

INTERVENSI HOLISTIK “LANSIA SEGAR” (LAYANAN SKRINING DAN EDUKASI GERIATRI): PENINGKATAN KUALITAS KESEHATAN LANSIA DESA

Rizqy Aiddha Yuniawati¹, Cheesa Yusranisa Khansa Nasution², Salsabil Firdausi Leksono Putra³, Aisya Febriana Sabilla⁴, Grae Raka Amaranusa⁵, Erviana Rahmawati⁶, Sovi Safira Aisyah⁷, Nalla Diandra Safa Adristi⁸, Berlianya Onasis⁹, Anindya Rohmatul Laili¹⁰

¹⁻¹⁰ Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

ABSTRACT - Non-Communicable Diseases (NCDs) have become a major health challenge among the elderly, requiring community-based health education and empowerment efforts. This study aimed to improve elderly knowledge and healthy lifestyle behaviors through the Lansia Segar program, which included health screening, NCD education, elderly exercise, and supplementary nutrition in the form of local fruit juice. The activity was conducted in Tawar Village using a quasi-experimental research design. Data were collected through pretest and posttest techniques to measure changes in participants' knowledge before and after the educational intervention. Data analysis was performed by comparing the pretest and posttest scores obtained by participants. The results showed a significant increase in knowledge scores, with 95% of participants achieving the maximum posttest score, and participants actively engaging in exercise activities and consuming fruit juice as a healthy nutritional intake. The Lansia Segar program proved effective in improving health literacy and promoting healthy living awareness among the elderly and is recommended for replication in other areas with similar characteristics.

ABSTRAK - Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi tantangan kesehatan utama pada kelompok lansia sehingga diperlukan upaya edukasi dan pemberdayaan kesehatan berbasis komunitas. Penelitian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup sehat lansia melalui program Lansia Segar yang meliputi skrining kesehatan, edukasi PTM, senam lansia, dan pemberian makanan tambahan berupa jus buah lokal. Kegiatan dilaksanakan di Desa Tawar dengan menggunakan desain penelitian kuasi-eksperimental. Data dikumpulkan melalui teknik pretest dan posttest untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi. Analisis data dilakukan dengan membandingkan skor pretest dan posttest yang diperoleh peserta. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor pengetahuan, di mana 95% peserta mencapai skor posttest maksimal serta menunjukkan partisipasi aktif dalam kegiatan senam dan konsumsi jus sebagai asupan sehat. Kegiatan Lansia Segar terbukti efektif meningkatkan literasi kesehatan dan kesadaran hidup sehat pada lansia serta direkomendasikan untuk direplikasi di wilayah lain dengan karakteristik serupa.

Vol. 2 No. 1 (2026): Maret
pp. 108–118

✉ rizqy.aidha.y@feb.unair.ac.id

Keywords -

[Elderly; Non-Communicable Diseases; Health Education; Health Literacy; Community Empowerment.]

Kata Kunci -

[Lansia; Penyakit Tidak Menular; Edukasi Kesehatan; Literasi Kesehatan; Pemberdayaan Komunitas.]



INTRODUCTION

Penyakit tidak menular (PTM) menjadi salah satu isu penting dalam dunia kesehatan karena memberikan dampak jangka panjang terhadap kualitas hidup individu yang mengalaminya. Secara global, PTM tercatat sebagai penyebab kematian bagi sekitar 36 juta orang setiap tahunnya. Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa PTM merupakan masalah kesehatan yang serius dan membutuhkan perhatian yang berkelanjutan dari berbagai pihak. Dampak yang ditimbulkan oleh PTM tidak hanya berkaitan dengan kondisi kesehatan fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Individu yang menderita PTM dalam jangka waktu lama berpotensi mengalami penurunan produktivitas serta keterbatasan dalam menjalani kehidupan sosial secara optimal.

Selain berdampak pada kondisi kesehatan individu, PTM juga dapat menimbulkan beban ekonomi yang cukup besar bagi keluarga penderita. Biaya pengobatan yang berlangsung dalam jangka panjang sering kali menjadi tantangan tersendiri, terutama bagi keluarga dengan keterbatasan sumber daya ekonomi. Dalam banyak kasus, keluarga harus menyediakan biaya perawatan, pengobatan, serta kebutuhan kesehatan lainnya yang tidak sedikit. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat memengaruhi stabilitas ekonomi rumah tangga, terlebih apabila penderita merupakan tulang punggung keluarga. Dengan demikian, PTM tidak hanya menjadi persoalan medis, tetapi juga berkaitan dengan aspek sosial dan ekonomi masyarakat (Rahadjeng & Nurhotimah, 2020; Vilasari et al., 2024). Hal ini semakin menegaskan bahwa upaya menjaga kesehatan dan mencegah penyakit merupakan langkah penting untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara menyeluruh.

Permasalahan kesehatan masyarakat pada dasarnya merupakan persoalan yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Faktor lingkungan, sosial budaya, perilaku individu, serta kondisi genetika menjadi komponen yang berkontribusi terhadap munculnya berbagai permasalahan kesehatan (Nasrul Zaman, 2025; Nugraheni et al., 2018). Selain itu, tingkat kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan juga memegang peranan penting dalam mencegah terjadinya penyakit. Kurangnya pengetahuan dan informasi mengenai kesehatan sering kali menyebabkan masyarakat kurang memahami gejala awal maupun faktor risiko dari suatu penyakit. Kondisi ini dapat mengakibatkan keterlambatan dalam melakukan pemeriksaan maupun penanganan medis, khususnya pada penyakit kronis yang pada tahap awal sering kali tidak menunjukkan gejala yang jelas.

Salah satu kelompok masyarakat yang memiliki tingkat kerentanan tinggi terhadap PTM adalah kelompok lanjut usia (lansia). Seiring bertambahnya usia, tubuh manusia mengalami berbagai perubahan fisiologis yang memengaruhi fungsi organ dan sistem metabolisme. Penurunan fungsi tubuh tersebut menyebabkan lansia lebih rentan terhadap berbagai penyakit kronis, seperti hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit degeneratif lainnya. Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi Diabetes Mellitus (DM) pada lansia mencapai angka tertinggi, yaitu sebesar 36,6%, sementara prevalensi hipertensi pada lansia tercatat sebesar 32,5%. Tingginya angka prevalensi tersebut menunjukkan bahwa kelompok



lansia membutuhkan perhatian khusus dalam upaya pencegahan dan pengendalian PTM.

Berbagai pendekatan promotif dan preventif perlu dilakukan untuk mengurangi risiko terjadinya PTM pada kelompok lansia. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan, penerapan pola hidup sehat, serta pemberian dukungan sosial yang memadai. Edukasi kesehatan menjadi salah satu strategi penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan sejak dini. Program edukasi yang disampaikan secara tepat dapat membantu lansia memahami faktor risiko penyakit serta cara-cara sederhana yang dapat dilakukan untuk menjaga kondisi tubuh tetap sehat.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan penyakit. (Erman et al., 2026) melaporkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan pada kelompok lansia menunjukkan peningkatan nilai pengetahuan dengan rata-rata sebesar 95 setelah dilakukan intervensi edukasi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa penyampaian informasi kesehatan yang tepat dapat membantu meningkatkan pemahaman lansia mengenai pentingnya menjaga kesehatan. Oleh karena itu, kegiatan edukasi yang dikombinasikan dengan aktivitas fisik serta pemantauan kondisi kesehatan dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

Secara teoritis, pendekatan pemberdayaan masyarakat dalam bidang kesehatan menekankan pentingnya partisipasi aktif masyarakat dalam menjaga dan meningkatkan kesehatannya. Konsep ini menempatkan masyarakat tidak hanya sebagai penerima layanan kesehatan, tetapi juga sebagai subjek yang memiliki peran penting dalam menjaga kesehatannya secara mandiri. Dalam konteks lansia, pendekatan ini dapat dilakukan melalui kegiatan edukasi kesehatan, pemeriksaan kesehatan secara berkala, serta aktivitas fisik yang disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan lansia. Dengan adanya kegiatan tersebut, lansia diharapkan dapat memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai kondisi kesehatannya serta mampu menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Desa Tawar, Kecamatan Gondang, Kabupaten Mojokerto merupakan salah satu wilayah yang memiliki jumlah lansia cukup banyak. Sebagian besar masyarakat di wilayah ini bekerja di sektor informal seperti bertani, berdagang, maupun menjalankan usaha rumahan. Kondisi tersebut menyebabkan akses terhadap informasi kesehatan masih terbatas bagi sebagian masyarakat, termasuk kelompok lansia. Meskipun beberapa lansia telah memiliki kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan, masih terdapat sebagian lainnya yang membutuhkan pendampingan dan informasi yang lebih mudah dipahami. Namun demikian, keberadaan kelompok lansia yang aktif dalam kegiatan sosial masyarakat menjadi potensi positif yang dapat dimanfaatkan sebagai sarana penyampaian edukasi kesehatan secara langsung.

Berdasarkan kondisi tersebut, tim BBK 6 Universitas Airlangga menyelenggarakan kegiatan Lansia Segar (Layanan Skrining dan Edukasi Geriatri) yang dilaksanakan pada tanggal 25 Juli 2025 di Balai Desa Tawar, Kabupaten Mojokerto. Kegiatan ini meliputi skrining kesehatan seperti pemeriksaan tekanan darah dan gula darah, edukasi mengenai pencegahan PTM, pemberian makanan tambahan (PMT), serta senam sehat bagi lansia. Kegiatan ini memiliki keterbaruan dalam



mengintegrasikan beberapa pendekatan sekaligus, yaitu skrining kesehatan, edukasi kesehatan, aktivitas fisik, serta pemberian asupan gizi sehat dalam satu program terpadu berbasis komunitas.

Melalui kegiatan tersebut diharapkan para lansia dapat memperoleh pengetahuan dan dukungan yang bermanfaat dalam menjaga kesehatan, khususnya dalam mencegah penyakit tidak menular melalui penerapan pola hidup sehat yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan mereka. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pelaksanaan program Lansia Segar serta mengetahui dampaknya terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran hidup sehat pada kelompok lansia di Desa Tawar, Kecamatan Gondang, Kabupaten Mojokerto.

RESEARCH METHOD

Penelitian ini menggunakan rancangan kuasi-eksperimental (quasi-experimental design) dengan pendekatan one-group pre-test post-test design. Rancangan ini dipilih karena sesuai dengan konteks kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan setelah diberikan intervensi. Melalui desain ini, peneliti dapat membandingkan kondisi awal peserta sebelum memperoleh edukasi kesehatan dengan kondisi setelah kegiatan intervensi dilakukan, sehingga efektivitas program dapat diidentifikasi secara lebih sistematis.

Sasaran dalam kegiatan ini adalah kelompok lanjut usia (lansia) yang berada di Desa Tawar, Kecamatan Gondang, Kabupaten Mojokerto. Kegiatan dilaksanakan pada hari Jumat, 25 Juli 2025 di Balai Desa Tawar. Sebanyak 37 lansia berpartisipasi dalam kegiatan ini sebagai peserta. Pemilihan lokasi kegiatan didasarkan pada pertimbangan kemudahan akses bagi masyarakat lansia serta keberadaan komunitas lansia yang aktif di wilayah tersebut sehingga dapat mendukung partisipasi peserta dalam kegiatan yang dilaksanakan.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan kegiatan yang dirancang secara sistematis. Tahap pertama adalah pelaksanaan skrining kesehatan yang meliputi pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan kadar gula darah, serta pengukuran indeks massa tubuh sebagai gambaran awal kondisi kesehatan peserta. Tahap berikutnya adalah pelaksanaan pre-test yang bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan awal lansia terkait penyakit tidak menular (PTM) serta pola makan sehat. Setelah pengukuran awal dilakukan, peserta diberikan edukasi kesehatan mengenai PTM dan pentingnya penerapan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi disampaikan secara interaktif agar materi dapat dipahami dengan baik oleh para lansia.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa lembar kuesioner yang digunakan pada kegiatan pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta mengenai penyakit tidak menular dan pola makan sehat. Instrumen tersebut disusun berdasarkan materi edukasi yang disampaikan kepada peserta sehingga dapat menggambarkan pemahaman peserta sebelum dan setelah kegiatan edukasi dilakukan. Selain itu, lembar observasi juga digunakan untuk mencatat partisipasi peserta selama mengikuti kegiatan, termasuk keterlibatan dalam sesi edukasi dan aktivitas fisik yang dilakukan.



Setelah kegiatan edukasi selesai dilaksanakan, peserta kembali diberikan post-test untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan setelah memperoleh materi edukasi. Perbandingan hasil pre-test dan post-test digunakan sebagai indikator untuk melihat efektivitas kegiatan edukasi dalam meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pencegahan penyakit tidak menular. Selain kegiatan edukasi, program ini juga dilengkapi dengan kegiatan senam sehat bersama yang dirancang khusus untuk lansia melalui gerakan aerobik ringan dan peregangan sederhana guna mendukung kebugaran fisik peserta.

Rangkaian kegiatan kemudian ditutup dengan pemberian PMT (Pemberian Makanan Tambahan) berupa varian jus buah lokal yang mengandung vitamin, antioksidan, serta serat yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Pemberian PMT ini juga bertujuan untuk memberikan contoh alternatif asupan sehat yang mudah dijangkau oleh masyarakat setempat.

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan membandingkan hasil skor pre-test dan post-test yang diperoleh peserta. Analisis dilakukan secara deskriptif untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan sebelum dan setelah kegiatan edukasi dilaksanakan. Hasil perbandingan tersebut kemudian digunakan untuk menilai efektivitas program Lansia Segar dalam meningkatkan literasi kesehatan dan kesadaran lansia terhadap pentingnya pencegahan penyakit tidak menular melalui penerapan pola hidup sehat.

RESULTS AND DISCUSSION

Kegiatan Lansia Segar yang dilaksanakan di Desa Tawar, Kecamatan Gondang, Kabupaten Mojokerto diikuti oleh 37 lansia dengan pendampingan kader kesehatan setempat serta mahasiswa KKN Universitas Airlangga. Program ini dirancang sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesadaran serta pengetahuan lansia mengenai pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM). Rangkaian kegiatan meliputi skrining kesehatan, edukasi kesehatan terkait PTM, senam lansia, serta pemberian makanan tambahan (PMT) berupa jus buah lokal. Pendekatan ini bertujuan untuk memberikan intervensi kesehatan secara komprehensif yang mencakup aspek edukasi, aktivitas fisik, serta dukungan nutrisi bagi lansia.

Tahapan pertama dalam kegiatan ini adalah pelaksanaan skrining kesehatan yang bertujuan untuk mengetahui kondisi kesehatan awal para lansia. Skrining dilakukan melalui pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah, serta pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui indeks massa tubuh peserta. Berdasarkan pedoman Posbindu PTM, deteksi dini terhadap faktor risiko seperti hipertensi dan diabetes mellitus memiliki peran penting dalam mengurangi potensi komplikasi penyakit di masa mendatang. Melalui kegiatan ini, para lansia memperoleh kesempatan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan dasar secara gratis. Hasil skrining menunjukkan bahwa terdapat beberapa lansia yang memiliki indikasi risiko PTM sehingga disarankan untuk melakukan pemeriksaan lanjutan di fasilitas pelayanan kesehatan terdekat.

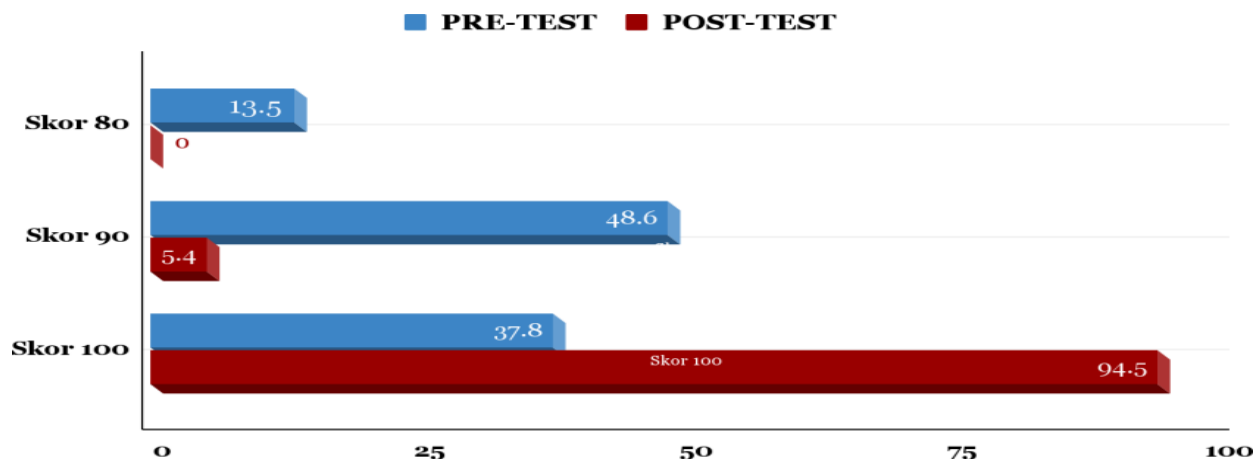




Gambar 1. Skrining Kesehatan Lansia

Gambar 1 menunjukkan proses pelaksanaan skrining kesehatan yang dilakukan kepada peserta lansia. Pemeriksaan dilakukan oleh tim mahasiswa dengan pendampingan tenaga kesehatan setempat. Kegiatan ini memberikan gambaran awal mengenai kondisi kesehatan lansia sekaligus meningkatkan kesadaran mereka terhadap pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin.

Setelah proses skrining kesehatan, kegiatan dilanjutkan dengan sesi edukasi mengenai Penyakit Tidak Menular (PTM). Untuk mengetahui efektivitas edukasi yang diberikan, seluruh peserta mengikuti tes pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan edukasi melalui metode pre-test dan post-test. Hasil analisis distribusi skor menunjukkan bahwa pada tahap pre-test terdapat 5 peserta memperoleh skor 80 (13,5%), 18 peserta memperoleh skor 90 (48,6%), serta 14 peserta memperoleh skor 100 (37,8%). Setelah dilakukan sesi edukasi kesehatan, terjadi peningkatan skor pengetahuan pada sebagian besar peserta. Sebanyak 35 peserta memperoleh skor 100 (94,5%) pada post-test, sedangkan 2 peserta lainnya memperoleh skor 90 (5,4%).



Gambar 2. Grafik Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test

Gambar 2 menunjukkan perbandingan hasil skor pre-test dan post-test peserta kegiatan. Grafik tersebut memperlihatkan adanya peningkatan pengetahuan setelah kegiatan edukasi dilaksanakan. Sebagian besar peserta mengalami peningkatan skor hingga mencapai nilai maksimal, yang menunjukkan bahwa materi edukasi dapat dipahami dengan baik oleh para lansia. Tidak terdapat peserta yang mengalami penurunan skor setelah kegiatan edukasi, sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi edukasi yang dilakukan memiliki dampak positif terhadap peningkatan pemahaman lansia mengenai penyakit tidak menular.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nuraisyah et al., 2022; Sugistiani et al., 2025) yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman lansia mengenai PTM sebesar 33,9% setelah dilakukan kegiatan sosialisasi kesehatan. Selain itu, penelitian (Irmayani, n.d.; Sutriyawan et al., 2022) juga menunjukkan adanya peningkatan rata-rata sebesar 35 poin atau sekitar 40,2% pada skor pengetahuan lansia setelah mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai PTM. Temuan tersebut memperkuat bahwa edukasi kesehatan yang disampaikan secara terstruktur melalui metode ceramah, diskusi, serta sesi tanya jawab mampu meningkatkan literasi kesehatan pada kelompok lansia. Hal ini juga didukung oleh konsep active aging yang menekankan pentingnya pemberian edukasi kesehatan kepada kelompok lanjut usia sebagai upaya meningkatkan health literacy serta mencegah terjadinya penyakit kronis (Hutaperi et al., 2024).



Gambar 3. Pemberian Edukasi terkait Penyakit Tidak Menular (PTM)

Gambar 3 memperlihatkan kegiatan penyampaian materi edukasi mengenai penyakit tidak menular kepada para lansia. Edukasi disampaikan secara interaktif dengan melibatkan partisipasi aktif peserta sehingga mereka dapat memahami informasi kesehatan yang diberikan secara lebih mudah. Pendekatan edukasi yang komunikatif menjadi salah satu faktor yang mendukung peningkatan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan.



Selain kegiatan edukasi kesehatan, program Lansia Segar juga dilengkapi dengan kegiatan senam lansia yang diikuti oleh seluruh peserta. Senam dilakukan melalui gerakan aerobik ringan serta peregangan yang dirancang sesuai dengan kondisi fisik lansia. Aktivitas fisik secara rutin memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan, terutama dalam pencegahan penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, diabetes, dan stroke. Menurut (Kurnianto, 2015), aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu meningkatkan kesehatan kardiovaskular, menjaga keseimbangan tubuh, serta meningkatkan kualitas hidup pada kelompok lanjut usia. Oleh karena itu, pelaksanaan senam lansia dalam kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai sarana untuk meningkatkan motivasi lansia dalam menjaga kebugaran tubuh.

Kegiatan ini juga dilengkapi dengan pemberian makanan tambahan (PMT) berupa jus buah lokal seperti jus sirsak dan jus jambu. Pemberian PMT bertujuan untuk memberikan tambahan asupan nutrisi yang bermanfaat bagi kesehatan lansia. Menurut (Sudargo et al., 2021), kelompok lansia sering mengalami penurunan asupan energi dan kekurangan mikronutrien seiring dengan proses penuaan. Oleh karena itu, konsumsi buah-buahan segar yang kaya akan vitamin dan serat dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi harian lansia. Jus sirsak diketahui memiliki kandungan antioksidan yang berpotensi membantu mengurangi produksi asam urat, sedangkan jus jambu yang kaya akan vitamin C dapat mendukung sistem imun tubuh sehingga memberikan manfaat positif bagi kesehatan lansia (Manullang, 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh (Apriyani et al., 2025; Tingginehe et al., 2024) juga menunjukkan bahwa program pemberian makanan tambahan memiliki peran penting dalam mencegah malnutrisi pada lansia serta mendukung kehidupan lansia yang lebih sehat dan aktif. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yang mengikuti program intervensi gizi memiliki indeks massa tubuh serta tekanan darah yang berada pada kondisi normal setelah program berlangsung. Temuan ini sejalan dengan tujuan pemberian PMT dalam kegiatan Lansia Segar yang berfokus pada pemenuhan kebutuhan vitamin dan mineral sebagai upaya meningkatkan kesehatan tubuh serta menjaga kestabilan tekanan darah pada lansia.

Secara keseluruhan, integrasi berbagai kegiatan dalam program Lansia Segar, yaitu skrining kesehatan, edukasi kesehatan terkait PTM, aktivitas fisik melalui senam lansia, serta pemberian makanan tambahan, menunjukkan pendekatan intervensi yang bersifat holistik. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan pada sebagian besar peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi kesehatan berbasis komunitas dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan lansia serta mendorong penerapan perilaku hidup sehat.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa program kesehatan berbasis komunitas yang mengintegrasikan edukasi, skrining kesehatan, aktivitas fisik, serta intervensi nutrisi dapat menjadi model intervensi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan pada kelompok lansia. Pendekatan ini juga dapat mendukung upaya pencegahan penyakit tidak menular secara berkelanjutan di tingkat masyarakat.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar kegiatan serupa dapat dilakukan dengan cakupan peserta yang lebih luas serta melibatkan pemantauan kesehatan lansia dalam jangka waktu



yang lebih panjang. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat menambahkan pengukuran indikator kesehatan lainnya seperti perubahan tekanan darah, kadar gula darah, maupun status gizi setelah program intervensi dilakukan.



Gambar 4. Dokumentasi Foto Bersama

Gambar 4 menunjukkan dokumentasi kegiatan setelah seluruh rangkaian program selesai dilaksanakan. Dokumentasi ini menggambarkan partisipasi aktif para lansia serta kolaborasi antara mahasiswa, kader kesehatan, dan masyarakat dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

CONCLUSION

Kegiatan Lansia Segar yang dilaksanakan di Desa Tawar, Kecamatan Gondang, Kabupaten Mojokerto menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM). Program ini mengintegrasikan beberapa kegiatan utama, yaitu skrining kesehatan, edukasi kesehatan terkait PTM, aktivitas fisik melalui senam lansia, serta pemberian makanan tambahan berupa jus buah lokal sebagai sumber nutrisi tambahan. Pelaksanaan kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terkait PTM yang terlihat dari perbandingan hasil pre-test dan post-test, di mana persentase peserta dengan skor pemahaman maksimal meningkat dari 37,8% sebelum edukasi menjadi 94,5% setelah kegiatan edukasi dilaksanakan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang dilakukan secara terstruktur dan disertai dengan kegiatan pendukung seperti skrining kesehatan serta aktivitas fisik dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan literasi kesehatan lansia. Selain itu, keterlibatan aktif masyarakat serta kolaborasi antara mahasiswa, kader kesehatan, dan perangkat desa turut mendukung keberhasilan program dalam menciptakan perubahan perilaku kesehatan yang lebih baik pada kelompok lansia. Berdasarkan temuan tersebut, kegiatan serupa direkomendasikan untuk dikembangkan di wilayah lain dengan karakteristik masyarakat yang serupa agar manfaat program dapat dirasakan secara lebih luas. Dukungan



berkelanjutan dari pemerintah desa, lembaga kesehatan, serta institusi pendidikan juga diperlukan untuk memastikan keberlanjutan program serta meningkatkan kualitas kesehatan lansia secara berkelanjutan.

REFERENCES

- Apriyani, T., Niron, M. F. V. D. K., Adi, A. A. A. M., & Yani, N. S. (2025). *Buku Referensi Optimalisasi Gizi Untuk Lansia*. Optimal Untuk Negeri.
- Erman, I., Athiutama, A., Febriani, I., Azwaldi, A., Agustin, I., Jawiah, J., & Aguscik, A. (2026). Edukasi Hipertensi sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mentari*, 2(6), 272–279.
- Hutaperi, B., Jamil, A. R., & Dewi, S. (2024). Pemberian Edukasi “Lansia Terawat, Indonesia Bermartabat” Hari Lanjut Usia Nasional (HLUN) 2024. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan (JURABDIKES)*, 2(1), 24–31.
- Irmayani, A. (n.d.). Pengaruh Edukasi Terhadap Pengetahuan Tentang Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Pada Usia Produktif di Desa Dampang Wilayah Kerja Puskesmas Bontonyeleng. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*.
- Kurnianto, D. (2015). Menjaga kesehatan di usia lanjut. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2).
- Manullang, D. (2025). *Penerapan Pemberian Konsumsi Jus Sirsak untuk Menurunkan Kadar Asam Urat pada Penderita Gout Arthritis pada Lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai*. Poltekkes Kemenkes Medan.
- Nasrul Zaman, S. T. (2025). *Pengantar Kesehatan Masyarakat: Budaya, Etik dan Inovasi Teknologi*. Feniks Muda Sejahtera.
- Nugraheni, H., Wiyatini, T., & Wiradona, I. M. (2018). *Kesehatan Masyarakat dalam Determinan Sosial Budaya*. Deepublish.
- Nuraisyah, F., Purnama, J. S., Nuryanti, Y., Agustin, R. D., Desriani, R., & Putri, M. U. (2022). Edukasi Pengetahuan Penyakit Tidak Menular dan GERMAS Pada Usia Produktif di Dusun Karangbendo. *Panrita Abdi-Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 6(1), 1–7.
- Rahadjeng, E., & Nurhotimah, E. (2020). Evaluasi pelaksanaan posbindu penyakit tidak menular (Posbindu PTM) di lingkungan tempat tinggal. *Jurnal Ekologi Kesehatan*, 19(2), 134–147.
- Sudargo, T., Aristasari, T., Prameswari, A. A., Ratri, F. A., & Putri, S. R. (2021). *Asuhan gizi pada lanjut usia*. UGM Press.
- Sugistiani, A., Oktaviani, E. S., Pemiliani, K., Zahirah, G., Dika, N. E., Yuliandani, E. T., & Muhsyari, A. (2025). Sosialisasi dan Pengarahan Antar-RT dalam Gebyar PTM untuk Peningkatan Akses Posbindu di RW 07 Kelurahan Setiaratu. *Jurnal Penyuluhan Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(1), 23–30.
- Sutriyawan, A., Suherdin, L. R. R., Meilani, A., Dwinurani, H., Farhanudin, H., Fadilah, M. I., & Susilawati, S. (2022). Peningkatan Pengetahuan Lansia Melalui Promosi Kesehatan Dalam Upaya Meningkatkan Kunjungan Posbindu Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Kreativitas*



Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 5(2), 487–494.

Tingginehe, R. M., Pariaribo, K., & Zamuli, H. (2024). *Edukasi Gizi Seimbang Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia*. Penerbit P4I.

Vilasari, D., Ode, A. N., Sahilla, R., Febriani, N., & Purba, S. H. (2024). Peran promosi kesehatan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap penyakit tidak menular (PTM): Studi literatur. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(7), 2635–2648.

