usia lanjut, kurangnya fasilitas yang memadai, atau rendahnya pengetahuan mengenai manfaat latihan fisik terstruktur bagi lansia.

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Kesehatan

No	Karakteristik	Jumlah / %
1.	Tekanan darah normal	60%
2.	Hipertensi ($\geq 140/90$ mmHg)	40%
3.	Kadar Glukosa darah normal	70%
4.	Hiperglikemi (≥ 200 mg/dL)	30%
5.	IMT normal	50%
6.	Obesitas	30%
7.	Underweight	20%

Keterlibatan dalam aktivitas rumah tangga dan sosial juga cukup tinggi. Mayoritas responden melaporkan bahwa mereka tetap melakukan pekerjaan rumah dan aktivitas sosial seperti merawat keluarga atau berkebun. Ini sejalan dengan temuan sebelumnya bahwa lansia di pedesaan tetap berperan aktif dalam fungsi keluarga dan ekonomi rumah tangga⁴. Namun, rendahnya

keterlibatan dalam kegiatan berbayar atau sukarela menandakan adanya keterbatasan akses terhadap kegiatan produktif formal. Hal ini merupakan tantangan yang perlu ditindaklanjuti dalam program pemberdayaan lansia berbasis komunitas.

Tabel 3. Aktivitas Fisik

No	Aktivitas Fisik	Jumlah/%
1.	Aktivitas ringan (misalnya, berjalan santai)	60%
2.	Aktivitas sedang (misalnya, berkebun)	30%
3.	Aktivitas berat (misalnya, mengangkat beban)	10%

Dari sisi kesehatan masyarakat, aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia memiliki peran penting dalam menjaga kapasitas fungsional, menurunkan risiko penyakit tidak menular, dan meningkatkan kualitas hidup^{5,6}. Oleh karena itu, penting untuk mendorong program promosi kesehatan dan penyuluhan yang menyesuaikan jenis aktivitas fisik dengan kemampuan lansia, serta membangun lingkungan sosial yang mendukung keterlibatan aktif mereka dalam komunitas.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil mengidentifikasi risiko kesehatan pada lansia di Nagari Sungai Gayo Lumpo melalui pemeriksaan kesehatan dan penilaian aktivitas fisik. Diperlukan upaya berkelanjutan dalam edukasi dan promosi gaya hidup sehat untuk mencegah dan mengendalikan PTM pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

[1]. Nindya Riana Sari, Kurniawan Tri Yulianto, Rida Agustina, Hendrik Wilson, Sigit Wahyu Nugroho GA. *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023*. Vol 11.; 2019. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-gene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUS

AT_STRATEGI_MELESTARI

[2]. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. *Lemb Penerbit Balitbangkes*. Published online 2018:hal 156. https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf

[3]. Warburton DER, Bredin SSD. Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Curr Opin Cardiol*. 2017;32(5):541-556. doi:10.1097/HCO.0000000000000437

[4]. Schröder-Butterfill E. Inter-generational family support provided by older people in Indonesia. *Ageing Soc*. 2004;24(4):497-530. doi:10.1017/S0144686X0400234X

[5]. O WH. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*.; 2016. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

[6]. Nelson ME, Rejeski WJ, Blair SN, et al. Physical activity and public health in older adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc*. 2007;39(8):1435-1445. doi:10.1249/mss.0b013e3180616aa2

[7]. Anggraini, D. (2020). Risk factors of cardiovascular disease in elderly in Guguk Kabupaten 50 Kota, West Sumatera, Indonesia. *Human Care Journal*, 5(1), 348-351.

[8]. Anggraini, D. (2022, March). Characteristics of Anemia in Elderly Patients at Siti Rahmah Hospital, Padang, Indonesia. In 1st International Conference on Health Sciences and Biotechnology (ICHB 2021) (pp. 42-45). Atlantis Press.

[9]. Anggraini, D. (2023). Risk Factors of Hypertension in The Elderly. *Nusantara Hasana Journal*, 3(8), 12-20.

[10]. Anggraini, D., & Adelin, P. (2023). Correlation between Anthropometric Measurement and Kidney Function in the Elderly to Detection of Chronic Kidney Disease. *Indonesian journal of clinical pathology and medical laboratory*, 29(3), 245-249.

[11]. Resti Rahmadika Akbar, R. R. A., Dian Ayu Hamama Pitra, D. A. H. P., Mutiara Annisa, M. A., & Debie Anggraini, D. A. (2020). HUBUNGAN TINGKAT KEMANDIRIAN DAN GANGGUAN KOGNITIF PADA

- LANSIA (Dokumen). *Jurnal Human Care*, 5(3).
- [12]. Anggraini, D., & Hasni, D. (2021). Early Detection of Hypercholesterolemia in the Elderly. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(2), 7-12.