

Peningkatan Kualitas Hidup Lansia melalui Program Psikoedukasi dan Skrining Kesehatan

Andika Aliviameita^{1*}, Lely Ika Mariyati²

¹Prodi Teknologi Laboratorium Medis, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Psikologi,
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

²Prodi Psikologi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Psikologi,
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

*Penulis korespondensi: aliviameita@umsida.ac.id

Dikirim : 16 Juli 2026

Direvisi : 25 Agustus 2026

Diterima : 26 Agustus 2026

Abstrak: Lansia merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial sehingga membutuhkan perhatian khusus dalam upaya meningkatkan kualitas hidup mereka. Semakin bertambahnya usia, lansia sering menghadapi beragam tantangan yang mengganggu kualitas hidupnya, seperti penurunan kesehatan fisik, isolasi sosial, serta kurangnya dukungan sosial. Di sisi lain, lansia berisiko mengalami berbagai gangguan psikologis, seperti depresi, kecemasan, gangguan tidur, gangguan daya ingat, demensia, dan penyakit Alzheimer, yang dapat menurunkan kemandirian serta kualitas hidup. Psikoedukasi mengenai kesehatan mental pada lansia diperlukan untuk meningkatkan pemahaman terhadap tanda dan gejala gangguan psikologis, mendorong perilaku hidup sehat, serta memotivasi lansia melakukan pemeriksaan kesehatan fisik dan psikologis secara berkala guna mendukung kualitas hidup yang lebih baik. Kegiatan pengabdian ini dihadiri oleh 55 responden perempuan. Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan dari 49 responden, 87,8% responden memiliki kadar glukosa darah normal, namun 35,2% dari 17 responden memiliki kadar asam urat tinggi dan 69,2% dari 39 responden memiliki kadar kolesterol tidak normal yang terdiri dari 51,2% kategori batas atas (borderline) dan 18% kategori tinggi.

Kata kunci: asam urat, glukosa darah, kolesterol, lansia, psikoedukasi

Abstract: Older adults are a population group vulnerable to various physical, psychological, and social changes, requiring special attention to improve their quality of life. As a result, they require special attention in efforts to improve their quality of life. As they age, the elderly often face a variety of challenges that impair their quality of life, such as declining physical health, social isolation, and a lack of social support. On the other hand, older adults are at risk of developing various psychological disorders, such as depression, anxiety, sleep disorders, memory impairment, dementia, and Alzheimer's disease, which can reduce their independence and quality of life. Psychoeducation on mental health for the elderly is necessary to improve understanding of the signs and symptoms of psychological disorders, encourage healthy lifestyle behaviors, and motivate the elderly to undergo regular physical and psychological health checkups to support a better quality of life. This community service activity was attended by 55 female participants. Health examination results showed that of the 49 respondents, 87.8% had normal blood sugar levels; however, 35.2% of the 17 respondents had high uric acid levels, and 69.2% of the 39 respondents had abnormal cholesterol levels, consisting of 51.2% in the borderline category and 18% in the high category.

Keywords: blood sugar, cholesterol, elderly, psychoeducation, uric acid

1. Pendahuluan

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial, sehingga membutuhkan perhatian khusus dalam upaya meningkatkan kualitas hidup mereka. Pelayanan kesehatan bagi lansia menjadi perhatian penting seiring meningkatnya jumlah penduduk usia lanjut di Indonesia (Sari & Supriadi, 2025). Semakin bertambahnya usia, lansia sering menghadapi beragam tantangan yang mengganggu kualitas hidupnya, seperti penurunan kesehatan fisik, isolasi sosial, serta kurangnya dukungan sosial. Berbagai penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung, serta penurunan fungsi kognitif dan masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan kerap terjadi pada kelompok usia ini (Pratama dkk., 2025).

Berdasarkan *World Health Organization Quality of Life* (WHOQOL), kualitas hidup merupakan persepsi individu terhadap kondisi kehidupannya yang tercermin melalui berbagai aspek, terutama kesehatan fisik dan psikologis. Aspek kesehatan fisik meliputi kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari, tingkat kemandirian, kebutuhan terhadap bantuan medis, kualitas istirahat dan tidur, tingkat energi, mobilitas, kapasitas dalam bekerja, serta adanya penyakit atau keluhan kesehatan. Sementara itu, aspek psikologis mencakup perasaan positif dan negatif, citra diri, harga diri (*self-esteem*), kemampuan berpikir, belajar, berkonsentrasi, mengingat, serta keyakinan individu dalam menjalani kehidupannya (Marita dkk., 2024).

Berbagai penyakit degeneratif sering ditemukan pada kelompok lanjut usia, di antaranya hipertensi, peningkatan kadar glukosa darah, dan peningkatan kadar asam urat. Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, sedangkan kadar asam urat yang tinggi dapat menyebabkan gout yang menyerang persendian. Kedua kondisi tersebut banyak dijumpai pada lansia dan berpotensi menurunkan kualitas hidup apabila tidak dideteksi serta ditangani sejak dini (Wulandari dkk., 2023).

Di sisi lain, aspek psikologis dan sosial lansia juga memerlukan perhatian khusus. Lansia berisiko mengalami berbagai gangguan psikologis, seperti depresi, kecemasan, gangguan tidur, gangguan daya ingat, demensia, dan penyakit alzheimer, yang dapat menurunkan kemandirian serta kualitas hidup. Namun, gejala gangguan tersebut sering kali tidak disadari oleh lansia maupun keluarganya. Beberapa lansia mengeluhkan sulit tidur, merasa gelisah saat sendirian, dan mengalami kesepian akibat berkurangnya interaksi dengan keluarga. Oleh karena itu, psikoedukasi mengenai kesehatan mental pada lansia diperlukan untuk meningkatkan pemahaman terhadap tanda dan gejala gangguan psikologis, mendorong perilaku hidup sehat, serta memotivasi lansia melakukan pemeriksaan kesehatan fisik dan psikologis secara berkala

guna mendukung kualitas hidup yang lebih baik (Asih dkk., 2025).

2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 5 Juli 2026 bertempat di TK Aisyiyah 1 Porong, Sidoarjo. Kegiatan ini merupakan hasil kolaborasi antara Fakultas Ilmu Kesehatan dan Psikologi (FIKP) Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dengan Pimpinan Cabang Aisyiyah (PCA) Porong. Program pengabdian ini diawali dengan serangkaian persiapan yang melibatkan pihak PCA Porong dan warga sekitar untuk memastikan kelancaran pelaksanaan kegiatan utama.

a. Tahap Pra-kegiatan

Pada tahap awal ini, dilakukan analisis situasi terhadap mitra sasaran melalui metode observasi langsung dan wawancara dengan pengurus PCA Porong dan perangkat desa setempat. Tujuan dari tahap ini adalah dilakukan koordinasi dan kerjasama dari pihak setempat, serta dukungan terhadap pelaksanaan program.

b. Tahap Persiapan

Tahap ini diawali dengan koordinasi bersama pengurus PCA Porong mengenai rencana pelaksanaan kegiatan. Tim pelaksana melakukan pengurusan perizinan, penyusunan jadwal, serta penyelarasan kegiatan dengan agenda PCA Porong. Materi edukasi, media penyuluhan, dan alat pemeriksaan glukosa darah, asam urat, dan kolesterol juga dipersiapkan.

c. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan edukasi dan penyuluhan terhadap warga setempat dan kader muhammadiyah dilakukan dengan cara memberi materi mengenai Psikoedukasi, yaitu: Mewujudkan Lansia yang Sehat, Mandiri, Produktif, dan Sejahtera. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah interaktif, sesi tanya jawab, serta penggunaan media visual untuk memperjelas pemahaman peserta.

Selanjutnya, masyarakat menjalani pemeriksaan kadar glukosa darah, asam urat, dan kolesterol menggunakan metode *Point of Care Testing* (POCT) untuk mendeteksi resiko penyakit degeneratif secara dini. Pemeriksaan dilakukan oleh tim kesehatan (dosen dan mahasiswa Prodi D-4 Teknologi Laboratorium Medis Universitas Muhammadiyah Sidoarjo). Hasil pemeriksaan kadar glukosa darah, asam urat, dan kolesterol langsung diberikan kepada masing-masing warga dalam bentuk lembar hasil pemeriksaan.

3. Hasil dan Diskusi

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan memberikan beberapa program sebagai rangkaian kegiatan, di antaranya, seperti edukasi tentang strategi mewujudkan lansia yang sehat, mandiri, produktif, dan sejahtera, yang terlihat pada Gambar 1. Kegiatan pemeriksaan kesehatan ditunjukkan pada Gambar 2.



Gambar 1. Kegiatan Psikoedukasi pada Lansia



Gambar 2. Pemeriksaan Kesehatan pada Peserta Lansia dan Foto Bersama Panitia

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dihadiri oleh 55 responden perempuan. Rekapitulasi hasil pemeriksaan terhadap peserta kegiatan diperlihatkan dalam Tabel 1. Dari hasil pemeriksaan glukosa darah terhadap 49 responden, didapatkan 43 orang (87,8%) memiliki kadar glukosa darah normal, 1 orang (2%) memiliki kadar glukosa darah rendah dan sebanyak 5 orang (10,2%) memiliki kadar glukosa darah tinggi. Tingginya proporsi responden yang memiliki kadar glukosa darah normal menunjukkan bahwa sebagian besar responden

diduga masih memiliki regulasi homeostasis glukosa yang baik, sehingga kadar glukosa darah dapat dipertahankan dalam rentang normal melalui keseimbangan sekresi insulin dan glucagon (Röder *et al.*, 2016).

Tabel 1. Hasil pemeriksaan terhadap peserta kegiatan

No	Variabel	N	%	Nilai Normal
1.	Glukosa Darah			
	Rendah	1	2,0%	< 70 mg/dl
	Normal	43	87,8%	< 200 mg/dl
	Tinggi	5	10,2%	> 200 mg/dl
	Total	49	100	
2.	Asam Urat			
	Rendah	1	5,9%	P: 2,4-6,0 mg/dl
	Normal	10	58,9%	L: 2,5-7.0 mg/dl
	Tinggi	6	35,2%	
	Total	17	100	
3.	Kolesterol			
	Rendah	0	0%	< 120 mg/dl
	Normal	12	30,8%	< 200 mg/dl
	Batas Atas	20	51,2%	200–239 mg/dl
	Tinggi	7	18%	> 240 mg/dl
	Total	39	100	

Dari hasil pemeriksaan kadar asam urat terhadap 17 responden, didapatkan 10 orang (58,8%) memiliki kadar asam urat normal, 1 orang (5,9%) memiliki kadar asam urat rendah dan sebanyak 6 orang (35,2%) memiliki kadar asam urat yang tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden masih mampu mempertahankan metabolisme purin dan proses ekskresi asam urat secara normal. Keseimbangan kadar asam urat dipengaruhi oleh produksi asam urat dari metabolisme purin serta proses ekskresi, terutama melalui ginjal yang membuang sekitar dua pertiga dari total asam urat dalam tubuh, sedangkan sisanya diekskresikan melalui saluran cerna (Dalbeth *et al.*, 2021).

Sementara itu untuk hasil pemeriksaan kolesterol terhadap 39 responden, didapatkan 12 orang (30,8%) memiliki kadar kolesterol normal, 20 orang (51,2%) memiliki kadar kolesterol pada batas atas (*borderline*), dan 7 orang (18%) memiliki kadar kolesterol yang tinggi. Kadar kolesterol darah cenderung meningkat pada individu yang mengalami obesitas, memiliki aktivitas fisik yang rendah, merokok, serta pada kelompok usia lanjut. Pada lansia, terjadi penurunan fungsi hati dan pankreas, yang menyebabkan berkurangnya aliran darah ke hati, yang dapat mengganggu metabolisme kolesterol dan meningkatkan sekresi kolesterol. Selain itu, pada perempuan lanjut usia, kadar kolesterol umumnya lebih tinggi dibandingkan laki-laki

akibat penurunan kadar hormon estrogen setelah menopause (Fatma dkk., 2024).

Peningkatan kualitas hidup lansia merupakan prioritas utama dalam pelayanan kesehatan masyarakat, terutama dalam menanggapi tantangan penyakit tidak menular. Pemeriksaan kesehatan rutin yang mencakup pengukuran tekanan darah, kadar glukosa darah, asam urat dan kolesterol merupakan strategi penting untuk mendeteksi penyakit sejak awal, sehingga dapat mengurangi risiko komplikasi penyakit kronis pada kelompok usia lanjut (Syarifah dkk., 2025). Kualitas hidup yang baik pada lansia tercermin dari kemampuan mereka dalam mempertahankan fungsi fisik, psikologis, dan sosial secara optimal. Kondisi tersebut memungkinkan lansia menjalani kehidupan sehari-hari secara mandiri, tetap berpartisipasi dalam aktivitas yang bermakna, serta menikmati masa tua dengan perasaan sejahtera dan bermanfaat bagi diri sendiri maupun lingkungan (Chaniago & Nindiatma, 2025).

Selain berfokus pada kesehatan fisik, edukasi kesehatan juga berperan dalam meningkatkan pemahaman lansia mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan emosional selama menjalani proses penuaan. Perubahan kondisi fisik maupun sosial yang terjadi seiring bertambahnya usia sering kali menyebabkan lansia mengalami stres, rasa kesepian, dan kecemasan. Oleh karena itu, pemberian edukasi mengenai strategi pengelolaan stres serta pentingnya mempertahankan interaksi sosial dapat membantu lansia tetap aktif secara psikologis dan emosional. Dalam kegiatan ini, sesi diskusi interaktif dimanfaatkan sebagai media bagi para lansia untuk bertukar pengalaman, saling memberikan dukungan, serta mempererat hubungan sosial antarsesama kelompok sebaya (Syarifah dkk., 2025).

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program psikoedukasi dan skrining kesehatan telah dilaksanakan dengan melibatkan 55 peserta perempuan di TK Aisyiyah 1 Porong, Sidoarjo. Kegiatan memberikan edukasi mengenai upaya mewujudkan lansia yang sehat, mandiri, produktif, dan sejahtera melalui penyampaian materi secara interaktif serta pemeriksaan kesehatan meliputi kadar glukosa darah, asam urat, dan kolesterol. Hasil skrining menunjukkan bahwa dari 49 peserta yang diperiksa glukosa darahnya, sebanyak 87,8% memiliki kadar glukosa darah normal, sedangkan dari 17 peserta yang diperiksa kadar asam uratnya, sebanyak 35,2% memiliki kadar asam urat tinggi. Selanjutnya, dari 39 peserta yang diperiksa kadar kolesterolnya, sebanyak 69,2% menunjukkan kadar kolesterol di atas kategori normal, yang terdiri atas 51,2% kategori batas atas (*borderline*) dan 18% kategori tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa skrining kesehatan dapat membantu mengidentifikasi

kondisi kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut, khususnya terkait kadar asam urat dan kolesterol pada lansia. Sementara itu, psikoedukasi menjadi bagian penting dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai pemeliharaan kesehatan fisik dan mental serta pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala. Ke depan, kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan lebih banyak peserta, pemantauan kondisi kesehatan secara periodik, serta evaluasi pengetahuan atau perubahan perilaku sebelum dan sesudah edukasi sehingga dampak program terhadap peningkatan kualitas hidup lansia dapat diukur secara lebih objektif.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Daftar Referensi

- Asih, M.K., Widyawati, S., & Savitri, A.D. (2025). Psikoedukasi Pengenalan Gangguan Psikologis pada Lansia. *Tematik*, 5(1), 14-19. <https://doi.org/10.26623/tmt.v5i1.10302>
- Chaniago, Y.R.E., & Nindiatma, B.A. (2025). Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Jendela Inovasi Daerah*, 8(1), 105–118. <https://doi.org/10.56354/jendelainovasi.v8i1.205>
- Dalbeth, N., Gosling, A. L., Gaffo, A., & Abhishek, A. (2021). Pathophysiology of gout. *The Lancet*, 397(10287), 1843–1855. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00569-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00569-9)
- Fatma, F., Yusrita, E., Devitria, R., Elfia, M. & Anggraini, M.D. (2024). Gambaran Kadar Kolesterol Total Pada Lansia Di Puskesmas Rumbai. *Jurnal Sains Farmasi Dan Kesehatan*, 2(2), 137–141. <https://doi.org/10.62379/jfkes.v2i2.2025>
- Marita, M., Tama, L., & Cherina, N.A. (2024). Psikoedukasi Self-Management untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Pagar Agung Kabupaten Lahat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 14(2), 134-140. <https://doi.org/10.30999/jpkm.v14i2.3483>
- Pratama, M.F.J., Safitri, Y.N., Eliana, D., Akmal, S.N., Hasibuan, Z.F., Safhira, N., Shofiatun, S., & Kahar, Z.N. (2025). Psikoedukasi Menuju Senja yang Cerah: Kesehatan Mental dan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, 8(3), 348–353. <https://doi.org/10.29303/jppm.v8i3.9533>
- Röder, P. V., Wu, B., Liu, Y., & Han, W. (2016). Pancreatic regulation of glucose homeostasis. *Experimental & Molecular Medicine*, 48, e219. <https://doi.org/10.1038/emm.2016.6>
- Sari, J.K., & Supriadi, E. (2025). Peran Pekerja Sosial dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lansia di Panti Wreda Omega Semarang. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*,

6(2), 1397–1412. <https://doi.org/10.38035/jmpis.v6i2.4169>

Syarifah, S., Putri, N.R., & Aji, S.P. (2025). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Pemeriksaan Kesehatan dan Edukasi Gaya Hidup Sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Dan Sains*, 2(2), 24–29. <https://doi.org/10.29407/abhipraya.v2i2.25755>

Wulandari, S. R., Winarsih, W., & Istichomah, I. (2023). Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Penyuluhan Dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia Di Dusun Mrisi Yogyakarta. *Pengabdian Masyarakat Cendekia (PMC)*, 2(2), 58–61. <https://doi.org/10.55426/pmc.v2i2.258>