

## Sosialisasi Pengelolaan Penyakit Degeneratif pada Lansia di Posyandu Lansia Laras, Kelurahan Keparakan Kidul, Kota Yogyakarta, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta

Rifky Riyandi Prastyawan<sup>1</sup>, Atikah Rahayu<sup>2</sup>, Sabda Hussain As Shafi<sup>\*3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

\*e-mail: [rifkyriyandi.prastyawan@uny.ac.id](mailto:rifkyriyandi.prastyawan@uny.ac.id)<sup>1</sup>, [atikah.rahayu@uny.ac.id](mailto:atikah.rahayu@uny.ac.id)<sup>2</sup>, [sabdahussain@uny.ac.id](mailto:sabdahussain@uny.ac.id)<sup>3</sup>

### Abstrak

Penyakit degeneratif termasuk dalam golongan penyakit tidak menular, penyakit degeneratif ini berupa hipertensi, jantung, diabetes melitus, stroke, dan permasalahan sendi yang dapat menyebabkan resiko kematian peningkatan prevalensi penyakit lansia. Posyandu Lansia Laras merupakan tempat pelayanan kesejahteraan social bagi para lanjut usia beralamat di Keparakan Kidul MG1088 RT49 RW11 Yogyakarta, yang rata-rata lansia diatas 40 tahun, membutuhkan peningkatan mutu layanan baik di bidang sosial lansia, hidup sehat, lingkungan, dan pelayanan Kesehatan. Kurangnya pemahaman dan kesadaran mengenai pencegahan dan pengelolaan penyakit degeneratif menambah kondisi kesehatan lansia di keparakan kidul memperbesar resiko. Sosialisasi mengenai pengelolaan penyakit degeneratif lansia menjadi upaya dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Pemberian edukasi yang tepat mencakup pentingnya deteksi dini, pengendalian faktor resiko, dan penerapan hidup sehat, memberikan efek positif bagi perubahan hidup lansia. Kegiatan ini dilaksanakan di Posyandu Lansia Laras RW 11, Keparakan Kidul MG 1088 RT 49 RW 11 Yogyakarta pada hari Sabtu, 26 Juli 2025. Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan yaitu workshop mengenai pengelolaan penyakit degeneratif, program pengecekan kesehatan, simulasi praktik aktivitas fisik, dan evaluasi melalui observasi. Pemeriksaan tekanan darah bertujuan untuk mengidentifikasi atau mengetahui gambaran secara umum terkait status tekanan darah serta pemeriksaan dini untuk penanganan awal dan pencegahan potensi resiko hipertensi. Berdasarkan hasil pemeriksaan, usia 60-69 tahun lansia yang termasuk ke dalam kategori hipertensi berjumlah 11 orang dan yang termasuk ke dalam kategori normal berjumlah 11 orang. Usia 70-79 tahun yang termasuk ke dalam kategori hipertensi berjumlah 7 orang dan kategori normal berjumlah 9 orang. Usia 80 tahun ke atas yang termasuk ke dalam kategori hipertensi berjumlah 2 orang dan kategori normal tidak ada. Kegiatan PKM sosialisasi pengelolaan penyakit degeneratif lansia telah terlaksana dengan baik dengan peserta berjumlah 40 orang yang mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir secara antusias dan aktif, sehingga lansia dapat memahami bagaimana cara pencegahan ataupun pengelolaan secara baik dan meningkatkan kewaspadaan terhadap penyakit degenerative.

**Kata Kunci:** Degeneratif, Lansia, Kesehatan, Pengelolaan

### Abstract

Degenerative diseases are included in the group of non-communicable diseases, these degenerative diseases include hypertension, heart disease, diabetes mellitus, stroke, and joint problems that can cause the risk of death, increasing the prevalence of elderly diseases. Posyandu Lansia Laras is a social welfare service center for the elderly located in Keparakan Kidul MG1088 RT49 RW11 Yogyakarta, which on average is over 40 years old, requiring improved service quality in the fields of elderly social, healthy living, environment, and health services. Lack of understanding and awareness regarding the prevention and management of degenerative diseases adds to the health conditions of the elderly in Keparakan Kidul, increasing the risk. Socialization regarding the management of degenerative diseases in the elderly is an effort to improve the quality of life of the elderly. Providing appropriate education including the importance of early detection, controlling risk factors, and implementing a healthy lifestyle, has a positive effect on changing the lives of the elderly. This activity was carried out at the Laras Elderly Community Health Post (Posyandu Lansia Laras) RW 11, Keparakan Kidul MG 1088 RT 49 RW 11 Yogyakarta on Saturday, July 26, 2025. The activity was carried out through several stages, namely a workshop on managing degenerative diseases, a health check-up program, a simulation of physical activity practices, and evaluation through observation. Blood pressure checks aim to identify or find out a general picture related to blood pressure status as well as early examinations for early treatment and prevention of potential hypertension risks. Based on the examination results, there were 11 elderly aged 60-69 years who were included in the hypertension category and 11 people who were included in the normal category. 7 people aged 70-79 years who were included in the

*hypertension category and 9 people in the normal category. 2 people aged 80 years and above who were included in the hypertension category and there were no normal categories. The PKM activity of socializing the management of degenerative diseases in the elderly has been carried out well with 40 participants who participated in the activity from beginning to end enthusiastically and actively, so that the elderly can understand how to prevent or manage them properly and increase awareness of degenerative diseases.*

**Keywords:** *Degenerative, Eldery, Healthy, Management*

## 1. PENDAHULUAN

Kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan merupakan persepsi kesehatan dilihat dari fisik dan mental individu dari waktu ke waktu. Kualitas hidup baik, terhindar dari berbagai penyakit, cedera, kecacatan, serta mempunyai taraf kesejahteraan mental dan sosial positif (Yin et al., 2016). Kualitas hidup lansia diukur dalam bentuk kepuasan terhadap pemenuhan kebutuhan lansia dengan berbagai macam faktor meliputi kesehatan fisik, hubungan sosial, kesehatan lingkungan, psikologi, tempat tinggal, serta kualitas aktivitas lansia (Palit et al., 2021).

Kualitas hidup lansia di Negara Indonesia menurut badan statistic dari aspek tempat tinggal lansia di Indonesia 92,5% memiliki rumah tinggal sendiri ataupun sanak saudara dan 7,5% bertempat tinggal dengan kontrak atau sewa. Aspek Kesehatan 41,49% lansia mempunyai keluhan kesehatan seperti diabetes melitus, jantung, hipertensi, dan stroke (penyakit degenerative) dan 19,72% terdapat mordibitias lansia (Sari et al., 2023).

Penyakit degenerative merupakan penyakit yang berhubungan dengan penuaan seseorang sehingga kondisi Kesehatan organ dan sel-sel tubuh mengalami kemunduran. Penyakit degenerative berkembang secara cepat karena penurunan aktivitas fisik, pola makan, dan gaya hidup (Wowor & Wantania, 2020). Penyakit degenerative termasuk dalam golongan penyakit tidak menular, panyakit degenerative ini berupa hipertensi, jantung, diabetes mellitus, stroke, dan permasalahan sendi. Penyakit degenerative erat hubungannya dengan individu lansia (Cai et al, 2022). Populasi lansia pada tahun 2020 mencapai 26,82 juta jiwa, meningkat menjadi 33,7 juta jiwa di tahun 2025, dan prediksi dalam tahun 2035 lansia mencapai populasi angka 48,2 juta jiwa (Kurnisari et al., 2025). Seiring bertambahnya usia maka resiko terkena penyakit degenerative semakin meningkat secara signifikan.

Lansia yang mengalami proses penuaan alami akan menurunkan aktivitas fisik akibat hambatan jangkauan gerak yang dimiliki, dan menurunnya nafsu makan berkontribusi pada peningkatan prevalensi penyakit lansia, selain itu, kurangnya pemahaman dan kesadaran mengenai pencegahan dan pengelolaan penyakit degenerative menambah kondisi Kesehatan lansia semakin memburuk (Fatihaturahmi et al., 2023). Sosialisasi mengenai pengelolaan penyakit degenerative lansia menjadi upaya dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Pemberian edukasi yang tepat mencakup pentingnya deteksi dini, pengendalian faktor resiko, dan penerapan hidup sehat, memberikan efek positif bagi perubahan hidup lansia.

Edukasi lansia dan peran serta kader posyandu dalam mendukung sosialisasi sebagai penyampaian informasi dan memfasilitasi kegiatan deteksi dini di Masyarakat melalui kolaborasi antara tenaga Kesehatan, kegiatan ppm dan kader diharapkan upaya pencegahan dan pengelolaan penyakit degenerative lansia dapat berjalan efektif dan efisien, dengan demikian sosialisasi pengelolaan penyakit degenerative langkah strategis dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dan mengurangi beban Kesehatan Masyarakat. Implementasi program edukasi menjadi kunci dalam menghadapi tantangan Kesehatan dan populasi lansia yang terus meningkat.

Posyandu Lansia Laras merupakan tempat pelayanan kesejahteraan social bagi para lanjut usia beralamat di Keparakan Kidul MG1088 RT49 RW11 Yogyakarta, yang rata-rata lansia diatas 40 tahun, membutuhkan peningkatan mutu layanan baik di bidang sosial lansia, hidup sehat, lingkungan, dan pelayanan Kesehatan. Lansia sangat rentan terkena penyakit degenerative yang menjadi silent killer. Rata-rata pola hidup lansia yaitu sedentary dan

kurangnya pengetahuan mengenai bahaya dan tata cara pengelolaan penyakit degenerative seperti diabetes, hipertensi, jantung, dan stroke (Amila et al., 2021)

Pemberian penyuluhan kepada lansia mengenai pengelolaan penyakit degenerative menjadi salah satu alternatif yang dapat dilakukan dalam meminimalisir ataupun mencegah tambah parahnya lansia yang mengidap tersebut (Agustiningrum et al., 2021). Penyuluhan ini, berkaitan dengan pola hidup sehat yang harus dijalankan lansia mencakup aktivitas fisik, asupan gizi, dan pengenalan tentang penyakit degenerative dengan pengecekan kesehatan. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kewaspadaan dan pentingnya lansia dalam memahami pengelolaan penyakit degeneratif. Diharapkan langkah penyuluhan dapat memberikan efek positif bagi lansia dalam mengubah kehidupan sehari-hari menjadi lebih sehat dan waspada terhadap bahayanya penyakit degeneratif.

## 2. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. tahap persiapan dilakukan observasi lapangan pada desa keparakan kidul, tahap pelaksanaan dilakukan kegiatan workshop, pemeriksaan kesehatan, dan simulasi aktivitas fisik. tahap evaluasi dilakukan wawancara kepada lansia terhadap kewaspadaan penyakit degenerative.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Lansia Laras RW 11, Keparakan Kidul MG1088 RT49 RW11 Yogyakarta dengan sasaran utama adalah lansia yang berjumlah sekitar 40 orang. Pelaksanaan kegiatan dibagi ke dalam beberapa sesi yang mencakup workshop, praktik, dan evaluasi. Bahan dan alat yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi alat ukur tekanan darah (tensi meter), alat ukur tinggi badan dan berat badan, materi sosialisasi dalam bentuk presentasi, lembar angket survey, dan peralatan untuk praktik aktivitas fisik (senam lansia).

Tabel.1 Jadwal Kegiatan Sosialisasi Pengelolaan Penyakit Degeneratif pada Lansia di Posyandu Lansia Laras RW 11, Keparakan Kidul, Yogyakarta.

NO	PUKUL	KEGIATAN
1	07.30-07.45 WIB	Kedatangan TIM panita
2	07.45-08.00 WIB	Persiapan dan brefieng panita - Kehadiran Peserta
3	08.00-09.00 WIB	- Isi angket survey - Tes Kesehatan <b>(Tensi, TB/BB)</b>
4	09.00-09.05 WIB	Persiapan Sosialisasi (cuap-cuap MC)
5	09.05-09.15 WIB	Sambutan Kepala Posyandu (Ibu Suastiyahmi Sumardi)
6	09.15-09.25 WIB	Sambutan Ketua PKM dan tanda tangan MOA IA
7	09.25-10.00 WIB	Sosialisasi penyakit degenerative
8	10.00-10.30 WIB	Praktik Aktivitas Fisik

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM telah dilaksanakan pada tanggal 26 Juli 2025 di Posyandu Lansia Laras RW 11, Keparakan Kidul MG 1088 RT 49 RW 11 Yogyakarta. Kegiatan diawali dengan pengisian daftar hadir, mengisi survey dan pemeriksaan kesehatan berupa mengukur tekanan darah (tensi), tinggi badan, dan berat badan. Kegiatan selanjutnya berupa pemaparan materi dan berdiskusi tentang pengelolaan penyakit degeneratif mencakup apa pengertian penyakit degeneratif, bagaimana aktivitas fisik untuk penyakit degeneratif. Kegiatan ini dilakukan secara luring atau tatap muka langsung dengan metode ceramah dan kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab

a. Target peserta sosialisasi pengelolaan penyakit degeneratif lansia berjumlah sekitar 40 peserta. Posyandu Lansia Laras RW 11 mengirimkan perwakilan sebanyak 40 peserta.

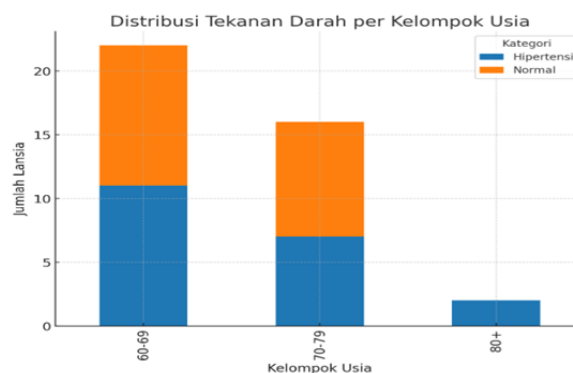
Antusias peserta cukup tinggi hal ini dapat dilihat dengan aktifnya peserta dalam mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir. Jumlah peserta juga dapat menunjukkan bahwa kegiatan PKM ini sesuai dengan kuota yang ditentukan dan dapat dikatakan berhasil sesuai dengan rencana awal..

- b. Pemeriksaan tekanan darah bagi Posyandu Lansia Laras RW 11 bertujuan untuk mengidentifikasi atau mengetahui gambaran secara umum terkait status tekanan darah serta pemeriksaan dini untuk penanganan awal dan pencegahan potensi risiko hipertensi.
- c.



Gambar 1. Pemeriksaan Kesehatan

Berdasarkan hasil dan pemeriksaan rentang usia 60-69 tahun termasuk ke dalam kategori hipertensi berjumlah 11 orang dan yang termasuk ke dalam kategori normal berjumlah 11 orang. Rentang usia 70-79 termasuk ke dalam kategori hipertensi berjumlah 7 orang dan kategori normal berjumlah 9 orang dan usia 80 tahun ke atas termasuk ke dalam kategori hipertensi berjumlah 2 orang dan kategori normal tidak ada atau kosong.



Gambar 2. Grafik Tekanan Darah

Panduan International Society of Hypertension atau ISH (2020) menyatakan bahwa hipertensi dikonfirmasi jika SBP  $\geq 140$  mmHg dan/atau DBP  $\geq 90$  mmHg pada pengukuran berkala di klinik atau kantor. Dengan kata lain, apabila salah satu dari kedua komponen (sistolik atau diastolik) berada di atas batas ini, maka dianggap hipertensi (McCarthy et al, 2025). Pada lansia, tekanan darah dianggap normal apabila masih di bawah rentang angka 130/80 mmHg hingga 140/90 mmHg (Rasimen et al, 2020). Lansia dapat dinyatakan hipertensi (tekanan darah tinggi) saat nilai tekanan darahnya melebihi 140/90 mmHg dan dinyatakan hipotensi (tekanan darah rendah) saat nilai tekanan darahnya kurang dari 90/60 mmHg (Zhang et al, 2023).

Kegiatan pelaksanaan sosialisasi berjalan dengan lancar. Kegiatan sosialisasi dimulai dengan pemaparan materi terkait pengelolaan penyakit degeneratif lansia dan ditutup dengan praktik senam aktivitas fisik untuk lansia.



Gambar 3. Penyampaian Sosialisasi Penyakit Degeneratif

Dari kegiatan ini terlihat beberapa peserta masih belum mengetahui terkait penyakit degeneratif dan senam aktivitas fisik untuk lansia. Kegiatan PKM sosialisasi pengelolaan penyakit degeneratif lansia pada hari Sabtu 26 Juli 2025 di Posyandu Lansia Laras RW 11, Keparakan Kidul MG1088 RT 49 RW 11 Yogyakarta peserta berjumlah 40 orang dengan mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir secara antusias dan aktif.

#### 4. KESIMPULAN

Program Pengabdian Kepada Masyarakat berupa sosialisasi pengelolaan penyakit degeneratif pada lansia di Posyandu Lansia Laras, Keparakan Kidul, Yogyakarta telah terlaksana dengan baik sesuai jadwal yang ditetapkan. Kegiatan ini diikuti oleh 40 peserta lansia secara antusias dan aktif dari awal hingga akhir. Melalui tahapan workshop, pemeriksaan kesehatan, praktik aktivitas fisik, serta evaluasi, kegiatan ini berhasil: 1) Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia tentang penyakit degeneratif (hipertensi, jantung, diabetes, stroke, dan masalah sendi). 2) Memberikan pemahaman pentingnya deteksi dini, pengendalian faktor risiko, dan penerapan pola hidup sehat sebagai langkah pencegahan. 3) Mengidentifikasi kondisi kesehatan lansia, khususnya tekanan darah, sehingga dapat dilakukan penanganan awal terhadap risiko hipertensi. 4) Mendorong partisipasi aktif lansia dalam menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik seperti senam lansia.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dan kewaspadaan terhadap penyakit degeneratif. Untuk keberlanjutan, diperlukan program pendampingan rutin serta penguatan peran kader posyandu agar upaya deteksi dini dan monitoring kesehatan lansia dapat berjalan efektif dan berkesinambungan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningrum, R., Handayani, S., & Hermawan, A. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Penyakit Degeneratif Kronik pada Lansia di Puskesmas Jogonalan I. *Urecol Journal. Part D: Applied Sciences*, 1(1), 33–34. <https://doi.org/10.53017/ujas.52>
- Amila, Sembiring, E., & Aryani, N. (2021). Deteksi Dini Dan Pencegahan Penyakit Deg. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 4(1), 102–112.
- Cai, Y., Song, W., Li, J., Jing, Y., Liang, C., Zhang, L., Zhang, X., Zhang, W., Liu, B., An, Y., Li, J., Tang, B., Pei, S., Wu, X., Liu, Y., Zhuang, C. Le, Ying, Y., Dou, X., Chen, Y., ... Liu, G. H. (2022). The landscape of aging. *Science China Life Sciences*, 65(12), 2354–2454. <https://doi.org/10.1007/s11427-022-2161-3>.
- Fatihaturahmi, F., Yuliana, Y., & Yulastri, A. (2023). Literature Review : Penyakit Degeneratif : Penyebab, Akibat, Pencegahan Dan Penanggulangan. *JGK: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 3(1), 63–72. <https://doi.org/10.36086/jgk.v3i1.1535>
- Kurnisari, F., Faisal, M., & Mochyadin, A. (2025). Penyuluhan dan Pelatihan Pencegahan Penyakit Degeneratif pada Lansia di Panti Sosial Budi Pertiwi Bandung. 5(1), 28–36.

- McCarthy, C. P., Bruno, R. M., Rahimi, K., Touyz, R. M., & McEvoy, J. W. (2025). What is new and different in the 2024 European society of cardiology guidelines for the management of elevated blood pressure and hypertension?. *Hypertension*, *82*(3), 432-444.
- Palit, I. D., Kandou, G. D., & Kaunang, W. J. P. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Desa Salurang Kecamatan Tabukan Selatan Tengah Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal KESMAS*, *10*(6), 93-100.
- Rasimen, N. B., & Ansyah, A. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Pustaka Katulistiwa*, *1*(1).
- Sari, N. R., Yulianto, K. T., Wilson, H., Nugroho, S. W., & Anggraeni, G. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023* (Vol. 20). Badan Pusat Statistik <https://www.bps.go.id>.
- Sartika, A., Betrianita, B., Andri, J., Padila, P., & Nugrah, A. V. (2020). Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, *2*(1), 11-20.
- WHO. (2016). Aksi untuk Pencegahan dan Pengontrolan Tekanan Darah Tinggi.
- WHO. (2024). *pyshcal activity. 8.5.2017*, 2003-2005.
- Wowor, R., & Wantania, F. (2020). Masalah Kesehatan pada Lansia: Sindroma Frailty. *Jurnal Biomedik:JBM*, *12*(2), 83. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29162>
- Yin, S., Njai, R., Barker, L., Siegel, P. Z., & Liao, Y. (2016). Summarizing health-related quality of life (HRQOL): Development and testing of a one-factor model. *Population Health Metrics*, *14*(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12963-016-0091-3>
- Zhang, H., Chen, Y., Ni, R., Cao, Y., Fang, W., Hu, W., & Pan, G. (2023). Traffic-related air pollution, adherence to healthy lifestyles, and risk of cognitive impairment: A nationwide population-based study. *Ecotoxicology and Environmental Safety*, *262*, 115349. <https://doi.org/10.1016/j.ecoenv.2023.115349>