



Empowering health and wellness for elderly in Wedoro Village

Syamsudduha Syahroringi¹, Andriani Eko Prihatiningrum¹, Denny Irawan², Yanik Purwanti¹, Agus Hayatal Falah¹, Shaza Dyah Ayuni¹, Akhmad Mulyadi¹, Andika Wahyu Nugraha¹, Fajrian Moch Bintang¹

¹ Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Sidoarjo, Indonesia

² Universitas Muhammadiyah Gresik, Gresik, Indonesia

[✉ syahroringi@umsida.ac.id](mailto:syahroringi@umsida.ac.id)

[doi https://doi.org/10.31603/ce.10644](https://doi.org/10.31603/ce.10644)

Abstract

This community service involves the elderly and posyandu cadres in Wedoro Village, with the most common health issues being diabetes, high blood pressure, and temperature-related concerns. The objective of this service activity is to provide education and training to the residents of Wedoro Klurak Village, particularly the elderly posyandu members, to improve their health and enable them to conduct independent health checks. Methods for implementing this community service include outreach programs and urban farming training to cultivate organic plants as alternative medicine sources. The outcomes of this community service initiative include increased awareness of common metabolic diseases among the elderly. Urban farming training has brought joy to the elderly, promoting improved health through increased activity and productivity.

Keywords: *Posyandu cadres; Self-checking; Non-invasive*

Meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan lansia di Desa Wedoro

Abstrak

Pengabdian masyarakat ini melibatkan kader posyandu lansia dan lansia di Desa Wedoro dengan masalah kesehatan paling umum adalah diabetes, darah tinggi, dan suhu. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan edukasi dan pelatihan kepada warga Desa Wedoro Klurak, terutama kepada posyandu lansia, agar dapat meningkatkan kesehatan dan pengecekan kesehatan mandiri. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini antara lain dengan penyuluhan dan pelatihan *urban farming* untuk menanam tanaman organik sebagai sumber pengobatan alternatif. Hasil dari pengabdian masyarakat ini antara lain meningkatnya kesadaran lansia dalam penyakit metabolik yang sering diderita lansia. Pelatihan *urban farming* telah meningkatkan kebahagiaan bagi lansia sehingga bisa membantu meningkatkan kesehatan karena bergerak aktif dan produktif.

Kata Kunci: *Posyandu lansia; Pengecekan mandiri; Non-invasive*

1. Pendahuluan

Pemberdayaan lansia produktif dengan tanaman organik dan pemeriksaan kesehatan secara kontinyu adalah sebuah inisiatif terpenting dalam menjaga kesejahteraan lansia. Inisiatif ini mempertemukan dua aspek penting dari kesejahteraan lansia, yakni kesehatan dan produktivitas. Menurut data Kementerian Kesehatan RI, jumlah lansia di

Jawa Timur mencapai 14,53% dari persentase penduduk lanjut usia yang lebih besar dari sepuluh persen (Arfyanto et al., 2020). Persentase lansia perempuan lebih besar dari lansia laki-laki yakni 52,32 persen. Angka tersebut diproyeksikan terus meningkat seiring dengan penambahan jumlah penduduk dan peningkatan angka harapan hidup. Namun, banyak lansia di Indonesia yang masih mengalami kesulitan dalam menjaga kesehatan dan produktivitas lansia. Kerentanan lansia ada tiga faktor utama yaitu tidak lagi produktif secara ekonomi, masalah kesehatan, dan membutuhkan pendamping sebagai pengasuh (*caregiver*). Ada dua indikator kondisi kesehatan lansia yang bisa dilihat menurut BPS yakni keluhan kesehatan dan angka kesakitan lansia (Badan Pusat Statistik, 2021). Lansia yang memiliki aktivitas berkebun akan membuat lansia merasa lebih produktif dan segar, sehingga bisa meningkatkan kualitas hidup lansia (Nurlianawati et al., 2023).

Desa Wedoro Klurak Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo, Jalan Lingkar Timur No.33, Kedung Rejo, Wedoro Klurak, Sidoarjo, Jawa Timur, memiliki 98 lansia yang terdaftar di posyandu lansia dan masalah kesehatan yang paling umum adalah diabetes dan darah tinggi. Saat ada suntik gula darah gratis sebulan sekali di balai desa, menunjukkan bahwa masalah kesehatan ini memang menjadi perhatian utama di Desa Wedoro Klurak. Namun pola makan yang kurang sehat terutama didominasi oleh gorengan dapat meningkatkan risiko terkena penyakit lainnya. Untuk itu perlu adanya aktivitas lansia yang meningkatkan kualitas hidupnya dengan cara bercocok tanam, pemeriksaan kesehatan secara kontinyu dan *screening* kesehatan lansia dengan metode pengukuran *non-invasive* berbasis IoT juga sangat penting untuk memastikan kesehatan lansia tetap terjaga dengan cara lansia tidak takut untuk diperiksa.

Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan secara rutin dapat membantu mendeteksi masalah kesehatan pada tahap awal, sehingga dapat segera tertangani secara efektif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin banyak aktivitas produktif yang dilakukan oleh lansia, semakin rendah tingkat gejala depresi dan masalah kesehatan lainnya yang dialami lansia. Hal ini menjadi peluang bagi tim pengabdian untuk memberikan: 1) pelatihan dan pendampingan pada kader lansia cara penggunaan alat ukur dengan metode pengukuran *non-invasive*; 2) pendampingan penggunaan alat ukur dengan metode pengukuran *non-invasive* pada jadwal pemeriksaan kesehatan rutin bulanan lansia di Desa Wedoro Klurak; 3) pelatihan urban farming tanaman toga dan tanaman organik; dan 4) pelatihan pemanfaatan dan pengolahan tanaman toga dan tanaman organik. Selain sebagai sumber pengobatan permasalahan penyakit yang diderita, pelatihan ini juga akan membantu lansia untuk tetap aktif dan produktif.

Melalui kegiatan tersebut, lansia akan merasakan bahagia dan gembira serta membantu meningkatkan kesehatan badan karena bergerak. Serta pemeriksaan kesehatan secara rutin dengan metode pengukuran *non-invasive*, untuk deteksi gula darah lebih mudah. Sebagai bentuk pengabdian serta hilirisasi hasil riset, maka tujuan pengabdian ini adalah pemberian inovasi teknologi dalam pengukuran gula darah, tekanan darah dan suhu dengan metode pengukuran *non-invasive* dan melakukan pendampingan pelatihan *urban farming* tanaman toga dan tanaman organik pada lansia di Desa Wedoro Klurak. Sehingga lansia dapat melakukan pemeriksaan kesehatan secara kontinyu secara mandiri. Kami berharap agar tindakan ini dapat memberikan manfaat yang besar bagi masyarakat setempat serta menjadi contoh yang baik bagi masyarakat lainnya dalam memperhatikan kesehatan lansia sekitar lingkungan.

2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Wedoro Klurak Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo, Jalan Lingkar Timur No. 33. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 29 September 2023 dan tanggal 27 Oktober 2023. Kegiatan ini diikuti oleh 98 orang lansia dari posyandu lansia, seorang Bidan Puskesmas Candi yakni Ibu Erva, dan unsur kader posyandu lansia enam orang. Kegiatan pengabdian ini juga dihadiri oleh ibu Kepala Desa Wedoro Klurak yakni Hj. Lami Hartini. Kegiatan kader posyandu lansia ini dilakukan secara rutin setiap bulan di Balai Desa Wedoro Klurak dengan kegiatan diawali dengan menyanyikan mars masa tua bahagia dan anggrek lansia, dilanjutkan dengan senam lansia setelah itu baru pemeriksaan rutin lansia sesuai nomor urut lansia. Dalam pemeriksaan ini dilakukan dengan pemeriksaan dengan metode *non-invasive* yang telah dibuat tim pengabdian, alat ini untuk mengukur kadar gula, kadar kolesterol, kadar asam urat, tekanan darah, suhu, kadar oksigen dalam darah, dan detak jantung. Hasil pengukuran dikirim ke Google Sheet sesuai dengan nama lansia dengan menggunakan kartu RFID.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat di Desa Wedoro Klurak ini dilaksanakan dalam dua tahap metode pelaksanaan, yakni:

- a. Tahap pertama pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan pada tanggal 29 September 2023. Kegiatan ini diawali sambutan ketua pengabdian masyarakat yakni Ibu Syamsudduha Syahririni dan penyuluhan penyakit metabolik pada lansia oleh Ibu Yanik Purwanti. Selanjutnya dilakukan pemeriksaan kesehatan lansia sesuai urutan menggunakan metode *non-invasive* dan pemberian obat oleh Bidan Puskesmas Candi.
- b. Tahap kedua penyerahan tanaman toga, penyuluhan tanaman toga dan pembuatan obat herbal dari tanaman toga pada tanggal 27 Oktober 2023. Kegiatan ini disampaikan oleh Ibu Andriani Eko P. Selanjutnya dilakukan penyerahan alat dan tanaman vertikultur serta tanaman toga.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 29 September 2023 di Balai Desa Wedoro Klurak mulai jam 08.00 sampai selesai. Dalam kegiatan ini dihadiri oleh ibu kepala desa, bidan puskesmas, enam kader posyandu lansia dan 98 lansia di Desa Wedoro Klurak. Susun acara kegiatan ini dibuka oleh Ibu Shazana tim pengabdian UMSIDA, dengan rangkaian kegiatan yakni menyanyikan mars masa tua bahagia dan anggrek lansia ditunjukkan [Gambar 1](#). Isi mars menyarankan lansia itu selalu bahagia dengan secara rutin memeriksakan kesehatannya, menjadi lansia yang berdaya guna, serta anggrek lansia menunjukkan lansia harus selalu bersyukur meningkatkan ketakwaan kepada Tuhan dan selalu bahagia.

Selanjutnya senam lansia dengan memberikan gerakan ringan pada lansia agar selalu tetap bergerak dengan gembira ditunjukkan pada [Gambar 2](#). Sambutan ketua pengabdian oleh Ibu Syamsudduha Syahririni selaku ketua tim pengabdian menyampaikan terima kasih kepada kepala desa dan kader posyandu lansia yang telah bersedia sebagai tempat pengabdian dan menjelaskan tujuan pengabdian masyarakat ini.



Gambar 2. Menyanyikan mars lansia gembira dan anggrek lansia



Gambar 2. Senam lansia dipimpin oleh ketua kader posyandu

Kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan lansia dan penyuluhan. Pada tahap ini meliputi pemeriksaan kadar gula darah, kolesterol, asam urat, tekanan darah, suhu, detak jantung, dan kadar oksigen dalam darah menggunakan metode *non-invasive* yakni tanpa pengambilan darah dari lansia, ditunjukkan pada [Gambar 3](#). Kemudian dilakukan penyuluhan penyakit metabolik pada lansia oleh Ibu Yanik Purwanti. Baru dilakukan pemeriksaan kesehatan lansia dengan metode *non-invasive* dengan nomor urut yang telah diatur oleh kader posyandu lansia, setelah itu menuju meja bu bidan untuk ditanyakan keluhan lansia dan pemberian obat.



Gambar 3. Penyuluhan penyakit metabolik pada lansia oleh Ibu Yanik Purwanti

Kegiatan berikutnya adalah penyerahan tanaman toga dan penyuluhan tanaman toga serta pembuatan obat herbal dari tanaman toga. Pada tahap ini dilaksanakan pada tanggal 27 Oktober 2023 oleh anggota pengabdian masyarakat yakni Ibu Andriani Eko P, memberikan penyuluhan jenis-jenis tanaman toga manfaat dan jenis olahannya seperti sayur bening kelor, pepes ikan kemangi, pecel tempe, jamu kuning, jamu temulawak, jamu beras kencur dan penyerahan tanaman vertikultur serta tanaman toga,

ditunjukkan pada [Gambar 4](#). Selanjutnya dilakukan penyerahan Alat ukur kadar gula, kolesterol, asam urat, tekanan darah, suhu dan detak jantung dengan metode Non-Invasive ditunjukkan [Gambar 5](#).



Gambar 4. Penyuluhan dan penyerahan tanaman toga



Gambar 5. Penyerahan alat ukur metode *non-invasive*

4. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini pelaksanaannya berjalan lancar dengan pemeriksaan lansia dengan metode *non-invasive* dengan dihadiri 98 lansia. Data pemeriksaan secara *real time* ke Google Sheet sesuai nama di kartu RFID. Metode *non-invasive* ini tidak membuat lansia takut untuk melakukan pemeriksaan karena tanpa pengambilan darah, sehingga merasa senang lansia yang diperiksa. Dengan adanya penyuluhan metabolik lansia, lansia dapat mengetahui beberapa penyakit yang sering diderita lansia, tanaman toga diberikan agar lansia bisa menjadikan sebagai obat-obatan tradisional serta sebagai kegiatan tambahan dengan merawat tanaman memberikan dampak bahagia lansia untuk mengurangi stres sehingga imun kesehatan naik. Selain itu dengan adanya alat dengan metode *non-invasive* lansia bisa secara mandiri dan rutin untuk cek kesehatan sehingga dapat diketahui kesehatannya.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih atas dukungan pendanaan oleh Kementerian Pendidikan, kebudayaan, Riset dan Teknologi Bima Dikti, Direktur Riset dan Pengabdian Masyarakat Universitas

Muhammadiyah Sidoarjo, Desa Wedoro Klurak dan Kader Posyandu Lansia Desa Wedoro Klurak.

Kontribusi penulis

SS: selaku ketua tim pengabdian masyarakat dan korespondensi jurnal; AEP: penyuluh tentang tanaman toga, manfaat dan jenis tanaman toga serta pengolahannya; DI, AHF dan SDA: merancang alat ukur kadar gula darah, kolesterol, asam urat, tekanan darah, suhu, detak jantung dan kadar oksigen dalam darah menggunakan metode *non-invasive*; YP: penyuluh metabolik untuk lansia; AM: menyiapkan pencatatan hasil pengukuran data lansia, tanaman toga dan vertikultur; AWN dan FMB: merakit dan uji coba alat.

Daftar Pustaka

- Arfyanto, H., Hastuti, Toyamah, N., Rahman, M. A., & Murniati, S. (2020). *Situasi Lansia di Indonesia dan Akses terhadap Program Perlindungan Sosial: Analisis Data Sekunder*. The SMERU Research Institute.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*.
- Nurlianawati, L., Widyawati, & Kurniasih, T. (2023). Terapi Modalitas Berkebun terhadap Kesepian pada Lansia. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 1329–1334. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i3.1727>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License
