

## PENINGKATAN KESEHATAN MELALUI PROGRAM LIBAS (LANSIA SEHAT BEBAS COVID-19)

Devi Etivia Purlinda<sup>1\*</sup>, Fitriani Kahar<sup>2</sup>, Ichsan Hadipranoto<sup>3</sup>, Widodo<sup>4</sup>  
<sup>1\*,2,3,4</sup>Jurusan Analis Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Semarang

---

### \*Corresponding Author

(Devi Etivia Purlinda)

Email: [devietivia12@gmail.com](mailto:devietivia12@gmail.com)

Alamat: Jurusan Analis Kesehatan  
Poltekkes Kemenkes Semarang

### History Artikel

Received: 12-03-2023

Accepted: 25-07-2023

Published: 03-08-2023

### Abstrak.

Lansia merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap penyakit seperti, Penyakit Tidak Menular, Covid-19, maka pelayanan kesehatan terhadap lansia harus diprioritaskan melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Tujuan Kegiatan adalah peningkatan kesehatan lansia melalui program Libas yaitu skrining kesehatan seperti pengukuran glukosa darah, hemoglobin, kolesterol darah, praktik senam Libas lansia agar imunitasnya meningkat. Metode kegiatan adalah promosi Kesehatan tentang pencegahan penularan Covid 19, pelatihan Senam Libas dan skrining kesehatan. Hasil kegiatan adalah adanya pemahaman tentang protokol kesehatan untuk mencegah Covid-19 dan praktik senam Libas 100% (50 orang) pada lansia. Hasil skrining terdapat hiperglikemia 8 orang (16%), hiperkolesterol 39 orang (78%), anemia 12 orang (24%), hipertensi 16 orang (23%), obesitas 20 orang (40%) pada lansia. Kesimpulan Program Libas di RW 02 Pedurungan Tengah Kota Semarang dalam rangka peningkatan kesehatan lansia terlaksana dengan baik dan lancar dan ke depannya kegiatan tersebut dapat meningkatkan derajat kesehatan dan mencegah PTM dan Covid-19 pada lansia.

Kata Kunci: Skrining Kesehatan; Senam Libas; Covid-19

### Abstract

The elderly is one group that is vulnerable to diseases such as non-communicable diseases (PTM), Covid-19, so health services to the elderly must be prioritized through community service activities. The purpose of the activity is to improve the elderly's health through the libas program, namely health screening such as measuring blood glucose, hemoglobin, blood cholesterol, the practice of elderly libas exercises so that can increase their immunity. The method of the activity is a health promotion about the transmission prevention of COVID 19, Libas Gymnastics Training and Health Screening. The results of the activity are an understanding of the health protocol to prevent COVID-19 and 100% LIBAS exercise practices (50 people) in the elderly. The screening results shows 8 hyperglycemia (16%), hypercholesterol 39 people (78%), 12 anemia (24%), hypertension of 16 people (23%), obesity 20 people (40%) in the elderly group. Conclusion of The Libas

*Program in RW 02 Pedurungan Tengah Semarang City in the context of improving the health of the elderly is carried out well and smoothly and in the future the activity can increase the health status and prevent PTM, COVID-19 in the elderly.*

*Keyword: Health screening, Libas Gymnastics, Covid-19*

## Pendahuluan

Lansia adalah kelompok umur di fase akhir kehidupan manusia. Penyakit Lansia didominasi oleh Penyakit Tidak Menular (PTM), penyakit Kronik dan Degeneratif. Berdasarkan *World Health Organization*, 2018 tahun 2016, bahwa sekitar 71% penyebab kematian di Dunia adalah PTM yaitu sebanyak 36 juta jiwa pertahun. Kematian akibat PTM sebanyak 35% akibat dari penyakit jantung dan pembuluh darah, 12% akibat penyakit kanker, 6% akibat penyakit kronis, 6% akibat diabetes, dan 15% oleh PTM lain (Salamor et al., 2022).

Posyandu Intan merupakan salah satu Posyandu lansia di Kota Semarang berada di RW 02 Kelurahan Pedurungan Tengah Kota Semarang. Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat bekerjasama dengan kader Posyandu Lansia Intan. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah meningkatkan Kesehatan lansia melalui program Libas (Program Lansia Sehat dan Bebas Covid-19) terutama bagi lansia di RW 02 Kelurahan Pedurungan Tengah Kota Semarang sehingga dapat meminimalisir penyakit PTM seperti Diabetes Melitus, Hipertensi, dan penyakit Kardiovaskuler.

Lansia merupakan bagian dari kelompok yang rentan terkena virus SARS-CoV-2, maka pelayanan kesehatan terhadap lansia menjadi perhatian pemerintah, mulai dari tingkat pusat, provinsi, kabupaten atau kota bahkan sampai tingkat kelurahan maupun desa seperti di posyandu lansia (Sinaga et al., 2021).Harapan kegiatan pengabdian masyarakat selama pandemi covid-19 pada lansia di wilayah RW 02 Kelurahan Pedurungan Tengah Kota Semarang tetap terselenggara untuk meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan terutama lansia

## Metode

Metode Kegiatan pengabdian Kepada Masyarakat, bekerjasama dengan Posbindu Lansia Intan di wilayah RW 02 Pedurungan Tengah Kota Semarang. Sasaran atau mitra kegiatan pengabdian Kepada Masyarakat adalah lansia berusia 46 tahun ke atas di wilayah RW 02 Pedurungan Tengah Kota Semarang. Waktu Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan selama 4 bulan (Juni, Juli, Agustus, September 2021).

Peningkatan Kesehatan pada lansia di RW 02 Kelurahan Pedurungan Tengah Kota Semarang melalui program Libas antara lain skrining kesehatan gratis bagi lansia yaitu pengukuran Glukosa darah, Kolesterol, Hemoglobin, Tekanan darah, Indeks Massa Tubuh (IMT), pelatihan Senam Libas, pembagian paket peningkat imun seperti susu, madu, masker handsanitizer dan promosi kesehatan tentang pencegahan Covid-19. Pembagian paket susu dan madu bertujuan untuk meningkatkan imunitas atau ketahanan tubuh sehingga lansia tidak rentan terkena penyakit seperti *Covid-19*. Pembagian sepasang masker dan Handsanitizer sebagai Alat Pelindung Diri (APD) untuk mencegah penularan dan penyebaran virus Covid-19.

Tahapan pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian kepada Masyarakat antara lain melakukan perijinan di Kelurahan Pedurungan Tengah, RW 02 dan tahap persiapan meliputi pembelian, pengepakan paket penambah imun, susu, madu, *hand sanitizer*, masker dan pembelian reagen POCT untuk pengukuran glukosa darah, kolesterol, hemoglobin dan melakukan rapat koordinasi tentang pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan petugas Posyandu Lansia Intan di wilayah RW 02 Pedurungan Tengah Kota Semarang. Tahapan selanjutnya adalah

melakukan skrining Kesehatan untuk mendeteksi status gizi melalui pengukuran IMT, hipertensi, hiperkolesterolemia, anemia pada lansia dan konsultasi hasil skrining pemeriksaan Kesehatan lansia dengan kader posyandu dan pengabdian serta melakukan sosialisasi pencegahan covid -19 dan pelatihan senam Libas bagi lansia.

## Hasil dan Pembahasan

### A. Promosi Kesehatan kepada Lansia tentang protokol Kesehatan untuk pencegahan Covid-19.

Promosi Kesehatan dilakukan oleh Tim Pengabmas, kader posbindu lansia antara lain melakukan edukasi tentang manfaat dan teknik memakai masker yang benar untuk melindungi diri, keluarga dan orang lain dari penularan Covid-19, cara cuci tangan yang benar, menggunakan sabun dan hand sanitizer dan mengedukasi cara atau etika batuk yang benar. Hasil Kegiatan adalah semua peserta lansia mempraktekan cuci tangan pada kegiatan Pengabdian Kesehatan Masyarakat bagi lansia di RW 02 Pedurungan Tengah Kota Semarang dan diberikan pemahaman bahwa kegiatan mencuci tangan dapat dilakukan saat sebelum dan sesudah makan, menyiapkan makanan, mengganti popok bayi, mengobati luka, memakai lensa kontak, setelah dari toilet yaitu Buang Air Kecil (BAK), Buang Air Besar (BAB), bersin, membuang ingus, menyentuh merawat binatang, membuang sampah, menyentuh benda di tempat umum seperti uang, gagang pintu, tombol lift dll.

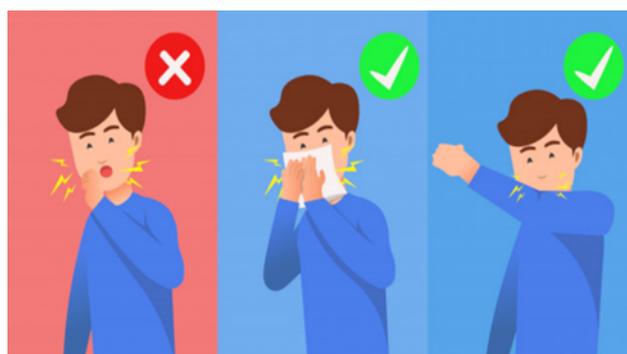
Hasil kegiatan pengabdian adalah lansia memahami manfaat cuci tangan menggunakan sabun yang benar dapat mencegah penyakit akibat virus, bakteri, parasit seperti telur cacing yang menempel pada permukaan kulit, kuku, jari-jari pada kedua tangan. Praktik langkah Hasil kegiatan pengabdian bahwa semua lansia mengetahui cara Cuci Tangan Pakai Sabun (CPTS) yaitu menuang cairan handrub pada telapak tangan, menggosok kedua telapak tangan, menggosok kedua punggung tangan secara bergantian sambil menggosok sela-sela jari tangan hingga bersih, menggosok ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci,

menggosok dan memutar ibu jari secara bergantian, dan mengusap ujung kuku tangan kanan ke telapak tangan kiri dan sebaliknya kemudian bilas dengan air (Risnawaty, 2017) (Komariah & Wahyuni, 2022).



Gambar 1 Peserta Lansia melakukan Praktek Cuci Tangan yang benar

Tim pengabdian juga melakukan sosialisasi tentang Etika batuk atau teknik batuk yang baik dan benar. Hasil kegiatan pengabdian bahwa semua lansia memahami dan mengetahui dengan menutup hidung dan mulut dengan tisu atau lengan baju ketika batuk dapat mencegah penyebaran bakteri ke udara dan penularan ke orang lain. Semua Lansia juga memahami bahwa tisu yang dipakai dapat segera dibuang ke tempat sampah dan melakukan cuci tangan menggunakan sabun atau pencuci tangan berbasis alkohol. Perilaku etika atau teknik batuk yang benar dapat mencegah penyebaran penyakit Covid-19, Tuberkulosis (TBC), Pneumonia, dan penyakit respirasi lainnya yang penularannya melalui droplet. Jika etika batuk dilaksanakan dapat menciptakan kenyamanan pada orang di sekitarnya (Azidin & Norwahidin, 2020).



Gambar 2 Etika Batuk yang benar sumber: [https://yanke.kemkes.go.id/view\\_artikel/1/te](https://yanke.kemkes.go.id/view_artikel/1/te)

### knik-batuk-efektif-dan-etika-batuk-yang-benar (Wiharni, 2022)

Kegiatan Pengabdian masyarakat lainnya adalah melakukan pembagian masker kepada semua lansia yang hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat di RW 2 Pedurungan Tengah hal ini yang merupakan salah satu bentuk kepedulian untuk mengurangi penyebaran virus Covid-19. Fungsi masker sebagai tindakan preventif agar tidak terkena bakteri, virus, droplet yang mengandung virus. Pemakaian masker saat pandemi bagian dari tindakan untuk mencegah tranmisi Covid-19 selain sering mencuci tangan dengan sabun dan social distancing tidak berkerumun atau menjaga jarak. Jenis masker yang dibagikan adalah masker berbahan kain atau masker non medis. Masker kain dapat dimanfaatkan kembali setelah dilakukan pencucian menggunakan sabun cuci rumah tangga dan air atau menggunakan mesin cuci bersuhu air 60-90°C dengan detergen sehingga dapat mengurangi beban biaya maupun limbah. Penggunaan masker kain lebih baik daripada tidak menggunakan masker sama sekali. Manfaat pemberian masker adalah menambah jumlah masker tanpa harus membeli dan bisa digunakan lagi setelah dilakukan pencucian. Masker kain dapat digunakan selama 4 jam dan masker kain yang telah terpakai harus dilakukan pencucian (Nuraeni et al., 2020) (Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesegatan RI, 2020).

### B. Skrining Kesehatan

Karakteristik Lansia menurut Kemenkes dikategorikan menjadi 3 yaitu masa lansia awal, lansia akhir dan masa manula (Hakim, 2020). Karakteristik lansia di RW 02 Pedurungan Tengah atau peserta pengabdian kepada Masyarakat berdasarkan (tabel 1) yang terbanyak adalah lansia akhir sebanyak 29 orang (58%); lansia awal sebanyak 16 orang (32%) dan masa manula yang paling sedikit jumlahnya yaitu 5 orang (10%) dari 50 peserta lansia sebagai berikut:

**Tabel 1 Karakteristik Lansia Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat**

Kategori	Jumlah	Persentase
Masa Lansia Awal (46-55 tahun)	16	32%
Lansia Akhir (56-65 tahun)	29	58%
Masa Manula (65- ke atas)	5	10%
Total	50	100%

Hasil kegiatan pengukuran glukosa darah lansia di RW 02 Pedurungan Tengah (tabel 2) yang terdeteksi Diabetes sebanyak 3 orang (6 %) dan yang terdeteksi kadar Glukosa yang tidak normal sebanyak atau IGT (*Impaired Glucose Tolerance*) 5 orang (10%) dari 50 total peserta lansia yang mengikuti kegiatan tersebut. Beberapa faktor pemicu kejadian Diabetes Mellitus pada lansia di Indonesia antara lain adalah berat badan berlebih, mempunyai riwayat hipertensi, kurangnya aktifitas fisik, mempunyai kebiasaan merokok, mengkonsumsi alkohol dan kurangnya konsumsi buah dan sayur. Upaya promotif dan preventif harus dilakukan seperti skrining pengukuran glukosa darah untuk meminimalisir faktor risiko Diabetes Mellitus serta edukasi pendidikan kesehatan terhadap lansia di fasilitas pelayanan kesehatan seperti puskesmas oleh petugas kesehatan dan posyandu lansia oleh kader posyandu lansia setiap bulan (Milita, Handayani, & Setiaji, 2021).

**Tabel 2 Hasil pengukuran Glukosa Darah**

Kadar Glukosa Darah	Jumlah	Persentase
Normal	42	84%
Tidak Normal atau IGT ( <i>Impaired Glucose Tolerance</i> )	5	10%
Diabetes	3	6%
Total	50	100%

Hasil kegiatan pengukuran kolesterol darah (tabel 3), sebagian besar lansia mengalami kolesterol tinggi (hiperkolesterol) sebanyak 39 orang (78%) dari 50 total peserta lansia yang mengikuti kegiatan tersebut. Hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat hampir sama atau sejalan dengan hasil pengukuran kadar kolesterol

pada lansia di Pos Pelayanan Terpadu Lansia (Posyandu Lansia) di Desa Betengsari Kartasura bahwa lansia yang hiperkolesterolemia (lansia yang memiliki kolesterol tinggi dalam darah) sebanyak 100% hal ini karena sebanyak 26 lansia (89,7%) di Desa tersebut memiliki pola makan dengan diet lemak jenuh dan 3 responden (10,3%) memiliki kebiasaan merokok. Hiperkolesterolemia adalah peningkatan kadar kolesterol dalam darah melebihi kondisi normal yaitu 200 mg/dl (Maryati, 2017);(Ekayanti, 2020);(Aryani, Herawati, Keperawatan, & Surakarta, 2021). Tim Pengabdian menyarankan kepada lansia yang hiperkolesterolemia agar segera melakukan terapi obat normolipidemia dan terapi komplementer herbal seperti meminum rebusan daun Salam karena terbukti dapat mengurangi kadar kolesterol dalam darah. Selain itu lansia juga harus menjauhi makanan yang berlemak dan berkolesterol agar tidak mengalami obesitas dan tidak merokok(Wirawan, 2018)(Ekayanti, 2020);(Aryani et al., 2021).

**Tabel 3 Hasil Pengukuran Kolesterol**

Kadar Kolesterol Darah	Jumlah	Persentase
Normal	5	10%
Agak Tinggi	6	12%
Tinggi	39	78%
Total	50	100%

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat bahwa lansia di RW 2 Pedurungan Tengah yang mengalami anemia (tabel 4) sebanyak 12 orang (24%) dari 50 peserta lansia. Anemia adalah penurunan kadar hemoglobin kurang dari 12 mg/dl. Penyebab anemia pada lansia antara lain penyerapan nutrisi makanan kurang optimal, penurunan nafsu makan akibat kesulitan menelan. Penurunan produksi air liur, proses mengunyah makanan yang lambat akibat berkurangnya gigi dan sering mual. Anemia pada lansia dapat disebabkan oleh kekurangan nutrisi salah satunya defisiensi besi dan adanya penyakit kronis, inflamasi maupun keganasan (Zahra, Putrawan, & Dharmayuda, 2019).

Anemia pada lansia jika tidak dicegah menyebabkan penurunan kekuatan fisik,

otot, gangguan fungsi kognitif dan pada akhirnya terjadi penurunan kualitas hidup lansia. Oleh karena itu penanganan dan pencegahan harus dilakukan sedini mungkin dan mengetahui penyebab anemia tersebut. Oleh karena itu tim pengabdian dan kader posyandu lansia memberikan saran agar lansia yang anemia melakukan pengobatan ke dokter untuk mengetahui penyebabnya, meminum obat atau vitamin penambah darah, atau memperbaiki nutrisi makanan terutama makanan yang mengandung zat besi, asam folat dan zat penambah darah. Sumber makanan yang mengandung zat besi berasal dari sumber hewani maupun nabati, akan tetapi yang dapat diserap tubuh lebih banyak (20-30%) berasal dari sumber hewani seperti hati, daging, unggas dan ikan daripada yang nabati (1-10%) seperti sayuran hijau seperti bayam, kangkong, singkong, berasal dari kacang-kacangan (tahu, tempe, kacang merah). Lansia sebaiknya mengkonsumsi sumber makanan yang mengandung vitamin C atau asam askorbat, seperti buah jambu dan jeruk karena mampu meningkatkan absorpsi zat besi nonheme dalam usus dan membantu regulasi *uptake* zat besi dalam sel. Lansia diharapkan menghindari makanan yang mengandung tanin (teh hitam, kopi), kalsium, fosfor, serat dan biji-bijian (fitat) karena dapat mengganggu penyerapan zat besi dalam usus menjadi kurang optimal(Pradanti, M, & K, 2015)(Pibriyanti et al., 2021).

**Tabel 4 Hasil Pengukuran Kadar Hemoglobin Darah**

Kadar Hemoglobin	Jumlah	Persentase
Normal	38	76%
Tidak Normal	12	24%
Total	50	100%

Hasil kegiatan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) kepada lansia di wilayah RW 2 Pedurungan Tengah yang obesitas (Tabel 5) sebanyak 8 orang (16%) dari 50 peserta lansia. Proses penuaan dapat menimbulkan perubahan IMT akibat status gizi lansia. Beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi lansia adalah peningkatan asupan kalori, berkurangnya

aktifitas fisik, status sosial dan ekonomi. Menurut WHO (2020) obesitas adalah penumpukan lemak yang berlebihan penyebab dari ketidakseimbangan antara asupan energi dengan energi yang digunakan dalam durasi waktu yang lama. Obesitas menyebabkan beberapa masalah kesehatan yaitu diabetes mellitus, hipertensi, resiko kanker, kolesterol tinggi, penyakit jantung, gangguan reproduksi, dan perubahan suasana hati (Kahar, 2021). Obesitas disebabkan oleh penurunan metabolisme mengakibatkan kelebihan kalori dan penimbunan lemak, hal ini disebabkan karena aktifitas fisiknya menurun tetapi jumlah asupan makanan meningkat. Lansia agar badannya ideal atau tidak obesitas harus menghindari makanan yang tinggi kalori, meningkatkan aktifitas fisik dan membiasakan untuk memilih makanan yang bergizi sehingga risiko hipertensi pada lansia dapat dicegah (Rahmatillah, Susanto, & Nur, 2020). Kegiatan pengabdian ini merupakan salah satu bagian agar lansia membiasakan untuk melakukan aktifitas fisik lansia seperti senam lansia, edukasi tentang pola makan yang teratur, pengontrolan IMT lansia setiap bulan saat kegiatan posyandu lansia harus terlaksana

**Tabel 5 Hasil Pengukuran IMT**

Indeks Massa Tubuh	Jumlah	Persentase
Sangat Kurus	1	2%
Kurus	1	2%
Normal	20	40%
Obesitas	8	16%
Total	50	100

Hasil kegiatan pengukuran tekanan darah (tabel 6) bahwa lansia yang hipertensi sebanyak 16 orang (32%) yang terbagi menjadi hipertensi 1 dan hipertensi 2 terjadi di usia *middle age* (pertengahan) dan *elderly* (lanjut usia) dan yang pre hipertensi sebanyak 14 orang (28%) dan tekanan darah normal sebanyak 20 orang (40%). Penurunan sistem kardiovaskuler akibat proses degenerative mengakibatkan hipertensi pada lansia. Penyebab Hipertensi karena adanya penebalan di dinding pembuluh arteri mengakibatkan zat kolagen menumpuk pada lapisan otot yang

menimbulkan kekakuan dan penyempitan pembuluh darah sehingga terjadi hipertensi. Orang disebut hipertensi jika tekanan sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan diastolik  $\geq 90$  mmHg (Milita et al., 2021). (Kahar, Devi Etivia Purlinda, Djoko Priyatno, dkk, 2021) Dukungan keluarga dapat meningkatkan kepatuhan minum obat bagi penderita hipertensi terutama lansia dan menjadi faktor penting dalam pengelolaan penyakit tersebut agar tidak kambuh dan tidak menimbulkan komplikasi (Milita et al., 2021). Pengabdian dan kader posyandu lansia memantau tekanan darah lansia melalui pengukuran tekanan darah dan dilakukan secara teratur setiap 1 bulan saat kegiatan posyandu lansia.

**Tabel 6 Hasil Pengukuran Tekanan Darah**

Tekanan Darah	Pertengahan	Elderly	Total (Persentase)
Normal	12	8	20 (40%)
Pre Hipertensi	7	7	14 (28%)
Hipertensi 1	7	4	11 (22%)
Hipertensi 2	2	3	5 (10%)
Total	28	22	50 (100%)

Pengabdian menginformasikan ke lansia bahwa pemantauan tekanan darah juga dapat dilakukan secara mandiri melalui website <https://cegahhipertensi.top>. Website tersebut dibuat untuk menggerakkan masyarakat agar melakukan "Gerakan Pengukuran Tekanan Darah Secara Mandiri", salah satu upaya pemerintah yaitu Kementerian Kesehatan melalui Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular untuk mencegah hipertensi sehingga menurunkan kejadian stroke, jantung dan gagal ginjal pada masyarakat (Rahmatillah et al., 2020). Manfaat Website tersebut masyarakat dapat mengetahui kategori tekanan darah dengan menginput data tekanan darahnya dan mendapatkan informasi yang berhubungan dengan

edukasi terkait pencegahan dan pengendalian hipertensi.

### C. Penjelasan atau Konsultasi Hasil Pemeriksaan

Pengabdian mempersilahkan peserta lansia untuk melakukan konsultasi tentang hasil skrining kesehatan jika ada yang kurang jelas. Bagi lansia yang hipertensi diharapkan agar segera berobat ke dokter atau di fasilitas Kesehatan seperti puskesmas, klinik, rumah sakit untuk segera mendapat penanganan dan terapi obat dari dokter. Pengabdian dan kader posyandu lansia memberikan sosialisasi kepada lansia untuk peduli terhadap kesehatannya dengan menghindari kebiasaan merokok, selalu menjalankan diet yang sehat seperti memperbanyak konsumsi sayur, buah, mengkonsumsi garam dalam batas wajar maksimal hanya 5-6gram perhari, mencegah obesitas melalui rajin melakukan aktivitas fisik selama 30 menit perhari, dan mengelola agar tidak terjadi stres.



Gambar 4 Konsultasi hasil pemeriksaan Kesehatan dilakukan oleh Dosen

Secara teoritis, faktor risiko PTM diklasifikasikan dalam 2 aspek yaitu aspek perilaku dan fisiologi dan juga metabolik. Dari sisi perilaku yaitu pola makan sehat, olah raga teratur dan menghindari alkohol. Aspek fisiologis dan metabolik meliputi hiperglikemia, hipertensi, obesitas, kolesterol, usia dan jenis kelamin (Patimah, Darlis, Masriadi, & Nukman, 2021). Oleh karena itu pengabdian menghimbau untuk bisa menghindari faktor risiko terjadinya PTM pada lansia.



Gambar 5. Pengukuran Kadar Glukosa Darah, Kolesterol, dan Hemoglobin oleh Mahasiswa dan Dosen



Gambar 6. Pengukuran Berat badan



Gambar 7. Pengukuran Tinggi Badan

### D. Pelatihan senam Libas bagi lansia

Pelatihan senam libas bagi lansia dilaksanakan pada hari Rabu 8 September 2021. Kegiatan ini pertama kali dilakukan oleh lansia di RW 02 Pedurungan Tengah yang bekerjasama dengan tim Sanggar senam dari happy aerobic Kota Semarang. Lansia juga melakukan gerakan senam Libas secara mandiri melalui video tutorial youtube di [https://www.youtube.com/watch?v=h29bE\\_Y0ulwk&t=16s](https://www.youtube.com/watch?v=h29bE_Y0ulwk&t=16s) Gerakan senam lansia disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan lansia.



. Gambar 8 Kegiatan senam lansia

Lansia disarankan melakukan olah raga yang tidak terlalu berat seperti berjalan dan senam lansia. Bagi lansia yang belum terbiasa, harus dimulai dengan intensitas yang rendah (Faridah, 2019). Menurut Depkes RI (2013) Kegiatan senam lansia akan meningkatkan kebugaran, menghilangkan radikal bebas, sehingga lansia dapat melakukan kativitas secara mandiri. Secara fisiologis, senam juga dapat meningkatkan dan memelihara tonus dan kekuatan otot, melatih keseimbangan dan koordinasi gerak.

#### E. Pembagian paket penambah imun

Pembagian paket penambah imun juga dilakukan pada hari Rabu, 8 September 2021. Paket penambah imun yang diberikan adalah susu, madu, dan sari kacang hijau.



Gambar 9 Pemberian paket penambah imun.

#### F. Monitoring Kesehatan

Kegiatan monitoring Kesehatan dilakukan secara berkelanjutan setiap bulan oleh Tim posyandu lansia di wilayah Pedurungan Tengah RW 02 dan di damping oleh Dosen Jurusan Analis Kesehatan



Gambar 10 Tim Pengabdian Dosen, Mahasiswa dan petugas posyandu lansia

#### Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat tercapai 100% dengan indikator peserta yaitu sebanyak 50 lansia dapat mempraktekkan teknik atau etika batuk, cuci tangan yang benar, parktik senam Libas, dan profil data hasil pengukuran IMT, glukosa darah, kolesterol, tekanan darah dan hemoglobin.

Harapan senam libas dilakukan secara rutin untuk meningkatkan kebugaran, imunitas tubuh dan kegiatan skrining kesehatan dapat dilakukan setiap bulan saat kegiatan Posyandu Lansia Intan untuk mencegah atau deteksi dini penyakit Penyakit Tidak Menular pada lansia di Wilayah RW 02 Pedurungan Tengah Kota Semarang.

#### Daftar Pustaka

- Aryani, A., Herawati, V. D., Keperawatan, P. I., & Surakarta, U. S. (2021). Kondisi Lanjut Usia Yang Mengalami Hiperkolesterolemia Di Pos Pelayanan Terpadu ( Posyandu ) Lanjut Usia Desa Betengsari, Kartasura : Pilot Study. *Jurnal Perawat Indonesia*, 5(1), 527–536.  
<https://doi.org/10.32584/jpi.v5i1.759>
- Ekayanti, I. G. A. S. (2020). Analisis Kadar

- Kolesterol Total Dalam Darah Pasien Dengan Diagnosis Penyakit Kardiovaskuler. *International Journal of Applied Chemistry Research*, 1(1), 6. <https://doi.org/10.23887/ijacr.v1i1.28709>
- Faridah, F. (2019). Upaya Peningkatan Kesehatan Lanjut Usia Melalui Program Pelatihan Senam Lansia Bugar. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(1), 61. <https://doi.org/10.36565/jak.v1i1.21>
- Hakim, L. N. (2020). Urgensi Revisi Undang-Undang tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 11(1), 43–55. <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v11i1.1589>
- Kahar, F. (2021). *Penyakit Tidak Menular (PTM) dan Pencegahannya*. (N. Wahud, Ed.) (1st ed.). Jawa Tengah: Wawasan Ilmu.
- Kahar, F., Devi Etivia Purlinda, Djoko Priyatno, Ichsan Hadipranoto, & Rachmad Bayu Kuncara. (2021). Socialization Of Clean And Healthy Living Behaviors And Screening Of Non-Communicable Diseases In Efforts To Prevent The Pandemic Covid-19. *International Journal Of Community Service*, 1(1), 42–54. <https://doi.org/10.51601/ijcs.v1i1.6>
- Maryati, H. (2017). Hubungan Kadar Kolesterol dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Dusun Sidomulyo Desa Rejoagung Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 128–137. Retrieved from <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/issue/view>
- Milita, F., Handayani, S., & Setiaji, B. (2021). Kejadian Diabetes Mellitus Tipe II pada Lanjut Usia di Indonesia (Analisis Riskesdas 2018 ). *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(1), 9–20. Retrieved from <https://www.bing.com/search?q=prevalensi+diabetes+mellitus+di+indonesia+jurnal&cvid=e26a04e174e441dcb70594134d15936a&aqs=edge..69i57.17576j0j9&FORM=ANAB01&PC=ASTS>
- Patimah, S., Darlis, I., Masriadi, & Nukman. (2021). Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Berbasis Masyarakat Melalui Kegiatan Penyuluhan dan Pelatihan. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 429–436. <https://doi.org/https://doi.org/10.31960/caradde.v3i3.656>
- Pibriyanti, K., Nurohmi, S., Desita Sari, D., Studi Gizi, P., Ilmu Kesehatan, F., Darussalam Gontor Jalan Raya Siman, U. K., & Timur, J. (2021). Efektivitas Suplementasi Zat Besi Dan Vitamin C Untuk Memperbaiki Status Anemia Santri Efficacy of Iron and Vitamin C Supplementation for Improving Anemia Status among Boarding School Students. Retrieved from <https://doi.org/10.22435/mgmi.v12i2.3856;Copyright>
- Pradanti, C. M., M, W., & K, H. S. (2015). Hubungan Asupan Zat Besi (Fe) dan Vitamin C dengan Kadar Hemoglobin pada Siswi Kelas VIII SMP Negeri 3 Brebes. *Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang*, 4(1), 24–29.
- Rahmatillah, V. P., Susanto, T., & Nur, K. R. M. (2020). Hubungan Karakteristik, Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Tekanan Darah pada Lanjut Usia di Posbindu. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 30(3), 233–240. <https://doi.org/10.22435/mpk.v30i3.2547>
- Wirawan, W. (2018). Uji Efektivitas Fraksi Daun Salam Terhadap Kadar Kolesterol Total Tikus Putih Jantan Hiperkolesterolemia-Diabetes. *Jurnal Mandala Pharmacon Indonesia*, 4(1), 74–82. <https://doi.org/10.35311/jmpi.v4i1.27>
- Zahra, A. L., Putrawan, I. B. P., & Dharmayuda, T. G. (2019). Karakteristik anemia pada lansia di RSUP Sanglah Denpasar pada bulan Januari-Juni 2017. *Intisari Sains Medis*, 10(2), 155–158. <https://doi.org/10.15562/ism.v10i2.241>