

Peningkatan Pengetahuan Melalui Penyuluhan Penyakit Hipertensi dan Diabetes Melitus Serta Senam Lansia Pada Kelompok Lansia Kelurahan Malili

Yusniati¹, Zamli²

^{1,2} Universitas Mega Buana Palopo, Indonesia

Received : 4 Agustus 2025, Revised : 11 Agustus 2025, Published : 13 Agustus 2025

Corresponding Author

Nama Penulis: Yusniati

E-mail: yusniatiwale10@gmail.com

Abstrak

Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai penyakit hipertensi, diabetes melitus dan senam lansia serta pentingnya melakukan senam lansia dalam menjaga kesehatan. Metode ini dilakukan dengan Senam lansia bersama, Refleksi untuk mengukur pengetahuan lansia terkait penyakit hipertensi, diabetes melitus dan senam lansia sebelum di berikan penyuluhan dan Penyuluhan penyakit hipertensi, diabetes melitus dan senam lansia serta edukasi interaktif. Hasil pelaksanaan kegiatan penyuluhan yang dilakukan pada kelompok lansia di Andi Nyiwi Park Kelurahan Malili Kabupaten Luwu Timur, menunjukkan adanya peningkatan pada pengetahuan lansia mengenai penyakit hipertensi, diabetes melitus dan senam lansia. Dimana sebelum dilakukan intervensi, pada umumnya para lansia masih berada pada kategori pengetahuan kurang baik, dalam hal pengetahuan terkait hipertensi, diabetes melitus dan senam lansia. Setelah dilakukan penyuluhan, jumlah lansia dengan pengetahuan kategori baik meningkat, sedangkan jumlah lansia dengan pengetahuan kurang menurun.

Kata kunci – hipertensi, diabetes melitus, senam lansia

Abstract

The purpose of this community service is to increase the knowledge and awareness of the elderly about hypertension, diabetes mellitus, and exercise for the elderly, as well as the importance of exercising to maintain health. The methods used include group elderly exercise sessions, a reflection exercise to assess the elderly's knowledge of hypertension, diabetes mellitus, and elderly exercise before the educational session, and an educational session on hypertension, diabetes mellitus, and elderly exercise, along with interactive education. The results of the educational activities conducted with the elderly group at Andi Nyiwi Park in Malili Village, Luwu Timur District, showed an increase in the elderly's knowledge about hypertension, diabetes mellitus, and elderly exercise. Before the intervention, the elderly generally fell into the category of having poor knowledge regarding hypertension, diabetes mellitus, and elderly exercise. After the education program, the number of elderly individuals with good knowledge increased, while the number with poor knowledge decreased.

Keywords - hypertension, diabetes mellitus, exercise for the elderly

How To Cite : Yusniati, Y., & Zamli, Z. (2025). Peningkatan Pengetahuan Melalui Penyuluhan Penyakit Hipertensi dan Diabetes Melitus Serta Senam Lansia Pada Kelompok Lansia Kelurahan Malili. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(1), 190–199. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i1.404>

Copyright ©2025 Yusniati Yusniati, Zamli Zamli

PENDAHULUAN

Untuk mewujudkan kesehatan masyarakat, salah satu indikatornya dengan meningkatnya usia harapan hidup di suatu negara. Hal tersebut menunjukkan bahwa apabila usia harapan hidup meningkat maka akan meningkat pula penduduk lanjut usia. Namun, peningkatan usia tidak selalu diiringi dengan peningkatan kualitas hidup. Lansia rentan terhadap berbagai penyakit degeneratif, seperti hipertensi dan diabetes melitus. Kedua penyakit ini merupakan masalah kesehatan masyarakat yang dapat menyebabkan komplikasi serius apabila tidak dikendalikan.

World Health Organization (WHO) telah memperhitungkan bahwa di tahun 2025, Indonesia akan mengalami peningkatan jumlah warga lansia sebesar 41,4%. Bahkan Perserikatan Bangsa Bangsa memperkirakan bahwa di tahun 2050 jumlah warga lansia di Indonesia sebanyak 60 juta jiwa (Kalsum & Wahyuni, 2024). Badan Pusat Statistik Indonesia memproyeksikan pada tahun 2045, penduduk lansia di Indonesia akan mencapai hampir satu perlima dari total penduduk. Akibat populasi lansia yang meningkat maka akan terjadi transisi epidemiologi, yaitu bergesernya pola penyakit dari penyakit infeksi dan gangguan gizi menjadi penyakit – penyakit degeneratif (Sunarti et al., 2019).

Berdasarkan data dari WHO (2021), sekitar 70% lansia di dunia mengalami satu atau lebih penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes, dan osteoarthritis. Peningkatan ini tentu membutuhkan perhatian yang lebih baik dari sektor manapun, mengingat bahwa permasalahan yang dihadapi oleh mereka yang berusia lanjut pada banyak hal berbeda dengan yang dihadapi pada kelompok usia yang lebih muda. Dibidang pelayanan kesehatan, hal ini semakin nyata karena masalah kesehatan pada mereka yang berusia lanjut sedemikian kompleksnya sehingga membutuhkan perhatian khusus (Sunarti et al., 2019). Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (Enam Puluh) tahun keatas. Semakin bertambahnya usia, tubuh menjadi semakin rentan mengalami gangguan kesehatan dikarenakan menurunnya fungsi – fungsi organ sehingga lansia harus memiliki manajemen yang tepat dalam menjaga kesehatannya (Kusumo, Prasetyo, 2020).

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, baik fisik maupun mental. Lansia rentan terhadap penyakit tidak menular seperti hipertensi dan diabetes melitus. Intervensi promotif dan preventif sangat diperlukan untuk peningkatan kesehatan lansia. Meningkatkan populasi lansia, menuntut adanya program intervensi yang berkelanjutan untuk menjaga kualitas hidup mereka. Penyuluhan kesehatan, pemeriksaan kesehatan dan senam lansia merupakan salah satu bentuk kegiatan promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan kondisi fisik lansia. Melalui penyuluhan, kepada lansia diberikan informasi mengenai penyakit hipertensi dan diabetes melitus mencakup gejala penyakit, faktor risiko, dampak penyakit dan pencegahannya serta bagaimana mengelola penyakit jika sudah terdiagnosis sampai informasi tentang pentingnya aktifitas fisik seperti senam lansia. Latihan fisik sangat penting bagi lansia dalam meningkatkan kualitas hidup. Latihan yang teratur dapat meningkatkan hubungan sosial, meningkatkan kesehatan fisik dan kesehatan mental. Latihan fisik juga berperan penting dalam mengurangi risiko penyakit dan memelihara fungsi tubuh lansia.

Upaya penyuluhan penyakit hipertensi dan diabetes melitus merupakan hal yang penting dilakukan mengingat kedua penyakit degeneratif ini umumnya diderita oleh lansia dan kegiatan penyuluhan ini penting diberikan kepada lansia mengingat mereka butuh informasi terkait dengan penyakit degeneratif khususnya penyakit hipertensi dan diabetes melitus. Selain itu kualitas hidup pada lansia perlu dijaga dengan aktivitas yang minimal namun dapat dikerjakan setiap waktu misalnya dengan senam lansia. Hal inilah yang menjadi sasaran dari kegiatan ini yaitu dalam upaya preventif dan promotif melalui penyuluhan tentang penyakit hipertensi dan diabetes melitus serta latihan jasmani atau fisik melalui senam lansia.

Di wilayah kerja Puskesmas Malili dibentuk beberapa kelompok lansia. Salah satu kelompok lansia yang ada di wilayah kerja Puskesmas Malili adalah Kelompok Lansia yang dinamakan kelompok Lansia Mandiri di Kelurahan Malili. Kelompok ini memiliki peserta yang jumlahnya paling banyak diantara kelompok lansia yang ada. Menanggapi permasalahan tersebut diatas, diperlukan adanya sebuah intervensi dalam bentuk program pengabdian kepada masyarakat yang bersifat komprehensif dan berkelanjutan. Salah satu bentuk intervensi tersebut adalah melakukan penyuluhan kesehatan terkait penyakit hipertensi dan diabetes melitus serta senam lansia pada kelompok lansia Kelurahan Malili dalam rangka peningkatan kesehatan lansia agar terhindar dari penyakit degeneratif khususnya penyakit hipertensi dan diabetes melitus. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai penyakit hipertensi, diabetes melitus dan senam lansia serta pentingnya

melakukan senam lansia dalam menjaga kesehatan. Kegiatan ini bertujuan mengembangkan hasil pendidikan berupa modul edukasi terkait penyakit hipertensi, diabetes melitus dan senam lansia. Penyuluhan atau edukasi interaktif dan senam lansia bersama. Produk-produk tersebut didasarkan pada hasil penelitian terbaru dan praktik terbaik dalam edukasi penyakit hipertensi, diabetes melitus dan senam lansia yang sudah terbukti efektif di masyarakat.

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan selama 6 Hari (21 s.d 26 Juli 2025) sesuai jadwal yang disepakati dengan pengelola lansia UPTD Puskesmas Malili dan berlokasi di Andi Nyiwi Park, Kelurahan Malili Kabupaten Luwu Timur dengan sasaran/mitra yaitu Kelompok lansia Kelurahan Malili. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan sebagai berikut :

1. Tahap Persiapan
 - a. Permohonan izin kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan Kepala Puskesmas Malili dan Dinas Kesehatan untuk menyusun jadwal kegiatan.
 - b. Koordinasi dengan pengelola lansia untuk menyusun jadwal kegiatan.
 - c. Persiapan materi edukasi berupa PPT.
2. Tahap Pelaksanaan
 - a. Senam lansia bersama
Tahap ini merupakan awal kegiatan, dimana pada tahap ini semua lansia melakukan senam lansia yang dimulai dengan gerakan pemanasan, gerakan inti dan diakhiri dengan gerakan pendinginan.
 - b. Refleksi untuk mengukur pengetahuan lansia terkait penyakit hipertensi, diabetes melitus dan senam lansia sebelum di berikan penyuluhan. Pada tahap ini dilakukan pengukuran pengetahuan lansia terkait penyakit hipertensi, diabetes melitus dan senam lansia.
 - c. Penyuluhan penyakit hipertensi, diabetes melitus dan senam lansia serta edukasi interaktif
Pada tahap ini materi penyuluhan terkait penyakit hipertensi, diabetes melitus dan senam lansia serta edukasi interaktif meliputi pentingnya mengenali terkait penyakit hipertensi dan diabetes melitus baik terkait gejala penyakit, faktor penyebab dan dampaknya sampai pencegahannya, begitupula dengan senam lansia. Penyampaian materi melalui pemaparan materi dan setelah pemaparan materi dilanjutkan dengan sesi tanya jawab.
3. Tahap Evaluasi
 - a. Pada tahap ini dilakukan evaluasi program setelah diberikan penyuluhan berupa edukasi terkait dengan penyakit hipertensi, diabetes melitus dan senam lansia. Hal ini dilakukan untuk mengukur pengetahuan ataupun pemahaman lansia setelah diberikan penyuluhan. Evaluasi ini dilakukan dengan membagikan lembar post test yang akan diisi oleh lansia sesuai dengan apa yang mereka dapatkan setelah diberikan penyuluhan.
 - b. Sesi refleksi bersama lansia untuk menyimpulkan hasil edukasi. Penyampaian komitmen bersama untuk melanjutkan senam lansia baik secara kelompok maupun secara mandiri dirumah.

Tabel 1. Jadwal Kegiatan

No	Waktu	Kegiatan
1	21 Juli 2025	Pengurusan surat izin kegiatan Pengabdian kepada masyarakat
2	22 Juli 2025	Koordinasi dengan Kepala Dinas Kesehatan
3	23 Juli 2025	Koordinasi dengan Kepala Puskesmas Malili
4	24 Juli 2025	Koordinasi dengan pengelola Lansia Puskesmas Malili
5	24 Juli 2025	Persiapan materi penyuluhan
6	26 Juli 2025	Pelaksanaan program - Senam lansia bersama - Refleksi untuk mengukur pengetahuan lansia terkait penyakit hipertensi, diabetes melitus dan senam lansia - Penyuluhan penyakit hipertensi, diabetes melitus dan senam lansia serta interaktif - Evaluasi program Penutupan dan Refleksi Bersama

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap ini, dilakukan koordinasi intensif dengan mitra untuk menyusun jadwal kegiatan. Koordinasi dilaksanakan bersama Dinas Kesehatan dan pihak UPTD Puskesmas Malili mulai tanggal 22 Juli 2025. Koordinasi dengan pihak UPTD Puskesmas Malili selain dengan Kepala Puskesmas juga dilakukan koordinasi dengan pengelola lansia. Hasil pertemuan tersebut menghasilkan kesepakatan bahwa seluruh rangkaian kegiatan program akan dilaksanakan pada tanggal 26 Juli 2025.



Gambar 1. Koordinasi dengan Kepala Dinas Kesehatan Kab. Luwu Timur



Gambar 2. Koordinasi dengan Kepala Puskesmas Malili



Gambar 3. Koordinasi dengan Pengelola Lansia UPTD Puskesmas Malili

Pelaksanaan program dilaksanakan pada tanggal 26 Juli 2025, berikut hasil pelaksanaan program :

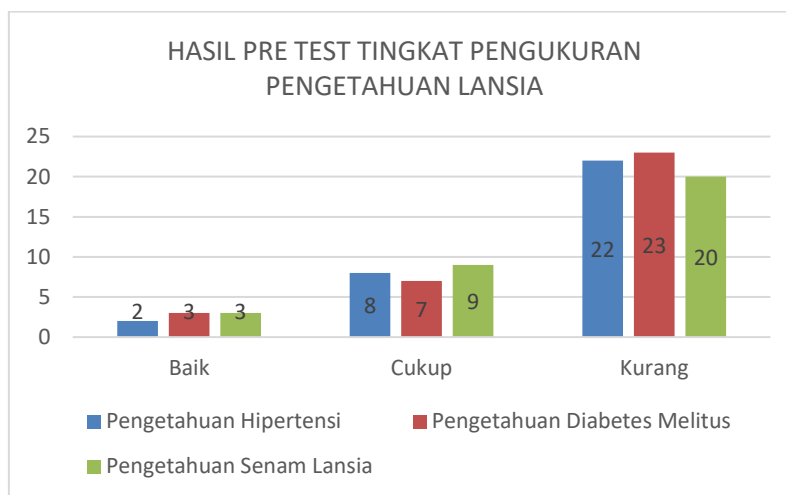
1. Senam Lansia bersama

Kegiatan diawali dengan senam lansia bersama yang dimulai pada pukul 07.30 Wita. Senam ini dimulai dengan gerakan pemanasan dilanjutkan gerakan inti dan diakhiri dengan gerakan

pendinginan. Semua lansia melakukan gerakan dengan semangat. Dari hasil wawancara dengan beberapa lansia bahwa salah satu yang membuat mereka semangat datang untuk senam karena dengan senam bersama mereka dapat bertemu sesama lansia, bercerita sambil bertukar pengalaman mereka masing – masing dan saling menguatkan satu sama lain. Disamping itu menurut mereka dengan melakukan aktifitas fisik berupa olahraga khususnya senam lansia mereka merasa lebih bugar. Setelah senam mereka lanjut istirahat sejenak dan menikmati bekal makanan yang mereka bawa. Setelah itu kegiatan kemudian dilanjutkan dengan pembagian lembar pre-test untuk melihat tingkat pengetahuan lansia baik terkait penyakit hipertensi, diabetes melitus maupun senam lansia.

2. Pengukuran tingkat pengetahuan lansia

Pada tahap ini lansia diberikan lembar pre – test untuk mengetahui pengetahuan ataupun pemahaman para lansia terkait penyakit hipertensi, diabetes melitus maupun senam lansia sebelum diberikan edukasi.



Gambar 4. Hasil Pre test tingkat pengukuran pengetahuan lansia

Berdasarkan hasil pengukuran diatas, terlihat bahwa mayoritas di kelompok lansia Kelurahan Malili masih memiliki tingkat pengetahuan yang kurang baik tentang penyakit hipertensi, diabetes melitus dan senam lansia. Ada sebanyak 22 orang lansia yang memiliki tingkat pengetahuan pada kategori kurang untuk pengetahuan terkait penyakit hipertensi sedangkan untuk pengetahuan terkait dengan penyakit diabetes melitus lebih tinggi dari hipertensi pada kategori kurang yakni sebanyak 23 lansia dan terkait pengetahuan senam lansia ada sebanyak 20 orang pada kategori kurang. Sebanyak 8 orang lansia yang berada pada kategori yang cukup untuk pengetahuan terkait hipertensi dan sebanyak 7 orang lansia pada kategori yang sama untuk pengetahuan terkait penyakit diabetes melitus sedangkan terkait dengan pengetahuan senam lansia terdapat 9 orang lansia pada kategori cukup. Sementara itu, hanya ada 2 orang lansia yang tingkat pengetahuannya pada kategori baik terkait dengan penyakit hipertensi dan sebanyak 3 orang lansia untuk tingkat pengetahuan diabetes melitus pada kategori baik dan untuk pengetahuan terkait senam lansia juga hanya ada 3 orang lansia pada kategori yang sama. Dari hasil penjelasan diatas, bahwa penting dilakukan intervensi berupa penyuluhan yang lebih intensif dan dilakukan secara berkesinambungan dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia baik terkait dengan penyakit hipertensi, diabetes melitus maupun senam lansia pada kelompok lansia yang ada di wilayah kerja UPTD Puskesmas Malili khususnya pada kelompok lansia di Kelurahan Malili. Merujuk pada hasil wawancara singkat dan pengamatan selama pelaksanaan kegiatan berlangsung bahwa masih banyak lansia yang belum memahami apa yang dinamakan penyakit hipertensi, diabetes melitus bahkan masih ada yang belum paham bahwa senam yang selama ini mereka lakukan ada pengaruhnya untuk kedua penyakit tersebut. Untuk nilai hasil pengukuran tekanan darah dan gula darah dikatakan tinggi atau masuk kategori sebagai penderita hipertensi dan diabetes melituspun masih banyak lansia yang belum tahu, begitupun dengan gejala dan cara pencegahan baik penyakit hipertensi maupun penyakit diabetes melitus juga masih banyak yang belum tahu.



Gambar 5. Pengukuran Pengetahuan lansia sebelum penyuluhan

3. Penyuluhan penyakit hipertensi, diabetes melitus dan senam lansia

Pada tahap ini, dilakukan kegiatan penyuluhan kepada lansia terkait dengan penyakit hipertensi, diabetes melitus dan senam lansia. Khusus terkait dengan penyakit hipertensi dan diabetes melitus lansia diberikan informasi mulai dari pengenalan tentang penyakit hipertensi dan diabetes melitus baik mengenai gejalanya, faktor risiko, dampaknya sampai dengan cara pencegahannya dan bagaimana mengelola penyakit jika sudah terdiagnosis begitupun dengan senam lansia diberikan informasi terkait manfaat dari senam lansia yang mereka lakukan. Dan tak lupa yang sangat penting untuk disampaikan yakni terkait kepatuhan minum obat untuk penderita hipertensi dan diabetes melitus. Setelah dilakukan penyuluhan berupa penyampaian informasi yang terkait dengan penyakit hipertensi, diabetes melitus maupun senam lansia kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi. Pada sesi ini, beberapa lansia sangat antusias bertanya terutama terkait dengan penyakit hipertensi dan diabetes melitus yang mereka kaitkan dengan apa yang mereka alami dalam kehidupan sehari – hari sehingga para lansia yang lainpun ikut mendengarkan dengan baik karena tidak menutup kemungkinan apa yang ditanyakan oleh beberapa lansia juga mereka alami. Sesi diskusi ini berlangsung efektif karena para lansia aktif bertanya dan mereka mengikuti kegiatan penyuluhan ini dengan semangat karena permasalahan yang mereka alami selama ini terjawab. Disamping itu, dengan kegiatan penyuluhan yang dilakukan yang awalnya dari hasil pengukuran tingkat pengetahuan pada pre test masih banyak yang belum sepenuhnya memahami terkait dengan penyakit hipertensi, diabetes melitus maupun kegiatan senam lansia sehingga mereka diberikan penyuluhan sebagai upaya untuk peningkatan pengetahuan.

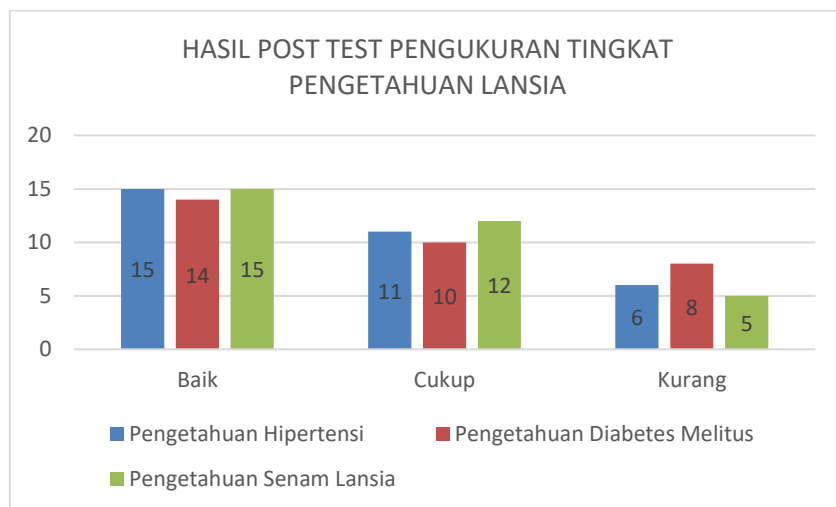


Gambar 6. Kegiatan Penyuluhan dan Sesi Diskusi

4. Evaluasi Program

Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan dilanjutkan dengan mengevaluasi hasil penyuluhan yang telah diberikan dengan membagikan lembar post tes yang akan diisi oleh para lansia untuk mengetahui tingkat pengetahuan atau pemahaman mereka setelah diberikan penyuluhan yang

terkait dengan penyakit hipertensi, diabetes melitus dan senam lansia. Dari hasil post test yang dilakukan didapatkan hasil pengukuran sebagai berikut :



Gambar 7. Hasil Post test tingkat pengukuran pengetahuan lansia

Berdasarkan hasil pengukuran post test diatas, bahwa setelah diberikan penyuluhan terkait penyakit hipertensi, diabetes melitus dan senam lansia didapatkan peningkatan hasil dari pre test, dimana terkait dengan penyakit hipertensi ada sebanyak 15 orang (46,87%) lansia dengan tingkat pengetahuan penyakit hipertensi pada kategori baik, sebanyak 14 orang (43,75%) lansia dengan tingkat pengetahuan penyakit diabetes melitus pada kategori baik dan sebanyak 15 orang (46,87%) lansia dengan kategori baik pada tingkat pengetahuan terkait senam lansia. Sedangkan pada kategori cukup, ada sebanyak 11 orang (34,37%) lansia dengan tingkat pengetahuan pada kategori cukup untuk penyakit hipertensi dan untuk penyakit diabetes melitus sebanyak 10 orang (31,25%) dengan tingkat pengetahuan pada kategori cukup dan sebanyak 12 orang (37,5%) lansia dengan tingkat pengetahuan senam lansia pada kategori cukup. Sedangkan pada kategori kurang, sebanyak 6 orang (18,75%) lansia dengan tingkat pengetahuan hipertensi yang masih kurang, sebanyak 8 orang (25 %) lansia dengan tingkat pengetahuan diabetes melitus pada kategori kurang dan sebanyak 5 orang (15,62%) lansia dengan tingkat pengetahuan senam lansia pada kategori kurang. Dari hasil post test pengukuran tingkat pengetahuan lansia menunjukkan bahwa sebagian besar para lansia sudah memiliki pemahaman yang lebih meningkat baik terkait pengetahuan mengenai hipertensi, diabetes melitus maupun yang terkait dengan senam lansia.

5. Penutupan dan Refleksi Bersama

Pada tahap penutupan, dilakukan sesi refleksi bersama semua lansia. ini bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada para lansia untuk mengemukakan pengalaman, pemahaman, dan kesan mereka setelah mengikuti kegiatan edukasi serta senam lansia bersama. Selama refleksi, lansia diarahkan untuk aktif berdiskusi mengenai hal-hal baru yang didapatkan, terutama mengenai manfaat yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan ini. Disamping itu, para lansia diberikan kesempatan untuk menyampaikan saran atau harapan terhadap pelaksanaan program ke depannya. Sebelum kegiatan ditutup, peserta diarahkan untuk menyimpulkan hasil pembelajaran bersama dan mengajak seluruh lansia untuk membuat komitmen bersama melanjutkan apa yang telah didapatkan dari kegiatan ini termasuk rutin untuk melakukan kegiatan senam bersama.



Gambar 8. Foto Penutupan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan penyakit hipertensi, Diabetes Melitus dan kegiatan senam pada kelompok lansia dapat memberikan dampak nyata bagi Dinas Kesehatan dan UPTD Puskesmas Malili sebagai mitra, sebagai berikut :

1. Bagi Dinas Kesehatan Kabupaten Luwu Timur

Kegiatan yang dilakukan ini dapat meningkatkan peran mitra dalam upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan masyarakat khususnya pada kelompok masyarakat lanjut usia (Lansia), dalam hal pemahaman terkait penyakit hipertensi, Diabetes Melitus dan Senam Lansia. Kerjasama yang terjalin melalui kegiatan ini semakin meningkatkan sinergi antara Dinas Kesehatan dan Puskesmas. Disamping itu, kegiatan ini memberikan informasi berupa data tentang tingkat pengetahuan atau pemahaman para lansia yang dapat digunakan sebagai bahan acuan evaluasi program kesehatan lansia ke depannya.

2. Bagi UPTD Puskesmas Malili

Kegiatan yang telah dilakukan tersebut memberikan kontribusi dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran bagi kelompok lansia diwilayah kerja Puskesmas Malili mengenai pentingnya mencegah penyakit hipertensi dan diabetes melitus serta pentingnya melakukan aktifitas fisik berupa senam lansia secara rutin untuk menjaga kesehatan di tahap usia lanjut. Dari data yang ada dapat dijadikan bahan acuan oleh Puskesmas dalam melakukan berbagai upaya untuk meningkatkan kesehatan masyarakat khususnya kesehatan lansia bahwa perlu dilakukan upaya promotif yang berkesinambungan melalui penyuluhan dalam rangka peningkatan kesehatan masyarakat khususnya pada masyarakat usia lanjut (Lansia). Kegiatan ini secara menyeluruh memperkuat upaya promotif dan preventif yang dilakukan secara bersama oleh Dinas Kesehatan dan Puskesmas. Disamping itu, juga membangun komitmen bersama dalam peningkatan kesehatan masyarakat Luwu Timur yang lebih optimal dalam rangka mewujudkan tercapainya derajat kesehatan masyarakat yang semakin meningkat.

Hasil pelaksanaan kegiatan penyuluhan yang dilakukan pada kelompok lansia di Andi Nyiwi Park Kelurahan Malili Kabupaten Luwu Timur, menunjukkan adanya peningkatan pada pengetahuan lansia mengenai penyakit hipertensi, diabetes melitus dan senam lansia. Dimana sebelum dilakukan intervensi, pada umumnya para lansia masih berada pada kategori pengetahuan kurang baik, dalam hal pengetahuan terkait hipertensi, diabetes melitus dan senam lansia. Setelah dilakukan penyuluhan, jumlah lansia dengan pengetahuan kategori baik meningkat, sedangkan jumlah lansia dengan pengetahuan kurang menurun. Temuan ini sejalan dengan Teori Perubahan Perilaku Kesehatan Menurut teori Lawrence Green (1991) yaitu perilaku kesehatan seseorang atau masyarakat dipengaruhi oleh pengetahuan sebagai predisposisi untuk menentukan tindakan atau perilaku seseorang secara nyata. Berdasarkan teori Lawrence Green bahwa pengetahuan yang dimiliki seseorang atau masyarakat sangat menentukan perubahan perilaku kesehatan seseorang atau masyarakat. Pada kegiatan penyuluhan terkait dengan hipertensi, diabetes melitus dan senam lansia, lansia mendapatkan edukasi tentang dampak kedua penyakit tersebut dan cara pencegahannya, begitupula dengan manfaat senam lansia sehingga mereka memiliki motivasi untuk merubah perilaku dengan meningkatkan kesadaran mereka, sebagaimana yang ditunjukkan oleh peningkatan pengetahuan (Wahyuni et al.,2023; Pomalingo et al.,2023; Umizah Putri Larasti et al., 2023; Wiyati Tuti et al.,2018; Munir rindasari

et al.,2024). Sejalan dengan hasil penelitian terdahulu bahwa intervensi melalui penyuluhan yang dilakukan secara berkesinambungan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan lansia tentang penyakit hipertensi, diabetes melitu dan senam lansia. Disamping itu, kombinasi penyuluhan dengan senam ini lansia juga akhirnya memahami salah satu olahraga sederhana untuk dapat mengatasi dan mencegah penyakit hipertensi dan diabetes melitus (Wiyati Tuti et al.,2018; Musri.,2020). Secara umum, dari hasil kegiatan ini memperkuat teori bahwa penyuluhan penyakit hipertensi, diabetes melitus dan senam lansia yang dikemas interaktif dan pendampingan senam bersama merupakan salah satu strategi efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia dan membentuk perilaku sehat, dan dapat mencegah penyakit hipertensi dan diabetes melitus pada lansia. Disamping itu, penguatan sinergi antara Dinas Kesehatan dan Puskesmas terbukti dapat menciptakan program yang lebih berkelanjutan dan berdampak nyata di masyarakat sebagai sasaran intervensi peningkatan kesehatan masyarakat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan penyakit hipertensi, diabetes melitus dan senam lansia berhasil meningkatkan pengetahuan lansia baik mengenai penyakit hipertensi, diabetes melitus maupun senam lansia. Melalui edukasi dan senam bersama serta kolaborasi yang sinergi antara pihak pelaksana dan mitra dapat membawa perubahan positif dalam pemahaman dan perilaku lansia terhadap pentingnya menjaga kesehatan untuk mencegah penyakit hipertensi dan diabetes melitus serta pentingnya melakukan aktifitas fisik berupa senam lansia yang berpengaruh pada kedua penyakit tersebut. Keberhasilan kegiatan ini memperkuat sinergi antara Puskesmas dan Dinas Kesehatan sebagai tombak dalam peningkatan kesehatan masyarakat dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang optimal. Secara umum, program ini membuktikan bahwa intervensi edukasi yang tersusun baik dan melibatkan berbagai stakeholder terkait dapat menjadi upaya efektif melalui upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kualitas kesehatan lansia.

Dari kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan, ada beberapa saran ataupun rekomendasi sebagai berikut :

- a. Kegiatan penyuluhan perlu diadakan secara berkesinambungan pada kelompok lansia untuk menjaga keberlanjutan perubahan perilaku hidup sehat pada lansia.
- b. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan kedepannya agar penyampaian informasi kesehatan sebaiknya dikemas semenarik mungkin dan mudah dipahami oleh lansia mengingat kemampuan daya tangkap mereka sudah tidak optimal agar mereka bisa lebih mudah memahami apa yang disampaikan.
- c. Peningkatan kesehatan masyarakat khususnya pada lanjut usia dan masyarakat secara umum agar tidak berfokus pada upaya kuratif saja tetapi juga perlu upaya promotif dan preventif yang lebih intensif lagi melalui kegiatan penyuluhan kesehatan agar dapat meningkatkan pengetahuan ataupun pemahaman masyarakat karena perubahan perilaku kesehatan salah satunya diawali dengan pengetahuan ataupun pemahaman terkait informasi kesehatan yang dimiliki oleh seseorang.
- d. Kolaborasi antar stakeholder terkait agar lebih ditingkatkan dalam mendukung terciptanya peningkatan kesehatan masyarakat khususnya pada kesehatan lansia
- e. Perlunya dilakukan kegiatan untuk memantau dan mengevaluasi upaya yang telah dilakukan dalam rangka memastikan efektivitas upaya dan mengidentifikasi kendala ataupun kebutuhan baru yang muncul di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu penulis menyelesaikan pengabdian kepada masyarakat ini kepada :

1. Bapak H. Rahim Munir, S.P., M.M. selaku Ketua Yayasan Pendidikan Mega Buana Palopo;
2. Rektor Universitas Mega Buana, Ibu Prof. Dr. Hj. Nilawati Uly, S.Si, Apt, M.Kes, CIPA;
3. Wakil Rektor Bidang Akademik Universitas Mega Buana, Bapak Indra Amanah AN., S.KM., M.PH;
4. Dr. Zamli, SKM.,M.Kes selaku dosen pembimbing Magang yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan laporan ini;
5. Kepala Dinas Kesehatan yang telah banyak membantu dalam perizinan dan usaha memperoleh data yang saya perlukan;
6. Kepala Puskesmas Malili yang telah banyak membantu dalam perizinan dan usaha memperoleh data yang saya perlukan;
7. Pengelola lansia UPTD Puskesmas Malili yang telah banyak membantu selama proses kegiatan;

DAFTAR PUSTAKA

- Adhila, S. F. A. N. P., Tari, P. I., Sitepu, F. B., & Murti, B. (2023). Edukasi Pencegahan Diabetes Pada Lansia di RW 13 Jebres. *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 2(01), 97-103.
- Halim, R., & Suzan, R. (2019). Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Lansia Dengan Penyakit Diabetes Melitus Dan Hipertensi Serta Pemeriksaan Kadar Gula Darah Dan Tekanan Darah. *Medical Dedication (medic): Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 2(1), 13-16.
- Kalsum, U., & Wahyuni, S. (2024). Penyuluhan Gizi Untuk Pengendalian Diabetes Melitus Dan Hipertensi Pada Kelompok Lanjut Usia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 1.
- Khoiriyah, H., Rahayu, E., Liandani, M., Hidayati, N., & Puspasari, I. H. (2024). Upaya Peningkatan Pengetahuan Lansia Terhadap PTM (Penyakit Tidak Menular). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(4), 6494-6498.
- Kumalasari, I., Maksuk, M., Yusuf, S. B., Alfariz, M. R., Suryani, M. S. N., Kurniawati, A., & Mardanila, M. (2024). Upaya komprehensif mengendalikan masalah kesehatan lansia melalui skrining PTM dan senam lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 6(4), 01-11.
- Kusumo, Prasetyo, M. (2020). Buku Lansia.
- Marsanti, A. S., Nazhifah, S. N., Valentina, A. H., Saputra, B., Ardiasari, D. F., Prasetya, E., Naqiyah, S. F., Purwanti, S., & Hasanah, Z. I. U. (2025). Penyuluhan Hipertensi dengan CERDIK di Posyandu Lansia Dusun Wonosari Desa Poncol. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 25–30. <https://doi.org/10.47575/apma.v5i1.683>
- Mujiadi, & Rachmah, S. (2022). Buku Ajar Keperawatan Gerontik batasan usia lanjut. In STIKes Majapahit Mojokerto.
- Nugraheni, R., & Oktaviasari, D. I. (2019). Pengabdian Masyarakat â€œPenyuluhan Pola Hidup Sehat untuk Mencegah Penyakit Hipertensi dan Senam Lansiaâ€ di Desa Wonoasri Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri. In *Prosiding (SENIAS) Seminar Pengabdian Masyarakat*.
- Nuraisyah, F., Purnama, J. S., Nuryanti, Y., Agustin, R. D., Desriani, R., & Putri, M. U. (2021). Edukasi Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Lansia untuk Meningkatkan Kualitas Hidup. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 6(4), 364-368.
- Nurhasnah, N., Wiyati, T., & Hikmawanti, N. P. E. (2018). Penyuluhan Tentang Penyakit Diabetes Melitus dan Senam Diabetes Melitus Pada Ibu-ibu Lansia di Jatibening Bekasi. *Jurnal SOLMA*, 7(2), 225. <https://doi.org/10.29405/solma.v7i2.1663>
- Nursofiati, S., Perdana, F., Marianingsih, I., & Isnur, M. (2023). Penyuluhan Hipertensi pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen, Kota Serang. *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 2(1), 20-23.
- Pomalingo, A. Y., Talibo, S. D., & Hadi, N. S. (2023). Increased Knowledge Related To Hypertension and Diabetes Mellitus As Well As Demonstration of Balanced Nutrition \in the Elderly in Tabumela Village. *JPKM: Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 20–31.
- Sari, D. R. K., Sudaryanto, W. T., Theresia, R., & Asrani, M. (2024). Evaluasi Program Penyuluhan Hipertensi Pada Lansia Di Kecamatan Kartasura. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(10), 4810–4814. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v2i10.1858>
- Sunarti, S., Ratnawati, R., Nugrahenny, D., Mattalitti, Nurlaila M, G., Ramadhan, R., Budianto, R., Pratiwi, Chandra, I., & Prakosa, Galih, A. (2019). Prinsip Dasar Kesehatan Lanjut Usia (Geriatric). Susanto, G., & Wahyudi, D. A. (2023). Penyuluhan tentang diabetes melitus dan senam kaki diabetikum pada lansia. *Indonesia Berdaya*, 4(4), 1517-1522.
- Sya'diyah, H., Widayanti, D. M., Kertapati, Y., Anggoro, S. D., Ismail, A., Atik, T., & Gustayansyah, D. (2020). Penyuluhan Kesehatan Diabetes Melitus Penatalaksanaan Dan Aplikasi Senam Kaki Pada Lansia Di Wilayah Pesisir Surabaya. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 3(1), 9–27. <https://doi.org/10.31596/jpk.v3i1.64>
- Syahdia, Y., Husni, L., Hara, L. S., Rikaoctriantiaskar, R., & Lidya, M. (2025). Penyuluhan Menjaga Kesehatan Lansia dengan Senam Sehat Lansia di Posyandu Cempaka 2 Kelurahan Andalas. *JGEN: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(4), 640-645.
- Triwijayanti, Y., & Puspitaningrum, E. M. (2024). Upaya Peningkatan Pengetahuan Lansia Tentang Diet Pada Penderita Hipertensi Dan Diabetes Melitus. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi Ipteks*, 2(2), 561-566.
- Wahyuni, S. D., Amalia, N., & Murti, B. (2023). Penyuluhan Hipertensi Dan Diabetes Melitus Pada Lansia Di Rw 12 Jebres, Surakarta. *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 2(2), 70–76