

**PROMOSI KESEHATAN DAN PENDAMPINGAN KADER POSBINDU:  
UPAYA MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP LANSIA**

**HEALTH PROMOTION AND POSBINDU CADRE SUPPORT:  
EFFORT TO IMPROVE THE QUALITY OF LIFE FOR THE ELDERLY**

**Kartika Setyaningsih Sunardi<sup>1</sup>, Nofitriyani<sup>2</sup>, Chici Riansih<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Diploma Tiga Administrasi Rumah Sakit

<sup>2</sup>Program Studi Diploma Tiga Rekam Medis dan Informasi Kesehatan

<sup>3</sup>Program Studi Diploma Tiga Kebidanan

Politeknik Kesehatan Permata Indonesia Yogyakarta

[kartikasetyaningsih@gmail.com](mailto:kartikasetyaningsih@gmail.com), [nofitriyani@permataindonesia.ac.id](mailto:nofitriyani@permataindonesia.ac.id),  
[chichi.riansih@permataindonesia.ac.id](mailto:chichi.riansih@permataindonesia.ac.id)

**Abstrak**

Penurunan kualitas hidup lansia seringkali terkait dengan berbagai masalah kesehatan. Masalah seperti penyakit kronis, gangguan mental, dan penurunan fungsi fisik menjadi lebih umum seiring bertambahnya usia. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan mobilitas, ketergantungan pada orang lain, dan isolasi sosial. Program pengabdian masyarakat di posbindu lansia seperti penyuluhan tentang penyakit kronis, mencegah gangguan mental dan penurunan fungsi fisik, serta pemeriksaan kesehatan secara rutin bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Kegiatan ini dilakukan di Posbindu Dusun Pikgondang, Condong Catur, Depok, Sleman. Sasaran dari kegiatan promosi kesehatan yaitu lansia dan kader terutama yang bertanggungjawab pada program posbindu lansia. Peran kader posbindu penting dalam membantu meningkatkan kualitas hidup lansia karena mereka menjadi tulang punggung dalam menyampaikan informasi, memberikan perawatan, serta dukungan yang diperlukan kepada lansia dan komunitasnya.

**Kata Kunci:** Promosi Kesehatan Lansia; Pendampingan Kader Posbindu; Posbindu Lansia

**Abstract**

*The decline in the quality of life of the elderly is often related to various health problems. Problems such as chronic illnesses, mental disorders, and decline in physical function become more common with age. This can result in decreased mobility, dependence on others, and social isolation. Community service programs at posbindu for the elderly, such as counseling about chronic diseases, preventing mental disorders and decreased physical function, as well as regular health checks, aim to improve the quality of life of the elderly. This activity was carried out at Posbindu Dusun Pikgondang, Condong Catur, Depok, Sleman. The targets of health promotion activities are the elderly and cadres, especially those responsible for the elderly posbindu program. The role of posbindu cadres is important in helping improve the quality of life of the elderly because they are the backbone in conveying information, providing care and the necessary support to the elderly and their communities.*

**Keywords:** *Elderly Health Promotion; Assistance for Posbindu Cadres; Posbindu Elderly*

---

<sup>1,2,3</sup> Poltekkes Permata Indonesia Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Lansia merupakan segmen populasi yang semakin signifikan dalam masyarakat modern. Dengan peningkatan harapan hidup dan penurunan angka kelahiran, jumlah lansia di banyak negara terus meningkat. Namun, bersamaan dengan penambahan usia, banyak lansia menghadapi tantangan dalam menjaga kesehatan mereka. Menurut penelitian oleh World Health Organization (WHO), banyak lansia mengalami penurunan fungsi fisik dan mental seiring bertambahnya usia, yang secara signifikan memengaruhi kualitas hidup mereka (1).

Penurunan kualitas hidup lansia seringkali terkait dengan berbagai masalah kesehatan. Masalah seperti penyakit kronis, gangguan mental, dan penurunan fungsi fisik menjadi lebih umum seiring bertambahnya usia. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan mobilitas, ketergantungan pada orang lain, dan isolasi sosial. Studi yang diterbitkan dalam jurnal "*Age and Ageing*" menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami setidaknya satu kondisi kesehatan yang memengaruhi kualitas hidup mereka secara signifikan (2).

Salah satu solusi untuk

mengatasi masalah kesehatan lansia adalah melalui promosi kesehatan yang terfokus pada mereka. Promosi kesehatan melibatkan pendekatan yang holistik, mencakup edukasi, pencegahan, dan promosi gaya hidup sehat. Dengan memberikan informasi yang tepat dan mendukung gaya hidup sehat, kita dapat membantu lansia mempertahankan kesehatan mereka dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Selain promosi kesehatan, mengaktifkan kembali pos pembinaan terpadu atau posbindu juga merupakan langkah penting dalam meningkatkan kesehatan lansia. Posbindu adalah fasilitas pelayanan kesehatan masyarakat yang menyediakan layanan kesehatan preventif dan promosi kesehatan bagi lansia di tingkat lokal. Dengan menghadirkan posbindu di berbagai komunitas, kita dapat memberikan akses yang lebih mudah bagi lansia untuk mendapatkan layanan kesehatan yang mereka butuhkan. Maka itu perlunya pendampingan kader posbindu agar tujuan dari adanya posbindu dapat menjadi fasilitas yang tepat untuk peningkatan kualitas hidup lansia (3).

Secara keseluruhan, peningkatan kualitas hidup lansia dalam hal kesehatan memerlukan

pendekatan yang komprehensif dan terintegrasi. Dengan menggabungkan promosi kesehatan dengan pelayanan kesehatan primer seperti posbindu, kita dapat membantu lansia untuk tetap sehat dan aktif secara fisik dan sosial. Kecakapan dari para kader posbindu merupakan tolok ukur keberhasilan dari sebuah posbindu. Langkah-langkah ini tidak hanya penting untuk meningkatkan kesejahteraan lansia secara individual, tetapi juga untuk membangun masyarakat yang lebih inklusif dan peduli terhadap populasi yang menua (4).

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan ini dilakukan pada hari Sabtu, 2 Maret 2024 di Posbindu Dusun Pikgondang, Condong Catur, Depok, Sleman. Sasaran dari kegiatan promosi kesehatan yaitu anggota posbindu yang memasuki usia pra lansia yaitu 45-59 tahun, usia lansia muda yaitu 60-69 tahun, lansia madya 70-79 tahun, dan lansia tua 80-89 tahun (5). Sasaran dari kegiatan pembedayaan kader posbindu yaitu seluruh kader yang mengabdikan diri di posbindu terutama yang bertanggungjawab pada program posbindu lansia.

Tahap pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dibagi menjadi tiga

tahapan yaitu tahap persiapan, pelaksanaan maupun evaluasi. Tahap persiapan dilakukan dengan rapat internal tim dosen maupun mahasiswa yang berkaitan dengan pembagian tanggungjawab sebelum dan saat pelaksanaan kegiatan. Tim yang bertanggungjawab menghubungi koordinator kader posbindu akan menjadwalkan kegiatan. Tim lain memiliki tugas untuk mempersiapkan materi kegiatan beserta alat dan bahan yang diperlukan.

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan membagi tim menjadi dua kelompok yaitu tim promosi kesehatan dan tim pendampingan kader. Promosi kesehatan yang dilakukan adalah dengan memberikan tiga materi inti yaitu mengenai 1) penyakit kronis, 2) gangguan mental dan 3) penurunan fungsi fisik. Pendampingan kader dilakukan dengan konseling mengenai program posbindu yang sudah berjalan selama satu tahun kebelakang dan bagaimana antusiasme peserta. Tahap evaluasi dilakukan secara eksternal dengan kader posbindu dan internal dengan tim pengabdian masyarakat setelah kegiatan selesai dilakukan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan promosi kesehatan

dilakukan dengan penyampaian materi pertama digabung dengan materi ketiga tentang pengenalan berbagai macam penyakit kronis yang mungkin dialami diusia lanjut, bagaimana cara mencegah penyakit kronis, bagaimana cara mengatasinya bila sudah terjadi, dan dilanjutkan dengan materi seputar penurunan fungsi fisik yang mungkin terjadi pada lansia. Dalam promosi kesehatan bagi lansia, beberapa kegiatan kunci menjadi fokus utama untuk mengenalkan penyakit kronis yang paling sering terjadi seperti hipertensi, diabetes dan penyakit jantung koroner. Lansia perlu memahami faktor risiko, gejala, dan komplikasi yang mungkin terjadi, serta langkah-langkah untuk mengelola kondisi tersebut.



Gambar 1. Promosi Kesehatan Lansia

Kegiatan promosi kesehatan sangat esensial terutama pada penyelenggaraan pos pembinaan terpadu (posbindu) lansia. Kegiatan ini mencakup edukasi tentang pentingnya pola makan sehat, olahraga teratur, dan penghindaran kebiasaan merokok serta konsumsi alkohol berlebihan. Memperkenalkan kebiasaan-kebiasaan sehat ini membantu mencegah penyakit kronis dan meningkatkan kualitas hidup lansia (6).

Materi kedua yaitu tentang gangguan mental serta cara mencegah dan mengatasinya. Sosialisasi mengenai gangguan mental pada lansia menjadi hal yang tidak boleh diabaikan. Depresi, kecemasan, dan gangguan kognitif seperti demensia dapat mempengaruhi kesejahteraan dan fungsi sehari-hari lansia. Oleh karena itu, pendekatan yang holistik diperlukan dalam memahami dan mengatasi masalah kesehatan mental pada lansia (7).



Gambar 2. Pendampingan Kader Posbindu

Pentingnya deteksi dini dan intervensi dalam menjaga fungsi fisik lansia perlu ditekankan. Dengan memantau secara rutin kesehatan fisik dan kognitif, lansia bisa mendapatkan perawatan yang tepat waktu dan mencegah penurunan fungsi fisik yang lebih lanjut. Hal ini mencakup pemeriksaan kesehatan rutin, program kebugaran fisik, serta stimulasi kognitif yang dapat diselenggarakan di posbindu.

Peran kader posbindu sangatlah penting sehingga diharapkan mereka memiliki kemampuan yang cekatan dalam menjalankan program di posbindu, karena mereka berperan sebagai ujung tombak dalam memberikan layanan kesehatan yang berkualitas kepada lansia. Kader yang

terlatih mampu memberikan penyuluhan tentang kesehatan secara efektif, melakukan pemeriksaan kesehatan dengan cermat, dan memberikan informasi yang akurat mengenai cara menjaga kesehatan lansia. Dengan kemampuan yang cekatan ini, kader posbindu dapat secara signifikan meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pencegahan penyakit, pengelolaan kondisi kesehatan, dan memberikan dukungan yang diperlukan bagi lansia dan keluarganya.

## KESIMPULAN

Kolaborasi antara lansia, keluarga, tenaga kesehatan, kader dan civitas akademikan sangat penting dalam mendukung upaya promosi kesehatan di sebuah komunitas atau lingkungan lansia. Dengan membangun dukungan sosial dan lingkungan yang mendukung, lansia dapat merasa lebih termotivasi untuk menjaga kesehatan dan lebih siap menghadapi tantangan yang muncul seiring bertambahnya usia.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Politeknik Kesehatan Permata Indonesia Yogyakarta yang sudah memberikan

dukungan kepada tim pengabdian masyarakat ini. Terima kasih juga kami ucapkan kepada seluruh lansia anggota dari Posbindu Dusun Pikgondang, Condong Catur, Depok, Sleman atas antusiasmenya mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini. Tak lupa kami berterima kasih dan memberikan apresiasi yang besar kepada seluruh kader atas keikutsertaan dan pengabdiannya di Posbindu Dusun Pikgondang. Semoga kerjasama ini dapat berlanjut pada kegiatan-kegiatan lain dikemudian hari.

## REFERENSI

1. Rudnicka E, Napiera P, Pod A, Smolarczyk R, Grymowicz M. The World Health Organization (WHO) approach to healthy ageing. 2020;139(January):6–11.
2. Richter LE, Carlos A, Beber DM. World Report on Ageing and Health. Geneva; 2015.
3. Cahyadi A, Mufidah W, Susilowati T, Susanti H, Dwi Angraini W. Menjaga Kesehatan Fisik Dan Mental Lanjut Usia Melalui Program Posyandu Lansia. J Pengabd Masy Darul Ulum. 2022;1(1):52–60.
4. Cahya E, Harnida H, Indrianita V. Hubungan Dukungan Sosial dengan Kualitas Hidup Lansia di Posyandu Lansia Wiguna Karya Kebonsari Surabaya. J Keperawatan dan Kebidanan [Internet]. 2019;2(1):33–47. Available from: <http://nersmid.unmerbaya.ac.id/index.php/nersmid/article/view/56/12>
5. Badan Pusat Statistik. Statistik Penduduk Lanjut Usia Tahun 2023. Vol. 20, BPS. 2023.
6. Hasnah H, Sutria E, Aidha A, Wahdania W, Rasmawati R, Hadriani E, et al. Penyuluhan Kesehatan Pada Lanjut Usia dengan Pendekatan Transkultural Nursing di Wilayah Kerja Puskesmas Samata. J Pengabd Kesehatan Komunitas. 2022;2(1):6–14.
7. Nisak R, Prawoto E, Admadi T. Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) Lansia. APMA J Pengabd Masy. 2021;1(2):33–8.