



## Program Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Lansia melalui Pemeriksaan Kesehatan dan Penyuluhan Gizi Seimbang di Bondowoso

Farida Wahyu Ningtyias<sup>1</sup>, Baiq Dewi Sukma Septiani<sup>1</sup>, Holif Fitriyah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Department of Nutrition, Universitas Jember, Indonesia

Correspondence author: Baiq Dewi Sukma Septiani

Email: [dewisukma@unej.ac.id](mailto:dewisukma@unej.ac.id)

Address : Jalan Kalimantan No. 37 – Kampus Tegalboto, East Java 68121 Indonesia, Telp. 087864333245

DOI: <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i5.648>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

### Abstract

**Introduction:** Non-communicable diseases (NCDs), such as hypertension, diabetes, and stroke, are common among the elderly and impact their quality of life. In Bondowoso, the high prevalence of hypertension emphasizes the need for preventive and promotive efforts. Regular health checks and balanced nutrition counseling are key strategies for early detection and risk management.

**Objective:** This Community Service Program aims to improve the well-being of the elderly in Bondowoso and provide a sustainable model for community-based NCD prevention.

**Methods:** 34 elderly individuals aged 60 and above participated in health checks and balanced nutrition counseling, including group sessions on healthy eating patterns, balanced menu planning, and local foods beneficial for elderly health. The program was tailored to meet the specific needs of the participants.

**Results:** Health checks revealed a high prevalence of NCDs: 65% had hypertension, 76.5% had diabetes, and 82.4% were at risk for metabolic syndrome. Despite most participants exhibiting healthy behaviors, such as consuming  $\geq 400$ g of fruits and vegetables daily (79.4%) and engaging in regular physical activity (70.6%), the high risk of NCDs emphasized the importance of continued health management and education.

**Conclusion:** The program effectively raised awareness of NCD risk factors and demonstrated the importance of early detection and balanced nutrition education in improving the quality of life for the elderly in Bondowoso.

**Keywords:** balanced nutrition, erderly, health check up, non-communicable disease

## Latar Belakang

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang dihadapi oleh masyarakat, khususnya pada kelompok lansia. PTM meliputi hipertensi, diabetes mellitus, stroke, penyakit jantung, dan kanker yang prevalensinya meningkat seiring bertambahnya usia. Di Indonesia, lansia rentan mengalami PTM yang berdampak pada kualitas hidup, mobilitas, dan biaya kesehatan. Data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada lansia usia >75 tahun mencapai 26,1%, stroke 41,3%, dan diabetes mellitus 6,7%. Namun, masih terdapat keterbatasan akses pelayanan kesehatan dan pengetahuan masyarakat, terutama lansia, terkait pencegahan dan pengelolaan PTM (Arumsari, 2024). Berdasarkan data Rumah Sakit Bhayangkara dan Dinas Kesehatan Kabupaten Bondowoso menunjukkan peningkatan kasus PTM terutama hipertensi yang termasuk dalam lima besar penyakit rawat jalan dan rawat inap. Prevalensi hipertensi di Bondowoso pada 2022 tercatat sebanyak 40.228 orang yang menerima layanan kesehatan. Hal ini menunjukkan perlunya upaya preventif dan promotif untuk menanggulangi masalah PTM pada lansia di daerah ini (Dewi 2022).

Pemeriksaan kesehatan rutin lansia sangat penting untuk deteksi dini PTM dan mencegah komplikasi. Pemeriksaan meliputi tekanan darah, gula darah, kolesterol, dan skrining fungsional lainnya seperti penglihatan, pendengaran, serta fungsi kognitif yang dapat mendeteksi kondisi awal penyakit kronis. Pemeriksaan ini juga menjadi basis edukasi untuk mengubah perilaku hidup sehat lansia agar dapat hidup mandiri dan berkualitas (Fauziah 2021). Penyuluhan gizi seimbang bagi lansia adalah intervensi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan sehat. Gizi seimbang sangat penting untuk mengendalikan faktor risiko PTM, seperti obesitas, hipertensi, dan diabetes. Penyuluhan dengan pendekatan partisipatif yang melibatkan praktek langsung dapat meningkatkan pemahaman lansia tentang jenis dan porsi makanan yang sesuai kebutuhan gizi lansia (Handayani 2023).

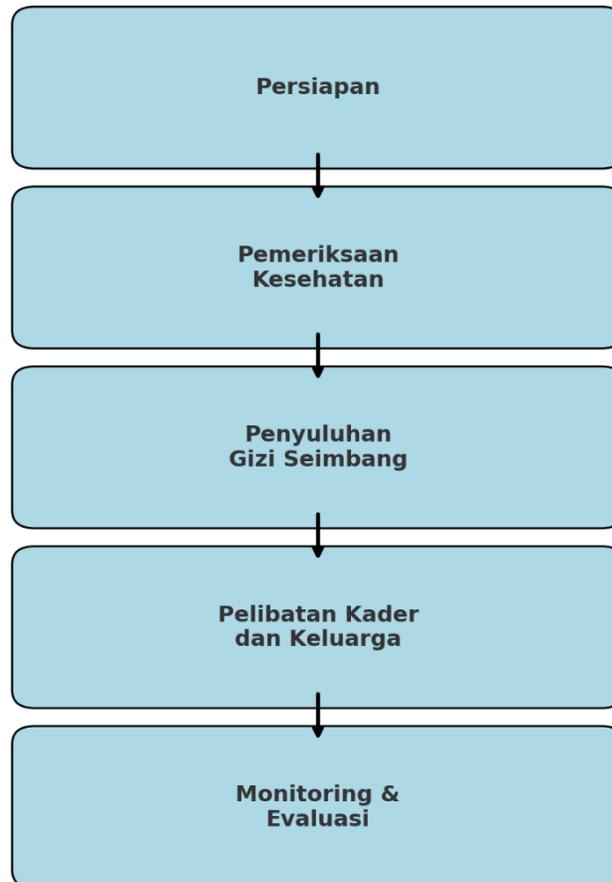
Program pengabdian masyarakat dengan fokus pada pemeriksaan kesehatan rutin dan penyuluhan gizi seimbang di Bondowoso mendukung upaya pencegahan PTM. Kegiatan ini juga berperan sebagai wadah edukasi bagi lansia dan keluarga agar mampu melakukan pemantauan kesehatan mandiri sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan memperbaiki kualitas hidup lansia. Pendekatan integratif dengan melibatkan tenaga kesehatan dan komunitas merupakan strategi efektif untuk keberlanjutan program. Secara global, upaya pencegahan PTM pada lansia melalui deteksi dini, modifikasi gaya hidup, dan edukasi gizi telah terbukti meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi beban kesehatan. Di Bondowoso, kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat dibutuhkan mengingat tingginya prevalensi PTM dan keterbatasan akses informasi dan layanan kesehatan bagi lansia. Implementasi program ini diharapkan dapat menjadi model pelayanan pencegahan PTM berbasis masyarakat yang berkelanjutan (Susanti 2025). Berdasarkan latar belakang tersebut, maka perlu dilakukan program pengabdian kepada masyarakat berupa pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan gizi seimbang untuk lansia di Bondowoso agar dapat menekan risiko dan dampak penyakit tidak menular serta meningkatkan kesejahteraan lansia di daerah tersebut.

## Tujuan

Program pengabdian ini bertujuan meningkatkan pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) pada lansia di Bondowoso melalui pemeriksaan kesehatan rutin untuk deteksi dini hipertensi, diabetes, dan gangguan metabolik, serta penyuluhan gizi seimbang dengan

pendekatan edukatif dan partisipatif. Selain itu, program ini mendorong peningkatan kapasitas lansia dan keluarga dalam pengelolaan kesehatan mandiri serta memperkuat jejaring kerja sama antara tenaga kesehatan dan komunitas guna mendukung keberlanjutan pencegahan PTM.

## Metode



Gambar 1. Diagram Alir Kegiatan

### **Lokasi dan Waktu Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Program Pencegahan PTM Pada Lansia**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Taman Edukasi Tanaman Langka Kabupaten Bondowoso, khususnya di wilayah yang memiliki jumlah lansia cukup tinggi dan akses pelayanan kesehatan yang masih terbatas. Waktu pelaksanaan direncanakan selama 1 minggu berupa pelaksanaan pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan gizi seimbang.

### **Rangkaian Kegiatan Pengabdian Program Pencegahan PTM Pada Lansia diantaranya:**

**Sosialisasi dan Pendaftaran Peserta** dilakukan melalui pengumuman pada Fasilitas Kesehatan setempat serta Komunikasi dengan Kader Masyarakat untuk mengundang lansia berpartisipasi dalam kegiatan **(2) Pemeriksaan Kesehatan Rutin** meliputi pemeriksaan tekanan darah, gula darah, kolesterol, pengukuran indeks massa tubuh (IMT), lingkaran perut serta skrining fungsi penglihatan, pendengaran dan kognitif sederhana. Pemeriksaan dilakukan oleh tenaga kesehatan Profesional dan didukung oleh alat medis yang sesuai standar. **(3) Penyuluhan Gizi Seimbang**. Penyuluhan dilakukan secara kelompok dengan metode

ceramah interaktif, diskusi, dan praktek langsung mengenai pola makan sehat, perencanaan menu gizi seimbang, serta identifikasi makanan lokal yang mendukung kesehatan lansia. Materi disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi lansia di wilayah Bondowoso.

#### ***Khalayak Sasaran Kegiatan Pengabdian Program Pencegahan PTM Pada Lansia***

Khalayak sasaran utama program ini adalah lansia berusia di atas 60 tahun yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas di Kabupaten Bondowoso, khususnya desa yang memiliki posyandu lansia aktif. Jumlah peserta kegiatan sebanyak 34 orang lansia, dengan latar belakang sosial ekonomi yang beragam. Sebagian besar lansia yang hadir memiliki riwayat hipertensi. Selain itu, keluarga lansia juga dilibatkan sebagai pendukung kegiatan, sehingga edukasi yang diberikan tidak hanya berhenti pada peserta, tetapi juga dapat berlanjut di lingkungan keluarga.

#### ***Metode Kegiatan Pengabdian Program Pencegahan PTM Pada Lansia***

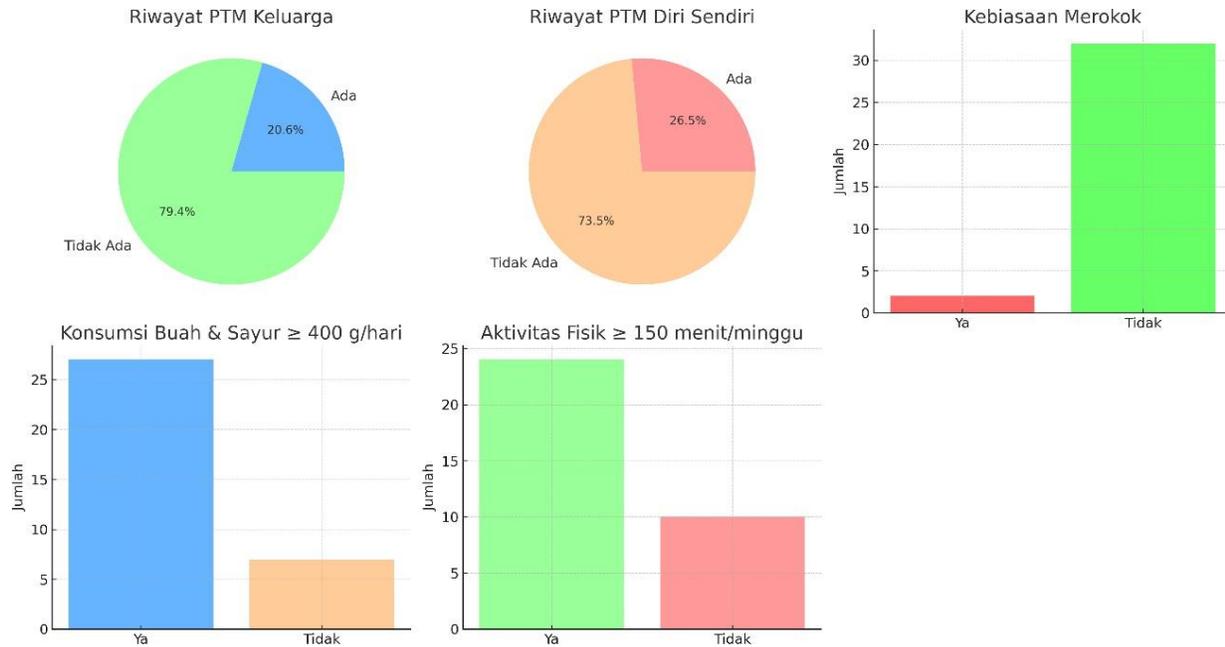
Metode kegiatan dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif dan edukatif. Pemeriksaan kesehatan dilakukan dengan screening langsung menggunakan alat medis sederhana seperti tensimeter digital, glukotest, timbangan, dan pita meter. Setelah itu, peserta mengikuti sesi penyuluhan yang menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi kelompok kecil. Kegiatan juga diisi dengan tanya jawab agar peserta dapat menyampaikan pengalaman pribadi terkait pola makan dan kesehatan mereka.

#### ***Media Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Program Pencegahan PTM Pada Lansia***

Media yang digunakan dalam kegiatan ini berupa leaflet edukasi dan slide presentasi. Leaflet berisi informasi ringkas tentang prinsip gizi seimbang, daftar makanan sehat lokal Bondowoso, serta tips aktivitas fisik ringan untuk lansia. Banner dipasang di lokasi kegiatan untuk memperkuat pesan utama “Cegah Penyakit Tidak Menular dengan Gizi Seimbang dan Pemeriksaan Rutin”. Selain itu, digunakan sound system untuk memperjelas penyampaian materi, serta dokumentasi kegiatan dengan foto dan video untuk laporan pertanggungjawaban.

#### **Hasil**

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa dari 34 peserta lansia, sebanyak 65% terdeteksi mengalami hipertensi ringan–sedang, 30% memiliki kadar gula darah di atas normal, dan 40% mengalami obesitas sentral. Temuan ini memperkuat bahwa PTM menjadi masalah nyata di kalangan lansia Bondowoso. Gambar 1. Menunjukkan *screening* awal kesehatan lansia di Bondowoso.



Gambar 2. *Screening* awal kesehatan lansia di Bondowoso

Hasil visualisasi data menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak memiliki riwayat PTM dalam keluarga (79,4%), meskipun masih terdapat 20,6% yang melaporkan adanya riwayat penyakit tidak menular seperti hipertensi atau diabetes. Untuk riwayat PTM diri sendiri, proporsi responden yang melaporkan memiliki riwayat (26,5%) relatif lebih tinggi dibanding riwayat keluarga.

Temuan ini menunjukkan adanya indikasi masalah kesehatan yang sudah dialami secara langsung, terutama terkait tekanan darah, gula darah, dan kolesterol. Kebiasaan merokok relatif rendah, hanya 5,9% responden yang masih merokok. Angka ini lebih kecil dibanding rata-rata nasional (Riskesmas 2018). Sebagian besar responden memiliki kebiasaan mengonsumsi buah dan sayur  $\geq 400$  gram/hari (79,4%). Kondisi ini cukup positif, karena konsumsi buah dan sayur yang memadai dapat menurunkan risiko hipertensi, diabetes, dan dislipidemia. Berdasarkan segi aktivitas fisik, mayoritas responden (70,6%) sudah memenuhi rekomendasi minimal 150 menit per minggu. Tabel 1. Menunjukkan hasil pemeriksaan kesehatan lansia di Bondowoso.

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Kesehatan Lansia di Bondowoso

| Variabel          | Kategori       | Jumlah (n) | Persentase (%) |
|-------------------|----------------|------------|----------------|
| Status Gizi (IMT) | Kurus          | 13         | 38.2           |
|                   | Normal         | 21         | 61.8           |
| Lingkar Perut     | Normal         | 6          | 17.6           |
|                   | Risiko         | 28         | 82.4           |
| Tekanan Darah     | Normal         | 0          | 0.0            |
|                   | Pre-hipertensi | 12         | 35.3           |
|                   | Hipertensi     | 22         | 64.7           |

|            |              |    |      |
|------------|--------------|----|------|
| Gula Darah | Normal       | 0  | 0.0  |
|            | Pre-diabetes | 8  | 23.5 |
|            | Diabetes     | 26 | 76.5 |
| Kolesterol | Normal       | 9  | 26.5 |
|            | Borderline   | 24 | 70.6 |
|            | Tinggi       | 1  | 2.9  |

Hasil analisis menunjukkan bahwa status gizi responden sebagian besar berada dalam kategori normal (61,8%), meskipun masih terdapat 38,2% yang tergolong kurus. Hal ini dapat menunjukkan adanya masalah gizi pada kelompok lansia, di mana sebagian tetap mengalami kekurangan gizi.

Berdasarkan lingkaran perut, mayoritas responden berada dalam kategori risiko (82,4%), yang berarti memiliki potensi lebih tinggi terhadap sindrom metabolik. Sejalan dengan penelitian lansia di Surabaya, lingkaran perut  $\geq 80$  cm pada perempuan berhubungan erat dengan kejadian hipertensi dan diabetes melitus (Widyastuti et al., 2020). Berdasarkan tekanan darah, sebagian besar responden termasuk kategori hipertensi (64,7%), sementara sisanya pre-hipertensi (35,3%). Hal ini sesuai dengan studi nasional Riskesdas (2018) yang menunjukkan prevalensi hipertensi cukup tinggi pada kelompok usia lanjut di Indonesia.

Sedangkan hasil pemeriksaan gula darah, proporsi terbesar responden termasuk dalam kategori diabetes (76,5%) dan sisanya pre-diabetes (23,5%). Pemeriksaan kolesterol darah sebagian besar responden berada pada kategori borderline (70,6%), normal 26,5%, dan 2,9% tinggi. Kondisi borderline menandakan potensi peningkatan risiko aterosklerosis apabila tidak dilakukan intervensi gaya hidup sehat.

## Diskusi

Penelitian yang dilakukan oleh Widiyati dkk. (2024) menunjukkan bahwa kombinasi penyuluhan gizi seimbang dengan pemeriksaan status gizi serta pemeriksaan kesehatan sederhana (meliputi gula darah, kolesterol, dan asam urat) pada kelompok lansia binaan dapat memberikan gambaran kondisi kesehatan sekaligus meningkatkan pengetahuan gizi. Hasil kegiatan tersebut memperlihatkan bahwa sebagian besar lansia berada dalam kondisi sehat, meskipun masih ditemukan kasus obesitas serta beberapa peserta yang belum pernah melakukan pemeriksaan kesehatan tertentu. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan terpadu antara edukasi gizi dan skrining kesehatan sederhana memiliki relevansi tinggi untuk diterapkan di wilayah Bondowoso, khususnya dalam upaya deteksi dini penyakit tidak menular (PTM) dan peningkatan kesadaran gizi pada lansia.

Sementara itu, Zahra & Muhlisin (2024) melaksanakan program pelatihan kader dengan fokus pada penerapan skrining gizi seimbang lansia (GiSeLa). Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan kader, dari skor rata-rata 73,5 pada pre-test menjadi 94,5 setelah intervensi. Selain itu, kader mampu mengaplikasikan hasil pelatihan melalui praktik skrining di posyandu. Hal ini menunjukkan bahwa pemberdayaan kader dapat dijadikan strategi yang berkelanjutan di Bondowoso, dengan memberikan pelatihan serta instrumen skrining yang memadai sehingga kader desa dapat berperan aktif dalam pemantauan kesehatan lansia.

Selanjutnya, kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaporkan oleh Tursilowati dkk. (2024) mengintegrasikan skrining kesehatan—meliputi pemeriksaan tekanan darah, kadar glukosa, serta status gizi—dengan pemberian konseling kesehatan. Hasil pemeriksaan mengidentifikasi bahwa 51,4% lansia termasuk dalam kategori hipertensi, 9% memiliki kadar gula darah tinggi, dan 37,8% berisiko mengalami PTM berdasarkan indeks massa tubuh (IMT). Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan dengan rata-rata skor meningkat dari 40 menjadi 95. Hal ini memperlihatkan bahwa kombinasi antara deteksi dini dan edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pemahaman serta kesadaran lansia terhadap faktor risiko PTM.

## Kesimpulan

Program Pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) pada lansia di Bondowoso melalui pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan gizi seimbang telah berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Kegiatan ini telah berhasil membantu lansia mengenali kondisi kesehatannya lebih dini, khususnya terkait dengan tekanan darah, kadar gula darah, dan status gizi. Penyuluhan gizi seimbang juga meningkatkan pemahaman lansia dan keluarga mengenai pentingnya pola makan sehat, aktivitas fisik, dan pencegahan faktor risiko PTM.

## Rencana Tindak Lanjut

Pemantauan berkala kondisi kesehatan lansia melalui pemeriksaan rutin setiap 3–6 bulan. Penguatan penyuluhan gizi dengan praktik langsung memasak makanan sehat sesuai kebutuhan lansia. Pelibatan keluarga dalam pendampingan lansia agar mampu melakukan pemantauan kesehatan mandiri di rumah. Kerja sama berkelanjutan antara tenaga kesehatan, komunitas, dan pesantren sebagai mitra untuk mendukung keberlangsungan program. Pengembangan program edukasi digital (leaflet, video pendek, atau grup WhatsApp) agar informasi kesehatan lebih mudah diakses lansia dan keluarganya.

## Daftar Pustaka

1. Arumsari, H., & Wulandari, D. (2024). Upaya peningkatan pengetahuan lansia terhadap penyakit tidak menular melalui edukasi kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 45-56.
2. Dewiasty, E., Agustina, R., Saldi, S. R. F., Pramudita, A., Hinssen, F., Kumaheri, M., de Groot, L. C. P. G. M., & Setiati, S. (2022). Malnutrition prevalence and nutrient intakes of Indonesian community-dwelling older adults: A systematic review of observational studies. *Frontiers in Nutrition*, 9, Article 780003. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.780003>
3. Dewi, M. L., & Prasetyo, B. (2022). Hubungan penyakit tidak menular dengan kualitas hidup lansia di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(4), 234-242.
4. Fauziah, S., & Aminah, N. (2021). Deteksi dini penyakit tidak menular pada lansia melalui pemeriksaan kesehatan rutin. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(1), 77-85.
5. Handayani, R., & Suryanto, D. (2023). Pencegahan penyakit tidak menular melalui deteksi dan edukasi pada lansia. *Jurnal Kesehatan UPI*, 9(3), 150-157.
6. Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2018* (Riskesdas).
7. Susanti, D., & Nuriman, A. (2025). Evaluasi efektivitas penyuluhan kesehatan pada lansia di wilayah Bondowoso. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(1), 102-110.
8. Widyastuti, R., Nugraheni, A., & Rahmawati, N. (2020). Lingkar perut dan hubungannya

- dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 15(2), 105–112.
9. Yunieswati, W., Yulianingsih, I., & Gery, M. I. (2023). Edukasi gizi seimbang lansia dan pemeriksaan kesehatan pada lansia komunitas olahraga Woodball. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(1), 96–102. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v8i1.4193>
  10. Widiyati, S., Nabihah, P. I., Hasna, S. D., & Atifa. (2024). Edukasi gizi seimbang dan screening faktor risiko penyakit tidak menular pada lansia binaan Poltekkes Kemenkes Semarang. *Jurnal Link*, 20(2), 74-78.
  11. Tursilowati, S. Y., Roro Raden, & Kusumasari, V. (2024). Skrining kesehatan upaya deteksi dini penyakit tidak menular pada lansia Kalurahan Wonolelo, Bantul. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (APMa)*, 04(01), 2807-7083.
  12. Zahra, A. N., & Muhlisin, A. (2024). Penyuluhan dan pelatihan skrining GiSeLa (Gizi Seimbang Lansia) pada kader sebagai upaya peningkatan kualitas hidup lansia Desa Lorog, Jawa Tengah. *Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 02(01), 39-44.