



Pemeriksaan Kesehatan Lansia di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Umban Sari

Suci Oktavi Yanti^{1*}, Heniza Liyanti¹, Indah Aprilidayani¹, Amelia Putri¹, Siti Zakiah Zukfa¹

¹Program Studi Profesi Bidan, Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru



ARTICLE INFO

Received: February 02, 2025
Accepted: June 10, 2025
Published: June 14, 2025

*) Corresponding author (E-mail):
Sucioktaviyanti27@gmail.com

Keywords:

Elderly health post;
Health check-up;
Hyperuricemia;
Nutrition counseling;

Kata Kunci:

Hiperurisemia;
Pemeriksaan kesehatan;
penyuluhan gizi;

Posyandu lansia.



This is an open access article
under the CC BY license
(<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

ABSTRACT

As the elderly population in Indonesia increases, it is projected that by 2010–2035, 10% of the total population will be aged 60 and above. The decline in physiological functions that occurs with aging leads to an increased risk of non-communicable diseases. In the Sri Meranti Village, Umban Sari District, health checks for the elderly at the Posyandu Lansia have been routinely conducted; however, uric acid testing, which is essential for detecting health issues such as hyperuricemia, has not been included. A community service activity was carried out to address this gap, involving uric acid testing and nutrition counseling for 30 elderly participants in Jalan Nelayan RT 7 RW 03. The results of the tests showed that 60% of participants had hyperuricemia, while 40% had normal uric acid levels. This activity successfully met its targets based on participant attendance and program evaluation. It is hoped that through this initiative, the prevalence of health issues related to uric acid can be reduced, and the quality of life for the elderly in the area can be improved.

ABSTRAK

Seiring dengan meningkatnya jumlah lansia di Indonesia, diperkirakan pada periode 2010–2035, 10% dari total penduduk akan berusia 60 tahun ke atas. Penurunan fungsi fisiologis yang terjadi pada lansia akibat proses penuaan menyebabkan peningkatan risiko penyakit tidak menular. Di wilayah Kelurahan Sri Meranti, Kecamatan Umban Sari, pemeriksaan kesehatan lansia di Posyandu Lansia telah dilakukan secara rutin, namun belum mencakup pemeriksaan asam urat, yang penting untuk mendeteksi masalah kesehatan seperti hiperurisemia. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan untuk mengatasi kekurangan ini, dengan melakukan pemeriksaan asam urat dan penyuluhan gizi kepada 30 peserta lansia di Jalan Nelayan RT 7 RW 03. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa 60% peserta mengalami hiperurisemia, sementara 40% lainnya memiliki kadar asam urat normal. Kegiatan ini berhasil mencapai target yang ditetapkan berdasarkan kehadiran peserta dan evaluasi program. Diharapkan, melalui kegiatan ini, dapat terjadi penurunan prevalensi masalah kesehatan terkait asam urat dan peningkatan kualitas hidup lansia di wilayah tersebut.

Cara mensitasi artikel:

Yanti, S. O., Liyanti, H., Aprilidayani, I., Putri, A., & Zulfa, S. Z. (2025). Pemeriksaan Kesehatan Lansia di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Umban Sari. *Jurnal Cendekia Mengabdikan Berinovasi Dan Berkarya*, 3(3), 99–105.
<https://doi.org/10.56630/jenaka.v3i3.831>

PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok usia di atas 60 tahun yang mengalami berbagai perubahan fisiologis akibat proses penuaan. Nugroho (2007), menyatakan bahwa penuaan menyebabkan penurunan fungsi tubuh yang signifikan, sehingga lansia rentan terhadap berbagai penyakit degeneratif. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI (2016), penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan penyakit jantung merupakan masalah utama kesehatan lansia.

Peningkatan populasi lansia di Indonesia, seperti diproyeksikan oleh Badan Pusat Statistik (2010–2035), menunjukkan bahwa 10% penduduk Indonesia akan berusia di atas 60

tahun pada tahun 2035. Hal ini menuntut adanya layanan kesehatan yang memadai untuk mendukung kualitas hidup lansia. Maryam (2008) menekankan pentingnya posyandu lansia sebagai sarana layanan kesehatan preventif dan promotif untuk mendeteksi dini penyakit kronis.

Meskipun posyandu lansia memiliki peran strategis, berbagai kendala masih menghambat pelaksanaannya. Salah satu tantangan utama adalah rendahnya tingkat partisipasi lansia dalam pemeriksaan kesehatan rutin. Banyak lansia yang hanya mencari layanan kesehatan ketika sudah mengalami keluhan serius. Hal ini sejalan dengan temuan Bandiyah (2009), yang menyebutkan bahwa rendahnya literasi kesehatan menjadi salah satu penyebab utama masalah ini.

Selain itu, keterbatasan alat dan fasilitas posyandu juga menjadi hambatan signifikan. Posyandu lansia di wilayah kerja Puskesmas Umban Sari, misalnya, hanya memiliki alat dasar seperti tensimeter, tanpa dilengkapi glucometer atau alat lain yang relevan. Kertia (2009) menegaskan bahwa penyediaan alat kesehatan yang memadai dapat meningkatkan efektivitas layanan posyandu.

Tenaga kesehatan yang terbatas juga menjadi kendala dalam pelaksanaan posyandu lansia. Menurut Nugroho (2017), tenaga medis yang tersedia sering kali tidak mencukupi untuk melayani seluruh peserta posyandu. Oleh karena itu, pelatihan dan pemberdayaan kader posyandu menjadi solusi potensial untuk mendukung pelaksanaan kegiatan.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan untuk mengatasi kendala-kendala tersebut dengan memberikan layanan pemeriksaan kesehatan dan edukasi kepada lansia. Tujuan akhirnya adalah untuk meningkatkan kesadaran kesehatan dan mendorong partisipasi aktif lansia dalam program posyandu. Dengan pendekatan yang terintegrasi dan berkelanjutan, posyandu lansia dapat menjadi pusat layanan kesehatan yang andal dan berdaya guna bagi masyarakat.

Penuaan juga memengaruhi aspek psikososial lansia, seperti yang dijelaskan oleh Papalia et al. (2009), bahwa perubahan lingkungan dan dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan lansia. Lansia yang memiliki akses layanan kesehatan dan dukungan komunitas cenderung memiliki kualitas hidup lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak.

Masalah kesehatan lansia juga berkaitan dengan pola makan dan aktivitas fisik. Menurut Saraswati (2009), penurunan metabolisme dan fungsi pencernaan pada lansia memerlukan pola makan yang seimbang dan rendah risiko. Gizi yang baik dapat membantu lansia mencegah penyakit degeneratif dan meningkatkan daya tahan tubuh.

Selain itu, aktivitas fisik yang teratur memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan lansia. WHO (2018) merekomendasikan agar lansia melakukan aktivitas fisik setidaknya 150 menit per minggu untuk mengurangi risiko penyakit kronis. Namun, banyak lansia di Indonesia yang masih kurang aktif karena berbagai alasan, seperti rasa malas, keterbatasan fisik, atau kurangnya dukungan lingkungan.

Intervensi berbasis komunitas melalui posyandu lansia dapat membantu lansia mendapatkan informasi kesehatan yang diperlukan. Misalnya, pelatihan untuk kader posyandu dapat meningkatkan kapasitas mereka dalam memberikan layanan edukasi dan dukungan kesehatan kepada lansia, sebagaimana dijelaskan oleh Widodo (2015). Dengan demikian, posyandu menjadi tempat yang tidak hanya memberikan pemeriksaan kesehatan, tetapi juga memberikan dukungan sosial dan emosional.

Keterlibatan keluarga juga merupakan faktor penting dalam meningkatkan kesehatan lansia. Seperti yang disampaikan oleh Aminah (2013), keluarga yang mendukung lansia dalam menjaga kesehatan fisik dan mental dapat membantu mengurangi risiko komplikasi penyakit. Oleh karena itu, program edukasi keluarga juga perlu disertakan dalam kegiatan posyandu untuk menciptakan lingkungan yang mendukung lansia.

Dengan adanya berbagai pendekatan ini, diharapkan program posyandu lansia dapat terus ditingkatkan baik dari segi kuantitas maupun kualitas, sehingga mampu memberikan manfaat yang optimal bagi kesehatan lansia di wilayah kerja Puskesmas Umban Sari. Peningkatan populasi lansia di Indonesia, seperti diproyeksikan oleh Badan

Pusat Statistik (2010–2035), menunjukkan bahwa 10% penduduk Indonesia akan berusia di atas 60 tahun pada tahun 2035. Hal ini menuntut adanya layanan kesehatan yang memadai untuk mendukung kualitas hidup lansia. Maryam (2008) menekankan pentingnya posyandu lansia sebagai sarana layanan kesehatan preventif dan promotif untuk mendeteksi dini penyakit kronis.

Meskipun posyandu lansia memiliki peran strategis, berbagai kendala masih menghambat pelaksanaannya. Salah satu tantangan utama adalah rendahnya tingkat partisipasi lansia dalam pemeriksaan kesehatan rutin. Banyak lansia yang hanya mencari layanan kesehatan ketika sudah mengalami keluhan serius. Hal ini sejalan dengan temuan Bandiyah (2009), yang menyebutkan bahwa rendahnya literasi kesehatan menjadi salah satu penyebab utama masalah ini.

Selain itu, keterbatasan alat dan fasilitas posyandu juga menjadi hambatan signifikan. Posyandu lansia di wilayah kerja Puskesmas Umban Sari, misalnya, hanya memiliki alat dasar seperti tensimeter, tanpa dilengkapi glucometer atau alat lain yang relevan. Kertia (2009) menegaskan bahwa penyediaan alat kesehatan yang memadai dapat meningkatkan efektivitas layanan posyandu.

Tenaga kesehatan yang terbatas juga menjadi kendala dalam pelaksanaan posyandu lansia. Menurut Nugroho (2017), tenaga medis yang tersedia sering kali tidak mencukupi untuk melayani seluruh peserta posyandu. Oleh karena itu, pelatihan dan pemberdayaan kader posyandu menjadi solusi potensial untuk mendukung pelaksanaan kegiatan.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan untuk mengatasi kendala-kendala tersebut dengan memberikan layanan pemeriksaan kesehatan dan edukasi kepada lansia. Tujuan akhirnya adalah untuk meningkatkan kesadaran kesehatan dan mendorong partisipasi aktif lansia dalam program posyandu. Dengan pendekatan yang terintegrasi dan berkelanjutan, posyandu lansia dapat menjadi pusat layanan kesehatan yang andal dan berdaya guna bagi masyarakat.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Lansia di wilayah Kerja Puskesmas Umban Sari, tepatnya di Jalan Nelayan RT 7 RW 03, Kelurahan Sri Meranti, Kecamatan Umban Sari. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 20 Januari 2025, dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran lansia terhadap pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin, khususnya terkait dengan hipertensi, diabetes mellitus, asam urat, dan penyakit degeneratif lainnya.

Kegiatan dimulai dengan tahap persiapan, di mana tim pengabdian bekerja sama dengan pihak Puskesmas Umban Sari untuk mempersiapkan fasilitas dan alat yang diperlukan. Dalam tahap ini, dilakukan pemeriksaan alat kesehatan seperti tensimeter, glucometer (alat cek gula darah), dan alat cek asam urat. Penyusunan materi edukasi terkait penyakit degeneratif dan pentingnya pemeriksaan rutin juga dilakukan. Koordinasi dengan kader posyandu untuk mengundang lansia agar dapat berpartisipasi dalam kegiatan ini juga dilaksanakan.

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pemeriksaan kesehatan dasar bagi seluruh peserta lansia yang hadir, termasuk pengukuran tekanan darah, gula darah menggunakan glucometer, dan kadar asam urat menggunakan alat cek asam urat. Kegiatan ini diikuti oleh sekitar 30 lansia dari total 55 yang direncanakan, serta beberapa kader posyandu yang turut serta mendampingi. Pemeriksaan ini bertujuan untuk mendeteksi dini masalah kesehatan yang sering dihadapi lansia, seperti hipertensi, diabetes, dan asam urat tinggi. Setelah pemeriksaan, peserta diberikan edukasi kesehatan mengenai pola hidup sehat, pentingnya menjaga berat badan ideal, serta cara mengelola kondisi kesehatan agar terhindar dari komplikasi penyakit kronis.

Pada fase evaluasi, data hasil pemeriksaan dikumpulkan dan dianalisis. Peserta yang ditemukan memiliki masalah kesehatan tertentu akan diberi rujukan untuk tindak lanjut lebih lanjut ke fasilitas kesehatan yang lebih lengkap. Kader posyandu dan tenaga kesehatan juga mendapatkan informasi terkait cara memantau kesehatan lansia di masa depan dan pentingnya edukasi kesehatan berkelanjutan. Hasil kegiatan ini disampaikan dalam bentuk laporan yang juga akan menjadi bahan evaluasi untuk kegiatan posyandu di masa mendatang.

Dengan metode pelaksanaan yang melibatkan pemeriksaan rutin untuk gula darah dan

kadar asam urat serta edukasi kesehatan, diharapkan dapat meningkatkan pemahaman lansia mengenai pentingnya menjaga kesehatan serta memperkuat partisipasi mereka dalam kegiatan posyandu lansia yang bermanfaat untuk kesehatan jangka panjang mereka.

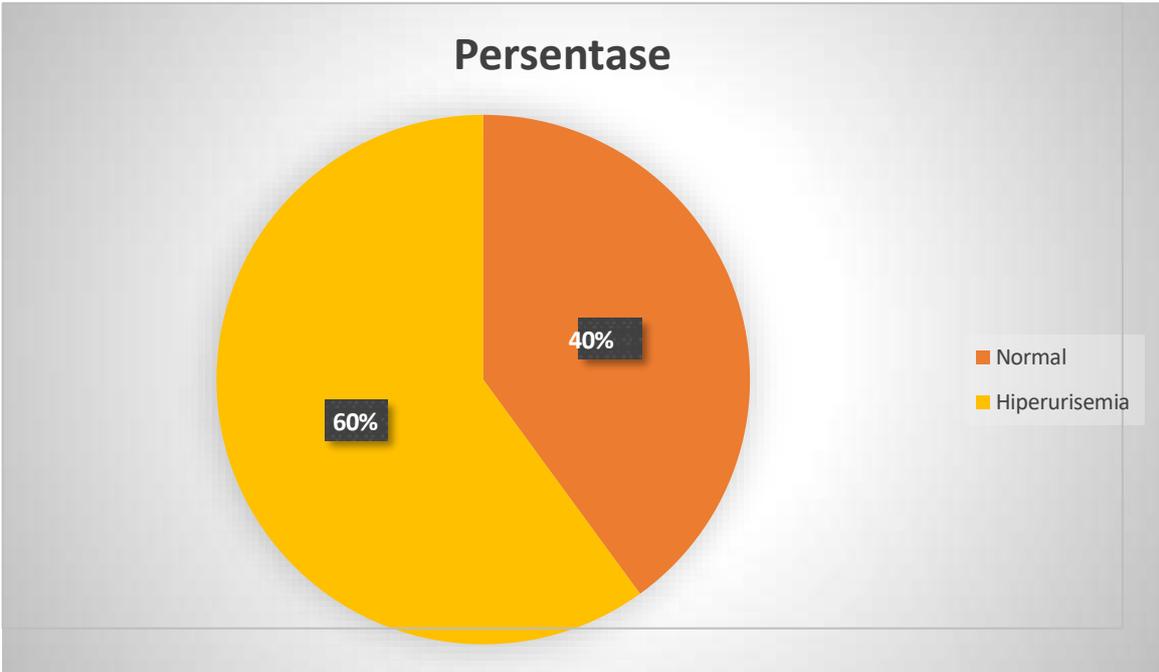
HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 40 peserta menjalani pemeriksaan kadar asam urat. Proses pengambilan darah dari pembuluh darah perifer dilakukan oleh seorang petugas laboratorium menggunakan alat Easy Touch. Pengambilan darah ini dilakukan untuk keperluan pemeriksaan kadar asam urat dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Proses cek gula tensi dan asam urat

Hasil yang terbaca pada alat *easy touch* kemudian dikategorikan menggunakan patokan normal kadar asam urat normal, yakni 3,4 – 7,0 mg/dL untuk laki-laki dan 2,4 – 6,0 mg/dL untuk perempuan. Hasil pemeriksaan kadar asam urat ditampilkan pada Gambar 2.



Gambar 2. Hasil pemeriksaan

Gambar di atas menunjukkan bahwa hasil pemeriksaan mengungkapkan sebanyak 60% peserta mengalami hiperurisemia, yaitu kondisi kadar asam urat yang melebihi batas normal. Kondisi ini sebenarnya dapat dicegah dengan menerapkan pola makan yang sehat, seperti mengurangi konsumsi makanan tinggi purin (jeroan, seafood, dan kacang-kacangan), menjaga asupan cairan tubuh dengan memperbanyak minum air putih, serta rutin melakukan aktivitas fisik. Selain itu, edukasi kesehatan secara berkelanjutan dan pemeriksaan rutin sangat penting untuk mendeteksi dini dan mencegah komplikasi akibat hiperurisemia.

Setelah hasil pemeriksaan kadar asam urat diperoleh, kegiatan pengabdian masyarakat dilanjutkan dengan penyuluhan gizi yang membahas pengelolaan diet untuk penderita hiperurisemia. Mayoritas peserta masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai kondisi tersebut, seperti terlihat dari evaluasi yang menunjukkan bahwa mereka cenderung sering mengonsumsi makanan tinggi purin, kurang menjaga asupan cairan, atau memiliki penyakit penyerta seperti gagal ginjal. Dokumentasi kegiatan penyuluhan gizi dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Dokumentasi penyuluhan

Tingkat pengetahuan lansia yang rendah mengenai penyakit asam urat atau hiperurisemia dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti tingkat pendidikan, usia, dan pekerjaan. Banyak lansia yang mengonsumsi makanan seperti daging jeroan, kepiting, kerang, keju, kacang tanah, bayam, buncis, dan kembang kol secara berlebihan, yang menyebabkan penumpukan asam urat dalam tubuh. Hal ini menyebabkan banyak lansia mengalami hiperurisemia (Amirudin, 2011).

Hiperurisemia adalah kondisi yang penyebab pastinya belum sepenuhnya dipahami, namun diyakini berkaitan dengan faktor genetik atau hormonal, yang menyebabkan gangguan metabolisme dan peningkatan produksi asam urat atau penurunan pengeluarannya dari tubuh. Penyakit ini lebih banyak menyerang pria di atas usia 30 tahun, sementara pada wanita terjadi setelah menopause (Sutrisno, 2012). Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, dilakukan pemeriksaan asam urat pada lansia. Lansia dipandang sebagai fase penuaan biologis yang sering disertai berbagai penyakit.

Fase ini merupakan tahap akhir dari kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh dalam beradaptasi dengan stres lingkungan. Penurunan fungsi organ, sistem tubuh, dan kapasitas sel tubuh adalah hal yang alami. Proses penuaan biasanya mulai tampak pada usia sekitar 45 tahun dan dapat menyebabkan masalah kesehatan pada usia sekitar 60 tahun (Rini, 2010). Penyakit asam urat dapat memicu komplikasi serius, seperti radang sendi yang bisa menyebabkan kecacatan, serta gagal ginjal, batu ginjal, dan penyakit jantung koroner (Syahrial, 2014).

Lansia dengan kadar asam urat tinggi dapat mengalami gangguan fisik dalam keseharian mereka, seperti masalah aktivitas, gangguan tidur, nyeri yang mengganggu kenyamanan, dan masalah lainnya. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan pemeliharaan kesehatan lansia yang terkena asam urat agar tidak membahayakan jiwa dan mengurangi ketidaknyamanan yang ditimbulkan (Suharno, 2012). Lansia sebaiknya mengontrol konsumsi makanan yang tinggi purin dan melakukan perawatan jika sudah mengalami asam urat. Penyuluhan mengenai pencegahan dan perawatan asam urat oleh tenaga kesehatan sangat diperlukan (Lestari, 2016).

Salah satu materi penting dalam penyuluhan adalah mengenai konsumsi makanan rendah purin bagi lansia. Peningkatan kadar asam urat dalam darah dapat disebabkan oleh tingginya konsumsi makanan yang mengandung purin. Semakin banyak purin yang dikonsumsi, semakin tinggi pula produksi asam urat dalam tubuh (Wahyu, 2011). Selain itu, dalam kegiatan pengabdian ini, juga diberikan penyuluhan tentang faktor-faktor lain yang mempengaruhi peningkatan kadar asam urat, seperti faktor genetik, kurangnya aktivitas fisik, stres, tidak mematuhi pengobatan, dan pengabaian berat badan, yang dapat menyebabkan penumpukan purin dalam tubuh.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memperoleh hasil sesuai target, yang mana peserta yang hadir lebih dari 54% dari jumlah sasaran yang ditargetkan semula, peserta juga antusias mengikuti jalannya penyuluhan, terbukti dari banyaknya peserta yang bertanya terkait kebiasaan hidupnya yang dapat menjadi penyebab timbulnya permasalahan kesehatan. Peserta kegiatan juga dapat menjawab semua pertanyaan saat kegiatan diskusi berlangsung.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pemeriksaan asam urat pada lansia di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Umban Sari berhasil mengidentifikasi prevalensi hiperurisemia yang cukup tinggi di kalangan lansia. Sebanyak 60% dari peserta yang diperiksa mengalami hiperurisemia, sementara 40% lainnya menunjukkan kadar asam urat yang normal. Hal ini mengindikasikan bahwa penyakit asam urat (hiperurisemia) menjadi masalah kesehatan yang cukup signifikan pada lansia di wilayah tersebut.

Diperlukan tindak lanjut yang tepat guna menangani masalah kesehatan yang ditemukan, terutama untuk menangani peningkatan kadar asam urat pada lansia. Program ini perlu diteruskan dengan penyuluhan berkala dan pemeriksaan kesehatan rutin di posyandu lansia, serta penyediaan akses yang lebih baik terhadap pelayanan kesehatan. Dengan pendekatan yang lebih komprehensif, diharapkan dapat tercipta perubahan yang signifikan dalam pola hidup sehat lansia, termasuk pengurangan prevalensi hiperurisemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirudin. (2011). Tingkat pengetahuan lansia mengenai penyakit asam urat atau hiperurisemia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Bandiyah, S. (2009). Literasi kesehatan di kalangan lansia di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 65-70.
- Kertia, E. (2009). Penyediaan alat kesehatan untuk meningkatkan efektivitas layanan posyandu lansia. *Jurnal Kebijakan Kesehatan*, 15(3), 120-125.
- Lestari, S. (2016). Penyuluhan mengenai pencegahan dan perawatan asam urat pada lansia. *Jurnal Kesehatan Gerontologi*, 10(4), 30-35.
- Maryam, R. (2008). Peran posyandu lansia dalam deteksi dini penyakit kronis. Jakarta: Penerbit Kesehatan.
- Nugroho, H. (2017). Tantangan tenaga medis dalam pelaksanaan posyandu lansia di Indonesia. *Jurnal Medika*, 22(1), 50-55.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development* (11th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Rini, S. (2010). Fase penuaan dan perubahan fisiologis pada lansia. *Jurnal Gerontologi Indonesia*, 5(1), 10-15.

- Saraswati, M. (2009). Gizi dan pola makan yang seimbang untuk lansia. *Jurnal Gizi Masyarakat*, 8(2), 123-128.
- Suharno, A. (2012). Pengelolaan asam urat pada lansia. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 18(2), 75- 80.
- Syahrial, R. (2014). Komplikasi penyakit asam urat pada lansia. *Jurnal Penyakit Degeneratif*, 13(1), 102-108.
- Sutrisno, M. (2012). Hiperurisemia pada lansia: Faktor penyebab dan pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 14(3), 55-60.
- Wahyu, H. (2011). Penyuluhan mengenai konsumsi makanan rendah purin untuk pencegahan asam urat pada lansia. *Jurnal Nutrisi Kesehatan*, 9(4), 65-70.
- Widodo, S. (2015). Peran kader posyandu dalam mendukung kesehatan lansia. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 7(1), 45-50.
- WHO. (2018). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization.