

## UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN DAN PEMBERDAYAAN LANSIA MELALUI PROGRAM ‘LANSIA BERDAYA’ DI KELURAHAN SUMUR BATU

**Yusuf Perdana<sup>1</sup>, Nikolas Simbolon<sup>2</sup>, Samrotul Jannah<sup>2</sup>, Farsya Firdausa Azka<sup>2</sup>,  
Adelya Venecia Purba<sup>2</sup>, Sabina Na'ma Aisa<sup>2</sup>, Alya Rameyza Dianta<sup>2</sup>, Naesya Aulia<sup>2</sup>,  
Citra regina<sup>2</sup>, Anastasya Mariana Simatupang<sup>2</sup>, Afdhal Mara Azi Zulfikar<sup>2</sup>,  
Decho Pirlan<sup>2</sup>, M. Ihsan Sahid<sup>2</sup>, Raed Basheer Abbas<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Sejarah/Jurusan P. IPS/FKIP, Universitas Lampung,

<sup>2</sup>Mahasiswa KKN Periode 1 2026 Universitas Lampung

Penulis Korespondensi : [yusuf.perdana@fkip.unila.ac.id](mailto:yusuf.perdana@fkip.unila.ac.id)

### Abstrak

Program “Lansia Berdaya” merupakan salah satu kegiatan dalam KKN Sumur Batu Periode 1 Tahun 2026 yang dirancang untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan kemandirian lansia. Permasalahan utama yang ditemukan meliputi keterbatasan pengetahuan lansia mengenai kondisi kesehatannya, khususnya terkait kadar gula darah dan asam urat, rendahnya penerapan pola hidup sehat, serta minimnya aktivitas produktif. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh belum optimalnya pemeriksaan kesehatan secara berkala, terbatasnya edukasi kesehatan, dan belum tersedianya kegiatan pemberdayaan yang melibatkan lansia secara aktif. Artikel ini bertujuan mendeskripsikan pelaksanaan program yang mencakup pemeriksaan kesehatan, penyuluhan, serta pelatihan pemberdayaan bagi lansia. Penulisan artikel menggunakan pendekatan kualitatif dengan model deskriptif-eksplanatif. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa lansia mampu mengenali kondisi kesehatannya sejak dini, memiliki kesadaran yang lebih baik terhadap pentingnya pola hidup sehat, serta memperoleh keterampilan baru melalui pelatihan pembuatan sabun sederhana. Selain itu, program ini turut meningkatkan rasa percaya diri dan mempererat interaksi sosial antar lansia. Artikel ini dibatasi pada pelaksanaan KKN Sumur Batu Periode 1 Tahun 2026. Secara umum, program ini memberikan kontribusi terhadap penguatan kesehatan masyarakat dan mendukung implementasi Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya tujuan tentang kehidupan sehat dan sejahtera.

**Kata kunci:** lansia, kesehatan, pemberdayaan.

### Abstract

The “Empowered Elderly” program was one of the activities carried out during KKN Sumur Batu Period 1 in 2026 and was designed to improve the health quality and independence of older adults. The main issues identified included limited understanding among older adults of their health conditions, especially blood sugar and uric acid levels, low adoption of healthy lifestyles, and the lack of productive activities. These conditions were influenced by the limited availability of regular health check-ups, inadequate health education, and the absence of empowerment activities that actively involved older adults. This article aims to describe the implementation of the program, which consisted of health screening, counseling, and empowerment training for older adults. The article was written using a qualitative approach with a descriptive-explanative model. The results indicate that the participants were able to identify their health conditions at an earlier stage, developed better awareness of healthy lifestyles, and acquired new skills through simple soap-making training. In addition, the program helped increase self-confidence and strengthen social interaction among older adults. This article is limited to the implementation of KKN Sumur Batu Period 1 in 2026. Overall, the program contributes to strengthening public health efforts and supporting the implementation of the Sustainable Development Goals (SDGs), particularly Goal on good health and well-being

**Keywords:** elderly, health, empowerment.

## 1. Pendahuluan

Kesehatan merupakan salah satu aspek penting dalam menunjang kualitas hidup manusia, terutama pada kelompok lanjut usia (lansia). Pada tahap usia lanjut, kondisi fisik dan fungsi tubuh secara alami mengalami penurunan, sehingga lansia menjadi kelompok yang lebih rentan terhadap berbagai permasalahan kesehatan. Oleh karena itu, upaya pemeliharaan kesehatan dan peningkatan kesadaran terhadap kondisi kesehatan diri menjadi hal yang sangat penting bagi lansia agar tetap dapat menjalani kehidupan secara mandiri, sehat, dan produktif.

Salah satu permasalahan kesehatan yang umum dialami oleh lansia adalah penyakit tidak menular, seperti peningkatan kadar gula darah dan tekanan darah tinggi. Kedua kondisi tersebut sering kali tidak menimbulkan gejala yang langsung dirasakan, sehingga banyak lansia yang tidak menyadari bahwa mereka memiliki risiko atau bahkan telah mengalami gangguan kesehatan tersebut. Kurangnya pemeriksaan kesehatan secara berkala serta keterbatasan informasi mengenai pentingnya deteksi dini menjadi faktor yang menyebabkan kondisi kesehatan lansia tidak terpantau dengan baik. Di lingkungan masyarakat, masih ditemukan sebagian lansia yang belum mengetahui kondisi kesehatan mereka secara pasti, khususnya terkait kadar gula darah dan tekanan darah. Kesadaran terhadap penerapan pola hidup sehat, seperti menjaga pola makan, mengatur aktivitas fisik, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, juga masih tergolong rendah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan bagi lansia masih perlu ditingkatkan agar mereka memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya menjaga kesehatan sejak dini.

Selain aspek kesehatan fisik, keterlibatan lansia dalam aktivitas produktif juga memiliki peran penting dalam menjaga kualitas hidup mereka. Lansia yang aktif dalam kegiatan sosial maupun kegiatan yang bermanfaat cenderung memiliki kondisi fisik dan mental yang lebih baik dibandingkan dengan lansia yang kurang aktif. Namun, pada kenyataannya masih terdapat lansia yang memiliki keterbatasan dalam melakukan aktivitas produktif, baik karena faktor kesehatan, kurangnya motivasi, maupun minimnya dukungan lingkungan.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu program pemberdayaan lansia yang berfokus pada peningkatan kesadaran kesehatan melalui kegiatan pemeriksaan sederhana, seperti pengecekan gula darah dan tekanan darah, serta pemberian edukasi mengenai pola hidup sehat. Program dengan tema lansia berdaya diharapkan dapat membantu lansia untuk lebih memahami kondisi kesehatan mereka, meningkatkan kesadaran dalam menjaga kesehatan, serta mendorong keterlibatan dalam aktivitas yang bermanfaat sehingga tercipta lansia yang sehat, mandiri, dan berdaya di masyarakat.

## 2. Bahan dan Metode

Penulisan artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis *deskriptif-eksplanatif*, yang bertujuan untuk menggambarkan secara menyeluruh pelaksanaan program kerja “Lansia Berdaya” selama kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN), sekaligus menjelaskan setiap tahapan kegiatan mulai dari perencanaan hingga hasil yang dicapai. Data yang digunakan terdiri atas data primer yang diperoleh melalui pengamatan langsung, keterlibatan dalam kegiatan, serta interaksi dengan peserta lansia, dan data sekunder yang bersumber dari berbagai literatur serta penelitian terdahulu yang relevan dengan topik kesehatan dan pemberdayaan lansia.

Subjek dalam kegiatan ini adalah lansia yang berdomisili di Kelurahan Sumur Batu yang berpartisipasi secara sukarela dalam program “Lansia Berdaya”. Kegiatan ini dilaksanakan di Kelurahan Sumur Batu pada tanggal 1 Februari 2026 pukul 09.30–11.30 WIB dengan melibatkan 37 lansia sebagai peserta kegiatan. Peserta yang terlibat merupakan lansia yang hadir pada saat pelaksanaan kegiatan dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir. Kegiatan ini diikuti oleh lansia dengan

kondisi kesehatan yang beragam, sehingga pelaksanaan program disesuaikan dengan kemampuan peserta.

Bahan yang digunakan dalam program ini meliputi alat pemeriksaan gula darah seperti glukometer, strip glukosa, blood lancet, dan alkohol swab, media penyuluhan berupa leaflet atau poster, sarana praktik cuci tangan seperti air bersih dan sabun, serta bahan untuk pelatihan pembuatan sabun yang terdiri dari texapon, natrium klorida (NaCl), gliserin, sodium sulfat, pewangi, pewarna, serta peralatan pendukung seperti botol sabun, corong, dan sarung tangan plastik.

Pelaksanaan program “Lansia Berdaya” dilakukan melalui beberapa tahapan berikut:

1. Tahap persiapan  
Kegiatan diawali dengan observasi lokasi, koordinasi dengan pihak kelurahan dan kader kesehatan, serta pendataan peserta lansia yang akan mengikuti kegiatan. Selain itu, dilakukan pula persiapan alat dan bahan yang akan digunakan selama kegiatan guna memastikan kelancaran pelaksanaan program.
2. Pemeriksaan kesehatan  
Lansia yang hadir menjalani pemeriksaan kadar gula darah sebagai langkah deteksi dini terhadap penyakit tidak menular. Pemeriksaan dilakukan menggunakan alat glukometer dengan prosedur sederhana dan tetap memperhatikan kebersihan serta keamanan penggunaan alat.
3. Penyuluhan kesehatan  
Peserta diberikan edukasi mengenai pentingnya menerapkan pola hidup sehat, seperti menjaga pola makan, rutin beraktivitas fisik, serta upaya pencegahan penyakit pada usia lanjut. Penyampaian materi dilakukan secara komunikatif dan interaktif agar peserta lebih mudah memahami informasi yang diberikan.
4. Praktik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)  
Lansia dilatih untuk mempraktikkan cara mencuci tangan yang benar sesuai enam langkah menggunakan air dan sabun sebagai bentuk penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan kesadaran lansia terhadap pentingnya menjaga kebersihan tangan dalam mencegah penyakit.
5. Pelatihan keterampilan  
Peserta mengikuti pelatihan pembuatan sabun sederhana sebagai upaya pemberdayaan dan peningkatan keterampilan yang dapat dimanfaatkan dalam kehidupan sehari-hari. Pelatihan dilakukan secara langsung dengan pendampingan, sehingga peserta dapat memahami setiap tahapan pembuatan sabun dengan baik.
6. Evaluasi kegiatan  
Evaluasi dilakukan dengan menilai tingkat keaktifan, pemahaman, serta tanggapan peserta terhadap seluruh rangkaian kegiatan. Evaluasi juga dilakukan secara sederhana melalui pengamatan terhadap antusiasme dan keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung.
7. Teknik Pengumpulan dan Analisis Data  
Data kegiatan diperoleh melalui observasi langsung selama pelaksanaan program serta dokumentasi kegiatan. Observasi dilakukan dengan memperhatikan jalannya kegiatan dan keterlibatan peserta dalam setiap rangkaian kegiatan. Data yang diperoleh kemudian dijelaskan secara deskriptif untuk menggambarkan pelaksanaan program secara keseluruhan.
8. Hasil yang diharapkan  
Kegiatan ini diharapkan menghasilkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan lansia, serta mendorong kemandirian dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran lansia dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Program ini diharapkan mampu memberikan manfaat berkelanjutan bagi peserta, baik dalam aspek kesehatan maupun keterampilan yang dapat dimanfaatkan secara mandiri.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan program "Lansia Berdaya" yang dilaksanakan pada 1 Februari 2026 di Kelurahan Sumur Batu berjalan dengan lancar dan mendapatkan antusiasme yang tinggi dari masyarakat. Kegiatan ini berhasil melibatkan 37 lansia yang berpartisipasi secara sukarela dalam seluruh rangkaian acara, mulai dari pemeriksaan kesehatan hingga pelatihan keterampilan. Para peserta menjalani pengecekan kadar gula darah sebagai langkah deteksi dini terhadap penyakit tidak menular yang sering tidak disadari. Selain aspek medis, lansia juga diberikan edukasi mengenai pola hidup sehat serta praktik cuci tangan yang benar sesuai standar kebersihan. Program ini turut memberdayakan peserta melalui pelatihan pembuatan sabun sederhana guna meningkatkan kemandirian dan interaksi sosial antar sesama lansia.



Gambar 1. Kegiatan Lansia Berdaya

#### 3.1. Pemeriksaan dan Penyuluhan Kesehatan

Kegiatan pemeriksaan kesehatan difokuskan pada deteksi dini penyakit tidak menular melalui pengecekan kadar gula darah. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa melalui pemeriksaan ini, lansia mampu mengenali kondisi kesehatan mereka sejak dini, terutama terkait risiko gula darah dan tekanan darah yang sebelumnya jarang terpantau secara rutin.

Setelah pemeriksaan, dilakukan penyuluhan mengenai pola hidup sehat. Keadaan awal dan akhir yang diharapkan dari peserta penyuluhan dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1. Perubahan Pengetahuan dan Kesadaran Lansia dalam Program Penyuluhan**

No	Keadaan Awal	Perlakuan	Keadaan Akhir
1)	Lansia belum memahami kondisi kesehatan secara pasti (gula darah & tekanan darah)	Pemeriksaan kesehatan berkala dan deteksi dini	Lansia mengenali kondisi kesehatan diri sejak dini.

- 2) Rendahnya penerapan pola hidup sehat dan aktivitas fisik rutin Edukasi pola hidup sehat dan pencegahan penyakit usia lanjut Kesadaran yang lebih baik terhadap pentingnya pola hidup sehat

### 3.2. Praktik PHBS dan Pelatihan Keterampilan

Sebagai bentuk penguatan kemandirian, lansia dilatih untuk mempraktikkan enam langkah cuci tangan yang benar menggunakan air bersih dan sabun. Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran lansia dalam menjaga kebersihan diri untuk mencegah penyakit.

Selain aspek kesehatan, peserta juga mengikuti pelatihan pembuatan sabun sederhana menggunakan bahan-bahan seperti texapon, NaCl, gliserin, dan pewangi. Pelatihan ini bertujuan untuk:

- Memberikan keterampilan baru yang dapat dimanfaatkan dalam kehidupan sehari-hari.
- Mendorong lansia untuk tetap produktif meski memiliki keterbatasan fisik.
- Meningkatkan rasa percaya diri dan mempererat interaksi sosial antar sesama lansia.

### 3.3. Evaluasi dan Keberlanjutan Program

Berdasarkan evaluasi melalui observasi langsung, tingkat keaktifan dan antusiasme peserta sangat tinggi selama kegiatan berlangsung. Lansia tidak hanya memperoleh pengetahuan medis, tetapi juga merasa lebih berdaya melalui penguasaan keterampilan praktis (pembuatan sabun).

## 4. Kesimpulan

Program “Lansia Berdaya” yang dilaksanakan di Kelurahan Sumur Batu menunjukkan hasil yang signifikan dalam upaya peningkatan kualitas kesehatan dan pemberdayaan lansia secara holistik. Melalui rangkaian kegiatan yang terintegrasi, mulai dari pemeriksaan kesehatan, penyuluhan, praktik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), hingga pelatihan keterampilan, program ini mampu menjawab permasalahan utama yang dihadapi lansia, khususnya terkait rendahnya kesadaran terhadap kondisi kesehatan dan minimnya aktivitas produktif. Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa lansia mengalami peningkatan pemahaman terhadap kondisi kesehatannya, terutama dalam hal deteksi dini kadar gula darah dan risiko penyakit tidak menular. Selain itu, terjadi peningkatan kesadaran dalam menerapkan pola hidup sehat, seperti menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik secara rutin, serta menjaga kebersihan diri melalui praktik PHBS. Aspek pemberdayaan juga tercermin dari keberhasilan pelatihan pembuatan sabun sederhana yang tidak hanya memberikan keterampilan baru, tetapi juga mendorong kemandirian, produktivitas, dan potensi ekonomi bagi lansia. Lebih lanjut, program ini turut memberikan dampak sosial yang positif, ditandai dengan meningkatnya rasa percaya diri serta terjalannya interaksi sosial yang lebih erat antar peserta. Antusiasme dan partisipasi aktif lansia selama kegiatan berlangsung menjadi indikator keberhasilan program dalam menciptakan lingkungan yang inklusif dan suportif bagi kelompok usia lanjut.

Secara keseluruhan, Program “Lansia Berdaya” dapat dinyatakan efektif sebagai model intervensi berbasis masyarakat dalam meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup lansia. Program ini tidak hanya berkontribusi pada aspek kesehatan fisik, tetapi juga pada aspek sosial dan psikologis lansia. Oleh karena itu, keberlanjutan dan pengembangan program serupa sangat disarankan untuk diterapkan secara lebih luas sebagai bagian dari upaya mendukung pembangunan kesehatan masyarakat serta pencapaian tujuan pembangunan berkelanjutan, khususnya dalam mewujudkan kehidupan yang sehat dan sejahtera bagi seluruh lapisan masyarakat.

### Ucapan Terima Kasih

Puji syukur kepada Allah SWT yang senantiasa kami panjatkan karena hanya dengan rahmat dan hidayah-Nya kami dapat menyelesaikan pengabdian ini. Kami juga banyak mendapatkan dukungan dari berbagai pihak yang telah menyumbangkan pikiran, waktu, tenaga, dan sebagainya. Oleh karena itu, pada kesempatan yang baik ini kami mengucapkan terima kasih kepada:

- a) Universitas Lampung
- b) BPKKN Universitas Lampung
- c) Dosen KDPL Mahasiswa Universitas Lampung
- d) Dosen DPL Mahasiswa Universitas Lampung
- e) Kepala Kelurahan Sumur batu, Kecamatan Teluk Betung Utara, Kota Bandar Lampung
- f) Masyarakat Kelurahan Sumur batu, Kecamatan Teluk Betung Utara, Kota Bandar Lampung

Semoga amal dan kebaikan yang diberikan kepada kami akan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Amin.

### Daftar Pustaka

- Habibi, I., Susanto, M. A., Ihwanuddin, I., & Zanki, A. S. (2025). Pemberdayaan lansia melalui pendekatan spiritual, kesehatan, dan sosial dalam program sekolah lansia berdaya. *Welfare: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 217–223.
- Hidayat, F. K. O., Sihombing, F., Sianturi, S. R., Pratidina, E., & Rahman, F. (n.d.). Pemberdayaan lansia dalam pencegahan demensia: Sebuah kajian literatur sistematis.
- Indrayogi, I., Priyono, A., & Asyisya, P. (2022). Peningkatan kualitas hidup lansia melalui pemberdayaan lansia produktif, gaya hidup sehat dan aktif. *Indonesian Community Service and Empowerment Journal (IComSE)*, 3(1), 185–191.
- Moerdisuroso, I., Oetopo, A., & Yufiarti. (2018). Pemberdayaan lansia melalui kreasi seni. *Sarwahita: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 15(2), 89–95. <https://doi.org/10.21009/sarwahita.152.03>
- Safitri, M. J., & Lismayanti, L. (2025). Pemberdayaan komunitas berbasis kearifan lokal (local wisdom) dalam perawatan lansia: Literature review. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*, 3(6), 894–903.
- Syukkur, A., Vinsur, E. Y. Y., & Nurwiyono, A. (2022). Pemberdayaan kader lansia dalam upaya penatalaksanaan hipertensi. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(2), 624–630.
- Wijaya, L. N., Emha, M. R., Saputra, P. U., & Kautsari, F. W. (2025). Pemberdayaan lansia melalui kalender lansia sehat untuk mencegah penyakit degeneratif. *Qardhul Hasan: Media Pengabdian kepada Masyarakat*, 11(1).
- Yusman, R., Kencana, T., Nofita, L. D., Netri, Y., & Yusman, N. A. (2025). PKM pemberdayaan lansia desa melalui senam lansia dalam upaya meningkatkan physical health masyarakat desa. *JUDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 289–296. <https://doi.org/10.54832/judimas.v3i2.498>