

# Penyuluhan dan Pemeriksaan Gula Darah, Asam Urat, serta Tekanan Darah Bagi Lansia pada Kegiatan Posyandu Dusun Punaga Desa Maradekaya Kecamatan Bajeng Kabupaten Gowa

Sartika\*<sup>1</sup>, Kasmawati<sup>2</sup>, Asriani Bahar<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Syekh Yusuf Al Makassar Gowa

\*e-mail: [ayutika9@gmail.com](mailto:ayutika9@gmail.com)<sup>1</sup>, [kasmawati.lon@gmail.com](mailto:kasmawati.lon@gmail.com)<sup>2</sup>, [asrianiromo@gmail.com](mailto:asrianiromo@gmail.com)<sup>3</sup>

## Abstrak

Peningkatan usia harapan hidup di Indonesia menyebabkan bertambahnya populasi lanjut usia (lansia) yang rentan terhadap penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan asam urat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan penyuluhan serta melakukan pemeriksaan kadar gula darah, asam urat, dan tekanan darah pada lansia guna meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya deteksi dini dan pencegahan penyakit degeneratif. Kegiatan dilaksanakan pada Februari 2024 di Posyandu Lansia Dusun Punaga, Desa Maradekaya, Kecamatan Bajeng, Kabupaten Gowa, dengan jumlah peserta sebanyak 34 orang lansia. Pemeriksaan dilakukan menggunakan alat GCU dengan metode stick, kemudian hasilnya dijelaskan secara langsung kepada peserta melalui konseling individu. Hasil kegiatan menunjukkan sebagian besar lansia memiliki tekanan darah di atas normal dan kadar gula serta asam urat yang melebihi ambang batas normal. Kegiatan ini mendapat sambutan positif dari masyarakat dan diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan..

**Kata kunci:** Lansia; Penyuluhan kesehatan; Gula darah; Asam urat; Tekanan darah.

## Abstract

The increase in life expectancy in Indonesia has led to a growing elderly population (older adults) who are vulnerable to degenerative diseases such as hypertension, diabetes mellitus, and gout. This community service activity aimed to provide health education and conduct examinations of blood glucose levels, uric acid, and blood pressure among the elderly to raise awareness about the importance of early detection and prevention of degenerative diseases. The activity was carried out on February 2024, at the Elderly Posyandu (Integrated Health Post) in Punaga Hamlet, Maradekaya Village, Bajeng District, Gowa Regency, with a total of 34 elderly participants. Examinations were conducted using a GCU device with the stick method, and the results were explained directly to participants through individual counseling. The findings revealed that most elderly participants had blood pressure above normal levels, as well as elevated blood glucose and uric acid values beyond the standard limits. The activity received positive responses from the community and is expected to be implemented continuously in the future.

**Keywords:** Elderly; Health education; Blood glucose; Uric acid; Blood pressure.

## 1. PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia telah menjadi perhatian penting dalam bidang kesehatan masyarakat. Lansia merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap berbagai penyakit degeneratif yang umumnya bersifat kronis, progresif, dan multipatologis. Kondisi tersebut menuntut pelayanan kesehatan yang lebih komprehensif, berkelanjutan, serta membutuhkan biaya perawatan yang besar (Khanal & Chalise, 2018; World Health Organization [WHO], 2015). Keadaan ini sejalan dengan temuan global bahwa populasi lansia sering mengalami multimorbidity, yaitu keberadaan dua atau lebih penyakit kronis dalam satu individu yang menyebabkan penurunan fungsi fisik, ketergantungan, dan penurunan kualitas hidup (Salive, 2013; Marengoni et al., 2011).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes mellitus, penyakit sendi, gangguan gigi dan mulut, penyakit jantung, serta stroke merupakan masalah kesehatan yang paling banyak dialami oleh kelompok lansia di Indonesia. Di samping itu, penyakit menular seperti infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), diare, dan pneumonia masih menjadi penyebab utama gangguan kesehatan pada lansia

(Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [Kemenkes RI], 2019). Situasi tersebut menggambarkan bahwa populasi lansia di Indonesia menghadapi beban ganda penyakit yang memerlukan intervensi promotif dan preventif yang berkelanjutan (Badan Pusat Statistik [BPS], 2019; WHO, 2015).

Sebagai salah satu bentuk implementasi program kesehatan berbasis masyarakat, kegiatan “Penyuluhan dan Pemeriksaan Gula Darah, Asam Urat, serta Tekanan Darah Bagi Lansia Pada Kegiatan di Posyandu Dusun Punaga Desa Maradekaya Kecamatan Bajeng Kabupaten Gowa” menjadi contoh nyata upaya promotif dan preventif dalam mengatasi permasalahan kesehatan pada kelompok usia lanjut. Kegiatan ini tidak hanya berfokus pada pemeriksaan fisik dasar seperti tekanan darah, kadar gula darah, dan asam urat, tetapi juga pada pemberian penyuluhan kesehatan untuk meningkatkan kesadaran lansia terhadap pentingnya pemeriksaan rutin dan pola hidup sehat. Melalui kegiatan ini, diharapkan masyarakat lansia dapat lebih aktif dalam menjaga kesehatannya serta memahami faktor risiko penyakit degeneratif sejak dini (Depkes RI, 2013; Kemenkes RI, 2021).

Upaya pemerintah dalam menghadapi peningkatan jumlah lansia dan permasalahan kesehatan yang menyertainya dilakukan melalui penguatan kolaborasi lintas sektor antara pemerintah pusat, pemerintah daerah, organisasi kemasyarakatan, sektor swasta, serta lembaga internasional. Kolaborasi ini bertujuan untuk mewujudkan pelayanan kesehatan yang inklusif dan berkelanjutan bagi lansia agar mereka tetap sehat, mandiri, aktif, dan produktif (Depkes RI, 2013; Kemenkes RI, 2021). Salah satu strategi yang dikembangkan adalah optimalisasi peran Posyandu Lansia atau Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM), yang berfungsi sebagai tempat deteksi dini, edukasi kesehatan, dan pendampingan bagi lansia di wilayah pedesaan (PPSDM Kemenkes RI, 2016).

Namun demikian, tingkat partisipasi lansia dalam kegiatan posyandu masih perlu ditingkatkan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa rendahnya kehadiran lansia dipengaruhi oleh kurangnya dukungan keluarga, keterbatasan mobilitas, serta kegiatan posyandu yang kurang menarik atau bersifat monoton (Maryati, 2013; Mengko, 2015). Dalam konteks ini, kader posyandu memegang peranan strategis sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan di tingkat masyarakat. Kader berperan dalam memberikan edukasi, melakukan pemeriksaan dasar, serta menjadi penghubung antara masyarakat dan tenaga kesehatan. Oleh karena itu, peningkatan kapasitas kader melalui pendidikan dan pelatihan menjadi sangat penting untuk menjamin keberhasilan kegiatan posyandu lansia (Henniwati, 2008; Grover, 2020).

Pelatihan kader merupakan bentuk investasi sumber daya manusia (human investment) yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan teknis, serta kemampuan komunikasi kader dalam melayani lansia di tingkat komunitas. Tenaga kesehatan berperan sebagai fasilitator dalam memberikan bimbingan teknis, memastikan tersedianya sarana dan prasarana yang memadai, serta membantu kader dalam melakukan kegiatan pemeriksaan kesehatan seperti pengukuran tekanan darah, kadar gula darah, dan asam urat (Depkes RI, 2013; Kemenkes RI, 2021). Sinergi antara tenaga kesehatan, kader, dan masyarakat menjadi kunci keberhasilan paradigma sehat, yaitu pendekatan kesehatan masyarakat yang menekankan upaya promotif dan preventif untuk mencapai kualitas hidup lansia yang optimal (WHO, 2015).

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal Februari 2024 di Posyandu Lansia Dusun Punaga, Desa Maradekaya, Kecamatan Bajeng, Kabupaten Gowa. Sasaran kegiatan adalah 34 orang lansia dengan usia  $\geq 55$  tahun.

### **a. Tahapan pelaksanaan meliputi:**

Perizinan dan koordinasi dengan pemerintah Desa Maradekaya untuk menentukan tempat dan waktu kegiatan.

### **b. Pelaksanaan kegiatan, meliputi:**

- Pendaftaran peserta lansia.
  - Pemeriksaan tekanan darah menggunakan sphygmomanometer.
  - Pemeriksaan gula darah dan asam urat menggunakan alat GCU dengan metode stick.
  - Pemberian penyuluhan serta konseling hasil pemeriksaan, termasuk penjelasan mengenai risiko komplikasi dan upaya pencegahan.
- c. Evaluasi kegiatan melalui tanggapan peserta terhadap manfaat pemeriksaan dan penyuluhan yang diberikan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pemeriksaan dan penyuluhan kesehatan yang dilaksanakan di Dusun Punaga, Desa Maradekaya, Kecamatan Bajeng, Kabupaten Gowa diikuti oleh sebanyak 34 orang lanjut usia (lansia). Peserta kegiatan sebagian besar merupakan warga binaan Posyandu Lansia yang secara rutin mengikuti kegiatan kesehatan di wilayah tersebut. Kegiatan ini dilaksanakan sebagai bentuk pengabdian masyarakat dan upaya promotif-preventif terhadap penyakit tidak menular yang umum dialami oleh kelompok usia lanjut.

Sejak awal pelaksanaan, antusiasme peserta terlihat sangat tinggi. Lansia datang dengan penuh semangat dan tertib mengikuti proses pendaftaran, pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah, serta kadar asam urat. Selama pemeriksaan berlangsung, peserta tampak aktif bertanya kepada tenaga kesehatan mengenai kondisi kesehatannya masing-masing. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki tekanan darah di atas 140/90 mmHg, yang menunjukkan adanya kecenderungan hipertensi. Kondisi ini cukup mengkhawatirkan mengingat hipertensi merupakan faktor risiko utama berbagai penyakit degeneratif seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal. Selain itu, beberapa peserta juga diketahui memiliki kadar gula darah melebihi 200 mg/dl, yang menunjukkan risiko tinggi terhadap diabetes mellitus. Sementara itu, kadar asam urat di atas 7 mg/dl ditemukan pada beberapa lansia yang mengindikasikan adanya kemungkinan gout arthritis atau rematik asam urat.

Setelah pemeriksaan, dilakukan sesi penyuluhan kesehatan yang berfokus pada pengendalian faktor risiko penyakit tidak menular. Materi penyuluhan mencakup pentingnya menjaga pola makan seimbang dengan memperbanyak konsumsi sayur dan buah, mengurangi asupan garam, gula, dan lemak jenuh, serta membatasi makanan olahan yang tinggi purin. Peserta juga diberikan edukasi tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik ringan secara rutin seperti jalan kaki, senam lansia, dan peregangan untuk menjaga kebugaran tubuh. Selain itu, dijelaskan pula mengenai pentingnya tidur yang cukup, manajemen stres, dan kepatuhan dalam mengonsumsi obat bagi yang telah didiagnosis menderita hipertensi atau diabetes.

Antusiasme peserta dalam sesi penyuluhan sangat tinggi. Banyak di antara mereka yang mengajukan pertanyaan seputar makanan yang sebaiknya dihindari bagi penderita tekanan darah tinggi, cara mengatur jadwal minum obat, hingga jenis olahraga yang aman dilakukan di usia lanjut. Beberapa peserta juga berbagi pengalaman pribadi terkait pengobatan tradisional yang mereka jalani, sehingga terjadi interaksi dua arah yang memperkaya proses edukasi. Respon positif ini menunjukkan bahwa para lansia memiliki kesadaran yang tinggi untuk memperbaiki gaya hidup mereka apabila diberikan pendampingan dan informasi yang memadai.

Selain aspek edukatif, kegiatan ini juga memiliki nilai sosial dan emosional bagi para peserta. Lansia merasa diperhatikan dan dihargai karena adanya kunjungan langsung dari tenaga kesehatan dan dosen yang terlibat. Mereka mengaku senang karena mendapatkan kesempatan untuk memeriksakan diri tanpa harus pergi jauh ke fasilitas kesehatan. Hal ini juga menjadi sarana untuk mempererat hubungan antara masyarakat dengan institusi pendidikan kesehatan, serta menumbuhkan kepercayaan masyarakat terhadap tenaga kesehatan.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan seperti ini memiliki dampak nyata dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat. Lansia

yang sebelumnya tidak mengetahui kadar gula darah atau tekanan darahnya kini menjadi lebih peka terhadap kondisi kesehatan pribadi. Mereka juga memahami pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala, mengatur pola makan, dan menjaga aktivitas fisik untuk mencegah komplikasi yang lebih serius.

Kegiatan ini juga memberikan gambaran tentang perlunya program kesehatan masyarakat yang lebih terarah dan berkelanjutan di tingkat desa. Pemeriksaan kesehatan rutin di Posyandu Lansia dapat menjadi strategi efektif untuk deteksi dini penyakit tidak menular. Dengan melibatkan kader kesehatan dan dukungan pemerintah desa, kegiatan seperti ini bisa menjadi agenda bulanan atau triwulanan yang terintegrasi dengan program puskesmas setempat.

Selain manfaat langsung bagi peserta, kegiatan ini juga menjadi sarana pembelajaran bagi tenaga kesehatan dan mahasiswa yang terlibat dalam pengabdian masyarakat. Melalui interaksi langsung dengan masyarakat, tenaga kesehatan dapat memahami kondisi riil di lapangan serta berbagai kendala yang dihadapi lansia dalam menjaga kesehatan. Dengan demikian, kegiatan ini berfungsi sebagai jembatan antara dunia akademik dan masyarakat dalam menerapkan ilmu keperawatan komunitas.

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan di Dusun Punaga terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan partisipasi masyarakat dalam menjaga kesehatan. Kegiatan ini bukan hanya bermanfaat dalam aspek medis, tetapi juga memperkuat hubungan sosial antarwarga dan antara masyarakat dengan tenaga kesehatan. Oleh karena itu, diharapkan kegiatan semacam ini dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dengan dukungan pemerintah desa, puskesmas, serta lembaga pendidikan kesehatan.

Melalui keberlanjutan program seperti ini, diharapkan angka kejadian penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan gout artritis di kalangan lansia dapat ditekan secara signifikan. Lebih jauh lagi, kegiatan promotif dan preventif yang berfokus pada pendidikan kesehatan dan deteksi dini akan berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup lansia, menciptakan masyarakat yang lebih sehat, mandiri, dan produktif di usia lanjut.



Gambar 1. Penyuluhan kesehatan lansia



Gambar 2. Pemeriksaan kesehatan lansia

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan yang meliputi pemeriksaan kadar gula darah, asam urat, serta tekanan darah bagi para lanjut usia (lansia) di Dusun Punaga, Desa Maradekaya, telah terlaksana dengan baik dan berjalan sesuai rencana. Kegiatan ini mendapat sambutan yang sangat positif dari masyarakat, terutama para lansia yang antusias mengikuti seluruh rangkaian acara. Melalui kegiatan ini, para peserta memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan melakukan pemeriksaan secara rutin untuk mendeteksi dini berbagai penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan asam urat yang banyak dialami oleh kelompok usia lanjut.

Selain memberikan edukasi tentang gaya hidup sehat dan pola makan seimbang, kegiatan ini juga berperan sebagai sarana untuk memotivasi lansia agar lebih peduli terhadap kondisi kesehatannya sendiri. Pemeriksaan langsung yang dilakukan oleh tim pelaksana membantu mengidentifikasi peserta dengan kadar gula, tekanan darah, atau asam urat yang berada di luar batas normal sehingga dapat segera dirujuk untuk mendapatkan penanganan medis lebih lanjut. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya bersifat promotif dan preventif, tetapi juga berkontribusi pada upaya deteksi dini penyakit tidak menular di masyarakat.

Diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilaksanakan secara berkelanjutan dan menjadi agenda rutin di wilayah tersebut. Pelaksanaan kegiatan secara periodik akan membantu menekan angka kejadian penyakit tidak menular di kalangan lansia serta meningkatkan kualitas hidup mereka melalui peningkatan kesadaran dan perilaku hidup sehat. Dengan kolaborasi antara tenaga kesehatan, aparat desa, dan masyarakat, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model pengabdian masyarakat yang efektif dalam membangun komunitas lansia yang sehat, mandiri, dan produktif.

---

**DAFTAR PUSTAKA**

- Badan Pusat Statistik. (2019). *Statistik penduduk lanjut usia 2019*. Jakarta: BPS RI.
- Depkes RI. (2013). *Pedoman pelayanan kesehatan lanjut usia di puskesmas*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Grover, S. (2020). Multimorbidity in the elderly: Are we prepared? *Journal of Geriatric Medicine and Gerontology*, 6(1), 85–92. <https://doi.org/10.23937/2469-5858/1510085>
- Henniwati. (2008). Peran dan pelatihan kader posyandu dalam meningkatkan pelayanan kesehatan lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 45–53.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Lansia berdaya, bangsa sejahtera: Strategi nasional pelayanan kesehatan lanjut usia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khanal, P., & Chalise, H. N. (2018). Aging and health: A global challenge for the 21st century. *Journal of Population and Social Studies*, 26(3), 207–222. <https://doi.org/10.25133/JPSSv26n3.014>
- Marengoni, A., Angleman, S., Melis, R., Mangialasche, F., Karp, A., Garmen, A., Meinow, B., & Fratiglioni, L. (2011). Aging with multimorbidity: A systematic review of the literature. *Ageing Research Reviews*, 10(4), 430–439. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2011.03.003>
- Maryati, E. (2013). Faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi lansia dalam kegiatan posyandu lansia di Kecamatan Sleman. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 8(1), 20–27.
- Mengko, D. (2015). Kendala partisipasi lansia dalam kegiatan posyandu di wilayah pedesaan. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 6(2), 33–41.
- PPSDM Kementerian Kesehatan RI. (2016). *Pedoman pelaksanaan pos pembinaan terpadu penyakit tidak menular (Posbindu PTM)*. Jakarta: Pusat Pelatihan SDM Kesehatan, Kemenkes RI.
- Salive, M. E. (2013). Multimorbidity in older adults. *Epidemiologic Reviews*, 35(1), 75–83. <https://doi.org/10.1093/epirev/mxs009>
- World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. Geneva: WHO Press.