



OPTIMALISASI KUALITAS HIDUP LANSIA MELALUI SKRINING DINI PENYAKIT TIDAK MENULAR DAN EDUKASI KESEHATAN MENTAL DI POSYANDU KARTIKA DI KELURAHAN DAUH PURI KECAMATAN DENPASAR

Ni Luh Pt Suardini Yudhawati^{1*}, Triana Puspawati², Silvia Intan Wardani³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan, Stikes Kesdam IX/Udayana, Denpasar, Bali

yudhawatisbastian@gmail.com

ABSTRAK. Peningkatan jumlah lanjut usia seiring meningkatkan masalah kesehatan yang terjadi pada lansia, perubahan emosional yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Berdasarkan laporan dari Organisasi Kesehatan Dunia, sekitar 20% dari populasi lanjut usia di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental atau neurologis, di mana depresi dan demensia merupakan dua isu yang paling sering ditemukan. Masalah-masalah ini, jika tidak ditangani, akan berkembang dalam masalah fisik, mental dan sosial yang kompleks yang terkait dengan kesehatan dan kebahagiaan mereka. Kesehatan dan kesejahteraan lansia sangatlah penting. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah mendeteksi dini penyakit tidak menular dan mendeteksi dini kesehatan mental lansia agar kualitas hidup lansia meningkat. Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini mencakup deteksi dini dan edukasi mengenai kesehatan mental lansia. Peserta dalam pengabdian masyarakat ini adalah lansia yang tinggal di lingkungan Kartika yang berjumlah 23 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan pemberian kuisioner pengetahuan tentang kesehatan mental serta pemeriksaan fisik, cek gula darah dan tekanan darah dilakukan sebelum senam lansia di dapatkan hasil pre tes didapatkan hasil 65% dengan katagori cukup dan setelah di berikan edukasi pengetahuan meningkat menjadi lebih 75% dengan katagori baik. Luaran wajib dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah perubahan tingkat pengetahuan dan memahami tentang penyakit tidak menular lansia tentang kesehatan mental serta Penting upaya promotif dan preventif yang tidak hanya berdampak pada lansia.

Kata Kunci: Kualitas hidup lansia, Kesehatan mental, Skrining dini.

ABSTRACT. The increasing number of elderly people is accompanied by increasing health problems that occur in the elderly, emotional changes that can affect mental health. Based on a report from the World Health Organization, about 20% of the elderly population worldwide experiences mental or neurological health problems, where depression and dementia are the two most frequently found issues. These problems, if not addressed, will develop into complex physical, mental and social problems related to their health and happiness. The health and well-being of the elderly are very important. The purpose of this community service activity is to detect non-communicable diseases early and detect the mental health of the elderly early so that the quality of life of the elderly increases. The methods used in this community service include early detection and education about the mental health of the elderly. Participants in this community service are elderly people who live in the Kartika area, totaling 23 people. Data collection was carried out by administering a knowledge questionnaire about mental health as well as a physical examination, blood sugar checks and blood pressure were carried out before the elderly exercise, the pre-test results obtained were 65% with a sufficient category and after being given education, knowledge increased to more than 75% with a good category. The mandatory outcomes of this community service activity are changes in the level of knowledge and understanding of non-communicable diseases in the elderly, mental health, and the importance of promotive and preventive efforts that impact not only the elderly.

Keywords: Quality of life in the elderly, Mental health, Early screening.



A. PENDAHULUAN

Posyandu Kartika terletak di pusat kota Denpasar yang merupakan salah satu hunian atau tempat tinggal khusus anggota TNI -AD dan keluarganya serta lansia serta yang sudah purna tugas yang tinggal di lingkungan Sudirman . Posyandu Kartika yang memiliki lansia 47 orang yang aktif dan rutin dalam pertemuan setiap minggu ke 2 di hari Sabtu yang diisi berbagai kegiatan. Seiring dengan perubahan fisiologis yang dialami lansia timbul beberapa permasalahan yang sering terjadi pada lansia baik kesehatan fisik, mental maupun masalah sosial . Kondisi ini menuntut adanya intervensi preventif berupa edukasi kesehatan mental dan skrining dini penyakit tidak menular serta pemeriksaan fisik secara rutin dan berkesinambungan. Kontribusi mendasar pada khalayak sasaran: melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat memberikan kontribusi kepada masyarakat khususnya lansia untuk mewujudkan lansia yang sehat khususnya lansia di Posyandu lingkungan Kartika melalui “Optimalisasi Kualitas Hidup Lansia melalui Skrining Dini Penyakit Tidak Menular dan edukasi kesehatan mental Lansia di Posyandu Kartika kelurahan Dauh Puri Kecamatan Denpasar Barat.

Kontribusi mendasar pada khalayak sasaran. Kegiatan edukasi Kesehatan mental dan pemeriksaan fisik pada lansia yang ditujukan pada lansia memberikan kontribusi mendasar dalam meningkatkan pengetahuan serta memahami tentang Kesehatan mental dan mampu mencegah dan mengetahui penyakit tidak menular yang sering dialami lansia seperti Diabetes Melitus, hipertensi, kekurangan gizi pada lansia.

Lansia adalah penduduk berumur 60 tahun ke atas, terdiri atas lansia muda (umur 60-69 tahun), lansia madya (umur 70- 79 tahun), dan lansia tua (umur 80 tahun ke atas) (*Statistik*

Penduduk Lansia, 2022). Secara umum permasalahan yang sering muncul lansia menderita penyakit adalah kelompok yang rentan, terutama berbagai masalah fisik dan sosial dan psikologis. Dalam arti lain, kelompok yang rentan diharapkan menjadi kelompok yang membutuhkan layanan medis. (Yudhawati *et al.*, 2022).

Penyakit tidak menular (PTM) adalah salah satu penyakit yang merupakan penyebab kematian di dunia. Indonesia adalah salah satu negara yang menghadapi masalah kesehatan, baik penyakit menular dan penyakit yang tidak ditularkan (PTM). PTM sering muncul tanpa gejala dan tidak memiliki tanda -tanda klinis, sehingga kebanyakan orang tidak menyadari bahaya penyakit yang tidak dirasakan (Fatmawati R, 2022).

Pendidikan kesehatan mental pada lansia sangat penting untuk membantu mereka mempertahankan kualitas hidup dan mengurangi risiko masalah kesehatan mental. Pendidikan ini mencakup banyak hal yang berbeda, seperti memahami perubahan yang terjadi seiring bertambahnya usia, mengenali gejala gangguan mental dan belajar bagaimana mengelola stres dan depresi. Lansia juga harus didorong untuk mempertahankan kegiatan fisik dan sosial dan menemukan kegiatan yang mereka inginkan untuk mempertahankan semangat hidup dan kesehatan mental.

Kualitas hidup memiliki domain antara lain kesehatan fisik, kesehatan psikologi, hubungan sosial, dan lingkungan. Permasalahan yang sering dihadapi lansia seiring dengan berjalannya waktu, akan terjadi penurunan berbagai fungsi organ tubuh. Penurunan fungsi ini disebabkan karena berkurangnya jumlah sel secara anatomis serta berkurangnya aktivitas , asupan nutrisi yang kurang, polusi dan radikal bebas, hal tersebut mengakibatkan semua organ pada proses menua akan mengalami perubahan struktural



dan fisiologis, begitu juga otak(Putri, 2021).

Kota Denpasar yang salah satu wilayahnya adalah lingkungan Kartika yang beralamat di jalan Sudirman kelurahan Dauh Puri Kecamatan Denpasar Barat ”yang merupakan tempat tinggal warga yang sebagian besar merupakan TNI -AD dan keluarganya, dengan tingkat kesibukan dan kepadatan tempat tinggal, dengan permasalahan kesehatan yang berbeda beda terutama peningkatan tekanan darah dan masalah kesehatan lain .Kondisi ini menuntut adanya intervensi preventif berupa edukasi dan penyuluhan kesehatan guna meningkatkan pemahaman serta mendorong perilaku hidup sehat.

Melalui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini, tim pelaksana berupaya memberikan penyuluhan kesehatan secara langsung kepada lansia di Posyandu Kartika, meningkatkan pengetahuan lansia, agar mereka dapat mengenali risiko penyakit yang menyerang lansia serta kesehatan mental serta mampu melakukan pemeriksaan kesehatan secara dini dan berkelanjutan. Kegiatan ini juga penting sebagai upaya promotif dan preventif yang tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga meningkatkan produktivitas dan kualitas hidup lansia.

Adanya kegiatan ini dapat memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup lansia dan meningkatkan kesehatan mental lansia. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini: (1) Meningkatkan kesehatan fisik pada lansia serta upaya pengetahuan lansia tentang kesehatan fisik pada lansia. (2) Memberikan edukasi mengenai Kesehatan mental lansia. (3) Mendorong kesadaran dan partisipasi aktif lansia dalam menjaga kesehatan mental dan pemeriksaan fisik secara dini dengan perubahan perilaku. (4) Membangun kolaborasi antara tenaga kesehatan, tokoh masyarakat, dan warga untuk menciptakan lingkungan komunitas yang

mendukung kesehatan mental.

B. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Persiapan.

Tim pengabdian menyiapkan berbagai bahan dan alat pendukung kegiatan, meliputi: Presentasi materi mengenai kesehatan mental. Poster edukatif mengenai kesehatan mental untuk mendukung visualisasi informasi dan meningkatkan pemahaman peserta. Alat pemeriksaan tekanan darah (tensimeter digital/manual) dan alat pengukur glukosa darah (glukometer).Timbangan BB, Pengukur Tinggi Lutut. Lembar pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan dilakukan secara langsung di lokasi dengan alur sebagai berikut: pendaftaran dan pencatatan peserta, Pre-test untuk mengetahui pengetahuan awal terkait kesehatan mental lansia, pemberian pendidikan kesehatan melalui presentasi interaktif dan diskusi singkat, post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah sesi edukasi. Pemeriksaan fisik dan kesehatan meliputi tekanan darah, penimbangan berat badan, pengukuran lingkaran lengan dan glukosa darah secara individual oleh tenaga kesehatan. Hasil pemeriksaan disampaikan secara langsung kepada peserta, disertai dengan edukasi singkat terkait interpretasi hasil dan anjuran tindak lanjut bila diperlukan.

3. Evaluasi dan Tindak Lanjut

Hasil pre-test dan post-test dianalisis untuk mengevaluasi efektivitas penyuluhan. Data hasil pemeriksaan juga dicatat untuk dokumentasi dan potensi tindak lanjut rujukan apabila ditemukan indikasi risiko penyakit akan dirujuk ke pusat layanan kesehatan.



Metode ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan partisipasi aktif lansia dalam menjaga kesehatan secara preventif dan promotif, khususnya terkait kesehatan mental dan kesehatan fisik dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

Pengabdian Kepada Masyarakat ini berupa pendidikan kesehatan/penyuluhan Kesehatan Mental lansia serta skrining kesehatan untuk lansia di 'Posyandu Kartika' kelurahan Dauh Puri Kecamatan Denpasar Barat".

C. HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menyasar lansia yang bertempat tinggal di wilayah Sudirman, ketua lingkungan berperan sebagai mitra pelaksana sekaligus sasaran utama kegiatan.

Peran dan kontribusi mitra mencakup beberapa aspek penting sebagai berikut: (1) Partisipasi aktif sebagai peserta. Para lansia berperan sebagai peserta utama dalam kegiatan pendidikan kesehatan dan pemeriksaan kesehatan. Kehadiran dan keterlibatan aktif mereka sangat penting untuk keberhasilan kegiatan, terutama dalam sesi diskusi, tanya jawab, serta pelaksanaan pre-test dan post-test. (2) Penyediaan informasi kontekstual. Mitra memberikan informasi awal terkait kegiatan yang akan dilaksanakan termasuk pemeriksaan kesehatan, termasuk mengenal penyakit secara dini pentingnya kesehatan, dan kebutuhan edukasi yang relevan. Informasi ini menjadi dasar perencanaan materi dan pendekatan edukatif yang lebih tepat sasaran. (3) Fasilitasi koordinasi dan mobilisasi peserta. Mitra turut membantu dalam menyebarluaskan informasi kegiatan ini kepada lansia serta mendorong partisipasi aktif dalam kegiatan. Selain itu, mereka membantu dalam proses koordinasi lapangan, termasuk menyiapkan tempat kegiatan dan mendukung kelancaran pelaksanaan teknis di lokasi. (4) Kolaborasi

dalam evaluasi kegiatan. Mitra memberikan umpan balik terkait pelaksanaan kegiatan, baik dari sisi teknis maupun substansi edukasi. Meningkatkan mutu dan keberlanjutan kegiatan serupa di masa mendatang.

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat pada lansia di Posyandu Kartika Kelurahan Dauh Puri Kecamatan Denpasar Barat adalah:

Tahap persiapan. Tanggal 11 September 2025 merupakan tahap persiapan, dimana pada tahap ini menyiapkan semua kebutuhan untuk kegiatan pengabmas dimulai dari pengurusan administrasi dan mempersiapkan surat ijin untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Posyandu Kartika dan mempersiapkan media dan sarana yang dibutuhkan.

Tahap sosialisasi. Pada tahap ini dilakukan penyampaian atau sosialisasi tentang rencana kegiatan pengabdian, menjelaskan tujuan pelaksanaan pengabdian, survey lapangan dengan kaling dan kader posyandu Kartika dan jumlah lansia.

Tahap pelaksanaan dan evaluasi. Tanggal 18 Oktober 2025 merupakan tahap pelaksanaan dan evaluasi, dimana dilakukan pemberian materi tentang kesehatan mental dan pemeriksaan fisik dan laboratorium sederhana berupa cek gula darah. Tahap evaluasi diberikan setelah pemberian materi tentang kesehatan mental pada lansia, sebelum pemberian materi diberikan kuisioner pre test untuk menilai pemahaman lansia tentang kesehatan mental dan dilanjutkan pemberian materi. Pada tahap evaluasi ini didapatkan hasil dimana lansia bisa memahami materi yang di berikan dan dapat menjawab pertanyaan tentang materi tersebut. Berdasarkan pre test didapatkan rata rata nilai pengetahuan lansia antara 56-74% dalam katagori cukup dan setelah pemberian materi didapatkan peningkatan pengetahuan

lansia yaitu $\geq 75\%$ dengan kategori baik.



Gambar. Kegiatan PkM di Posyandu Lansia Kartika.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini yang dilaksanakan di Posyandu Lansia Kartika di kelurahan Dauh Puri Kecamatan Denpasar Barat berfokus pada kesehatan mental pada lansia. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan sebelum dan sesudah pemberian materi tentang kesehatan mental didapatkan peningkatan pengetahuan atau pemahaman pada lansia tentang pengertian kesehatan mental dan bagaimana cara preventif dalam meningkatkan kesehatan mental.

Peningkatan pemahaman tersebut menunjukkan bahwa materi tentang kesehatan

mental yang diberikan dapat diterima dengan baik oleh lansia dan saat kegiatan evaluasi tersebut lansia bertanya dan antusias dalam kegiatan tersebut. Sebelum pelaksanaan kegiatan tersebut, sebagian besar lansia di Posyandu Lansia Kartika di Kelurahan Dauh Puri Kecamatan Denpasar Barat masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai upaya yang dilakukan untuk preventif dan mengenai masalah kesehatan mental, dan mampu ke tempat pelayanan kesehatan. Setelah pemberian materi dan penjelasan secara sistematis dan diskusi interaktif, lansia terjadi peningkatan pemahaman mengenai kesehatan mental lansia dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

Lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah kesehatan. Proses menua yang dialami lansia dapat menimbulkan berbagai masalah yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia (Shalafina and Hadi, 2023). Masalah kesehatan lain yang dialami lansia yaitu masalah gizi, depresi, penyakit kronis, serta masalah ketidakmandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Masalah tersebut merupakan faktor resiko terjadinya gangguan kesehatan mental.

Kesehatan mental adalah keadaan seseorang yang terbebas dari segala bentuk gejala gangguan jiwa (Masyah, 2020). Pentingnya pengetahuan lansia tentang menjaga kesehatan mental pada lansia sehingga lansia tidak terjatuh ke depresi, stres ataupun kesepian dan merasa tidak diperhatikan. Hasil penelitian didapatkan bahwa kesehatan fisik sangat mempengaruhi kesehatan mental, dimana seseorang yang mengalami sakit mental dikarenakan sakit fisiknya, karena kondisi fisik tidak sehat sehingga tertekan dan menimbulkan gangguan mental (Shalafina and Hadi, 2023).

Peningkatan pemahaman setelah



pemberian materi menunjukkan bahwa metode penyampaian yang digunakan pengabdian masyarakat sudah sesuai dengan yang diharapkan, penyampaian materi diberikan melalui diskusi interaktif dan paparan materi yang sederhana dan mudah dipahami oleh lansia dengan kesehatan mental dengan pengalaman lansia dalam kehidupannya baik hari ini maupun kedepannya. Lansia sering kali memiliki kebutuhan belajar yang berbeda dibandingkan dengan generasi muda. Oleh karena itu, pendekatan yang lebih fleksibel dan adaptif sangat diperlukan

D. SIMPULAN

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini telah mampu peningkatan pemahaman lansia tentang kesehatan mental lansia, dan penyakit tidak menular dengan pemeriksaan fisik. Preventif tentang kesehatan mental sangatlah penting dengan memberikan edukasi guna meningkatkan pengetahuan lansia serta bila ada gangguan lansia mampu bertindak lebih awal untuk pergi ke pusat kesehatan atau mencari pertolongan.

Meningkatnya masalah kesehatan mental pada lansia. Melakukan edukasi tentang kesehatan mental. Adanya peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan mental pada lansia setelah diberikan pendidikan kesehatan. Masih Kurangnya skrining dini penyakit tidak menular terutama pada lansia yang dilakukan di Posyandu Kartika. Melakukan Skrining Dini penyakit tidak menular pada lansia. Hasil dari Melakukan pemeriksaan kesehatan, cek tekanan darah, cek gula darah, pengukuran tinggi lutut, berat badan, dan lingkaran lengan.

Peserta mengalami peningkatan pengetahuan setelah selesai mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan yang ditandai dengan adanya sebanyak 85% peserta penyuluhan memiliki tingkat pengetahuan

yang baik mengenai kesehatan mental.

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Stikes KESDAM IX Udayana dan Posyandu Kartika dalam melaksanakan program sinergi dan melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashari, s, Saptana, & Purwanti, T. B. 2012. Potensi dan Prospek Pemanfaatan Lahan Pekarangan Untuk Mendukung Ketahanan Pangan. In Forum Penelitian Agro Ekonomi, 30(1), 13–30. <https://doi.org/https://doi.org/10.21082/face.v30n1.2012.13-30>
- Irham, Gusfarina, D. S., Widada, A. W., & Nurhayati, A. 2021. Contribution of home-garden farming to household income and its sustainability in Yogyakarta City, Indonesia. IOP Conference Series: Earth and Environmental Science, 883(1). <https://doi.org/10.1088/1755-1315/883/1/012035>
- Jufri, A. F. 2023. Optimalisasi Pemanfaatan Lahan Pekarangan sebagai Upaya dalam Membantu Ketersediaan Pangan dan Pemenuhan Gizi Rumah Tangga di Desa Pemenang, Lombok Utara. Jurnal Gema Ngabdi, 5(1), 141–148. <https://doi.org/10.29303/jgn.v5i1.300>
- Kemendes RI. 2019. Pedoman Pencegahan dan Tatalaksana Stunting
- Kementerian PPN/Bappenas. 2020. Peraturan Presiden (Perpres) Nomor 18 Tahun 2020
- Kurniawan, K. 2023. Sosialisasi dan Pelatihan Optimalisasi Pemanfaatan Lahan Pekarangan Di Desa Karangrejo Kecamatan Loano Kabupaten Purworejo. Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1(1), 190–194. <https://doi.org/https://doi.org/10.30762/welfare.v1i1.345>
- Nur Hikmah Ramadhani. 2023. OPTIMALISASI PEMANFAATAN



LAHAN PEKARANGAN DALAM
PENINGKATAN PENDAPATAN
MASYARAKAT DI DESA SITI
AMBIA KECAMATAN SINGKIL
KABUPATEN ACEH SINGKIL
Program Studi Pembangunan Ekonomi
dan Pemberdayaan Masyarakat.

<http://eprints.ipdn.ac.id/23226/1/REPOSITORY%20%20NUR%20HIKMAH%20RAMADHANI.pdf>

Rangga, K. K., Syarief, Y. A., Listiana, I.,
Hasanuddin, D. T., & Artikel, I. 2022.
Optimalisasi Pemanfaatan Pekarangan
dengan Menerapkan Konsep
Pekarangan Pangan Lestari (P2L) di
Kota Bandar Lampung. Jurnal
Pengabdian Dan Pemberdayaan
Masyarakat Inovatif, 1(Tahun), 29–37.
<https://doi.org/https://doi.org/10.70110/jppmi.v1i1.6>