

Implementasi Program SAPA Lansia Berbasis Keperawatan Keluarga-Gerontik dalam Meningkatkan Kemandirian dan Kualitas Hidup Lansia di Kelurahan Purbayan Yogyakarta

Arreta: Community Health Service Journal

e-ISSN: 3110-8202

Informasi artikel

Diterima : 23 Juli 2026

Revisi : 25 Agustus 2026

Diterbitkan : 27 Agustus 2026

Korespondensi

Nama penulis: Enik Listyaningsih

Afiliasi: STIKES Bethesda Yakkum

Email: enik@stikesbethesda.ac.id

Enik Listyaningsih^{1*}, Charis Tia Yessy S.¹, Denok Ayu Shinta P.D.¹, Grace Tiantoro¹, Imelda Prisilia¹, Indri Yuni L.¹, Irsya Alvia R.¹, Tria Rahmawati¹, Virna Melia L. Hia¹

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
email: enik@stikesbethesda.ac.id

Sitasi:

Listyaningsih, E., Siferia, C. T. Y., Dewi, D. A. S. P., Tiantoro, G., Prisilia, I., Lestari, I. Y., Rahmadini, I. A., Rahmawati, T., & Hia, V. M. L. (2026). Implementasi Program SAPA Lansia Berbasis Keperawatan Keluarga Gerontik dalam Meningkatkan Kemandirian dan Kualitas Hidup Lansia di Kelurahan Purbayan Yogyakarta. *Arreta: Community Health Service Journal*. Vol 2 (2).

ABSTRAK

Program SAPA Lansia merupakan kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan status kesehatan, kemampuan fungsional, dan kualitas hidup lansia melalui pendekatan keperawatan gerontik berbasis keluarga. Kegiatan ini dilaksanakan di Kelurahan Purbayan dengan melibatkan 8 lansia sebagai pasien kelolaan. Metode yang digunakan meliputi pengkajian kesehatan, pemeriksaan fisik, pemeriksaan kadar gula darah, asam urat, dan kolesterol, penilaian aktivitas sehari-hari, fungsi kognitif, risiko depresi, risiko jatuh, serta pemberian intervensi keperawatan berupa latihan rentang gerak, senam lansia, edukasi kesehatan, perawatan luka, dan pendampingan keluarga. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar lansia berjenis kelamin perempuan (62,5%) dan berada pada kelompok usia 70–79 tahun (62,5%). Hipertensi menjadi masalah kesehatan terbanyak (75%), disertai diabetes melitus dan stroke. Sebagian besar lansia memiliki fungsi kognitif yang baik, kondisi psikologis stabil, namun menunjukkan keterbatasan mobilitas dan risiko jatuh yang tinggi. Setelah dilakukan intervensi, terjadi peningkatan kemampuan mobilitas, kekuatan otot, kemandirian aktivitas sehari-hari, pengurangan keluhan nyeri, perbaikan kondisi luka, serta peningkatan kemampuan melakukan latihan secara mandiri. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendampingan keperawatan gerontik berbasis keluarga efektif dalam mendukung kesehatan dan kemandirian lansia di masyarakat.

Kata kunci: lansia; keperawatan gerontik; kesehatan lansia; mobilitas fisik; pengabdian masyarakat

ABSTRACT

The Elderly Care Assistance Program is a community service activity aimed at improving the health status, functional ability, and quality of life of older adults through a family-based gerontological nursing approach. The program was conducted in Purbayan Village involving eight elderly participants. The methods included health assessments, physical examinations, blood glucose, uric acid, and cholesterol screenings, evaluation of daily living activities, cognitive function, depression risk, fall risk assessment, and nursing interventions such as range-of-motion exercises, elderly exercise programs, health education, wound care, and family assistance. The results showed that most participants were female (62.5%) and aged 70–79 years (62.5%). Hypertension was the most common health problem (75%), followed by diabetes mellitus and stroke. Most older adults had good cognitive function and stable psychological conditions; however, they experienced mobility limitations and a high risk of falls. After the interventions, improvements were observed in mobility, muscle strength, independence in daily activities, pain reduction, wound healing, and the ability to perform exercises independently. This program demonstrates that family-based gerontological nursing assistance is effective in supporting the health and independence of older adults in the community.

Keywords: elderly; gerontological nursing; elderly health; physical mobility; community service

Pendahuluan

Peningkatan jumlah orang tua atau lansia menunjukkan bahwa pembangunan di bidang kesehatan sedang berjalan dengan baik. Karena harapan hidup semakin meningkat, jumlah lansia di Indonesia terus bertambah setiap tahunnya. Kondisi tersebut menyebabkan berbagai masalah kesehatan yang dialami lansia, seperti penyakit yang memburuk seiring bertambahnya usia, melemahnya daya tahan tubuh, masalah pada daya ingat, serta gangguan di bidang psikologis dan sosial yang memengaruhi tingkat kesejahteraan mereka. Lansia adalah kelompok orang yang rentan dan membutuhkan perhatian khusus karena proses penuaan membuat terjadi perubahan di dalam tubuh yang dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk tetap sehat dan mandiri. Menurut data dari Badan Pusat Statistik, jumlah penduduk lansia di Indonesia terus bertambah dan diperkirakan akan mencapai lebih dari 20% dari total jumlah penduduk dalam beberapa dekade ke depan. Kenaikan jumlah lansia semakin diikuti oleh meningkatnya kasus penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, stroke, osteoarthritis, serta berbagai gangguan kesehatan kronis lainnya. Kondisi kesehatan yang rumit sering kali membuat lansia kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari, gerakannya semakin lambat, risiko jatuh meningkat, mereka semakin bergantung pada keluarga, hingga kualitas hidup mereka turun.

Hasil pengamatan dan pengkajian terhadap 32 lansia di Kelurahan Purbayan menunjukkan bahwa terdapat berbagai masalah kesehatan yang dialami oleh kelompok lansia. Masalah kesehatan yang paling banyak ditemukan adalah hipertensi sebanyak 18 orang (56,3%), diabetes melitus (DM) sebanyak 11 orang (34,4%), dan stroke sebanyak 9 orang (28,1%). Selain itu, ditemukan lansia yang mengalami imobilisasi sebanyak 7 orang (21,9%), demensia sebanyak 3 orang (9,4%), Parkinson sebanyak 2 orang (6,3%), dan post stroke sebanyak 2 orang (6,3%). Masalah kesehatan lainnya meliputi katarak, gangguan intelektual, GERD, post operasi debridement, penyakit jantung, dan SDH falx cerebri, masing-masing sebanyak 1 orang (3,1%). Data tersebut menunjukkan bahwa hipertensi, diabetes melitus, dan stroke merupakan masalah kesehatan yang paling dominan pada kelompok lansia di Kelurahan Purbayan. Berbagai kondisi kesehatan tersebut dapat memengaruhi fungsi

fisik dan mobilitas lansia yang selanjutnya berpotensi memengaruhi kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri.

Sejalan dengan temuan tersebut, hasil pengkajian tingkat kemandirian aktivitas sehari-hari (ADL) berdasarkan Indeks Katz pada 32 lansia menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami ketergantungan sebagian, yaitu sebanyak 13 orang (40,6%) berada pada kategori B–F. Sebanyak 10 lansia (31,3%) berada pada kategori A yang menunjukkan kemandirian penuh dalam melakukan aktivitas dasar sehari-hari, sedangkan 7 lansia (21,9%) berada pada kategori G yang menunjukkan ketergantungan total. Terdapat pula 2 lansia (6,3%) yang termasuk dalam kategori lain-lain atau belum memiliki data. Proporsi lansia dengan ketergantungan sebagian dan total menunjukkan adanya keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Kondisi tersebut dapat meningkatkan kebutuhan lansia terhadap bantuan dalam mobilisasi dan pemenuhan aktivitas sehari-hari serta menjadi perhatian dalam upaya pencegahan risiko jatuh.

Hasil pengkajian terhadap kemampuan mobilitas juga menunjukkan adanya lansia dengan risiko jatuh dan penurunan kekuatan otot yang dapat memengaruhi kemampuan bergerak serta melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Temuan tersebut menunjukkan bahwa aspek kesehatan lansia di Kelurahan Purbayan tidak hanya berkaitan dengan kondisi penyakit, tetapi juga mencakup kemampuan fungsional dan kemandirian dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan pelayanan kesehatan yang berkelanjutan dan komprehensif untuk mempertahankan kemampuan fisik, meningkatkan kemandirian, serta mendukung kualitas hidup lansia.

Pelayanan kesehatan bagi lansia perlu memperhatikan kondisi kesehatan secara menyeluruh, tidak hanya berfokus pada pemeriksaan kesehatan dan pengelolaan penyakit kronis, tetapi juga mencakup aspek fungsional, psikologis, sosial, serta dukungan keluarga. Berdasarkan hasil pengkajian, adanya lansia dengan keterbatasan ADL, risiko jatuh, dan penurunan kekuatan otot menunjukkan perlunya penguatan pelayanan yang mendukung pemeliharaan fungsi dan kemandirian lansia. Keterlibatan keluarga dalam mendukung perawatan dan aktivitas lansia juga perlu diperkuat agar kebutuhan lansia dapat terpenuhi secara optimal. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan (gap) antara kebutuhan lansia terhadap pelayanan kesehatan

yang komprehensif dengan kebutuhan penguatan pelayanan yang tidak hanya berorientasi pada aspek pengobatan, tetapi juga pada pemeliharaan fungsi, kemandirian, dan kualitas hidup lansia.

Permasalahan kesehatan lansia di Kelurahan Purbayan masih membutuhkan pelayanan kesehatan yang komprehensif dan berkelanjutan. Permasalahan kesehatan pada lansia tidak hanya terkait dengan penyakit yang mereka alami, tetapi juga meliputi penurunan daya tahan tubuh, keterbatasan mobilitas, penurunan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari, gangguan fungsi kognitif, risiko jatuh, serta masalah psikologis seperti kemungkinan mengalami depresi. Kondisi itu bisa membuat kemandirian dan kualitas hidup lansia berkurang jika tidak diketahui dan diatasi sejak awal. Di sisi lain, keluarga yang menjadi pengasuh utama para lansia juga perlu memahami dan menguasai cara memberikan perawatan sehari-hari yang tepat, seperti membantu menjaga kebersihan tubuh, melakukan kegiatan fisik yang sesuai, serta mengatasi masalah kesehatan kecil seperti merawat luka. Oleh karena itu, diperlukan cara pelayanan yang tidak hanya memeriksa kesehatan, tetapi juga bisa mendeteksi berbagai masalah yang dihadapi lansia secara menyeluruh, memberikan penanganan sesuai dengan kebutuhan masing-masing orang, serta melibatkan keluarga dalam proses perawatan tersebut.

Keunikan dari kegiatan pengabdian ini adalah penggunaan pendekatan perawatan keluarga untuk lansia secara lengkap melalui program SAPA Lansia di Kelurahan Purbayan. Kegiatan ini tidak hanya mengecek kesehatan secara umum, tetapi juga melakukan pemeriksaan lebih rinci, seperti kondisi fisik, kemampuan melakukan tugas sehari-hari, daya tahan otot, fungsi kognitif, risiko mengalami depresi, dan risiko jatuh. Selain itu, diberikan intervensi yang disesuaikan dengan kebutuhan setiap lansia, seperti peregangan, senam khusus untuk lansia, edukasi tentang kesehatan, perawatan luka, bantuan dalam menjaga kebersihan diri, serta pemberdayaan keluarga sebagai pengasuh utama lansia. Pendekatan ini diharapkan bisa membantu meningkatkan kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, kemampuan bergerak, kemandirian, serta kualitas hidup lansia secara terus menerus.

Kegiatan pengabdian ini juga menjadi cara untuk menerapkan ilmu perawatan lansia di masyarakat, sehingga manfaatnya bisa dirasakan langsung oleh lansia dan keluarganya. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memahami kondisi kesehatan para

lansia di Kelurahan Purbayan, memberikan layanan perawatan keperawatan yang berbasis keluarga, serta meningkatkan kemampuan fisik, mobilitas, kemandirian dalam melakukan kegiatan sehari-hari, dan kualitas hidup mereka. Hal ini dilakukan melalui upaya-upaya yang bersifat mencegah, mencegah masalah sejak dini, mengobati, dan memulihkan kesehatan, sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelayanan kesehatan dengan pendekatan keperawatan yang fokus pada lansia, melalui pendekatan keluarga dan berbasis komunitas. Metode yang digunakan adalah partisipatif, yang melibatkan lansia, anggota keluarga, kader kesehatan, serta mahasiswa keperawatan. Program ini dijalankan di Kelurahan Purbayan, dengan fokus pada lansia yang mengalami masalah kesehatan yang terus-menerus dan kesulitan dalam beraktivitas secara fisik. Metode pelaksanaan pengabdian terdiri dari lima tahapan, yaitu sosialisasi, pelatihan, penerapan teknologi kesehatan sederhana, pendampingan, evaluasi, serta keberlanjutan program.

Jogja Sapa Lansia (JSL) merupakan program Pemerintah Kota Yogyakarta yang ditujukan untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan lansia melalui keterlibatan pemerintah, tenaga kesehatan, kader, keluarga, dan masyarakat. Program ini dilakukan dengan mengidentifikasi kondisi dan kebutuhan lansia serta memberikan pendampingan sesuai dengan permasalahan yang ditemukan. Tahap sosialisasi dilakukan sebagai langkah awal untuk mengenalkan program JSL kepada masyarakat, keluarga lansia, tenaga kesehatan, serta pihak-pihak terkait di Kelurahan Purbayan. Kegiatan ini bertujuan menyampaikan tujuan dan manfaat program, pentingnya menjaga kesehatan lansia, serta peran setiap pihak dalam pelaksanaan kegiatan. Sosialisasi dilakukan melalui pertemuan kelompok, diskusi, dan koordinasi dengan pihak kelurahan serta keluarga lansia. Pada tahap ini juga dilakukan identifikasi awal mengenai kebutuhan dan masalah kesehatan lansia melalui wawancara dan observasi.

Tahap pelatihan dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia serta keluarga sebagai pendamping dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari. Materi yang diberikan meliputi proses penuaan, masalah kesehatan yang dialami

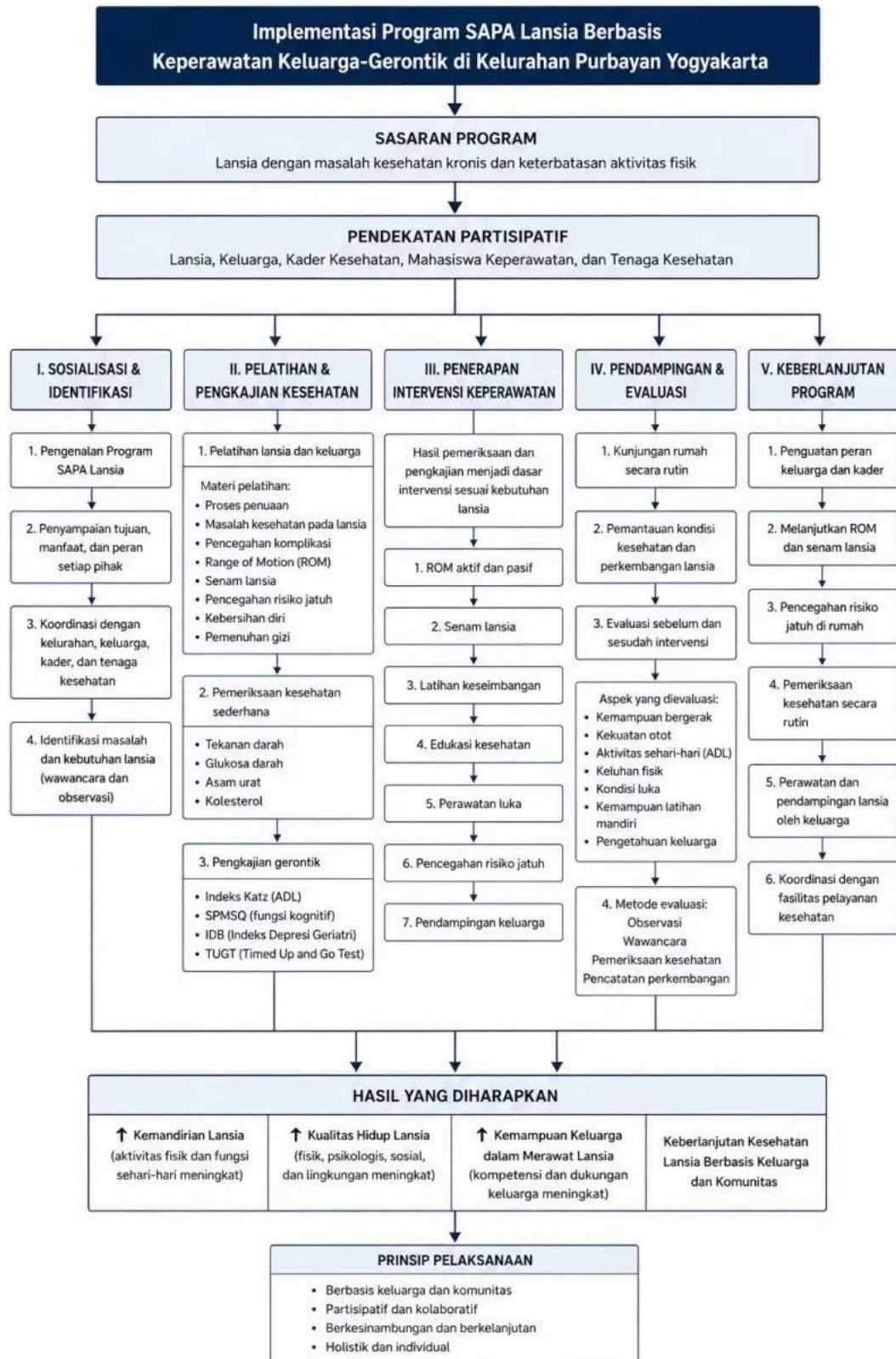
lansia, pencegahan komplikasi penyakit kronis, latihan gerak atau Range of Motion (ROM), senam lansia, pencegahan risiko jatuh, kebersihan diri, dan pemenuhan kebutuhan gizi. Metode pelatihan meliputi ceramah, demonstrasi, simulasi, dan praktik langsung agar lansia dan keluarga dapat memahami serta menerapkan keterampilan yang diberikan di rumah.

Pemeriksaan dilakukan menggunakan alat kesehatan sederhana untuk mengetahui kondisi kesehatan lansia, meliputi pengukuran tekanan darah, kadar glukosa darah, asam urat, dan kolesterol. Selain itu, dilakukan pengkajian menggunakan beberapa instrumen, yaitu Indeks Katz untuk menilai kemampuan aktivitas sehari-hari, Short Portable Mental Status Questionnaire (SPMSQ) untuk menilai fungsi mental, Indeks Depresi Beck (IDB) untuk menilai kondisi psikologis, serta Timed Up and Go Test (TUGT) untuk menilai kemampuan mobilitas dan risiko jatuh. Hasil pemeriksaan dan pengkajian digunakan sebagai dasar dalam menentukan kegiatan dan pendampingan yang sesuai dengan kondisi masing-masing lansia.

Tahap pendampingan dilakukan melalui kunjungan rumah secara rutin kepada lansia sasaran. Kegiatan meliputi pemeriksaan kesehatan, latihan gerak aktif dan pasif, ROM, senam lansia, edukasi kesehatan, perawatan luka, latihan keseimbangan, serta pendampingan keluarga dalam melakukan perawatan lansia. Setiap kegiatan disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan lansia berdasarkan hasil pemeriksaan dan pengkajian. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan kondisi lansia sebelum dan setelah mendapatkan intervensi. Indikator evaluasi meliputi kemampuan bergerak, kekuatan otot, kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri, keluhan fisik, kondisi luka, kemampuan melakukan latihan secara mandiri, serta pengetahuan keluarga dalam merawat lansia. Data evaluasi diperoleh melalui observasi, wawancara, pemeriksaan kesehatan, dan pencatatan perkembangan lansia.

Keberlanjutan program dilakukan agar kegiatan yang telah diberikan dapat tetap diterapkan setelah program pengabdian selesai. Upaya keberlanjutan dilakukan dengan memperkuat peran keluarga sebagai pendamping utama dan kader dalam memantau kondisi kesehatan lansia. Keluarga dianjurkan untuk melanjutkan latihan ROM dan senam lansia, menerapkan pencegahan risiko jatuh, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin melalui fasilitas pelayanan kesehatan terdekat. Edukasi yang telah diberikan juga dapat digunakan oleh keluarga sebagai pedoman

dalam membantu perawatan lansia di rumah. Dengan keterlibatan keluarga, kader, dan tenaga kesehatan, diharapkan kesehatan dan kemandirian lansia dapat tetap dipertahankan.



Gambar 1. Bagan

Hasil

Pelaksanaan program SAPA Lansia di Kelurahan Purbayan telah dilaksanakan melalui lima tahapan, yaitu sosialisasi, pelatihan, penerapan teknologi kesehatan, pendampingan dan evaluasi, serta keberlanjutan program. Kegiatan ini melibatkan 8 lansia sebagai pasien kelolaan yang memiliki berbagai masalah kesehatan kronis dan keterbatasan fungsi fisik. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, kemampuan fungsional, serta kemandirian lansia setelah mendapatkan intervensi keperawatan gerontik berbasis keluarga.

1. Hasil Tahap Sosialisasi

Kegiatan sosialisasi dilakukan kepada lansia, keluarga, dan masyarakat setempat mengenai pentingnya pemeliharaan kesehatan lansia serta peran keluarga dalam mendukung kualitas hidup lansia. Hasil sosialisasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman keluarga mengenai pencegahan komplikasi penyakit kronis, pentingnya aktivitas fisik, dan pencegahan risiko jatuh.

Tabel 1. Karakteristik Lansia Kelurahan Purbayan Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Karakteristik responden		Frekuensi	Persentase (%)
Usia			
	60-69 tahun	1	12,5
	70-79 tahun	5	62,5
	>80 tahun	2	25,0
Jenis Kelamin			
	Laki – laki	3	37,5
	Perempuan	5	62,5

Sumber: Data Primer SAPA Lansia Kelurahan Purbayan, 2026.

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa mayoritas lansia berjenis kelamin perempuan sebanyak 5 orang (62,5%). Berdasarkan usia, sebagian besar lansia berada pada kelompok usia 70–79 tahun yaitu sebanyak 5 orang (62,5%). Kondisi ini menunjukkan bahwa kelompok sasaran termasuk kategori lansia yang rentan mengalami penyakit degeneratif dan penurunan fungsi fisik.

2. Hasil Tahap Pelatihan

Pelatihan diberikan kepada lansia dan keluarga mengenai latihan Range of Motion (ROM), senam lansia, pencegahan risiko jatuh, personal hygiene, dan pengelolaan penyakit kronis. Setelah pelatihan, keluarga mampu mendampingi lansia dalam

melakukan latihan secara mandiri dan memahami tanda bahaya yang memerlukan rujukan ke fasilitas kesehatan.

Tabel 2. Distribusi Penyakit yang Dialami Lansia

Jenis Penyakit	Frekuensi	Persentase (%)
Hipertensi	6	75
Diabetes melitus	3	37,5
Stroke	3	37,5
Penyakit jantung	1	12,5
Pengapuran tulang	1	12,5
Parkinson	1	12,5
Riwayat post operasi Katarak	1	12,5

Sumber: Data Primer SAPA Lansia Kelurahan Purbayan, 2026.

Tabel 2 menunjukkan bahwa hipertensi merupakan penyakit yang paling banyak dialami lansia yaitu sebanyak 75%, diikuti diabetes melitus dan stroke masing-masing sebesar 37,5%. Sebagian besar lansia mengalami lebih dari satu penyakit kronis sehingga memerlukan penatalaksanaan yang komprehensif.

3. Hasil Tahap Penerapan Teknologi

Penerapan teknologi dilakukan melalui pemeriksaan kesehatan menggunakan alat pengukur gula darah sewaktu, kolesterol, asam urat, serta penggunaan instrumen pengkajian gerontik seperti Indeks Katz, SPSMQ, IDB, dan TUGT.

Tabel 3. Hasil Pemeriksaan Kesehatan Lansia

Indikator Pemeriksaan	Normal		Tinggi	
	n	%	n	%
Gula Darah Sewaktu	4	50	4	50
Asam Urat	3	37.5	5	62.5
Kolesterol	4	50	4	50

Sumber: Data Primer SAPA Lansia Kelurahan Purbayan, 2026.

Berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan diketahui bahwa 50% lansia memiliki kadar gula darah sewaktu tinggi. Selain itu, 62,5% lansia mengalami peningkatan kadar asam urat dan 50% memiliki kadar kolesterol tinggi. Hasil ini menunjukkan perlunya pengawasan kesehatan secara berkala untuk mencegah komplikasi penyakit kronis.

Tabel 4. Hasil Pengkajian Fungsi Kognitif dan Psikologis Lansia

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
SPSMQ		
Normal	5	62.5
Gangguan Ringan	1	12.5
Gangguan Sedang	2	25.0
SPSMQ		
Kondisi Psikologis Stabil	8	100

Sumber: Data Primer SAPA Lansia Kelurahan Purbayan, 2026.

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia masih memiliki fungsi kognitif yang baik. Seluruh lansia memiliki skor depresi yang rendah sehingga secara umum kondisi psikologis berada dalam kategori stabil.

4. Hasil Tahap Pendampingan dan Evaluasi

Pendampingan dilakukan melalui kunjungan rumah, latihan ROM aktif dan pasif, senam lansia, edukasi kesehatan, perawatan luka, latihan keseimbangan, dan dukungan keluarga.

Tabel 5. Perubahan Kondisi Lansia Sebelum dan Sesudah Intervensi

Indikator	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi
Mobilitas fisik	Sebagian besar terbatas		Meningkat dan lebih mandiri
Kekuatan otot	Terdapat kelemahan	ekstremitas	Meningkat setelah latihan ROM
Risiko jatuh	Tinggi		Menurun melalui edukasi dan latihan
Nyeri muskuloskeletal	Keluhan nyeri cukup sering		Intensitas nyeri berkurang
Kemandirian ADL	Sebagian membutuhkan bantuan		Lebih mandiri dalam aktivitas harian
Kondisi luka kronis	Luka dengan jaringan nekrotik		Luka lebih bersih dan membaik

Sumber: Data Primer SAPA Lansia Kelurahan Purbayan, 2026.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan kondisi fisik pada sebagian besar lansia. Pasien dengan kelemahan otot mengalami peningkatan kemampuan bergerak setelah mendapatkan latihan ROM secara rutin. Lansia yang sebelumnya mengalami kesulitan berjalan menunjukkan kemampuan mobilisasi yang lebih baik. Selain itu, pasien dengan luka kronis mengalami perbaikan kondisi luka setelah mendapatkan perawatan secara teratur.

Tabel 6. Hasil Pengkajian Risiko Jatuh Menggunakan TUGT

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Risiko Tinggi (>14 detik)	7	87.5
Tidak dapat dilakukan pengujian	1	12.5

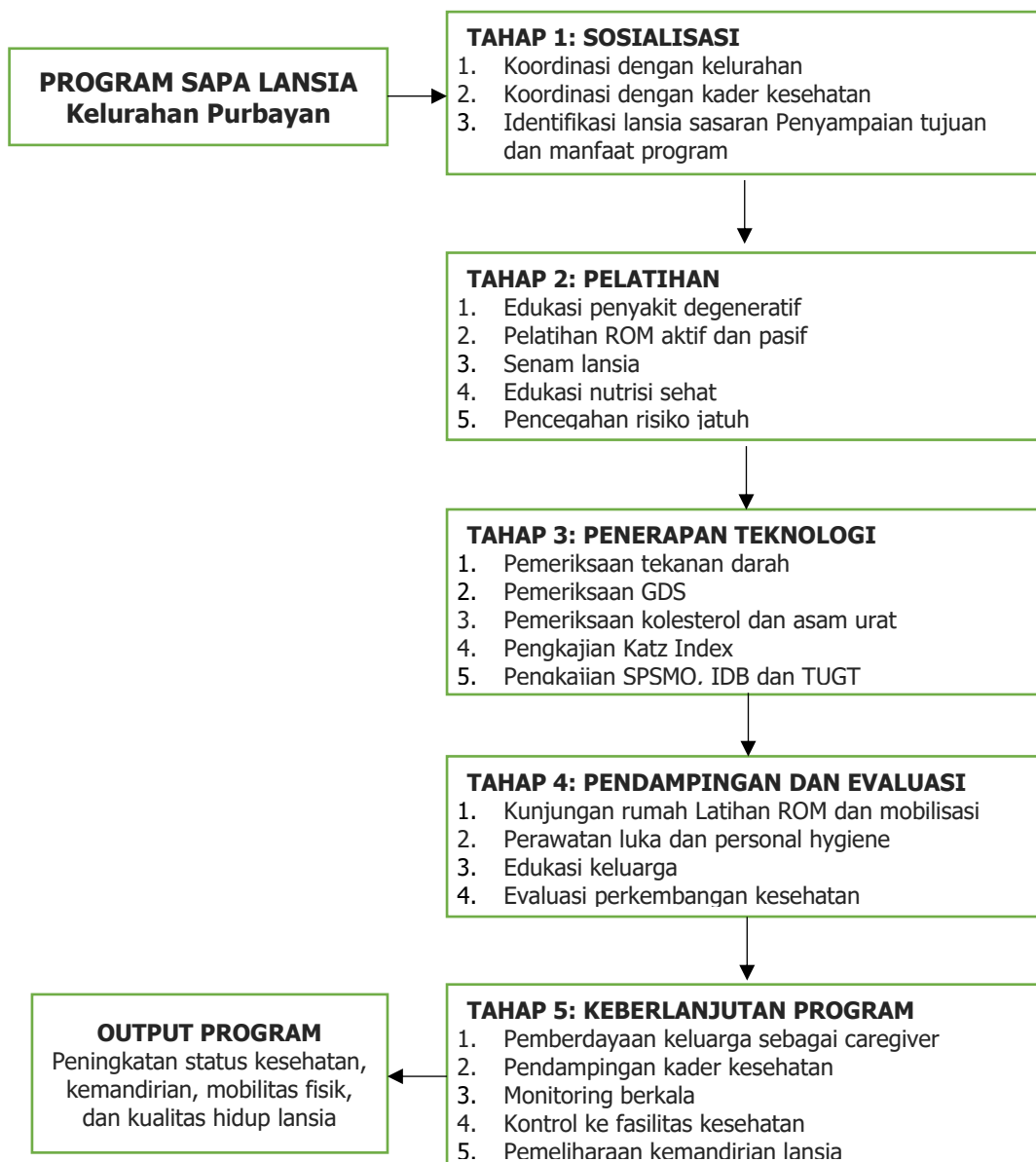
Sumber: Data Primer SAPA Lansia Kelurahan Purbayan, 2026.

Sebagian besar lansia memiliki risiko jatuh tinggi berdasarkan hasil TUGT. Oleh karena itu dilakukan edukasi pencegahan jatuh, modifikasi lingkungan rumah, serta latihan keseimbangan untuk mengurangi risiko cedera pada lansia.

5. Hasil Tahap Keberlanjutan Program

Keberlanjutan program dilakukan melalui pemberdayaan keluarga sebagai pendamping utama lansia dan peningkatan peran kader kesehatan dalam pemantauan kondisi kesehatan lansia. Keluarga diberikan edukasi mengenai pelaksanaan latihan ROM, senam lansia, pengaturan pola makan, kepatuhan kontrol kesehatan, dan pencegahan risiko jatuh. Selain itu, keluarga didorong untuk melanjutkan pemantauan kondisi kesehatan lansia secara mandiri dengan memanfaatkan fasilitas kesehatan terdekat.

Program SAPA Lansia menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan kesehatan dan kemandirian lansia. Terjadi peningkatan kemampuan mobilitas, kekuatan otot, aktivitas sehari-hari, serta perbaikan kondisi kesehatan fisik pada sebagian besar lansia. Keberhasilan program didukung oleh keterlibatan aktif keluarga dan pendekatan keperawatan gerontik yang berfokus pada kebutuhan individual lansia. Dengan demikian, tujuan pengabdian untuk meningkatkan kualitas hidup dan kemandirian lansia di Kelurahan Purbayan dapat tercapai dengan baik.



Gambar 2. Data Primer SAPA Lansia Kelurahan Purbayan, 2026

Pembahasan

Program SAPA Lansia yang diadakan di Kelurahan Purbayan berhasil memberikan hasil yang baik dalam meningkatkan kesehatan serta kemandirian para lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar peserta adalah perempuan, dan usia yang paling banyak adalah 70 hingga 79 tahun. Kondisi tersebut sesuai dengan tren demografi lansia di Indonesia, di mana jumlah perempuan di kelompok usia lanjut semakin meningkat karena perempuan memiliki usia harapan hidup yang lebih panjang dibandingkan laki-laki. Seiring bertambahnya usia, risiko terkena penyakit degeneratif, penurunan kemampuan fisik, dan gangguan fungsi organ tubuh semakin meningkat, yang dapat berdampak pada kualitas hidup lansia (KemenkesRI, 2023).

Hasil dari pengabdian menunjukkan bahwa hipertensi merupakan penyakit yang paling sering dialami oleh lansia. Hasil ini sesuai dengan penelitian (Hidayati, 2022) yang menyebutkan bahwa hipertensi tetap menjadi masalah kesehatan utama di kalangan lansia karena berkaitan dengan proses penuaan pada pembuluh darah, penurunan fleksibilitas arteri, serta pola hidup yang tidak sehat. Hipertensi yang tidak terkontrol bisa meningkatkan risiko terjadinya komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, serta gagal ginjal. Hal ini dapat memengaruhi kemampuan beraktivitas sehari-hari pada lansia (Hidayati, 2022). Selain itu, beberapa lansia juga mengalami penyakit diabetes melitus dan stroke. Penyakit yang tidak sembuh ini mengganggu kemampuan lansia dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Penelitian oleh (Putri, 2024) mengungkapkan bahwa lansia yang menderita penyakit kronis lebih sering mengalami kesulitan bergerak, bergantung pada bantuan keluarga, dan mengalami penurunan kualitas hidup yang lebih besar dibandingkan lansia yang tidak menderita penyakit kronis. Kondisi tersebut terjadi pada beberapa lansia yang menjadi sasaran, di mana mereka mengalami lemahnya anggota tubuh, kesulitan berjalan, dan membutuhkan bantuan untuk melakukan kegiatan tertentu.

Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan bahwa sebagian lansia memiliki kadar gula darah, asam urat, dan kolesterol yang tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa masih ada faktor risiko penyakit metabolik pada kelompok yang dituju. Menurut penelitian (Ramadhani, 2021), kadar gula darah, kolesterol, dan asam urat yang tinggi pada lansia biasanya disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang, kurangnya

aktivitas fisik, serta perubahan metabolisme yang terjadi karena proses penuaan. Pemeriksaan kesehatan secara rutin membantu mendeteksi masalah kesehatan lebih awal, sehingga tindakan penanganannya bisa dilakukan lebih cepat dan tepat. Pelatihan kesehatan yang mencakup pembelajaran mengenai penyakit degeneratif, latihan gerak, senam untuk lansia, serta cara mencegah jatuh memberi dampak positif dalam meningkatkan pemahaman lansia dan keluarga. Sebelum program dimulai, beberapa keluarga belum tahu betapa pentingnya berolahraga dan bergerak untuk menjaga kesehatan tubuh para lansia. Setelah diberi penjelasan dan contoh cara melakukan latihan, keluarga bisa bantu orang tua lanjut usia melakukan latihan sendiri di rumah. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Sari, 2023) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan berbasis keluarga dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang berusia lanjut.

Peningkatan kemampuan fisik lansia terlihat dari hasil pendampingan yang dilakukan selama program berlangsung. Beberapa lansia yang sebelumnya mengalami keterbatasan gerak menunjukkan perkembangan berupa peningkatan kemampuan berjalan, duduk tanpa bantuan, serta melakukan latihan secara mandiri. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian (Wulandari, 2023) yang menjelaskan bahwa latihan ROM yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan fleksibilitas sendi, memperbaiki sirkulasi darah, meningkatkan kekuatan otot, serta mengurangi risiko kontraktur pada lansia.

Perubahan kondisi fisik juga terlihat pada lansia yang mengalami kelemahan ekstremitas akibat stroke maupun kondisi pasca operasi. Latihan gerak yang dilakukan secara berulang membantu meningkatkan fungsi neuromuskular sehingga kemampuan mobilisasi menjadi lebih baik dibandingkan sebelum intervensi diberikan. Penelitian (Arifin, 2021) menunjukkan bahwa latihan ROM dan mobilisasi dini mampu memperbaiki fungsi gerak pada lansia yang mengalami keterbatasan mobilitas akibat penyakit kronis maupun gangguan neurologis.

Hasil pengkajian risiko jatuh menggunakan Timed Up and Go Test (TUGT) menunjukkan bahwa sebagian besar lansia termasuk dalam kategori risiko jatuh tinggi. Kondisi tersebut berkaitan dengan adanya penurunan kekuatan otot, keseimbangan tubuh, dan koordinasi gerak akibat proses penuaan. Penelitian (Nurhayati, 2022) menyatakan bahwa risiko jatuh pada lansia meningkat seiring bertambahnya usia dan

berhubungan dengan gangguan keseimbangan, kelemahan otot ekstremitas bawah, serta penyakit kronis yang menyertai. Pelaksanaan latihan keseimbangan, edukasi keamanan lingkungan rumah, dan pendampingan keluarga membantu meningkatkan kewaspadaan terhadap risiko jatuh yang dapat menyebabkan cedera serius pada lansia.

Pengkajian fungsi kognitif menggunakan SPSMQ menunjukkan bahwa sebagian besar lansia masih memiliki fungsi kognitif yang baik. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia masih mampu menerima informasi, memahami instruksi, dan mengikuti kegiatan yang diberikan selama program berlangsung. Penelitian

menjelaskan bahwa stimulasi kognitif yang dilakukan secara rutin melalui komunikasi, aktivitas sosial, dan latihan mental dapat membantu mempertahankan fungsi kognitif lansia sehingga proses penurunan kemampuan berpikir dapat berlangsung lebih lambat.

Dari aspek psikologis, seluruh lansia memiliki skor depresi yang relatif rendah berdasarkan hasil pengkajian Indeks Depresi Beck. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa lansia masih memiliki kemampuan adaptasi yang cukup baik terhadap perubahan yang terjadi selama masa tua. Dukungan keluarga yang baik turut berperan dalam menjaga kesehatan mental lansia. Penelitian (Fauziah, 2024) menyebutkan bahwa dukungan emosional keluarga berhubungan erat dengan tingkat kesejahteraan psikologis lansia dan dapat menurunkan risiko munculnya depresi pada kelompok usia lanjut.

Salah satu temuan penting dalam program ini adalah meningkatnya keterlibatan keluarga dalam proses perawatan lansia. Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian keluarga belum memahami teknik perawatan yang tepat sesuai kondisi lansia. Setelah mendapatkan edukasi dan pendampingan, keluarga menjadi lebih aktif dalam membantu latihan fisik, mengawasi pengobatan, mengingatkan kontrol kesehatan, serta menjaga keamanan lingkungan rumah. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian (Handayani, 2025) yang menjelaskan bahwa pemberdayaan keluarga merupakan strategi efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia karena keluarga menjadi sumber dukungan utama yang berada paling dekat dengan lansia setiap hari. Program SAPA Lansia juga memberikan dampak terhadap perubahan perilaku kesehatan masyarakat. Masyarakat menjadi lebih peduli terhadap pentingnya pemeriksaan

kesehatan rutin, aktivitas fisik, pola makan sehat, dan pencegahan penyakit degeneratif. Peningkatan kesadaran kesehatan tersebut merupakan salah satu indikator keberhasilan pengabdian masyarakat karena tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek, tetapi juga berpotensi menciptakan perilaku hidup sehat yang berkelanjutan.

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa pendekatan keperawatan keluarga-gerontik mampu membantu mengatasi berbagai masalah kesehatan yang ditemukan pada kelompok sasaran. Peningkatan kemampuan mobilitas, kekuatan otot, aktivitas sehari-hari, keterlibatan keluarga, serta kesadaran masyarakat terhadap kesehatan lansia menunjukkan bahwa tujuan program berhasil dicapai. Pendampingan yang berkelanjutan melalui keluarga dan kader kesehatan diharapkan dapat mempertahankan hasil yang telah diperoleh sehingga kualitas hidup lansia tetap terjaga dalam jangka panjang.

Kesimpulan

Program SAPA Lansia berbasis keperawatan keluarga-gerontik yang dilaksanakan di Kelurahan Purbayan berhasil mencapai tujuan pengabdian, yaitu mengidentifikasi kondisi kesehatan lansia, meningkatkan pengetahuan keluarga dalam perawatan lansia, serta mendukung peningkatan status kesehatan dan kemandirian lansia. Pengkajian kesehatan menunjukkan bahwa hipertensi, diabetes melitus, dan stroke merupakan masalah kesehatan yang paling banyak ditemukan pada kelompok sasaran, disertai tingginya risiko jatuh dan adanya keterbatasan mobilitas pada sebagian lansia.

Pelaksanaan edukasi kesehatan, latihan rentang gerak (Range of Motion), senam lansia, pemeriksaan kesehatan berkala, serta pendampingan berbasis keluarga memberikan dampak positif terhadap kemampuan fisik dan aktivitas sehari-hari lansia. Keluarga juga menunjukkan peningkatan pemahaman dan keterampilan dalam mendampingi serta merawat lansia di lingkungan rumah. Selain memberikan manfaat bagi lansia, program ini turut meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemeliharaan kesehatan pada usia lanjut melalui upaya promotif dan preventif.

Temuan pengabdian menunjukkan bahwa pendekatan keperawatan keluarga-gerontik yang komprehensif mampu mendukung terwujudnya lansia yang lebih sehat, mandiri, dan produktif. Keterlibatan aktif keluarga, kader kesehatan, dan masyarakat menjadi faktor penting dalam menjaga keberlanjutan program sehingga upaya peningkatan kualitas hidup lansia dapat terus berlangsung secara berkesinambungan.

Saran

Program SAPA Lansia perlu dilaksanakan secara berkelanjutan melalui kolaborasi antara tenaga kesehatan, kader kesehatan, keluarga, dan pemerintah setempat agar pemantauan kondisi kesehatan lansia dapat dilakukan secara rutin dan terarah. Kegiatan edukasi kesehatan, pemeriksaan kesehatan berkala, latihan fisik lansia, serta pendampingan keluarga sebaiknya menjadi program yang terintegrasi dengan kegiatan posyandu lansia atau pelayanan kesehatan masyarakat lainnya. Pengembangan program pada kegiatan selanjutnya dapat dilakukan dengan menambah jumlah sasaran, memperluas cakupan intervensi kesehatan mental dan sosial, serta memanfaatkan media edukasi dan teknologi kesehatan yang lebih inovatif untuk meningkatkan partisipasi lansia dan keluarga. Upaya tersebut diharapkan mampu mendukung peningkatan kualitas hidup, kemandirian, dan kesejahteraan lansia secara berkelanjutan di masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan Program SAPA Lansia di Kelurahan Purbayan. Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak Kelurahan Purbayan yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas selama kegiatan berlangsung. Terima kasih juga kepada kader kesehatan, keluarga lansia, serta seluruh lansia yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap rangkaian kegiatan pengabdian. Penghargaan yang setinggi-tingginya diberikan kepada dosen pembimbing dan institusi pendidikan yang telah memberikan arahan, dukungan, serta kesempatan dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini. Tidak lupa, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh anggota tim pengabdian

yang telah bekerja sama dalam proses perencanaan, pelaksanaan, pendampingan, hingga evaluasi program. Dukungan dan kerja sama dari berbagai pihak tersebut telah memberikan kontribusi yang sangat berarti sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin. (2021). Pengaruh Latihan Range Of Motion Terhadap Peningkatan Mobilitas Fisik Pada Lansia Dengan Keterbatasan Gerak. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(3), 165–172.
- Fauziah. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kesejahteraan Psikologis Lansia Di Komunitas. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 20(1), 45–53.
- Handayani. (2025). Peran Keluarga Sebagai Caregiver Dalam Meningkatkan Kemandirian Lansia. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat Kesehatan*, 5(1), 22–31.
- Hidayati. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(2), 89–97.
- KemenkesRI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Nurhayati. (2022). Faktor Risiko Jatuh Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Gerontik Indonesia*, 8(2), 77–86.
- Putri. (2024). Hubungan Penyakit Kronis Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Komunitas. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 10(1), 14–22.
- Ramadhani. (2021). Gambaran Kadar Gula Darah, Kolesterol, Dan Asam Urat Pada Lansia. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Indonesia*, 9(2), 98–106.
- Sari. (2023). Efektivitas Edukasi Kesehatan Berbasis Keluarga Terhadap Peningkatan Pengetahuan Keluarga Dalam Perawatan Lansia. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 18(1), 52–60.
- Wulandari. (2023). Pengaruh Latihan Range Of Motion Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lansia. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas*, 7(3), 210–218.