



PENGABDIAN MASYARAKAT DI KABUPATEN MALANG, JAWA TIMUR : PEMBERDAYAAN LANSIA MELALUI SKRINING GULA DARAH DAN ASAM URAT SERTA EDUKASI LATIHAN FISIK BERBASIS KARTU GERAKAN SEHAT DI DESA WRINGINSONGO

Ade Yulia Citra¹, Rizqa Shafwaty², Fitri Nurlina³

¹Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, ²Universitas Muhammadiyah Malang,

³Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Email : adeyuliacitra@gmail.com

Abstract. *As the number of elderly people increases, the risk of developing degenerative diseases and physical function decline also rises. This community service activity aims to provide simple early detection and educate elderly people in Wringinsongo Village, Tumpang Subdistrict, Malang Regency about physical activities. The activity involves checking blood sugar levels and uric acid, followed by education and a demonstration of physical exercises using the Healthy Movement Card. Sebanyak 30 lansia mengikuti kegiatan. Based on the field data results, 26.7% of participants had a random blood sugar level of ≥ 200 mg/dL, and 40.0% had uric acid levels above the reference range. All participants followed an education and demonstration of eight simple movements that included balance, strength, and functional mobility. The activity shows that combining health screening with physical exercise education can be a simple and easy approach to empowering elderly people at the village level. The Health Movement Card can also be used as a reminder to help support independent exercise at home.*

Keywords : *elderly; empowerment; screening; blood sugar; uric acid; physical activity.*

Abstrak. Seiring dengan meningkatnya populasi lanjut usia, risiko penyakit degeneratif dan penurunan fungsi fisik juga turut meningkat. Inisiatif pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menyediakan layanan skrining deteksi dini yang sederhana serta memberikan edukasi mengenai aktivitas fisik kepada warga lanjut usia di Desa Wringinsongo, Kecamatan Tumpang, Kabupaten Malang. Program ini mencakup pemeriksaan kadar glukosa darah dan asam urat, yang dilanjutkan dengan sesi edukasi dan demonstrasi latihan fisik menggunakan "Kartu Gerakan Sehat." Sebanyak tiga puluh orang lanjut usia berpartisipasi dalam kegiatan ini. Data lapangan menunjukkan bahwa 26,7% peserta memiliki kadar glukosa darah sewaktu ≥ 200 mg/dL, sementara 40,0% memiliki kadar asam urat yang melebihi batas normal. Seluruh peserta mengikuti sesi edukasi dan demonstrasi delapan gerakan sederhana yang berfokus pada keseimbangan, kekuatan, dan mobilitas fungsional. Inisiatif ini menunjukkan bahwa penggabungan layanan skrining kesehatan dengan edukasi latihan fisik merupakan pendekatan yang sederhana dan mudah diakses untuk memberdayakan lanjut usia di tingkat desa. Kartu Gerakan Sehat juga berfungsi sebagai sarana pengingat yang bermanfaat untuk mendukung latihan mandiri di rumah.

Kata kunci: lanjut usia; pemberdayaan; skrining; glukosa darah; asam urat; aktivitas fisik.

PENDAHULUAN

Populasi lanjut usia di Indonesia terus meningkat. Situasi ini menuntut upaya yang tidak hanya sekadar menangani masalah kesehatan yang ada, tetapi juga mencakup pencegahan, deteksi dini, edukasi kesehatan, dan dukungan agar para lansia dapat mempertahankan kemandirian mereka (Hasanuddin et al., 2025). Bertambahnya usia membawa risiko gangguan metabolik yang lebih tinggi, seperti peningkatan kadar

glukosa darah dan asam urat. Pada saat yang sama, penurunan kekuatan otot dan fungsi fisik, serta gangguan keseimbangan, dapat memengaruhi kemampuan lansia untuk tetap aktif dan meningkatkan risiko jatuh (Pangalissani, 2022). Inisiatif kesehatan berbasis masyarakat merupakan sarana yang berharga untuk mengidentifikasi kondisi kesehatan yang memerlukan perhatian lebih lanjut. Skrining sederhana yang dilakukan di tingkat masyarakat dapat membantu lansia memahami status kesehatan mereka dengan lebih baik serta mendorong mereka untuk mencari penanganan lanjutan yang tepat jika ditemukan hasil yang tidak normal (Wijayanti et al., 2024). Namun, skrining saja tidaklah cukup. Manfaatnya akan lebih optimal jika disertai dengan edukasi kesehatan dan kegiatan praktis yang mudah dipahami serta dapat diterapkan oleh lansia dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas fisik termasuk latihan keseimbangan, kekuatan, mobilitas, dan relaksasi sangat penting untuk membantu lansia mempertahankan kemampuan fungsional dan tetap aktif secara fisik (Faria, 2025).

Desa Sumberingin di Kecamatan Tumpang, Kabupaten Malang, merupakan salah satu lokasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dalam rangka program Kuliah Kerja Nyata (KKN). Berdasarkan pengamatan dan interaksi dengan warga setempat, terdapat kebutuhan akan kegiatan kesehatan sederhana yang dapat diterapkan di tengah masyarakat, mendorong partisipasi aktif, serta berpotensi untuk terus berlanjut setelah program KKN berakhir (Manik et al., 2025). Aktivitas fisik berbasis komunitas dinilai tepat karena dapat dilakukan secara bersama-sama, tidak memerlukan fasilitas yang rumit, serta dapat disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi para lansia. Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan sebelum atau bersamaan dengan aktivitas fisik juga dapat meningkatkan kesadaran peserta mengenai kondisi kesehatan mereka (Suprobo et al., 2024). Selain partisipasi individu, keterlibatan keluarga dan tenaga kesehatan masyarakat sangat penting dalam mendukung lansia agar tetap aktif secara fisik dan mampu mengelola kesehatan mereka secara berkelanjutan. Dukungan dari keluarga dan kader dapat membantu mendorong lansia untuk mempertahankan pola hidup sehat serta melanjutkan aktivitas fisik yang sesuai di luar sesi kegiatan komunitas yang terorganisasi. Oleh karena itu, kegiatan kesehatan masyarakat tidak boleh hanya berfokus pada penyampaian informasi, tetapi juga harus berupaya memberdayakan lansia beserta sistem pendukung di sekitarnya agar dapat mempertahankan praktik-praktik tersebut secara mandiri dan konsisten (Pratiwi & Lucy, 2024).

Inisiatif pengabdian masyarakat sebelumnya sebagian besar berfokus pada pelaksanaan pemeriksaan kesehatan atau pemberian edukasi mengenai latihan fisik sebagai kegiatan yang terpisah. Meskipun kartu edukasi telah digunakan dalam penyuluhan kesehatan bagi lansia, penerapannya sebagai panduan praktis untuk gerakan fisik sederhana masih terbatas (Sunaryo et al., 2023). Oleh karena itu, inisiatif ini menggabungkan pemeriksaan glukosa darah dan asam urat dengan edukasi latihan fisik menggunakan "Kartu Gerakan Sehat." Kartu-kartu ini menyajikan panduan visual sederhana yang dapat dibawa pulang oleh lansia dan digunakan sebagai pengingat saat melakukan latihan secara mandiri. Pendekatan ini bertujuan untuk menjadikan edukasi kesehatan lebih praktis, mudah diakses, dan berkelanjutan bagi lansia di tengah masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk: (1) menyampaikan hasil pemeriksaan glukosa darah dan asam urat kepada lansia; (2) meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya pemantauan kesehatan dan aktivitas fisik secara rutin; serta (3) memperkenalkan latihan fisik sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri dengan bantuan Kartu Gerakan Sehat. Melalui integrasi antara pemeriksaan kesehatan, edukasi, dan latihan fisik praktis, inisiatif ini berupaya berkontribusi pada pemberdayaan lansia serta mendorong gaya hidup yang lebih sehat dan mandiri di lingkungan masyarakat (Prasetyo et al., 2024)

METODE

Kegiatan ini menggunakan pendekatan deskriptif. Kegiatan dilaksanakan di Desa Wringinsongo, Kecamatan Tumpang, Kabupaten Malang, pada tanggal 7 Agustus 2026, bertempat di balai desa. Peserta kegiatan terdiri dari 30 orang lanjut usia (lansia). Kegiatan ini mencakup tiga tahapan. Pertama, peserta menjalani pemeriksaan kadar glukosa darah sewaktu menggunakan glukometer dan pemeriksaan asam urat menggunakan perangkat (point-of-care testing). Kedua, peserta mengikuti sesi edukasi singkat mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi lansia. Ketiga, peserta mengikuti demonstrasi gerakan menggunakan "Kartu Gerakan Sehat" dan menerima kartu tersebut sebagai panduan pengingat untuk melakukan latihan fisik secara mandiri di rumah. Data yang dikumpulkan meliputi usia, jenis kelamin, hasil pemeriksaan glukosa darah sewaktu dan asam urat, serta partisipasi peserta dalam sesi edukasi dan demonstrasi. Data disajikan secara deskriptif dalam bentuk frekuensi dan persentase (Widiyanti et al., 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Peserta

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis kelamin	Perempuan	21	70,0
	Laki-laki	9	30,0
Usia	60–69 tahun	19	63,3
	70–79 tahun	11	36,7

Sumber: Data Primer hasil kegiatan pengabdian masyarakat, (2026).

Sebanyak tiga puluh lansia, berusia 60 hingga 79 tahun, berpartisipasi dalam kegiatan tersebut. Jumlah peserta perempuan lebih banyak dibandingkan peserta laki-laki. Kondisi ini menunjukkan bahwa kegiatan berbasis komunitas perlu mempertimbangkan pola partisipasi lansia guna meningkatkan keterlibatan laki-laki.

Hasil Skrining Kesehatan

Indikator	Kategori	n	%
Gula darah sewaktu	Normal (<200 mg/dL)	22	73,3
	Tinggi ($\geq$ 200 mg/dL)	8	26,7
Asam urat	Normal	18	60,0
	Tinggi	12	40,0

Sumber: Data primer hasil pemeriksaan kesehatan peserta, (2026).

Berdasarkan data lapangan yang terkumpul, 8 peserta (26,7%) memiliki kadar gula darah $\geq$ 200 mg/dL, dan 12 peserta (40,0%) memiliki kadar asam urat di atas batas normal. Temuan ini menunjukkan bahwa skrining sederhana dapat mengidentifikasi peserta yang memerlukan perhatian dan tindak lanjut di fasilitas layanan kesehatan. Hasil ini tidak digunakan untuk menegakkan diagnosis. Individu dengan hasil pemeriksaan di luar batas normal memerlukan penjelasan serta rekomendasi untuk pemeriksaan lanjutan yang tepat.

Dalam konteks layanan masyarakat, manfaat utama skrining adalah meningkatkan kesadaran peserta mengenai status kesehatan mereka sendiri (Meri & Nurpalah, 2022).

Edukasi dan Kartu Gerakan Sehat

Seluruh peserta mengikuti sesi edukasi dan demonstrasi. Kartu Gerakan Kesehatan (Health Movement Card) memuat delapan latihan sederhana: peregangan leher dan bahu, mengangkat lengan secara bergantian, gerakan duduk-ke-berdiri, mengangkat kaki sambil duduk, mengangkat tumit, latihan keseimbangan pergelangan kaki sederhana, berjalan tandem dengan tumpuan, serta latihan pernapasan dan relaksasi.

Kegiatan	Cakupan	%
Skrining gula darah dan asam urat	30 dari 30 peserta	100,0
Edukasi aktivitas fisik	30 dari 30 peserta	100,0
Demonstrasi Kartu Gerakan Sehat	30 dari 30 peserta	100,0
Kartu dibagikan	30 kartu	100,0

Sumber: Data primer hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, (2026).

Penggunaan kartu menjadikan materi pelatihan ringkas dan mudah dibawa pulang oleh peserta. Peserta tidak hanya menerima informasi secara lisan, tetapi juga mendapatkan akses ke panduan visual yang berfungsi sebagai pengingat saat berlatih. Pendekatan ini selaras dengan kebutuhan lansia akan materi yang sederhana dan mudah dipahami (Lee et al., 2023). Menggabungkan kegiatan skrining dengan edukasi merupakan keunggulan utama dari kegiatan ini. Hasil skrining meningkatkan kesadaran peserta akan kesehatan mereka, sementara latihan fisik memberikan langkah-langkah praktis yang dapat mereka ikuti setelah sesi berakhir. Dengan demikian, kegiatan ini tidak sekadar memberikan informasi, melainkan dirancang untuk mendorong kemandirian para lansia (Lilyanan & Cempaka, 2024).

PENGABDIAN MASYARAKAT DI KABUPATEN MALANG, JAWA TIMUR : PEMBERDAYAAN LANSIA MELALUI SKRINING GULA DARAH DAN ASAM URAT SERTA EDUKASI LATIHAN FISIK BERBASIS KARTU GERAKAN SEHAT DI DESA WRINGINSONGO

KARTU GERAKAN SEHAT



DOKUMENTASI



KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Wringinsongo memadukan pemeriksaan kadar gula darah dan asam urat dengan edukasi olahraga menggunakan "Kartu Gerak Sehat". Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan bahwa sebagian peserta memiliki kadar gula darah dan asam urat di atas batas normal, sementara seluruh peserta mengikuti sesi edukasi serta praktik peragaan olahraga. Model kegiatan ini sederhana, praktis, dan relevan untuk memberdayakan lansia di tingkat desa, karena mengintegrasikan deteksi dini dengan keterampilan yang dapat dipraktikkan secara mandiri. Pemantauan lebih lanjut diperlukan untuk mengetahui keberlanjutan jangka panjang penggunaan kartu tersebut serta konsistensi dalam menjalankan rutinitas olahraga di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

Bull, F. C., et al. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462.

- Faria, B. L. de. (2025). Benefits of physical activity in preventing falls and improving functionality in older adults. *Revista Fisio&terapia.*, 29(150), 16–17. <https://doi.org/10.69849/revistaft/ra10202509071616>
- Hasanuddin, A., Asrianto, L. O., Amrun, Hasiu, T. S., Hasanuddin, A., Asrianto, L. O., Amrun, & Hasiu, T. S. (2025). Pemberdayaan Kader Posyandu dalam Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat/Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Banyuwangi, 3(2), 105–111. <https://doi.org/10.54832/judimas.v3i2.543>
- Hayati, S. N., et al. (2026). Program pemberdayaan lansia melalui latihan keseimbangan “Ankle Strategy Exercise” untuk pencegahan risiko jatuh. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ipteks*, 12(1), 116–121.
- Lee, A., Kang, M.-J., Kang, H. J., Lee, E. W. T., & Jo, Y. H. (2023). Evaluating the usability of a card-type cognitive training tool to improve the activities of daily living performance of elderly people with mild cognitive impairment. *Go’lyeongja Chi’mae Jag’eob Chi’lyo Haghoeji*, 17(2), 67–77. <https://doi.org/10.34263/jsotad.2023.17.2.67>
- Lilyana, M. T. A., & Cempaka, A. A. (2024). Education about aging and chair exercise to maintain elderly mobility. *Community Service Journal of Indonesia*, 6(2), 75–79. <https://doi.org/10.36720/csji.v6i2.725>
- Manik, N. B., Ardayani, T., Hotmaida, L., Sitorus, N., Yogisutanti, G., & Fuadah, F. (2025). Health Education and Socialization about Physical Activities/Sports in RW 06 Tanjung Merpati Village Kembayan District Sanggau Regency. *Aktual*, 3(1), 25–30. <https://doi.org/10.58723/aktual.v3i1.323>
- meri, meriyuliani, & Nurpalah, R. (2022). Pemberdayaan masyarakat mengikuti screening hiperglikemia dan hiperurisemia. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(3), 2438–2438. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i3.8619>
- Oktaviani, F., et al. (2026). Skrining penyakit degeneratif lansia melalui pemeriksaan kolesterol, asam urat, dan gula darah. *Jurnal Riset dan Pengabdian Interdisipliner*, 3(1), 294–301.

- Pangalissani, F. (2022). Uric Acid Levels in Elderly Gymnastics Participants at the Elderly Posyandu. *Jaringan Laboratorium Medis*, 4(2), 79–83. <https://doi.org/10.31983/jlm.v4i2.8485>
- Prasetyo, I., Dwi, M., & Harsono, B. (2024). Public health education through blood pressure, blood sugar and gout checks in pangkemiri village. *Journal of Social Community Services*, 1(3), 258–264. <https://doi.org/10.61796/jscs.v1i3.189>
- Pratiwi, G. D., & Lucya, V. (2024). Pemberdayaan lansia melalui peer-to-peer motivation enhancement program untuk meningkatkan aktivitas fisik lansia di wilayah kerja pkm sukawarna. *Deleted Journal*, 1(3), 121–130. <https://doi.org/10.33755/jas.v1i3.24>
- Qadriyah, E. L., et al. (2024). Latihan keseimbangan dalam pencegahan jatuh pada lanjut usia: Studi literature review. *Kelimutu Nursing Journal*, 3(2), 279–289.
- Rosyidah, et al. (2025). Peningkatan kesehatan lansia melalui skrining dan edukasi kesehatan dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa*, 7(3), 1–10.
- Subekti, A. S., et al. (2024). Pemetaan kesehatan lansia melalui skrining penyakit tidak menular: Hipertensi, hiperglikemia, hiperurisemia, dan hiperkolesterolemia. *Jurnal Abdimas Galuh*.
- Sunaryo, E. Y. A. B., Widjayanti, Y., Evi, N., Ramadhan, M. P., Rahmatika, Q. T., Masfi, A., & Aditya, R. S. (2023). Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia melalui Skrining Frekuensi Kegiatan Fisik di Tlogomas Malang. *Jurnal Pemberdayaan Umat*, 2(2), 115–121. <https://doi.org/10.35912/jpu.v2i2.2240>
- Suprobo, N. R., Mutiara, F., Diva, D. C., Chori, M. A. P., Hidayanti, R., Arta, H., Andalini, T., Katmawanti, S., & Sulistyorini, A. (2024). Increasing Elderly Physical Activity Through the Elderly Sports Health Promotion Program “GANTARI” in Senggreng Village, Malang Regency, Indonesia. <https://doi.org/10.23917/warta.v27i1.2947>
- Wahyudi, D. T., & Octamelia, M. (2023). Promosi kesehatan berbasis kartu untuk meningkatkan motivasi lansia: Alternatif media pendidikan kesehatan. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(3).

- Widiyanti, S., Fibrila, F., Herlina, H., Ridwan, M., Lestari, G. I., & Puspitaningrum, E. M. (2024). Action on health screening and education to disseminate and improve the health status of the elderly. 3(1), 6–13. <https://doi.org/10.70110/ijcsc.v3i1.57>
- Wijayanti, Y. T., Tira, D. S., Lontaan, A., Suprpto, S., & Montolalu, A. (2024). Optimizing the health of the elderly through screening and health education. *Abdimas Polsaka*, 3(2), 75–82. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v3i2.75>