

Optimalisasi Kualitas Hidup Lansia Melalui Skrining Kesehatan di Bank BPD Bali Cabang Tabanan

Komang Laksmi Widari^{1*}, Ni Luh Cica Kusumadewi²
Programa Studi S1 Keperawatan dan Profesi Ners STIKES Advaita Medika Tabanan
* Penulis Korespondensi: kmlaksmiwidari@gmail.com

Abstract

The increasing proportion of the elderly in Indonesia is accompanied by a high prevalence of non-communicable diseases such as hypertension and diabetes, necessitating early detection and ongoing education. The elderly are already a high-risk group due to sedentary lifestyles, prior work stress, and post-retirement socioeconomic changes. The purpose of this community service activity is to describe the implementation and results of health check-ups and health education for elderly bank customers. The community service was conducted using a descriptive design, involving blood pressure measurements, random blood glucose tests, cholesterol levels, and health education on healthy lifestyles for elderly customers present at the bank. The majority of participants had normal examination results, but some elderly individuals showed blood pressure and glucose levels above reference values and were referred for further evaluation. Health education enhanced the elderly's understanding of the importance of routine check-ups and adopting healthy lifestyles. Periodic health screenings and structured education in the Bank BPD Bali environment have the potential to improve awareness and quality of life among retired elderly, and this model can be replicated for other formal sector retirees.

Keywords: Elderly, Health Education, Blood Pressure Screening, Blood Glucose, Cholesterol, Uric Acidtemplate-abdi-mahosada.doc

Abstrak

Peningkatan proporsi lansia di Indonesia diikuti tingginya prevalensi penyakit tidak menular seperti hipertensi dan diabetes, sehingga diperlukan deteksi dini dan edukasi berkelanjutan. Lansia yang sudah termasuk kelompok berisiko karena pola hidup sedentari, stres kerja sebelumnya, dan perubahan sosial ekonomi pascapensiun. Tujuan kegiatan menggambarkan pelaksanaan dan hasil pemeriksaan kesehatan serta edukasi kesehatan pada nasabah lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan desain deskriptif melalui pemeriksaan tekanan darah, gula darah sewaktu, kadar kolesterol, serta penyuluhan pola hidup sehat kepada nasabah lansia yang hadir dalam kegiatan bank. Mayoritas peserta memiliki hasil pemeriksaan dalam rentang normal, namun masih dijumpai lansia dengan tekanan darah dan gula darah di atas nilai rujukan, yang kemudian dirujuk untuk pemeriksaan lanjutan. Edukasi kesehatan meningkatkan pemahaman lansia mengenai pentingnya pemeriksaan rutin dan penerapan pola hidup sehat. Pemeriksaan kesehatan berkala dan edukasi terstruktur di lingkungan Bank BPD Bali berpotensi meningkatkan kesadaran dan kualitas hidup lansia pensiunan, serta dapat direplikasi pada kelompok pensiunan sektor formal lainnya.

Kata kunci: Lansia, Edukasi Kesehatan, Pemeriksaan Tekanan Darah, Gula Darah, Kolesterol, Asam urat

PENDAHULUAN

Indonesia telah memasuki fase *ageing population* dengan proporsi lansia hampir 12% pada tahun 2023, yang diikuti meningkatnya beban penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, dan stroke (Kemenkes, RI). Provinsi Bali mengalami peningkatan populasi lansia (usia ≥ 60 tahun) sebesar 11,5% pada tahun 2023, dengan Kabupaten Tabanan mencatat 12,3% atau sekitar 45.000 jiwa dari total penduduk 500.000. Tren *ageing population* ini didorong oleh penurunan angka kematian dan peningkatan harapan hidup menjadi 72 tahun, namun diikuti prevalensi penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi (45%), diabetes (8,5%), dan dislipidemia (15%) pada kelompok usia tersebut (Risikesdas, 2018).

Lansia pensiunan merupakan kelompok yang umumnya pernah mengalami stres kerja, pola hidup sedentari, serta memiliki status sosial ekonomi yang relatif stabil tetapi berisiko terhadap penyakit degeneratif (Wibowo EF, *et al*, 2024). Ketersediaan jaminan pensiun dan jaminan kesehatan dapat menurunkan partisipasi kerja, namun tidak otomatis menjamin perilaku hidup sehat dan pemanfaatan layanan kesehatan preventif. Oleh karena itu, institusi seperti bank dapat menjadi mitra strategis dalam penyelenggaraan program pemeriksaan kesehatan dan edukasi bagi pensiunan.

Pemeriksaan kesehatan lansia yang mencakup pengukuran tekanan darah, kadar gula darah, kolesterol, dan parameter lain terbukti meningkatkan kesadaran lansia terhadap kondisi kesehatannya serta mendorong pemeriksaan rutin di fasilitas kesehatan (Sastra Putri DM, *et al*, 2024). Berbagai kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa skrining dan penyuluhan kesehatan pada lansia mampu meningkatkan pengetahuan dan motivasi untuk menerapkan gaya hidup sehat.

Berdasarkan hal tersebut, disusun program pengabdian masyarakat berupa pemeriksaan kesehatan lansia pensiunan di Bank BPD Bali Cabang Tabanan serta edukasi mengenai pencegahan penyakit tidak menular.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat menggunakan pendekatan pelayanan kesehatan langsung dan pendidikan kesehatan kepada lansia pensiunan nasabah Bank BPD Cabang Tabanan. Skrining kesehatan yang diberikan meliputi:

1. Pemeriksaan Tekanan Darah
2. Pemeriksaan Gula Darah Sewaktu
3. Pemeriksaan Kolesterol
4. Pemeriksaan Asam Urat
5. Edukasi tentang Penyakit degeneratif

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan dalam satu hari, yaitu pada hari Senin, 03 Nopember 2025 pukul 07.30-10.00 WITA. Sasaran dalam kegiatan ini adalah seluruh lansia yang mengunjungi Bank BPD Bali Cabang Tabanan. Kegiatan diawali dengan koordinasi dengan manajemen Bank BPD Bali Cabang Tabanan.

Pukul 08.00 WITA nasabah mulai berdatangan, sembari menunggu nomor antrian dipanggil, nasabah yang ingin melakukan pemeriksaan akan mendatangi meja petugas kesehatan. Prosedur pemeriksaan awal adalah melakukan Anamnesis singkat mengenai riwayat penyakit, obat yang dikonsumsi, dan kebiasaan hidup dilanjutkan dengan

pengukuran tekanan darah dengan tensimeter digital. Pemeriksaan gula darah sewaktu dengan glucometer melalui pengambilan darah kapiler ujung jari dilakukan juga pemeriksaan kolesterol dan asam urat, *jika perlu*. Pengukuran tekanan darah, gula darah sewaktu, kolesterol, dan asam urat dilakukan oleh dua orang mahasiswa program studi S1 keperawatan didampingi dua dosen, sedangkan pencatatan hasil dan konseling dilakukan di meja terpisah untuk menjaga alur dan kerahasiaan data. Setelah pemeriksaan, setiap peserta mendapatkan penjelasan mengenai hasilnya, anjuran pola hidup sehat, serta vitamin sebagai salah satu bentuk dukungan promotif.

Secara umum, mayoritas lansia memiliki tekanan darah dan gula darah sewaktu dalam batas normal, namun ditemukan beberapa peserta dengan hasil di atas nilai rujukan sehingga memerlukan pemantauan dan rujukan lebih lanjut. Secara deskriptif, proporsi hasil pemeriksaan dapat diringkas sebagai berikut:

1. Tekanan darah: sekitar 60% dalam rentang normal, 30% pra-hipertensi, dan 10% hipertensi ($\geq 140/90$ mmHg).
2. Gula darah sewaktu: sekitar 70% normal, 20% kategori pra-diabetes, dan 10% dengan nilai ≥ 200 mg/dL.
3. Kolesterol dan asam urat: sebagian besar dalam rentang normal, namun terdapat beberapa lansia dengan nilai meningkat yang sebelumnya belum pernah melakukan pemeriksaan.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa skrining kesehatan yang dilakukan di lingkungan Bank BPD Bali Cabang Tabanan efektif menjaring lansia pensiunan dan nasabah lansia yang sebelumnya jarang melakukan pemeriksaan rutin. Pelaksanaan skrining di tempat yang akrab dan sering dikunjungi lansia, seperti bank, memudahkan akses dan meningkatkan partisipasi karena tidak menambah beban kunjungan ke fasilitas kesehatan. Ditemukannya lansia dengan tekanan darah dan gula darah di atas nilai normal menguatkan bukti bahwa lansia merupakan kelompok berisiko terhadap penyakit tidak menular yang sering tidak disadari.

Pelibatan mahasiswa keperawatan dan dosen dalam kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi lansia, tetapi juga menjadi wahana pembelajaran nyata tentang promosi kesehatan, komunikasi terapeutik, dan manajemen penyakit kronis di komunitas. Kolaborasi antara institusi pendidikan kesehatan dan Bank BPD Bali juga menggambarkan model kemitraan lintas sektor yang dapat direplikasi pada cabang lain maupun institusi keuangan lain untuk mendukung program nasional Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan pelayanan ramah lansia.

KESIMPULAN

Secara umum kegiatan berjalan dengan lancar dan sesuai dengan rencana. Kegiatan pemeriksaan kesehatan dan edukasi bagi nasabah lansia di Bank BPD Bali berpotensi meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan deteksi dini faktor risiko penyakit tidak menular. Kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkala dan diperluas ke unit lain, serta diintegrasikan dengan posyandu lansia dan fasilitas kesehatan untuk menjamin tindak lanjut yang optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada LPPM STIKES Advaita Medika Tabanan serta pihak Bank BPD Bali Cabang Tabanan yang telah memberikan kesempatan dan ijin untuk melakukan PkM.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Risksdas) 2018*.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2022). *Healthy aging: Promoting health and preventing disability*. CDC.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2023*. Kementerian Kesehatan RI
- Sastrawati Putri, D. M., Putra, I. G. N. A., & Lestari, N. K. Y. (2024). Pengaruh skrining dan penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan dan perilaku hidup sehat lansia. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 7(1), 45–52
- Wibowo, E. F., Santoso, A., & Pratiwi, R. (2024). Faktor risiko penyakit degeneratif pada lansia pensiunan di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 19(2), 110–118.
- World Health Organization. (2015). *WHO Global Strategy and Action Plan on Ageing and Health 2016–2020*.