

Hidup Sehat dan Bugar Pada Usia Lansia di Panti Sosial Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Banda Aceh

Satria Safirza^{1*}, Elmiyati², Ratih Ayu Atika³, Syarifah Nora Andriaty⁴, Farid Bastian⁵,
Ade Kiki Riezky⁶, Meri Lidyawati⁷, Iziddin Fadhil⁸

Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, Indonesia^{1,2,3,4,5,6,7,8}

*Email Korespodensi: satria.safirza_fk@abulyatama.ac.id

INFO ARTIKEL

Histori Artikel:

Diterima 17-08-2025

Disetujui 25-08-2025

Diterbitkan 31-08-2025

Katakunci:

healthy and fit lifestyles;
elderly

ABSTRACT

The elderly are a population group that is vulnerable to various degenerative diseases due to the aging process. The importance of elderly knowledge about healthy and fit lifestyles will affect the health and quality of life of the elderly. Education about healthy lifestyles has a crucial role in helping the elderly understand and implement healthy lifestyle behaviors. Through a good educational approach, it will help the elderly understand how to behave in a healthy and fit lifestyle in old age. The importance of knowledge such as a balanced nutritious diet, stress management, elderly exercise and routine health checks can improve the morbidity and mortality rates of the elderly living in sosial institutions. In direct observation, the elderly at the Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Sosial Institution in Banda Aceh do not fully understand the optimal healthy and fit lifestyle in old age in their daily lives, this is seen by there are still elderly who only sit pensive without doing healthy and fit lifestyle activities in their free time. This service method is carried out through counseling methods and the elderly at the Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Sosial Institution in Banda Aceh are the targets of this counseling. The results of this community service program were that the elderly received information on the correctness and importance of maintaining a healthy and fit lifestyle to improve their health. The conclusion of this program was that after receiving this education, the elderly were able to apply a healthy and fit lifestyle in their older years in their daily lives.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Safirza, S., Elmiyati, Ratih Ayu Atika, Syarifah Nora Andriaty, Farid Bastian, Ade Kiki Riezky, Meri Lidyawati, & Iziddin Fadhil. (2025). Hidup Sehat dan Bugar Pada Usia Lansia di Panti Sosial Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang, Banda Aceh. *Jurnal Ragam Pengabdian*, 2(2), 461-466. <https://doi.org/10.62710/nx7p2398>

PENDAHULUAN

Lansia (lanjut usia) adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas. Lansia dikatakan memiliki risiko untuk mengalami berbagai penyakit degeneratif dibandingkan dengan usia muda. Penyakit degeneratif merupakan penyakit kronik menahun yang banyak mempengaruhi kualitas hidup serta produktivitas seseorang (Ariyanti, Preharsini, & Sipolio, 2020).

Populasi dunia kini berada pada era penduduk menua (ageing population) dengan jumlah penduduk 60 tahun ke atas lebih dari 7% populasi. Seiring pertumbuhan penduduk tersebut, jumlah penduduk lansia makin lama juga meningkat dan memiliki kontribusi cukup tinggi terhadap pertumbuhan penduduk dunia secara keseluruhan. Populasi lansia mencapai 962 juta orang pada tahun 2017, dua kali lipat lebih dibanding tahun 1980 dengan 382 juta lansia di seluruh dunia. Angka yang diperkirakan akan terus meningkat pada tahun 2050 dengan prediksi mencapai sekitar 2,1 miliar lansia di seluruh dunia. Lanjut usia sendiri atau kita sebut dengan lansia memiliki beberapa pengertian. WHO sebagai badan kesehatan dunia PBB memberikan pengertian lansia dalam empat kriteria, yaitu rentang 45-59 tahun merupakan usia pertengahan (middle age), rentang 60-74 tahun merupakan lanjut usia (elderly), rentang 75-90 tahun merupakan lanjut usia tua (old), sedangkan di atas 90 tahun merupakan usia sangat tua (very old). Indonesia sendiri mengacu pada Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia memberikan pengertian lansia sebagai seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Selain itu pemerintah juga menggolongkan lansia ke dalam beberapa kelompok umur, lansia muda dengan kisaran umur 60-69 tahun, lansia madya dengan kisaran umur 70-79 tahun, dan lansia tua umur 80 tahun ke atas. (Nugroho, 2020).

Di Indonesia populasi penduduk lansia diprediksi meningkat lebih tinggi dari pada populasi lansia di wilayah Asia dan global setelah tahun 2050. Hasil sensus penduduk tahun 2010, menyatakan bahwa Indonesia saat ini termasuk ke dalam lima besar negara dengan jumlah penduduk lansia terbanyak di dunia. Penduduk lansia di Indonesia mengalami peningkatan yang cukup berarti selama 30 tahun terakhir dengan populasi 5,30 juta jiwa (sekitar 4,48%) pada tahun 1970, dan meningkat menjadi 18,10 juta jiwa pada tahun 2010, di mana tahun 2014 penduduk lansia berjumlah 20,7 juta jiwa (sekitar 8,2%) dan diprediksikan jumlah penduduk lansia meningkat menjadi 27 juta pada tahun 2020 (misnaniarti dalam Amalia, Putri, Fatrullah, Jauhari, & Wulandari, 2022)

Proses menua (aging) adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan ini cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada orang lansia (Amalia et al., 2022).

Dari segi kesehatan, dengan angka kesakitan lansia sebesar 20,71 persen, sekitar dua dari setiap lima (42,09 persen) lansia melaporkan mengalami gangguan kesehatan pada bulan sebelumnya. Penyakit yang sering diderita seperti demam, batuk, pilek, diare, dan sakit kepala merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang tercatat dalam Susenas Maret 2022. Keluhan kesehatan lainnya, penyakit kronis, kecacatan, dan kecelakaan juga disertakan. Orang lanjut usia lebih rentan terhadap berbagai masalah kesehatan karena penurunan alami kinerja fisiologis dan kognitif seiring bertambahnya usia. Sesuai WHO (2020), penyakit jantung, stroke, gangguan penglihatan, dan gangguan pendengaran merupakan penyebab utama beban kesehatan di kalangan lansia di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (Wulandari et al., 2024).

Panti Jompo merupakan upaya Pemerintah untuk mengayomi para Lansia (orang lanjut usia) yang hidup miskin dan terlantar. Undang-Undang Dasar 1945 pasal 34 telah mengamanatkan, memperhatikan "Fakir Miskin dan Anak Terlantar". Pendirian Panti Sosial didasarkan atas Undang-Undang RI no.4 Tahun 1965 tentang "Pemberian Bantuan Kehidupan bagi Orang-Orang Jompo"; Keputusan Menteri Sosial RI No.3/1/50/107/1979 tentang "Pemberian kehidupan bagi Orang-orang usia Lanjut"; Undang-Undang RI No.6 tahun 1998, tentang "Kesejahteraan Lanjut Usia. Panti jompo menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata panti jompo diartikan sebagai tempat merawat dan menampung jompo. Panti jompo (rumah

perawatan) merupakan sebuah tempat tinggal atau tempat penampungan bagi orang-orang yang sudah tua (Wulandari et al., 2024).

Panti jompo adalah tempat dimana berkumpulnya orang-orang lanjut usia yang baik secara sukarela ataupun diserahkan oleh pihak keluarga untuk diurus segala keperluannya, dimana tempat ini ada yang dikelola oleh pemerintah maupun pihak swasta (Zakiya, 2015). Adanya panti jompo ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lanjut dalam rangka/ upaya mengatasi masalah kesehatannya secara mandiri dan mewujudkan derajat kesehatannya secara optimal (Zakiya dalam Wulandari et al., 2024).

Berdasarkan hasil dari observasi yang dilakukan oleh penyuluh, Panti Sosial Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Banda Aceh merupakan salah satu panti sosial di Banda Aceh. Panti sosial ini menampung kurang lebih 30 lansia yang memiliki berbagai penyakit degeneratif. Kekurangan informasi Kesehatan pada lansia akan berpengaruh terhadap kemampuan lansia dalam menjalani hari tua dan akan berpengaruh juga terhadap kualitas hidup lansia.

METODE PELAKSANAAN

Mitra kerja pada penelitian ini adalah, Panti Sosial Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Banda Aceh. Panti Sosial Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Banda Aceh ini menampung 30 lansia, dimana yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 11 orang, dan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 19 orang. Pengabdian masyarakat menggunakan metode penyuluhan kepada lansia berupa edukasi pola hidup sehat seperti pola makan bergizi seimbang, manajemen stress, senam lansia serta pemeriksaan kesehatan rutin. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 22 Juli 2025, dengan melibatkan seluruh lansia yang tinggal di panti Sosial Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Banda Aceh.

Adapun kegiatan dalam pengabdian ini adalah 1). Melakukan *assesment* komunitas yang bertujuan untuk menentukan target sasaran kelompok yang ada di komunitas. 2). Penyusunan materi kegiatan pengabdian masyarakat. 3). Perencanaan program pengabdian dengan meliputi sosialisasi program yang akan dilakukan. 4). Pendidikan kesehatan kepada masyarakat akan pola hidup sehat pada lansia. 5). Pemeriksaan Kesehatan pada lansia

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan promosi kesehatan dalam pengabdian ini dimulai dari pembuatan konten edukasi dan medianya. Setelah itu tim pengabdian melakukan koordinasi dengan kepala pimpinan Panti Sosial Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Banda Aceh untuk penjadwalan hari dan tempat penyuluhan. Promosi kesehatan dilakukan oleh tim penyuluh dan dihadiri oleh lansia yang tinggal di Panti Sosial Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Banda Aceh.

Tim penyuluh memberikan edukasi tentang pola hidup sehat pada lansia guna menjaga Kesehatan agar tetap terkontrol. Adapun materi yang disampaikan berupa pola makan bergizi seimbang, manajemen stress, senam lansia serta melakukan pemeriksaan kesehatan rutin.

Kontribusi pola makan yang salah akan mengakibatkan gangguan gizi pada lansia dan gangguan gizi ini merupakan faktor risiko terjadinya sindroma metabolik. Sindroma metabolik yang terdiri atas obesitas sentral, hipertensi, hiperglikemia dan dyslipidemia meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskuler (Ekawanti et al., 2018). Untuk mengurangi risiko penyakit tidak menular pada lansia, diperlukan pengaturan makan dan gaya hidup sehat. Diperlukan upaya untuk mengurangi risiko penyakit tidak menular pada lansia dengan mengatur pola makan dan gaya hidup sehat. Menjaga keseimbangan asupan zat gizi pada lansia sangat penting untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh lansia. (Widiyati, Nabiha, & Hasna' Atifa, 2024).

Pada lansia terjadi penurunan pola makan sehingga menimbulkan penurunan kesehatan pada lansia. Pola makan pada lansia dapat menggambarkan kebiasaan dalam mengonsumsi makanan seperti jenis, jumlah, dan frekuensi. Pola makan yang baik dapat meningkatkan status gizi yang baik pada lansia, mengingat pada lansia terjadi penurunan pada sistem pencernaan (Sholikhah, Muftiana, & Andarmoyo, 2019). Beberapa jenis makanan sangat penting untuk diasup pada kondisi lansia sebagaimana di atas semisal buah dan sayur yang mengandung vitamin dan mineral yang tinggi antioksidan untuk memperbaiki kadar HDL dan menurunkan kadar trigliserida (Ekawanti et al., 2018). Kebutuhan gizi pada lansia berbeda dengan orang dewasa pada umumnya, dengan beberapa bahan makanan yang harus dibatasi, seperti gula, garam, minyak, makanan berlemak, dan tinggi purin, serta penyesuaian tingkat aktivitas fisik. Tingkat pengeluaran energi pada lansia cenderung menurun seiring dengan bertambahnya usia (Widiyati et al., 2024)

Lansia yang mampu mengidentifikasi gejala-gejala stres akan lebih mampu untuk menghindar dari keadaan stres sehingga tidak akan berada dalam fase stres yang terlalu lama. Hal tersebut berdampak pada salah satu domain kualitas hidup yaitu domain psikologis. Lanjut usia yang mampu mengidentifikasi gejala stres juga akan terhindar dari perasaan negatif seperti cepat merasa putus asa, cemas berlebihan, dan merasakan sedikitnya kesenangan dalam hidup. Sebaliknya, lanjut usia akan lebih menunjukkan perasaan positif seperti keseimbangan dalam mengendalikan emosi, lebih menghargai keadaan dirinya, dan menikmati sesuatu yang baik dalam kehidupan. Selain itu, stres tidak hanya mempengaruhi faktor psikologis tetapi mempengaruhi kesehatan fisik juga. Lansia yang mengalami stres maka kondisi fisiknya dapat melemah sehingga merasa cepat lelah, begitupula kecepatan reaksi akan menurun sehingga menyebabkan gerakan menjadi lamban. Lansia yang mengalami stress juga menjadi rentan terhadap berbagai macam penyakit seperti nyeri sendi dan otot, sulit berkonsentrasi, hingga sulit tidur. Dengan demikian, lansia yang mampu mengidentifikasi gejala stres diharapkan akan mampu menurunkan tingkat stresnya, sehingga tidak menambah parah keadaan fisik serta mengancam kesehatan yang mana akan berdampak pada menurunnya kualitas hidup lansia (Galuh & Purnamasari, 2020).

Kondisi stress yang banyak dihadapi lansia menyebabkan anggapan bahwa saat memasuki usia senja, lansia tidak lagi merasakan Bahagia. Ditambah lagi dengan kondisi para lansia yang sering diabaikan dan dianggap remeh oleh orang di sekitarnya. Beberapa hal yang dapat dilakukan lansia dalam rangka mengelola stress antara lain mengenal pemicu atau penyebab stress, tetap terhubung dengan orang lain, tetap bergerak (aktif), hindari stress yang tidak perlu, cukup istirahat, mengisi waktu dengan hal yang menyenangkan dan menerapkan gaya hidup sehat (Maria, 2022). Indikator manajemen stres menurut Robbins dan Coulter (2004) terdiri dari identifikasi gejala stres, analisis gejala stres, strategi terhindar dari stres dan coping stres. Identifikasi gejala stres merupakan suatu tindakan yang bertujuan untuk menentukan sumber stres yang keadaannya lebih menetap. Analisis gejala stres merupakan suatu proses untuk mendapatkan sebuah informasi berupa tanda-tanda dari sikap dan perasaan yang diperlihatkan akibat stres yang dapat diinterpretasikan. Strategi terhindar dari stres merupakan suatu strategi kognitif dan perilaku dinamis yang berfokus pada suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah (Galuh & Purnamasari, 2020).

Fungsi tubuh menurun seiring bertambahnya usia. Walaupun terjadi penurunan kekuatan fisik, lansia dapat menjaga kesehatan tubuhnya serta menjaga dan mencegah penyakit melalui olahraga, aktivitas fisik sederhana yang mudah dan sesuai dengan kemampuannya, serta olahraga yang teratur atau terus menerus diharapkan tetap aktif dan produktif. Lansia yang tidak aktif dapat terserang

berbagai penyakit akibat kurang berolahraga (Suminar, Widiyawati, Nikmah, & Inayah, 2022). Senam lansia selain memiliki dampak yang positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh manusia tetapi juga berpengaruh terhadap peningkatan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan secara teratur. Tingkat kebugaran juga dievaluasi dengan mengawasi kecepatan denyut jantung tubuh sewaktu istirahat yaitu kecepatan denyut nadi sewaktu istirahat. Jadi agar supaya tubuh lebih bugar, kecepatan denyut jantung sewaktu istirahat harus ikut menurun. Senam lansia merupakan olahraga yang sangat cocok bagi para lansia karena gerakan di dalamnya yaitu menghindari gerakan untuk meloncat-loncat (low impact), melompat, kaki menyilang, maju mundur, menyentak-sentak, namun masih dapat memacu kerja jantung dan paru dengan intensitas ringan sedang bersifat menyeluruh dengan gerakan yang melibatkan sebagian besar otot tubuh, serasi gerak sehari-hari yang mengandung gerakan-gerakan melawan beban badan dengan pemberian beban antara bagian kanan dan kiri tubuh secara seimbang dan berimbang. Gerakan dalam senam mengandung gerakan-gerakan yang diharapkan dapat meningkatkan komponen kebugaran kardio-respirasi, kekuatan dan ketahanan otot kelenturan dan komposisi badan yang seimbang. Usaha untuk memberi daya atau kekuatan agar lansia memiliki kemandirian terutama dalam aspek fisik, maka perlu diberdayakan fisiknya dengan cara meningkatkan kebugaran jasmani (falentina Tarigan, Azizah, Tambun, Sepriyana, & Sinaga, 2021)

Deteksi dini merupakan sebuah proses pengungkapan akan adanya kemungkinan mengidap suatu penyakit. Untuk menghindari terjadinya sakit, maka perlu upaya sedini mungkin untuk mengenal kondisi, maka dari itu harap diketahui faktor-faktor yang menimbulkan gangguan dan gejala-gejalanya sebagai bentuk deteksi diagnosis. Pemeriksaan kesehatan oleh lansia pada dasarnya adalah mendeteksi dini penyakit atau berusaha untuk mencegah penyakit dari terjadi Pemeriksaan kesehatan secara rutin bertujuan untuk mengontrol kesehatan lansia secara berkala sehingga dapat mengetahui permasalahan yang terjadi (Agussamad et al., 2023).

Hasil kegiatan PKM ini adalah menghasilkan lansia yang teredukasi akan pentingnya pola hidup sehat dan bugar guna menciptakan kesehatan yang lebih baik pada lansia yang tinggal di Panti Sosial Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Banda Aceh.



Gambar 1. Foto Kegiatan

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat tentang “hidup sehat dan bugar pada usia lansia” di Panti Sosial Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Banda Aceh dilakukan dalam bentuk penyuluhan menghasilkan lansia yang dapat menerapkan perilaku hidup sehat dan bugar dengan baik dan benar agar dapat meningkatkan kualitas hidup yang lebih sehat pada usia senja yang terlihat pada para lansia mulai menerapkan perilaku yang sehat dengan baik dan benar.

Dapat kita simpulkan dari pengabdian yang sudah dilakukan: kurangnya pengetahuan lansia terhadap menjalani pola hidup sehat dan bugar di usia senja dapat berpengaruh terhadap status kesehatan lansia. Sebagian lansia sudah mulai paham akan berperilaku yang sehat dan bugar namun ada beberapa lansia yang belum menerapkan pola hidup sehat dan bugar dikarenakan sudah mengalami demensia sehingga mengurangi kemampuan kognitif.

Adapun keterbatasan dalam pengabdian ini adalah penyuluh tidak dapat memantau dalam waktu yang lama sejauh apa lansia yang berada di Panti Sosial Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Banda Aceh menerapkan pola hidup sehat dan bugar. Semoga pengabdian masyarakat ini dapat menjadi titik awal lansia benar-benar sadar dan paham akan pentingnya pola hidup sehat dan bugar pada lansia dan dapat menjadi berkah bagi kita semua.

DAFTAR PUSTAKA

- Agussamad, I., Dewi, E. R., Pangaribuan, I. K., Surbakti, D. V., Napitu, A. A., & Berutu, L. H. J. E. C. S. J. (2023). Pendampingan Lansia dalam Menjaga Kesehatan Fisik di Kelurahan Simalingkar B Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2021. *1*(1), 9-16.
- Amalia, E., Putri, N. N. G., Fatrullah, S. P., Jauhari, P. J., & Wulandari, H. J. J. P. M. P. I. (2022). Edukasi dan Pemeriksaan Kesehatan Umum, Mata, serta Jiwa pada Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Mandalika. *5*(4), 468-473.
- Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. W. J. T. M. J. P. M. (2020). Edukasi kesehatan dalam upaya pencegahan dan Pengendalian penyakit Hipertensi pada Lansia. *3*(2), 74-82.
- Ekawanti, A., Irawati, D., Priyambodo, S., Cholidah, R., Nurbaiti, L., & Yosafat, A. J. P. K. N. P. K. M. d. C. S. R. (2018). Skrining risiko penyakit degeneratif dan upaya pencegahannya melalui penyuluhan asupan gizi seimbang pada lansia di panti sosial tresna werdha puspakarma Mataram. *1*, 911-917.
- falentina Tarigan, E., Azizah, N., Tambun, M., Sepriyana, T., & Sinaga, W. N. J. P. K. N. P. K. M. D. C. S. R. (2021). Pelaksanaan senam lansia untuk peningkatan kualitas hidup lansia. *4*, 440-444.
- Galuh, M. P., & Purnamasari, A. (2020). Implikasi manajemen stres dan dukungan sosial terhadap kualitas hidup lansia. Universitas Ahmad Dahlan,
- Maria, D. Y. J. J. P. K. M. (2022). Manajemen Stress Menuju Lansia Sehat dan Bahagia. *1*(2), 26-32.
- Nugroho, A. J. J. o. U. S. (2020). Persepsi anak muda terhadap keberadaan lansia di indonesia. *2*(2), 44-55.
- Sholikhah, T. A. M., Muftiana, E., & Andarmoyo, S. (2019). Hubungan pola makan dengan status gizi pada lansia. Paper presented at the Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan.
- Suminar, E., Widiyawati, W., Nikmah, N., & Inayah, Z. J. I. J. o. C. D. i. H. (2022). Penyuluhan Senam Lansia Untuk Meningkatkan Kesehatan Di Panti Jompo Lestari. *3*(01), 14-18.
- Widiyati, S., Nabihah, P. I., & Hasna' Atifa, S. D. J. L. (2024). Edukasi Gizi Seimbang dan Screening Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular pada Lansia Binaan Poltekkes Kemenkes Semarang. *20*(2), 73-78.
- Wulandari, A., Nurfauziah, E., Amanullah, F., Ardila, N. H., Niam, R. S., Salsabila, R., & Astuti, A. P. K. J. B. S. M. (2024). Pengaruh Edukasi Berbasis Home Visit Terhadap Peningkatan Pengetahuan Mengenai Kesehatan Pada Lansia. *3*(2), 25-32.