Jurnal Perak Malahayati:Pengabdian Kepada Masyarakat
Komplek Kampus Unmal – Jl. Pramuka No. 27, Bandar Lampung, Telp.0721-271112,Faks.0721-271119
https://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/PERAKMALAHAYATI
Vol 7, No. 2 November 2025, P:ISSN 2685-547X, E:ISSN 2684-8899, Hal 200-205

Edukasi Pencegahan Sarcopenia dan Pencegahan Penyakit Tidak Menular

Yeyen Putriana[1], Risneni[2*] , Eva Berliana[3]
Poltekkes Tanjungkarang Jurusan Kebidanan
Email yeyenputriana0@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian Masyarakat dengan tema edukasi pencegahan sarcopenia dan pemeriksaan gula darah dengan sasaran para lansia dibawah organisasi Pensiunan wredatama Republik Indonesia (PWRI) Ranting kelurahan Surabaya Kec Kedaton Kota Bandar Lampung . Adalah kegiatan pengabdian Masyarakat dalam rangka meningkatkan Kesehatan para lansia agar dapat tetap sehat jasmani dan rohani .

Tujuan dari pengabdian ini adalah Meningkatkan pengetahuan anggota PWRI tentang pencegahan penyakit tidak menular Meningkatkan pengetahuan anggota PWRI tentang pencegahan sarcopenia . Gaya hidup tidak sehat penyebabkan terjadinya peningkatan Penyakit Tidak Menular (PTM). Penyakit tidak menular telah menjadi penyebab utama kematian secara global pada saat ini (Shilton, 2023). Data WHO menunjukkan bahwa sebanyak 57 juta (63%) angka kematian yang terjadi di dunia dan 36 juta (43%) angka kesakitan disebabkan oleh Penyakit Tidak Menular. Global status report on NCD World Health Organization (WHO) tahun 2020 melaporkan bahwa 60% penyebab kematian semua umur di dunia adalah karena PTM dan 4% meninggal sebelum usia 70 tahun. Seluruh kematian akibat PTM terjadi pada orang-orang berusia kurang dari 60 tahun, 29% di negara negara berkembang, sedangkan di negara negara maju sebesar 13% (Remais, 2022).

Kegiatan Kegiatan berlangsung dengan baik sesuai rencana. Bentuk kegiatan dilaksanakan dengan pemberian penyuluhan dan pemeriksaan gula darah sewaktu. Materi diberikan dalam bentuk leaflet dan dilakukan pemeriksaan gula darah sewaktu

Hasil kegiatan ini adalah bertambahnya wawasan para lansia tentang PTM dan pencegahan sarcopenia . serta diketahuinya hasil pemeriksaan gula darah sewaktu para peserta penyuluhan .

Kata kunci : Edukasi, PTM,Sarcopenia, PWRI

Jurnal Perak Malahayati:Pengabdian Kepada Masyarakat
Komplek Kampus Unmal – Jl. Pramuka No. 27, Bandar Lampung, Telp.0721-271112,Faks.0721-271119
https://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/PERAKMALAHAYATI
Vol 7, No. 2 November 2025, P:ISSN 2685-547X, E:ISSN 2684-8899, Hal 200-205

Abstrac

Community service activities with the theme of education on sarcopenia prevention and blood sugar checks targeting the elderly under the organization of the Pensioner Wredatama of the Republic of Indonesia (PWRI) Branch of Surabaya Village, Kedaton District, Bandar Lampung City. It is a community service activity in order to improve the health of the elderly so that they can remain physically and mentally healthy.

The purpose of this service is to increase the knowledge of PWRI members about the prevention of non-communicable diseases. Increase the knowledge of PWRI members about the prevention of sarcopenia. Unhealthy lifestyles cause an increase in Non-Communicable Diseases (NCDs). Non-communicable diseases have become the leading cause of death globally today (Shilton, 2023). WHO data shows that as many as 57 million (63%) of deaths that occur in the world and 36 million (43%) of morbidity are caused by Non-Communicable Diseases. The 2020 World Health Organization (WHO) Global Status Report on NCDs reported that 60% of deaths at all ages in the world are due to NCDs and 4% died before the age of 70. All deaths due to NCDs occur in people under 60 years of age, 29% in developing countries, while in developed countries it is 13% (Remais, 2022).

The activity proceeded smoothly according to plan. The activity included education and random blood sugar checks. The material was provided in leaflet form, and random blood sugar checks were conducted.

The results of this activity were increased knowledge among the elderly about non-communicable diseases (NCDs) and sarcopenia

prevention, as well as the results of random blood sugar checks.

Keywords: Education, NCDs, Sarcopenia, PWRI

1. Pendahuluan

Salah satu bentuk upaya pemerintah dalam menurunkan angka penyakit menular maupun tidak menular adalah melalui intruksi presiden no.01 tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), yang merupakan suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Pelaksanaan GERMAS harus dimulai dari keluarga, karena keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk kepribadian. GERMAS mengajak masyarakat untuk membudayakan hidup sehat, agar mampu mengubah kebiasaan-kebiasaan atau perilaku tidak sehat.

Indonesia sedang mengalami perubahan pola penyakit atau yang sering disebut transisi

Jurnal Perak Malahayati:Pengabdian Kepada Masyarakat
Komplek Kampus Unmal – Jl. Pramuka No. 27, Bandar Lampung, Telp.0721-271112,Faks.0721-271119
https://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/PERAKMALAHAYATI
Vol 7, No. 2 November 2025, P:ISSN 2685-547X, E:ISSN 2684-8899, Hal 200-205

epidemiologi, ditandai dengan meningkatnya kematian dan kesakitan akibat penyakit tidak menular (PTM) seperti stroke, jantung, kanker dan lain-lain. Sementara itu, kesakitan dan kematian akibat penyakit menular semakin menurun, walaupun prevalensi penyakit masih cukup tinggi. Kecenderungan kesakitan dan kematian akibat PTM ini menyebabkan tingginya kebutuhan masyarakat akan pelayanan kesehatan, terutama pelayanan rujukan di rumah sakit.

Meningkatnya kasus PTM akan menambah beban pemerintah dan masyarakat karena penanganannya membutuhkan biaya yang besar dan memerlukan teknologi tinggi. Biaya untuk pengobatan PTM yang sangat besar dapat menyebabkan kemiskinan (pengeluaran katastropik). Selain itu, kecacatan dan kematian yang disebabkan oleh kasus PTM juga menyebabkan hilangnya potensi/modal sumber daya manusia dan menurunnya produktivitas (productivity loss) yang pada akhirnya akan mempengaruhi pembangunan sosial dan ekonomi.Tanpa upaya yang signifikan, kecenderungan kesakitan dan kematian serta permintaan pelayanan kesehatan akan terus meningkat, didorong oleh perubahan pola hidup masyarakat yang cenderung tidak aktif secara fisik, konsumsi buah dan sayur yang rendah serta konsumsi rokok dan alkohol. Risiko PTM juga menjadi semakin tinggi karena transisi demografi, yaitu semakin meningkatnya proprosi dan jumlah penduduk dewasa dan lanjut usia yang rentan terhadap PTM dan penyakit degeneratif.

Berdasarkan data yang di peroleh dari organisasi kesehatan dunia (WHO) 2023 menunjukkan bahwa angka penyakit tidak menular mencapai 68 persen penyebab kematian secara global. PTM merupakan penyebab utama kematian di semua daerah kecuali Afrika, tapi proyeksi saat ini menunjukkan bahwa pada tahun 2023 peningkatan terbesar dalam kematian PTM akan terjadi di Asia . Di negara negara Asia kematian karena PTM diproyeksikan melebihi kematian dari penyakit menular, gizi dan kematian ibu dan perinatal sebagai penyebab paling umum kematian pada tahun 2030 (WHO, 2023). Berdasarkan data profil Kesehatan kota bandar lampung pada tahun 2023 terdapat angka kasus diabetes sebanyak 0,9 % dari seluruh penyakit tidak menular Dan angka tekanan darah tinggi adalah sebanyak 15, 10% . Berdasarkan data dari 40 anggota PWRI belum pernah mendapatkan wawasan tentang PTM dan pencegahan sarcopenia . Kegiatan pengabdian masyarakat ini bekerjasama dengan Persatuan Wredatama Republik Indonesia Ranting Kecamatan Kedaton yang beranggotakan para pensiunan pegawai negeri sipil yang berdomisili di kecamatan Kedaton Kota Bandar Lampung

Jurnal Perak Malahayati:Pengabdian Kepada Masyarakat
Komplek Kampus Unmal – Jl. Pramuka No. 27, Bandar Lampung, Telp.0721-271112,Faks.0721-271119
https://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/PERAKMALAHAYATI
Vol 7, No. 2 November 2025, P:ISSN 2685-547X, E:ISSN 2684-8899, Hal 200-205

2. Masalah

Penyakit PTM dan Sarcopenia dapat dikurangi resiko kejadiannya dengan melakukan pencegahan. Kelompok rentan PTM dan sarcopenia adalah kelompok usia dewasa dan lansia perlu mendapatkan pencerahan tentang pencegahan ke dua penyakit tersebut .

3. Metode

Edukasi cara mencegah PTM dan sarcopenia menggunakan metode ceramah, media yang digunakan adlah dalam bentuk leflet. Dan dilakukan pemeriksaan kadar gula darah sewaktu sehingga diketahui apakah peserta dalam kondisi gula darah normal atau tidak sehingga pencegahan dapat sedini mungkin dilakukan dan pengobatan.

Gambar : Lokasi Pengabdian Kepada Masyarakat

Gambar : Kegiatan edukasi

4. Hasil dan pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan dengan lancar pada tanggal 15

Jurnal Perak Malahayati:Pengabdian Kepada Masyarakat
Komplek Kampus Unmal – Jl. Pramuka No. 27, Bandar Lampung, Telp.0721-271112,Faks.0721-271119
https://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/PERAKMALAHAYATI
Vol 7, No. 2 November 2025, P:ISSN 2685-547X, E:ISSN 2684-8899, Hal 200-205

Januari 2025. Tempat di kantor kelurahan Surabaya Kec Kedaton Kota Bandar Lampung. Kegiatan dimulai dari pukul 09.00 sampai dengan pukul 11.00 WIB. Acara diawali dengan pengisian kuesioner tentang pencegahan PTM dan sarcopenia. Dari seluruh peserta yang hadir ada 50% orang yang belum mengetahui apa saja tanda gejala PTM dan sarcopenia ser cara pencegahannya .

Tim pengabmas memberikan penyuluhan tentang tanda gejala PTM daan pencegahan PTM & sarcopenia. Selanjutnya dilakukan pemeriksaan gula darah sewaktu dengan menggunakan alat digital. Setelah itu dilakukan pemeriksaan tekanan darah dari hasil pemeriksaan diketahui sebagian besar peserta mengalami gula darah lebih darah tinggi dan tekanan darah tinggi sehingga diberikann najuran untuk mengunjungi faskes kesehatan terdekat. untuk ditindak lanjuti dan dikurangi kadar gula darah dan menurunkan tekanan darah dengan pengobatan yang tepat.

5. Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema edukasi tentang pencegahan PTM dan sarcopenia yang dilaksanakan pada tanggal 15 Januari 2025, di kelurahan Surabaya Kecamatan Kedaton, Kota Bandar Lampung pukul 080 sd 12.00 telah dilaksanakan sesuai rencana. Sarana dan prasarana yang disiapkan oleh pihak mitra dan tim pengabdmas sudah cukup memadai.

Tujuan yang ingin dicapai oleh tim pengabmas dan mitra telah tercapai seluruhnya. Latihan beban dan pengaturan kalori yang baik adalah salah satu kunci pencegahan sarcopenia dan PTM .

Jurnal Perak Malahayati:Pengabdian Kepada Masyarakat
Komplek Kampus Unmal – Jl. Pramuka No. 27, Bandar Lampung, Telp.0721-271112,Faks.0721-271119
https://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/PERAKMALAHAYATI
Vol 7, No. 2 November 2025, P:ISSN 2685-547X, E:ISSN 2684-8899, Hal 200-205

Daftar pustaka

Asmin, E., Tahitu, R., Que, B. J., & Astuty, E. (2021). Penyuluhan penyakit tidak menular pada masyarakat. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *2*(3), 940-944.

Hamzah, B. D., Akbar, H., Rafsanjani, T. M., Sinaga, A. H., Hidayani, W. R., Panma, Y., & Bela, S. R. (2021). *Teori Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Yayasan Penerbit

Hariawan, H., & Pefbrianti, D. (2020). CERDIK Meningkatkan Pengendalian Penyakit Tidak Menular di Indonesia: Systematic Review. *2-TRIK: TUNASTUNAS RISET KESEHATAN*, *10*(1), 16-20.

Mahdur, R. R., & Sulistiadi, W. (2020). Evaluasi program pos pembinaan terpadu penyakit tidak menular (Posbindu PTM). *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, *12*(1), 43-48.

Kurniasih, H., Purnanti, K. D., & Atmajaya, R. (2022). Pengembangan Sistem Informasi Penyakit Tidak Menular (Ptm) Berbasis Teknologi Informasi. *Jurnal Teknoinfo*, *16*(1), 60.

Rahayu, F. M. (2023). *Penyakit Tidak Menular*. Bumi Aksara.

Wahidin, M., Agustiya, R. I., & Putro, G. (2023). Beban penyakit dan program pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular di indonesia. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, *6*(2), 105-112.