



UPAYA PENINGKATAN KUALITAS MANAJEMEN HIDUP DAN PENCEGAHAN PENYAKIT DEGENERATIF DI SEKOLAH LANSIA MELATI

Hasrijal¹, Pariang Sonang Siregar², Suhermon³, Tety Herty⁴, Riski Amin Mulya⁵,

^{1,2,4}Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Rokan, Indonesia

^{3,5}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Rokan, Indonesia

¹farmaduansa@yahoo.com

Abstract

The Melati Elderly School in Koto Tinggi Village was established as a form of non-formal education aimed at improving the quality of life of the elderly through the seven dimensions of resilient aging, which include spiritual, physical, emotional, intellectual, social, vocational, and environmental aspects. This Community Service Program (PKM) seeks to promote healthy lifestyle management and prevent degenerative diseases among elderly students. The implementation methods included the development of the "Elderly Fitness Information System" website as a health monitoring tool, health awareness campaigns, elderly exercise sessions, as well as health check-ups and consultations. The program involved 27 elderly students with the support of medical staff and educators. The results demonstrated an increase in elderly participants' knowledge about healthy living, greater involvement in physical exercise, and the availability of a simple technology-based tool for continuous health monitoring. This initiative has contributed to the realization of elderly individuals who are healthy, independent, active, productive, and dignified. Therefore, this PKM program is considered effective in enhancing quality of life while preventing degenerative diseases among the elderly.

Keywords: Elderly School, Quality of Life Management, Degenerative Diseases

Abstrak

Sekolah Lansia Melati Desa Koto Tinggi hadir sebagai bentuk pendidikan nonformal untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pendekatan tujuh dimensi lansia tangguh, meliputi aspek spiritual, fisik, emosional, intelektual, sosial, vokasional, dan lingkungan. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan manajemen hidup sehat serta mencegah penyakit degeneratif pada siswa lansia. Metode pelaksanaan meliputi pembuatan website Sistem Informasi Bugar Lansia sebagai media pencatatan kesehatan, sosialisasi pentingnya menjaga kesehatan, kegiatan senam lansia, serta pemeriksaan dan konsultasi kesehatan. Kegiatan melibatkan 27 siswa Sekolah Lansia Melati dengan dukungan tenaga medis dan pendidik. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan lansia tentang pola hidup sehat, meningkatnya partisipasi dalam olahraga senam, serta tersedianya media teknologi sederhana untuk pemantauan kesehatan. Kegiatan ini berkontribusi dalam mendukung tercapainya lansia yang sehat, mandiri, aktif, produktif, dan bermartabat. Dengan demikian, program PKM ini efektif untuk meningkatkan kualitas hidup serta pencegahan penyakit degeneratif pada lansia.

Kata kunci: Sekolah Lansia, Manajemen Kualitas Hidup, Penyakit Degeneratif

History Artikel

Received: 04-10-2025;

Accepted: 20-11-2025;

Published: 10-12-2025

1. PENDAHULUAN

Keberadaan sekolah lansia sangat diperlukan mengingat saat ini Indonesia sedang memasuki fase ageing population, yaitu proporsi penduduk lanjut usia (lansia) semakin meningkat. Menurut Sensus Penduduk Indonesia tahun 2023, sekitar 12 persen atau 29 juta orang di Indonesia termasuk dalam kategori lansia. Jumlah lansia di Indonesia diperkirakan akan terus bertambah hingga tahun 2045. Diperjasa, Indonesia akan memiliki sekitar 20 persen atau 50 juta jiwa lansia [1].

Sekolah Lansia di Indonesia memberikan kesempatan pendidikan yang penting bagi lansia, dimana lansia dapat terus memainkan peran penting dalam mempromosikan pembelajaran sepanjang hayat dan inklusi sosial bagi lansia di Indonesia [2]. Kabupaten Rokan Hulu juga turut mendukung program pemerintah dalam memperhatikan keberadaan lansia, ini buktinya dengan adanya beberapa sekolah lansia yang telah didirikan salah satunya Sekolah Lansia Melati Desa Koto Tinggi.

Sekolah Lansia Melati Desa Koto Tinggi didirikan pada tanggal 26 maret 2024 sesuai dengan keputusan Kepala Desa Koto Tinggi No. 17 Tahun 2024. Kepala Sekolah Lansia ini yaitu ibu Hj. Almi Yelli, S.Pd dengan 17 anggota pengajar dibawahnya. Sekolah Lansia Melati terletak di Kampung Baru Desa Koto Tinggi, Kec. Rambah.

Visi Sekolah Lansia adalah menjadi pendidikan non formal untuk mewujudkan Lansia yang SMART yaitu sehat, mandiri, aktif, dan produktif, serta bermartabat. Tujuan ini dirancang dalam 7 dimensi lansia tangguh, yang mencakup aspek spiritual, intelektual, fisik, emosional, sosial kemasyarakatan, profesional vokasional, dan lingkungan [3]. Untuk mencapai hal tersebut, Sekolah Lansia harus hadir dan menjadi solusi. Sekolah Lansia perlu memiliki kurikulum yang dirancang sesuai dengan kebutuhan dan minat lansia, dengan fokus pada keterampilan praktis dan pengetahuan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari [4].

Kondisi demikian membutuhkan intervensi 7 dimensi lansia tangguh agar kualitas hidup dapat dipertahankan atau bahkan ditingkatkan secara langsung yang dapat ditemukan melalui Sekolah Lansia. Sejatinya, Sekolah Lansia memberikan manfaat berupa memberikan rasa interaksi komunitas dan sosial bagi lansia yang merasa terisolasi atau kesepian. Sehingga, menghadiri kelas dan berpartisipasi dalam kegiatan dapat membentuk persahabatan dan koneksi baru. Selanjutnya, memberikan kesempatan untuk melanjutkan pembelajaran dan pertumbuhan pribadi dapat membantu mempertahankan fungsi kognitif dan mencegah atau menunda penurunan kognitif. Bahkan, keterampilan dan pengetahuan yang dipelajari di Sekolah Lansia dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan meningkatkan kualitas hidup lansia [5].

Pada dasarnya kesejahteraan lansia dari tujuh dimensi adalah kesejahteraan yang menyeluruh, yang mencakup: kesejahteraan spiritual (merasa bersyukur dan menerima ketentuan Tuhan), kesejahteraan fisik (kondisi tubuh dalam keadaan optimal), kesejahteraan emosional (perasaan yang positif), kesejahteraan intelektual (kemampuan ingatan yang baik), kesejahteraan sosial (mampu memahami diri sebagai makhluk sosial), kesejahteraan vokasional (memiliki rasa percaya diri dan kepuasan karena masih bisa bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain), serta kesejahteraan lingkungan (ada lingkungan sosial dan fisik yang memadai serta kemampuan untuk menjaga lingkungan sekitar)

Pada bulan Desember 2024, Sekolah Lansia Melati telah melaksanakan wisuda bagi 24 lansia. Acara tersebut dihadiri oleh Bupati Rohul yang diwakili oleh Asisten I. Beliau menyatakan bahwa Sekolah Lansia Melati menjadi tempat yang memberikan kesempatan bagi para lansia untuk mendapatkan pengetahuan, keterampilan, serta kebahagiaan. Dengan berbagai program yang telah dijalankan, diharapkan para lansia semakin sehat, aktif, percaya diri, dan mandiri [6].

Melalui kegiatan PKM, Sekolah Lansia Melati diharapkan mampu melaksanakan kegiatan keolahragaan secara rutin demi menjaga kesehatan para siswa lansia demi tercapainya Kesejahteraan fisik yang optimal. Pengajaran yang dilakukan oleh dokter serta pemeriksaan kesehatan juga diharapkan

mampu membantu siswa dalam menentukan dan mencegah penyakit degeneratif.

2. METODE

Metode pelaksanaan yang dilakukan agar solusi yang ditawarkan bisa disampaikan dengan baik kepada mitra sesuai harapan dilakukan melalui beberapa tahap berikut ini:

a. Pembuatan Website Sistem Informasi Bugar Lansia

Pembuatan Website Sistem Informasi Bugar Lansia yang dirancang khusus untuk lansia dan pendamping (keluarga atau tenaga kesehatan), berisi Jurnal Kesehatan: mencatat tekanan darah, gula darah, aktivitas fisik, dan pola makan.

b. Sosialisasi Pentingnya Menjaga Kesehatan

Sosialisasi dilaksanakan di awal kegiatan PKM, yang berisi pentingnya menjaga kesehatan. Semua siswa terlibat dalam kegiatan sosialisasi ini. Narasumber yang hadir adalah seorang dokter dari dinas kesehatan terkait..

c. Senam Lansia

Senam lansia adalah serangkaian gerakan yang teratur, terarah, dan terstruktur yang dilakukan oleh orang lanjut usia dengan tujuan meningkatkan kemampuan fungsional tubuh. Selain itu, latihan pernapasan dalam juga bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan lansia. Peningkatan aktivitas parasimpatis dapat menurunkan curah jantung dan resistensi perifer total, sehingga mampu membantu menurunkan tekanan darah [7].

d. Pemeriksaan Kesehatan dan Konsultasi Kesehatan

Pemeriksaan kesehatan yang mencakup mengecek tekanan darah lansia, mengukur kadar gula darah, kolesterol, asam urat, serta berat badan lansia dilakukan oleh dokter umum dan dibantu oleh mahasiswa dari program studi PJKR dan PGSD.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan diikuti oleh 27 siswa di Sekolah Lansia Melati Desa koto Tinggi, Kec. Rambah, Kab. Rokan Hulu. Kegiatan ini juga dihadiri oleh para guru dan kepala Sekolah Lansia.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di Sekolah Lansia Melati telah dilaksanakan dengan dukungan penuh baik dari seluruh siswa maupun guru serta kepala sekolah. Kegiatan diawali dengan diskusi bersama Kepala Sekolah Lansia Melati demi membahas mengenai keberlaksanaan program PKM.

a. Website Sistem Informasi Bugar Lansia

Berdasarkan diskusi bersama antara tim dan mitra, maka dikembangkanlah sebuah Website Sistem Informasi Bugar Lansia yang dirancang khusus untuk mencatat tekanan darah, gula darah, aktivitas fisik, dan pola makan. Website ini dapat dijadikan sumber data kesehatan siswa lansia dari waktu ke waktu.

JURNAL KESEHATAN LANSIA		dr. RAFIK PRABOWO																																																		
 Dr. RAFIK PRABOWO																																																				
Dashboard																																																				
Pengukuran																																																				
Input Data																																																				
List Data																																																				
Rekap Data																																																				
Master Data																																																				
Koresponden																																																				
IMT																																																				
Tekanan Darah																																																				
Kadar Gula Darah																																																				
Asam Urat																																																				
Kolesterol																																																				
List Data Pengukuran																																																				
PDF																																																				
Excel																																																				
Show 10 entries		Search:																																																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th>No</th> <th>Tanggal</th> <th>NIK</th> <th>Nama</th> <th>IMT</th> <th>Tekanan Darah</th> <th>Gula Darah</th> <th>Asam Urat</th> <th>Kolesterol</th> <th>Aksi</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>01-10-2025</td> <td>5555555555555555</td> <td>Siti Zaenab</td> <td>Obesitas Tingkat 2</td> <td>Normal</td> <td>Normal</td> <td>Normal</td> <td>Normal</td> <td>Detail</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>03-10-2025</td> <td>1471123010920021</td> <td>codelegal</td> <td>Obesitas Tingkat 1</td> <td>Stage 1 Hypertension</td> <td>Normal</td> <td>Tinggi</td> <td>Normal</td> <td>Detail</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>03-10-2025</td> <td>1203392220101</td> <td>Aida</td> <td>Obesitas Tingkat 1</td> <td>Stage 1 Hypertension</td> <td>Normal</td> <td>Tinggi</td> <td>Normal</td> <td>Detail</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>03-10-2025</td> <td>1203392220101</td> <td>Aida</td> <td>Obesitas Tingkat 1</td> <td>Stage 1 Hypertension</td> <td>Normal</td> <td>Tinggi</td> <td>Tinggi</td> <td>Detail</td> </tr> </tbody> </table>		No	Tanggal	NIK	Nama	IMT	Tekanan Darah	Gula Darah	Asam Urat	Kolesterol	Aksi	1	01-10-2025	5555555555555555	Siti Zaenab	Obesitas Tingkat 2	Normal	Normal	Normal	Normal	Detail	2	03-10-2025	1471123010920021	codelegal	Obesitas Tingkat 1	Stage 1 Hypertension	Normal	Tinggi	Normal	Detail	3	03-10-2025	1203392220101	Aida	Obesitas Tingkat 1	Stage 1 Hypertension	Normal	Tinggi	Normal	Detail	4	03-10-2025	1203392220101	Aida	Obesitas Tingkat 1	Stage 1 Hypertension	Normal	Tinggi	Tinggi	Detail	
No	Tanggal	NIK	Nama	IMT	Tekanan Darah	Gula Darah	Asam Urat	Kolesterol	Aksi																																											
1	01-10-2025	5555555555555555	Siti Zaenab	Obesitas Tingkat 2	Normal	Normal	Normal	Normal	Detail																																											
2	03-10-2025	1471123010920021	codelegal	Obesitas Tingkat 1	Stage 1 Hypertension	Normal	Tinggi	Normal	Detail																																											
3	03-10-2025	1203392220101	Aida	Obesitas Tingkat 1	Stage 1 Hypertension	Normal	Tinggi	Normal	Detail																																											
4	03-10-2025	1203392220101	Aida	Obesitas Tingkat 1	Stage 1 Hypertension	Normal	Tinggi	Tinggi	Detail																																											
Showing 1 to 4 of 4 entries		Previous 1 Next																																																		

Gambar 1. Website Sistem Informasi Bugar Lansia

b. Sosialisasi Pentingnya Menjaga Kesehatan

Kegiatan sosialisasi dilakukan bersama seluruh siswa lansia yang berjumlah 27 siswa beserta guru dan kepala sekolah. Dalam kegiatan ini materi pentingnya menjaga kesehatan disampaikan oleh dr. Rafik Prabowo yang merupakan seorang dokter umum di Puskesmas Rambah.



Gambar 2. Sosialisasi Pentingnya Menjaga Kesehatan

Faktor risiko yang bisa diubah antara lain kurang berolahraga, gaya hidup yang tidak sehat, serta pola makan yang buruk seperti mengonsumsi terlalu banyak garam, lemak jenuh, dan lemak trans, serta kurangnya asupan buah [8];[9]. Dengan diubahnya faktor risiko diharapkan dapat meningkatkan kesehatan masyarakat.

c. Senam Lansia

Senam lansia merupakan serangkaian kegiatan mobilitas yang teratur, terarah, dan terpola yang diikuti oleh orang-orang lanjut usia. Tujuan dari kegiatan tersebut adalah untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh agar mencapai tujuan tersebut. Selain itu, latihan pernapasan dalam juga bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan lansia. Peningkatan kegiatan parasimpatis dapat menurunkan curah jantung dan resistensi perifer total, yang pada akhirnya juga mampu menurunkan tekanan darah[7].



Gambar 3. Senam Lansia Bersama Seluruh Siswa

Dengan melakukan olahraga seperti senam lansia, dapat memperbaiki fungsi tenaga cadangan terhadap peningkatan kebutuhan tubuh, misalnya sakit karena penurunan massa otot dan kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, toleransi terhadap latihan, kapasitas aerobik, serta terjadinya peningkatan lemak di tubuh. Bahkan dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan atau olahraga seperti senam lansia dapat mengurangi berbagai risiko penyakit seperti hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit arteri koroner [10]. Olahraga merupakan salah satu hal penting dalam menunjang kehidupan agar selalu bugar dan sehat [11].

Setiap peserta juga diberikan panduan senam lansia yang bisa dilakukan di rumah. Panduan ini disajikan dalam bentuk poster. Senam lansia memiliki gerakan yang teratur, terarah, dan ringan, serta bertujuan untuk melatih bagian pinggang, kaki, dan tangan secara santai tanpa terlalu berat [12]. Berbeda dengan aerobik, senam lansia lebih ringan dan bisa dilakukan sejak usia 45 tahun ke atas agar mampu menghambat proses penuaan [13]. Senam ini juga berpengaruh terhadap fungsi otak pada lansia[14].

d. Pemeriksaan Kesehatan dan Konsultasi Kesehatan

Pemeriksaan kesehatan yang meliputi; cek tekanan darah lansia, mengukur kadar gula darah, kolesterol, asam urat lansia, dan mengukur berat badan lansia ini dilakukan oleh Dokter Umum dan dibantu oleh mahasiswa-mahasiswa program studi PJKR dan PGSD.



Gambar 4. Pemeriksaan Kesehatan dan Konsultasi Kesehatan

Pemeriksaan kesehatan dilaksanakan bersama dr. Rafik Prabowo dengan dibantu oleh mahasiswa pendamping dari tim PKM. Terlihat antusias setiap siswa untuk pemeriksaan kesehatan ini. Siswa lansia juga mendapatkan edukasi gizi melalui pemberian makanan sehat non-kolesterol serta menjalani pemeriksaan kesehatan gratis yang meliputi cek tekanan darah, gula darah dan konsultasi kesehatan langsung dengan dokter.

Kegiatan ini juga memberikan makanan tambahan sehat kepada para siswa lansia. Pemberian makanan tambahan kepada lansia bertujuan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi mereka [15]. Makanan tambahan berperan sebagai salah satu faktor yang mendukung dalam meningkatkan perubahan sikap yang sudah dimulai oleh lansia.

4. KESIMPULAN

PKM upaya peningkatan kualitas manajemen hidup dan pencegahan penyakit degenerative di Sekolah Lansia Melati telah terlaksana secara maksimal dengan dukungan penuh dari piham sekolah melalui edukasi, senam bersama, pemeriksaan kesehatan serta pengembangan website untuk basis data kesehatan siswa lansia. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa dengan terlaksananya kegiatan ini, lansia lebih dapat menjaga kesehatan setelah konsultasi bersama dokter. Selain itu olahraga yang dianjurkan demi menjaga kesehatan juga mulai diterapkan secara rutin. Dukungan dari seluruh tim, mitra dan siswa menjadi faktor kunci keberhasilan kegiatan ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Direktorat Jenderal Riset dan Pengembangan, Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains dan Teknologi melalui Hibah Pengabdian Kepada Masyarakat tahun 2025 dalam mendukung pendanaan kegiatan ini.

PENGGUNAAN TEKNOLOGI BERBASIS KECERDASAN BUATAN (AI)

Para penulis menyatakan bahwa tidak ada penggunaan alat kecerdasan buatan (AI) yang digunakan dalam penulisan atau pengeditan manuskrip, dan tidak ada gambar yang dimanipulasi menggunakan AI.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Harbuwono. ante Saksono, “Indonesia Siapkan Lansia Aktif dan Produktif,” 2024. [Online]. Available: <https://kemkes.go.id/id/indonesia-siapkan-lansia-aktif-dan-produktif>
- [2] E. H. A Setiawan, “Determinants of elderly school participation in Indonesia,” *J. Popul. Ageing*, pp. 89–106, 2021.
- [3] Direktorat Bina Ketahanan Keluarga Lansia dan Rentan, *Panduan Sekolah Lansia di Kelompok BKL*. Jakarta: BKKBN, 2021.
- [4] M. Fauzi, “The role of elderly schools in promoting learning for older persons,” *J. Aging Stud.*, pp. 132–141, 2018.
- [5] D. Rukmana, “Eldery Schools in Indonesia: A promosing solution to promote active aging,” *Geriatrics*, pp. 42–47, 2019.
- [6] Media Center Rohul, “Tingkatkan Kualitas Lansia, Sekolah Lansia Melati Rohul Wisuda 24 Siswa,” 2024. [Online]. Available: <https://mediacenter.rokanhulukab.go.id/view/tingkatkan-kualitas-lansia-sekolah-lansia-melati-rohul-wisuda-24-siswa>
- [7] I. Rosmaharani, S., & Noviana, “Optimalisasi Status Kesehatan Dengan Senam Lansia Di Desa Bandung,” *ABDIMASNU J. Pengabdi. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 2, 2022.
- [8] L. N. Ulum, T. Hardi Miftahul, & Wijaya, “Body Mass Index Status With Hypertension,” *Int. J. Nurs. Midwifery Sci.*, vol. 7, no. 2, pp. 136–141, 2023.
- [9] W. H. Organization, “Global Report On Hypertension,” 2023.
- [10] S. R. Akbar, H., Langi, A. R. C., Darmin, B, H., Sibua, S., & Soleman, “Hubungan Dukungan Keluarga Dengan KecerdasanEmosional Dalam Mengontrol Kecemasan Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Rumah Lukaku Kotamobagu,” *J. Info Kesehat.*, vol. 11, no. 1, pp. 319–323, 2021.
- [11] P. S. S. Siregar, “Gerakan Masyarakat Gemar Berolahraga Dengan Klub Jantung Sehat (KJS) Di PKBM Zaliyah,” *Apl. Ris. Kepads Masy.*, vol. 4, no. 1, pp. 1–6, 2023.
- [12] L. W. Pratama EY, Z MH, “Pengaruh Senam Lansia terhadap Kebugaran Jasmani Lansia di Desa Tanjung Kecamatan Hamparan Rawang Kota Sungai Penuh,” *J Educ [Internet]*, vol. 5, no. 4, pp. 65–76, 2023.
- [13] T. C. Nuraeni R, Akbar MR, “Pengaruh Senam Lansia terhadap Tingkat Kebugaran Fisik pada Lansia Berdasar atas Uji Jalan 6 Menit,” *J Integr Kesehat Sains [Internet]*, vol. 1, no. 2, 2019.
- [14] S. S. Putra EF, “Model senam lansia untuk kebugaran jasmani dan fungsi otak,” *J Keolahragaan*, vol. 6, no. 2, 2018.

- [15] M. F. A. M. F. Indah, “Edukasi Tentang Gizi Dan Kesehatan Lansia Di Panti Werdha Budhi Sejahtera Banjarbaru,” *Pros. Hasil-Hasil Pengabdi. Kpd. Masy*, vol. 1, no. 1, pp. 475–481, 2018.