

## OPTIMALISASI STATUS FUNGSIONAL LANSIA MELALUI PEMERIKSAAN KESEHATAN MENGGUNAKAN PENGKAJIAN MASALAH KESEHATAN KRONIS DALAM UPAYA MENCEGAH RISIKO JATUH

Alit Suwandewi<sup>1</sup>, Ahmad Ferdy Noor<sup>2</sup>, Anissa Suci Aprilya<sup>3</sup>, Gt Indah Mareliana Putri<sup>4</sup>  
Sherly Ayu Pramadiani<sup>5,\*</sup>, Siti Aisyah<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Program Studi Keperawatan Anestesiologi, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

\*e-mail: sherlyayu1922@gmail.com

### Abstrak

Lansia adalah individu yang berusia 60 tahun, yang terjadi kemunduran fisik, mental, dan mental. Penurunan fungsi kognitif akan menyebabkan kualitas hidup pasien terganggu, dan kemudian terdiri dari hormon estrogen, yang menyebabkan risiko yang besar dalam penurunan kognitif. Penanggulangan kualitas hidup lansia dapat dicapai melalui komunikasi terapeutik, pendekatan individu dan kelompok, partisipasi pelayanan medis keluarga dan kelompok orang lanjut usia. Hal ini terlihat dari responden mempunyai kualitas hidup buruk mungkin disebabkan oleh faktor fungsi kognitif berat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan mengoptimalkan status fungsional lansia melalui pemeriksaan kesehatan terkait masalah kesehatan kronis untuk mencegah risiko jatuh. Dilaksanakan pada Minggu, 01 Desember 2024, di Jl. Tadah Belayung Komplek Belayung Baru, melibatkan 10 lansia. Media kegiatan meliputi lembar pengkajian, handphone, tensi meter, dan leaflet, dengan metode pemeriksaan dan skrining kesehatan. Hasil dari pemeriksaan Masalah Kesehatan Kronis ada 3 kategori, yang pertama yaitu normal dimana tidak ada masalah kesehatan kronis s.d masalah kesehatan kronis ringan pada pasien dengan rentang nilai yang didapatkan saat skrining yaitu  $\leq 25$ . Yang kedua, masalah kesehatan kronis sedang pada lansia dengan nilai skrining yang didapatkan skor 26-50. Yang ketiga, masalah kesehatan kronis berat pada lansia dengan nilai skrining yang didapatkan skor  $\geq 51$ . Kegiatan pengabdian masyarakat di Banjarmasin bertema Optimalisasi Status Fungsional Lansia terlaksana baik melalui pemeriksaan kesehatan dan pengkajian masalah kesehatan kronis. Metode yang digunakan merupakan metode kualitatif guna meningkatkan pengetahuan peserta, sementara hasil menunjukkan 10 orang dalam kategori normal, disarankan untuk rutin memeriksakan kesehatan.

**Kata kunci:** lansia; risiko jatuh; kronis.

### Abstract

Older adults are individuals aged 60 years and above who commonly experience physical, mental, and cognitive decline. A decrease in cognitive function can significantly impair the quality of life and is often associated with hormonal changes, particularly a decline in estrogen levels, which poses a substantial risk for further cognitive deterioration. Efforts to improve the quality of life among the elderly can be implemented through therapeutic communication, both individual and group approaches, and active participation in family medical services and elderly community activities. This is evident from the observation that respondents tend to have a poor quality of life, potentially due to severe cognitive impairment. This community service activity aimed to optimize the functional status of the elderly through health assessments related to chronic health conditions to prevent the risk of falls. The activity was conducted on Sunday, December 1, 2024, at Jl. Tadah Belayung, Komplek Belayung Baru, and involved 10 elderly participants. The tools used in this activity included assessment sheets, mobile phones, blood pressure monitors, and educational leaflets, with the health screening carried out using a structured examination method. The results of the Chronic Health Problems screening were classified into three categories. The first category is "normal," which includes individuals with no chronic health problems or only mild conditions indicated by a screening score of  $\leq 25$ . The second category represents moderate chronic health problems, with screening scores ranging from 26 to 50. The third category indicates severe chronic health problems, with a screening score of  $\geq 51$ . The community service activity in Banjarmasin, under the theme "Optimization of the Functional Status of the Elderly," was successfully implemented through comprehensive health assessments and screening of chronic health issues. A qualitative approach was used to enhance participants' knowledge, and the results showed that all 10 participants fell into the standard category, with recommendations for them to undergo routine health check-ups.

**Keywords:** elderly; risk of falling; chronic

## 1. PENDAHULUAN

Lansia merupakan individu yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas dan rentan mengalami berbagai penurunan kondisi baik secara fisik, psikologis, maupun kognitif. Proses penuaan yang dialami lansia sering kali menyebabkan terjadinya kemunduran fungsi tubuh dan mental, termasuk meningkatnya risiko depresi, gangguan mobilitas, serta penurunan kualitas hidup secara keseluruhan. Data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2012 menunjukkan bahwa jumlah lansia secara global mencapai 13,4% dari total populasi, dan angka ini diprediksi akan meningkat signifikan hingga 25,3% pada tahun 2050. Di Provinsi Kalimantan Selatan, tercatat sebanyak 208.231 individu berusia 45–49 tahun, 54.436 orang dalam kelompok usia 65–69 tahun, dan 39.120 orang berusia di atas 70 tahun. Peningkatan angka harapan hidup ini menandakan pentingnya perhatian terhadap pelayanan kesehatan lansia, terutama yang berkaitan dengan aspek mental dan kognitif (1).

Salah satu isu utama yang sering terjadi pada lansia adalah penurunan fungsi kognitif. Gangguan ini mencakup kesulitan dalam berpikir, mengingat, berkonsentrasi, dan mengambil keputusan yang memengaruhi aktivitas sehari-hari. Penurunan fungsi kognitif pada lansia terbukti berpengaruh terhadap kualitas hidup, di mana semakin berat gangguan kognitif yang dialami, maka semakin rendah pula kualitas hidupnya. Selain itu, kondisi ini juga dapat memperburuk keadaan psikologis lansia, seperti meningkatnya kecemasan, stres, hingga depresi. Terlebih, lansia yang mengalami kesulitan dalam memahami atau merespons lingkungan sekitar cenderung menarik diri secara sosial dan mengalami keterasingan dalam komunitasnya (2-3).

Wanita lansia cenderung memiliki risiko yang lebih tinggi terhadap gangguan kognitif dibandingkan pria, salah satunya disebabkan oleh perubahan hormonal pasca-menopause, terutama penurunan kadar estrogen yang memiliki peran protektif terhadap sistem saraf pusat. Estrogen diyakini berpengaruh terhadap mekanisme kognitif seperti memori dan pemrosesan informasi. Oleh karena itu, lansia perempuan sering kali lebih rentan terhadap gangguan memori jangka pendek maupun jangka panjang. Perubahan ini, jika tidak ditangani secara dini, dapat mempercepat terjadinya demensia atau penyakit Alzheimer. Oleh sebab itu, penting untuk melakukan deteksi dini serta memberikan intervensi yang sesuai agar lansia tetap memiliki fungsi kognitif yang optimal dalam menjalani hari tua mereka (4-5).

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia yang mengalami penurunan fungsi kognitif. Pendekatan yang komprehensif seperti komunikasi terapeutik, dukungan emosional dari keluarga, keterlibatan aktif dalam kegiatan sosial, serta pelayanan medis yang berkelanjutan sangat diperlukan. Pendekatan individual maupun kelompok yang melibatkan lansia secara aktif terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan psikososial mereka. Selain itu, pelatihan kader posyandu lansia serta edukasi kesehatan secara berkala juga dapat berkontribusi dalam meningkatkan kualitas layanan dan pemantauan kesehatan lansia di masyarakat. Dengan demikian, penanganan lansia tidak hanya berfokus pada aspek fisik semata, tetapi juga mencakup keseimbangan psikologis dan sosial demi tercapainya kehidupan yang lebih bermakna di usia senja (6-9).

Sebagai bentuk upaya promotif dan preventif terhadap risiko penurunan fungsi kognitif serta risiko jatuh pada lansia, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan judul "Optimalisasi Status Fungsional Lansia melalui Pemeriksaan Kesehatan Menggunakan Pengkajian Masalah Kesehatan Kronis dalam Upaya Mencegah Risiko Jatuh" telah dilaksanakan pada Minggu, 01 Desember 2024. Kegiatan ini berlangsung di Jl. Tatah Belayung Komplek Belayung Baru dan melibatkan sebanyak 10 orang lansia sebagai peserta. Fokus utama kegiatan adalah pemeriksaan kesehatan yang terintegrasi dengan pengkajian masalah kesehatan kronis guna mendeteksi dini gangguan yang berpotensi menyebabkan penurunan status fungsional, termasuk gangguan mobilitas dan risiko jatuh. Pelaksanaan kegiatan ini menunjukkan pentingnya intervensi berbasis komunitas dalam meningkatkan kesadaran lansia dan keluarga terhadap pentingnya perawatan kesehatan secara berkala, serta sebagai langkah konkret dalam mendukung lansia untuk tetap sehat, mandiri, dan berkualitas dalam menjalani kehidupannya.

## 2. METODE

Kegiatan dilakukan dalam beberapa tahap, dengan rincian sebagai berikut:

### A. Tahap 1: Pra Persiapan

Tim pengabdian mengumpulkan data dan mendiskusikan tempat untuk dilaksanakannya pengkajian. Mengurus surat izin ke bagian Administrasi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

dengan nomor surat 1043.3/UM-BJM/FKIK/A.1/XII/2024 lalu di serahkan ke ketua RT Jl. tatah belayung kompleks belayung baru.

### B. Tahap 2: Persiapan

Tim pengabdian berdiskusi dan telah disepakati tema pengabdian yang akan diberikan adalah “Optimalisasi Status Fungsional Lansia Melalui Pemeriksaan Kesehatan Menggunakan Pengkajian Masalah Kesehatan Kronis Dalam Upaya Mencegah Risiko Jatuh”. Tim pengabdian mencari tinjauan pustaka dari berbagai sumber keilmuan dan mempersiapkan diri masing-masing tim pengabdian. Tim pengabdian membuat materi kegiatan dengan mempersiapkan alat dan bahan, kesiapan tempat dan kesiapan sasaran.

### C. Tahap 3: Pelaksanaan

Mengisi daftar hadir peserta, Kegiatan akan dilaksanakan dengan memeriksa tekanan darah lansia, Melakukan skrining Masalah Kesehatan Kronis pada lansia, dan Memberikan penjelasan berdasarkan hasil pemeriksaan dan mencatat dalam rekapitulasi hasil pemeriksaan.

### D. Tahap 4: Penutup

Kegiatan akan diakhiri dengan berfoto Bersama, Pemberian bingkisan berupa sembako, Pembagian leaflet risiko jatuh.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Memasuki lanjut usia ada beberapa masalah yang dialami oleh para lansia, diantaranya adalah pengkajian masalah kesehatan kronis pada lansia dapat diukur dengan menggunakan Skor Masalah Kesehatan Kronis Lanjut usia juga akan mengalami perubahan pada segi fisik, kognitif, dan psikososialnya. Lansia mengalami perubahan besar dalam kehidupan mereka, perubahan lansia tersebut salah satunya adalah perubahan pada sistem saraf tubuh yang dapat berdampak pada penurunan Masalah Kesehatan Kronis. Pengkajian status fungsional adalah suatu bentuk pengukuran kemampuan seseorang yang melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Alat dan bahan yang digunakan untuk menunjang proses pelaksanaan pengkajian.

Pemeriksaan Masalah Kesehatan Kronis adalah lembar Masalah Kesehatan Kronis, *Handphone*, buku, tensi meter, dan pulpen. Tahap pelaksanaan terbagi menjadi lima aktivitas yaitu mengisi daftar hadir peserta sebagai bukti kehadiran dan kontribusi peserta. Kemudian, dibuka dengan sedikit penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan. Dilanjutkan dengan pemeriksaan tekanan darah akan dilakukan oleh tim pengabdian, setelah itu barulah skrining Masalah Kesehatan Kronis dilakukan. Setelah skrining dilakukan maka mahasiswa menjelaskan hasil skrining kepada lansia berikut hasil yang didapatkan dari peserta Menurut WHO 2013, klasifikasi lansia adalah sebagai berikut : usia pertengahan (*middle age*), yaitu kelompok usia 45-54 tahun. lansia (*elderly*), yaitu kelompok usia 55-65 tahun. lansia muda (*young old*), yaitu kelompok usia 66-74 tahun. lansia tua (*old*), yaitu kelompok usia 75-90 tahun.

Berdasarkan penjelasan tersebut maka Hasil dari pemeriksaan Masalah Kesehatan Kronis ada 3 kategori, yang pertama yaitu normal dimana tidak ada masalah kesehatan kronis s.d masalah kesehatan kronis ringan pada pasien dengan rentang nilai yang didapatkan saat skrining yaitu  $\leq 25$ . Yang kedua, masalah kesehatan kronis sedang pada lansia dengan nilai skrining yang didapatkan skor 26-50. Yang ketiga, masalah kesehatan kronis berat pada lansia dengan nilai skrining yang didapatkan skor  $\geq 51$ .

Tabel 1. Hasil pemeriksaan Tekanan Darah

No	KATEGORI	TDS (mmHg)	TDD (mmHg)	Jumlah	Persentase (%)
1.	Normal	<120	<80	1	6,67
2.	Pra-Hipertensi	120-139	80-89	5	33,33
3.	Hipertensi tingkat 1	140-159	90-99	6	40
4.	Hipertensi tingkat 2	>160	>100	3	20
5.	Hipertensi Sistolik Terisolasi	>140	<90	0	0
				10	100



Gambar 1. Pengkajian Masalah Kesehatan Kronis

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di tatar belayung kompleks belayung baru Kota Banjarmasin dengan mengambil tema Optimalisasi Status Fungsional Lansia Melalui Pemeriksaan Kesehatan Menggunakan Pengkajian Masalah Kesehatan Kronis Dalam Upaya Mencegah Risiko Jatuh terlaksana dengan sangat baik dan lancar dikarenakan mendapatkan pengetahuan dan manfaat kesehatan dari hasil pengkajian yang dilakukan. Instrumen yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini untuk mengetahui fungsional pada lansia yaitu SPO Pengkajian Masalah Kesehatan Kronis yang telah baku dan digunakan oleh profesional. Hasil dari pemeriksaan Masalah Kesehatan Kronis ada 3 kategori, yang pertama yaitu normal dimana tidak ada masalah kesehatan kronis s.d masalah kesehatan kronis ringan pada pasien dengan rentang nilai yang didapatkan saat skrining yaitu  $\leq 25$ . Yang kedua, masalah kesehatan kronis sedang pada lansia dengan nilai skrining yang didapatkan skor 26-50. Yang ketiga, masalah kesehatan kronis berat pada lansia dengan nilai skrining yang didapatkan skor  $\geq 51$

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema " Optimalisasi Status Fungsional Lansia Melalui Pemeriksaan Kesehatan Menggunakan Pengkajian Masalah Kesehatan Kronis Dalam Upaya Mencegah Risiko Jatuh " dapat terselenggara dengan baik dan lancar. Atas terselenggaranya kegiatan ini, kami selaku tim pengabdian menyampaikan ucapan terima kasih kepada ketua RT Jl Tatar Belayung Komplek Belayung Baru Kota Banjarmasin dan masyarakat yang telah menyambut baik kegiatan pengabdian masyarakat ini. Semoga kegiatan ini dapat bermanfaat bagi masyarakat dan dapat menjadi inspirasi bagi kegiatan pengabdian masyarakat lainnya di masa yang akan datang.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Akbar F, Darmiati D, Arfan F, Putri AAZ. Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *abdidas* [Internet]. 2021Apr.22 [cited 2025Apr.15];2(2):392 - 397. Available from: <https://abdidas.org/index.php/abdidas/article/view/282>
2. Anggeriyane E, Rahayu SF, Suwandewi A. Buku Praktikum Pengkajian Khusus Lansia. Nasrudin M, editor. 1st ed. PT Nasya Expanding Management; 2022.

3. Benly NE, Mansyarif R, Ode Siti Asma W, Ode Sitti Fidia Husuni W, Sri Hastuti A, Bahar N, et al. Pelayanan Pemeriksaan Kesehatan Gratis pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu. *J Pengabdian Kpd Masy*. 2022;1(12). <http://bajangjournal.com/index.php/J-ABDI>
4. BPS Provinsi Kalimantan Selatan. Proyeksi Penduduk Menurut Kabupaten/Kota Dan Jenis Kelamin Tahun 2010–2020 [Internet]. Banjarmasin: Badan Pusat Statistik Provinsi Kalimantan Selatan; 2020 [cited 2020 Dec 22]. Available from: <file:///C:/Users/User/Downloads/48741-ID%02proyeksi-penduduk-kabupatenkota-provinsi-kalimantan-selatan-2010-2020.pdf>
5. Ikhsan MNSS. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Risiko Jatuh pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu [Undergraduate thesis]. Bengkulu: [Institution not stated]; 2020.
6. Lilyanti H, Indrawati E, Wamaulana A. Resiko Jatuh pada Lansia di Dusun Blendung Klari. *INDOGENIUS*. 2022;1(2):78–86. <https://doi.org/10.56359/igj.v1i2.67>
7. Mulyadi A, Sepdianto TC, Hernanto D. Gambaran Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi yang Melakukan Senam Lansia. *J Borneo Holist Health*. 2019;2(2):148–57.
8. Nikmah K, Khomsatun M. Pelatihan Kader Lansia dalam Upaya Peningkatan Pelayanan Kesehatan Lansia pada Keluarga. *J Community Engagement Health*. 2020;3(2):210–6. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i2.66>
9. Nisak R, Prawoto E, Admadi T. Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia melalui Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) Lansia. *APMa J Pengabdian Masyarakat*. 2021;1(2):33–8. <https://doi.org/10.47575/apma.v1i2.253>