

SKRINING KESEHATAN DAN SENAM LANSIA DI POSYANDU KEMBARAN SEBAGAI UPAYA MENDUKUNG SDGs (SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS)

Isna Nur Nelinda¹, Rina Rina², Galih Sulistyowati³, Muhammad Zakky Ashari⁴,
Abdullah Azam Mustajab^{5*}

¹⁻⁵Universitas Sains Al-Qur'an (UNSIQ) Jawa Tengah di Wonosobo

Email Korespondensi: abdullahazammustajab@gmail.com

Disubmit: 12 Agustus 2026 Diterima: 04 September 2026 Diterbitkan: 01 Oktober 2026
Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i10.27672>

ABSTRAK

Posyandu sebagai sarana pemberdayaan masyarakat yang dikelola oleh kader dengan bimbingan petugas Puskesmas. Salah satu tugas kader yaitu melakukan skrining kesehatan terhadap peserta Posyandu dan melakukan pelayanan kesehatan diantaranya senam lansia. Melakukan skrining kesehatan untuk mengetahui kondisi kesehatan peserta Posyandu dan kegiatan senam lansia untuk menjaga lansia tetap sehat dan bugar di Posyandu Dusun Kembaran, Kebutuhduwur. Melakukan skrining kesehatan pada peserta Posyandu dan melakukan senam lansia. Peserta yang dilakukan skrining Kesehatan sebanyak 18 bayi-balita serta peserta usia dewasa dan lansia sebanyak 30 orang. Kegiatan Posyandu di tutup dengan melakukan senam lansia yang diikuti oleh peserta dan petugas Posyandu. Peserta hadir dengan tertib dan antusias mengikuti setiap langkah yang dilaksanakan di Posyandu.

Kata Kunci: Kesehatan, Posyandu, SDGs, Senam Lansia, Skrining.

ABSTRACT

Posyandu serves as a community empowerment platform managed by volunteers (cadres) under the guidance of Community Health Center (Puskesmas) staff. One of the cadres' duties is to conduct health screenings for Posyandu participants and provide health services, including exercise sessions for the elderly. To conduct health screenings to assess the health status of Posyandu participants and to hold exercise sessions for the elderly to maintain their fitness and health at the Posyandu in Kembaran, Kebutuhduwur. Conducting health screenings for Posyandu participants and facilitating elderly exercise sessions. Health screenings were performed on 18 infants and toddlers, as well as 30 adult and elderly participants. The Posyandu activity concluded with an exercise session for the elderly, attended by both participants and Posyandu staff. Participants attended in an orderly manner and enthusiastically engaged in every activity conducted at the Posyandu.

Keywords: Elderly Gymnastic, Health, Posyandu, Screening, SDGs.

1. PENDAHULUAN

Strategi untuk meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup masyarakat di wilayah pedesaan yang sering kali mengalami keterbatasan terhadap akses pelayanan kesehatan bisa terfasilitasi dengan adanya Posyandu. Posyandu sebagai jembatan layanan kesehatan dasar bagi masyarakat khususnya bagi agregat ibu hamil, ibu nifas, bayi, balita, anak usia sekolah, remaja, orang dewasa dan lansia (Trigunarso et al., 2024).

Posyandu sebagai sarana dalam memberdayakan masyarakat yang disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat, dikelola oleh, dari untuk dan bersama masyarakat sesuai dengan pembinaan dari tenaga kesehatan Puskesmas, lintas sektoral serta Lembaga lainnya yang berkaitan (Kemenkes, 2012). Posyandu menjadi sarana penyambung dari Puskesmas untuk memberikan pelayanan kesehatan yang diselenggarakan di desa ataupun kelurahan dengan tim pelaksananya adalah kader kesehatan yang didampingi oleh bidan desa atau tenaga kesehatan lainnya.

Kader merupakan kunci dalam pelaksanaan kegiatan Posyandu di masyarakat (Muliawati & Fatmawati, 2024). Salah satu tugas kader adalah melakukan skrining kesehatan seperti melakukan pemantauan kesehatan ibu hamil, tumbuh kembang balita (berat dan panjang badan), pengukuran lingkar perut, lingkar lengan atas (LILA), pengecekan kadar hemoglobin (anemia), melaksanakan pengukuran tekanan darah (tensi), pengecekan asam urat, gula darah dan kolesterol (Mustajab et al., 2024).

Skrining kesehatan merupakan serangkaian langkah pemeriksaan yang dilakukan untuk mengidentifikasi penyakit atau faktor risiko kesehatan pada seseorang yang belum menunjukkan gejala tertentu (Hamidjojo, 2026). Manfaat skrining kesehatan yang dilakukan di Posyandu untuk mendeteksi gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada janin, masalah kesehatan pada ibu hamil, gangguan pertumbuhan dan perkembangan balita, masalah anemia serta penemuan risiko PTM (penyakit tidak menular) seperti penyakit tekanan darah tinggi, kencing manis, stroke dan penyakit jantung lebih cepat. Hal tersebut memungkinkan untuk dilakukan penanganan awal dalam mencegah kondisi peserta Posyandu yang memburuk.

Dalam pelaksanaan Posyandu dilakukan senam lansia untuk menjaga kebugaran tubuh dengan gerakan yang ringan dan mudah dilakukan. Para lansia diminta untuk mengikuti gerakan-gerakan sederhana sehingga lansia mudah mengikutinya yang dilaksanakan dalam waktu 10 hingga 15 menit. Senam lansia memiliki dampak positif terhadap peningkatan kekuatan otot untuk mempertahankan keseimbangan tubuh karena biasanya gerakan senam lansia berfokus pada bagian tungkai kaki, lengan dan pinggang yang bisa meningkatkan kontraksi otot (Karunianingtya & Kumaat, 2019). Senam lansia mempunyai gerakan yang teratur, terarah dan terencana sehingga sangat mudah dilakukan dan bisa diterapkan pada lanjut usia. Melakukan senam bisa membantu kerja jantung lebih optimal, mengeluarkan radikal bebas dari dalam tubuh dan menjaga tubuh tetap bugar. Oleh karena hal tersebut, perlu dilakukan kegiatan skrining kesehatan dan senam lansia yang dilaksanakan dalam kegiatan Posyandu di Dusun Kembaran, Kebutuhduwur.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

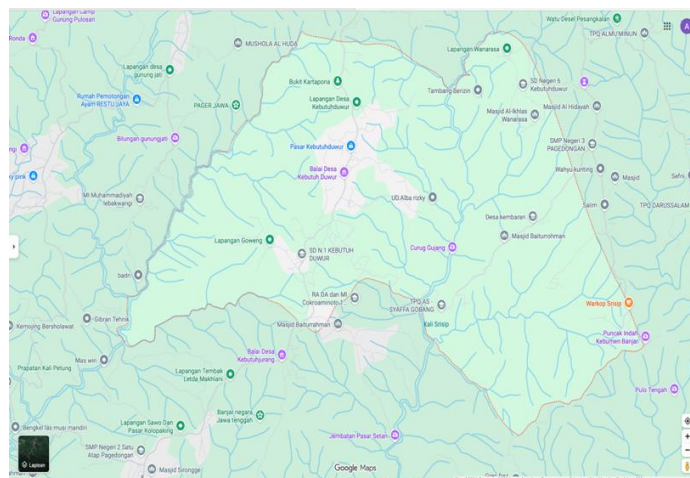
a. Masalah aktual yang ada dilapangan

Berdasarkan hasil wawancara bersama Bidan desa mengatakan bahwa masyarakat kadang susah jika dilakukan deteksi dini atau skrining

Kesehatan terutama pada usia dewasa karena merasa sehat dan jika nanti diperiksa dan tahu kalau sakit malah takut. Selain itu, biasanya juga pada sibuk karena bekerja seperti konveksi atau jahit dan bekerja lainnya. Kalau para lansia biasanya semangat untuk datang ke Posyandu.

b. Peta atau map lokasi kegiatan

Desa Kebutuhduwur adalah sebuah desa yang terletak di Kecamatan Pagedongan, Kabupaten Banjarnegara yang berada di wilayah dataran tinggi atau pegunungan khas wilayah Banjarnegara bagian Selatan. Kebutuhduwur terbagi dalam lima dusun meliputi dusun Kebutuh, Jatisari Blimbing, Kutasari, Kembaran dan Wanarasa dengan jumlah rukun tetangga (RT) sebanyak 34, kodepos 53418, Kode Kemendagri 33.04.20.2004 pada kordinat [7° 27'50"S 109° 41'42"E](#).



Gambar 1. Map Desa Kebutuhduwur, Pagedongan, Banjarnegara

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Tinjauan Pustaka

Posyandu atau Pos Pelayanan Terpadu adalah wadah partisipasi masyarakat dari Lembaga Kemasyarakatan Desa atau Kelurahan (LKD/LKK) yang mempunyai tugas memberikan peningkatan layanan sosial dasar termasuknya bidang kesehatan. Kepala Daerah yang beranggotakan lintas sektoral mengesahkan kelompok kerja (Pokja) Posyandu untuk melakukan pembinaan terhadap Posyandu dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat. Kader ditetapkan sebagai pelaksana Posyandu bidang kesehatan berdasarkan Surat Keputusan Kepala Desa atau Lurah, dengan didampingi tenaga kesehatan dari Puskesmas atau Puskesmas Pembantu (Pustu). Sasaran Posyandu ditujukan untuk seluruh siklus hidup mulai dari ibu hamil dan menyusui, bayi, balita, anak sekolah, remaja, orang dewasa dan lansia (Yuliandari, 2023).

Menurut Kemenkes RI (2023) bahwa pelayanan pada saat hari buka Posyandu menggunakan metode lima Langkah pelayanan, meliputi Langkah pertama, melakukan pendaftaran dengan melakukan pendataan terhadap setiap peserta yang hadir dan melakukan wawancara terkait deteksi dini faktor risiko. Langkah kedua, melakukan penimbangan dan pengukuran pada balita dilakukan penimbangan berat badan, pengukuran

Panjang atau tinggi badan, lingkaran kepala dan LiLA. Sedangkan, pada remaja, orang dewasa dan lanjut usia dilakukan perhitungan IMT (indeks massa tubuh), lingkaran perut dan pengecekan tekanan darah dan LiLA (khusus pada wanita usia subur). Langkah ketiga, melakukan pencatatan terhadap hasil pengukuran atau pengecekan yang didapatkan pada langkah kedua. Pada sasaran bayi dan balita, hasil pengukuran selain dituliskan di kartu pemeriksaan sasaran, juga ditulis pada kurva pertumbuhan dalam Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA). Langkah keempat, memberikan pelayanan kesehatan diantaranya memberikan vitamin A, imunisasi, obat cacing, tablet tambah darah, cek gula darah, hemoglobin (anemia) dan pengecekan kesehatan lainnya. Langkah kelima, melakukan penyuluhan kesehatan tentang isi piringku, pemberian makan yang kaya protein hewani, merokok, NAPZA, aktivitas fisik, pentingnya deteksi dini atau cek kesehatan, pencegahan anemia dan lain-lainnya.

Skrining dalam konteks kesehatan adalah langkah awal untuk mengidentifikasi individu yang berisiko terkena penyakit sebelum gejala muncul. Dalam program ILP, skrining dilakukan secara komprehensif, mengumpulkan data keluhan dan gejala dari setiap fase kehidupan. Ini memudahkan tenaga kesehatan dalam mengelompokkan pasien dan menentukan langkah penanganan yang tepat (Infokes, 2024). Deteksi dini penyakit adalah pemeriksaan kesehatan untuk menemukan risiko atau gejala awal suatu penyakit sebelum bertambah parah, seperti cek tekanan darah, gula darah, dan kolesterol (Diagnos, 2025).

Skrining kesehatan dalam program ILP, mencakup 14 skrining prioritas meliputi skrining diabetes melitus, hipertensi, stroke, jantung, kanker serviks, kanker payudara, TBC, anemia, kanker paru, kanker usus, penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), thalassemia, hipotiroid kongenital, dan skrining hepatitis. Di Puskesmas, skrining kesehatan dilaksanakan di klaster dua dan klaster tiga, di mana sasaran skrining kesehatan klaster dua meliputi ibu hamil, bayi, balita, anak, dan remaja sementara klaster tiga ditujukan untuk orang dewasa dan lansia (Nurbaitrisna et al., 2025).

Terapi non-farmakologi adalah terapi tanpa menggunakan obat-obatan salah satunya dengan melakukan senam lansia yaitu serangkaian gerakan berupa latihan fisik yang dilakukan oleh lansia secara teratur, terarah, dan terencana (Rahmiati & Zurijah, 2020). Senam lansia termasuk senam *aerobic low impact* (menghindari gerakan loncat-loncat), intensitas ringan sampai sedang, bersifat menyeluruh dengan gerakan yang melibatkan sebagian besar otot tubuh, serasi sesuai gerak sehari-hari dan mengandung gerakan-gerakan melawan beban badan dengan pemberian beban antara bagian kanan dan kiri secara seimbang dan berimbang. Manfaat latihan fisik bagi kesehatan adalah sebagai upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif (Nur'amalia et al., 2022). Pada lansia yang rutin melaksanakan senam lansia, lansia dapat berjalan lebih jauh dan prediksi jarak tempuhnya atau dengan persentase diatas dari 100%. Hal ini disebabkan oleh kegiatan fisik yang dilakukan seperti senam lansia yang rutin dapat meningkatkan daya tahan fisik tubuh. Sehingga pada lansia yang rutin senam lansia, daya tahan tubuhnya akan tetap terjaga karena seluruh otot-otot tubuh tetap terlatih (Handayani et al., 2020).

b. Tujuan

Kegiatan skrining kesehatan dilakukan untuk mengetahui kondisi kesehatan peserta Posyandu dan kegiatan senam lansia untuk menjaga kebugaran dan kesehatan lansia di Posyandu Dusun Kembaran, Desa Kebutuhduwur, Pagedongan, Banjarnegara.

c. Rumusan pertanyaan

- 1) Bagaimana kader melakukan skrining kesehatan terhadap peserta Posyandu Dusun Kembaran, Kebutuhduwur?
- 2) Skrining apa saja yang dilakukan oleh kader Posyandu Dusun Kembaran, Kebutuhduwur?
- 3) Bagaimana pelaksanaan senam lansia untuk peserta Posyandu Dusun Kembaran, Kebutuhduwur?

4. METODE

a. Metode Pengabdian Kepada Masyarakat

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu melakukan skrining kesehatan pada peserta Posyandu dan melakukan senam lansia.

b. Peserta

Kegiatan skrining kesehatan dan senam lansia dilaksanakan pada hari Sabtu, 08 Agustus 2026 di Posyandu Dusun Kembaran, Kebutuhduwur, Pagedongan, Banjarnegara yang dihadiri oleh 18 balita serta orang dewasa dan lansia sebanyak 30 orang.

c. Langkah Pengabdian Kepada Masyarakat dan Pelaksanaan

Kami melakukan koordinasi kegiatan dengan Bidan desa dan kader Posyandu sebelum hari buka Posyandu Dusun Kembaran. Hal tersebut dilakukan untuk mendapatkan informasi pelaksanaan kegiatan, persiapan tempat dan pembagian tugas dalam pelaksanaan Posyandu.

Kegiatan Posyandu diawali dengan peserta melakukan pendaftaran selanjutnya bayi balita dilakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan, lingkaran kepala dan lingkaran lengan atas (LiLA). Peserta usia dewasa dan lansia dilakukan pengukuran tinggi badan, penimbangan berat badan, lingkaran perut dan pengecekan tekanan darah. Kemudian, kegiatan Posyandu di tutup dengan melakukan senam lansia yang diikuti oleh peserta lansia dan petugas Posyandu dusun Kembaran.





Gambar 2. Langkah pengabdian kepada masyarakat dan pelaksanaan

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kader kesehatan menjalankan tugasnya di masing-masing langkah pelayanan Posyandu dimulai dengan pendaftaran, setiap peserta yang hadir mengisi daftar hadir Posyandu selanjutnya dilakukan skrining kesehatan meliputi menimbang berat badan, mengukur panjang atau tinggi badan, lingkar kepala, LiLA, lingkar perut dan pengecekan tekanan darah. Peserta yang hadir sebanyak 18 bayi-balita serta peserta usia dewasa dan lansia sebanyak 30 orang. Kemudian, kegiatan ditutup dengan melakukan senam lansia di depan halaman Posyandu Dusun Kembaran dan peserta yang mengikuti senam lansia sangat antusias dan bersemangat mengikuti setiap gerakan yang dilakukan oleh instruktur senam.

b. Pembahasan

Kader sebagai garda terdepan pemberi pelayanan kesehatan dasar kepada masyarakat melalui pelayanan Posyandu. Kader kesehatan merupakan orang yang dengan sukarela memberikan waktu dan bersedia menyelenggarakan pelayanan Posyandu sesudah dilatih dan diberikan pembekalan terkait pelaksanaan Posyandu (Kemenkes RI, 2023). Peran penting kader dalam melaksanakan ILP yaitu mendukung terlaksananya layanan kesehatan pada seluruh siklus hidup meliputi ibu hamil, bayi, balita, usia sekolah, usia remaja, orang dewasa hingga lansia (Siswati et al., 2025).

Skrining kesehatan pada pelayanan Posyandu untuk bayi dan balita dilakukan penimbangan berat badan, pengukuran panjang badan, lingkar kepala dan lingkar lengan atas (LiLA) karena harus dilakukan setiap satu bulan sekali. Pada peserta usia dewasa dan lansia, skrining yang dilakukan dengan melakukan pengukuran lingkar perut dan pengukuran tekanan darah setiap satu bulan sekali, peserta tidak dilakukan pengecekan kadar gula darah karena dilaksanakan setiap enam bulan sekali kecuali bagi peserta yang mengalami masalah kadar gula darah yang tinggi. Manfaat melakukan deteksi dini penyakit para peserta Posyandu ILP bisa mencegah

penyakit untuk berkembang lebih parah, lebih mudah diobati dan meminimalisir potensi kematian akibat penyakit yang berat (Kemkes RI, 2020).

Upaya untuk tetap menjaga kesehatan dan kebugaran badan peserta Posyandu dilaksanakan senam lansia supaya para lansia tetap sehat dan sejahtera. Senam lansia merupakan kumpulan gerakan yang mudah dilakukan dan teratur dengan melibatkan otot-otot serta persendian (Fadila & Solihah, 2022). Beberapa gerakan dalam senam lansia secara fisiologis melibatkan lengan dan batang tubuh serta tungkai sehingga bisa menstimulasi kontraksi otot-otot yang bermanfaat pada peningkatan kekuatan otot untuk menjaga keseimbangan tubuh lansia. Saat ini, senam lansia sudah dilaksanakan di berbagai tempat diantaranya panti pelayanan lanjut usia, klinik kesehatan, Posyandu, Puskesmas (Artama et al., 2022).

Lansia yang melakukan aktivitas fisik berupa senam lansia secara rutin bisa membuat tubuh menjadi bugar, mengoptimalkan kerja jantung dan menjaga kestabilan tekanan darah serta mengurangi lemak yang menempel di dinding pembuluh darah sehingga pembuluh darah menjadi lebih elastis. Manfaat lain senam lansia yaitu melatih otot jantung dalam melakukan kontraksi sehingga jantung bisa menjaga kemampuan dalam memompa darah (Fitria, 2021). Para peserta dan petugas Posyandu yang mengikuti kegiatan senam sangat antusias dan bersemangat mengikuti gerakan-gerakan dari instruktur senam.

6. KESIMPULAN

Skrining kesehatan sangat penting dan harus rutin dilaksanakan untuk mengetahui kondisi kesehatan secara periodik. Selain itu, jika terdeteksi mengalami masalah kesehatan bisa dilakukan tindakan preventif, pemeriksaan lebih lanjut dan pengobatan lebih awal untuk mencegah penyakit yang memburuk. Setelah dilakukan tindakan skrining peserta lansia melakukan senam lansia untuk menjaga tubuh tetap sehat dan bugar. Saran bagi para peserta untuk bisa rutin mengikuti kegiatan Posyandu ILP yang dilaksanakan setiap bulan sehingga memberikan manfaat kesehatan yang lebih terkontrol.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Artama, A. S., Wawomeo, Tokan, P. K. (2022). Penerapan Terapi Kognitif dan Senam Lansia dalam Upaya Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental Lansia di Masa Pandemi Covid 19. *Mitra Mahajana J. Pengabd. Masy.*, vol. 3, no. 2, pp. 111-120
- Daignos. 2025. Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular: Investasi Sehat untuk Masa Depan. <https://diagnos.co.id/id/deteksi-dini-penyakit-tidak-menular-diagnos-1748935887/>
- Fadila, E. dan Solihah, E. S. (2022). Literature Review Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *MANUJU Malahayati Nurs. J.*, vol. 4, pp. 462-474
- Fitria, N. (2021). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi : Literatur View*. Universitas Dr. Soebandi Jember.

- <http://repository.stikesdrsoebandi.ac.id/91/1/17010068> Nuril
Fitria.pdf
- Hamidjojo, D. Priyanto. (2026). Skrining Kesehatan, Penting Deteksi
Penyakit Sejak Dini.
<https://primayahospital.com/hematologi/skrining-kesehatan/>
- Handayani, S. P., Sari, R. P., Wibisono, W. (2020). Literature Review Manfaat
Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *BIMIKI (Berkala Ilm.
Mhs. Ilmu Keperawatan Indones.*, vol. 8, no. 2, pp. 48-55
- Infokes. (2024). Skrining Integrasi Layanan Primer (ILP) Puskesmas.
[https://www.infokes.co.id/skrining-integrasi-layanan-primer-ilp-
puskesmas/](https://www.infokes.co.id/skrining-integrasi-layanan-primer-ilp-puskesmas/)
- Kemendes. (2012). Kurikulum dan Modul Pelatihan Kader Posyandu. Jakarta:
Sekretariat Jenderal Pedoman Umum Pengelolaan Posyandu,
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kemkes RI. 2020. Deteksi Dini Penyakit.
<https://ayosehat.kemkes.go.id/diet-sehat/berani-deteksi>
- Kemendes RI. (2023). Pnadian Pengelolaan Posyandu Bidang Kesehatan.
Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kementerian
Kesehatan.
- Karunianingtya, A.Y., Kumaat, N. A. (2019). Resume Penerapan Senam
Lansia Dalam Meningkatkan Imunitas. *Jurnal Sehat Olahraga.*
(3):131-40
- Muliawati, D., Fatmawati, E. (2024). *Peningkatan Kapasitas Kader Melalui
Pelatihan Peran Posyandu Sebagai Sumber Informasi Kesehatan Ibu dan
Anak. Journal of Empowerment*, 5 (2), 266-276
- Mustajab, A. Abdullah & Resmi, D. Candra. 2025. Faktor Risiko Hipertensi
pada Usia Dewasa dan Lansia. *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan.* 15
(2).
- Mustajab, A. A., Setiani, F. T., Purnamasari, I., Raharyani, A. E., Astuti, B.,
Khotimat, T. H. 2024. Skrining Faktor Risiko dan Konseling Penyakit
Tidak Menular. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat
(PKM).* 7 (9): 4168-4176.
- Rahmiati, C., & Zuriyah, T. I. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap
Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Penjaskesrek Journal*,
7(1), 15-28.
- Siswati, T., Lestari, N. T., Najmi, I. I. A., Olfah, Y., Setiyobroto, I., Prayogi,
A. Sarwo. (2025). *Optimalisasi Peran Kader Melalui Pelatihan Integrasi
Layanan Primer di Kabupaten Sleman. Jurnal Pengabdian Masyarakat
Cendikia Jenius*, 2 (2)
- Trigunarso, S. I., Fairus, M., Bertalina, B., Muslim, Z. (2024). *Penguatan
Kader Menuju Implementasi Pengelolaan Posyandu Konsep Integrasi
Layanan Primer (ILP) dalam Pencegahan Stunting dan Stroke di Pekon
Jogyakarta Selamat Kecamatan Gading Rejo Kabupaten Pringsewu.
Community Development Journal*, 5 (6), 10770-10777
- Yuliandari, Inriza. (2023). Posyandu Semakin Siap Melayani Masyarakat
Semua Usia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
[https://ayosehat.kemkes.go.id/posyandu-semakin-siap-melayani-
masyarakat-secara-menyuluh-](https://ayosehat.kemkes.go.id/posyandu-semakin-siap-melayani-masyarakat-secara-menyuluh-)