Jurnal GEMBIRA (Pengabdian Kepada Masyarakat)
Vol. 4, No. 5, Oktober 2026
E-ISSN 2985-3346

PEMERIKSAAN KESEHATAN LANSIA OLEH KELOMPOK KKN 59 UNISA YOGYAKARTA DI RW 01 NOTOPRAJAN

ELDERLY HEALTH CHECK BY KKN STUDENT GROUP 59 UNISA YOGYAKARTA IN RW 01 NOTOPRAJAN

Chika Putri Vania[1*], Shinta Dwi Pristiyan Nur Lita[2], Fauziah Syafira Almadani[3], Abidah Lutfi Arsayli[4], Mutiara Azzahro[5], Elisabet Bulu[6], R.A. Raisa Hamna[7], Dewi Nur Fauziah[8], Salsabila Savana Azzahra[9], Evi Wahyuntari[10]

[1.] Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia
[2.] Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia
[3.] Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia
[4.] Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi Ilmu Sosial Dan Humaniora, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia
[5.] Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi Ilmu Sosial Dan Humaniora, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia
[6.] Program Studi Akuntansi, Fakultas Ekonomi Ilmu Sosial Dan Humaniora, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia
[7.] Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia
Email: vaniachika02@gmail.com; shintan680@gmail.com; syafiramonocoromo@gmail.com; lutfiarsayliabidah@gmail.com; mutiaraazzhra27@gmail.com; nelielisa77@gmail.com; raisahamnaa@gmail.com; dewinurfauziah3535@gmail.com; savanazzahra@gmail.com; evi.wahyantari@unisayogya.ac.id

Article History:
Received: August 18th, 2026
Revised: October 10th, 2026
Published: October 15th, 2026

Abstract: *The elderly experience various physiological changes due to the aging process, which may increase the risk of non-communicable diseases (NCDs) and changes in body composition. Regular health screening is needed to identify health conditions and risk factors at an early stage. This community service activity aimed to determine the health status and body composition of the elderly and increase awareness regarding healthy lifestyles through health examinations and physical activities. The activity was conducted by KKN Group 59 students of Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta in collaboration with elderly residents of RW 01 Serangan, Notoprajan, Ngampilan, Yogyakarta. A total of 74 elderly respondents participated in health examinations, including measurements of height, weight, body mass index (BMI), blood pressure, random blood glucose (GDS), and body composition analysis using Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). The activity was also accompanied by healthy walking, gymnastics, stretching, balance exercises, and health education based on examination results. The results showed that 54.1% of respondents had normal BMI, while 40.6% were categorized as overweight and obese.*

Blood pressure examination showed that 37.8% of respondents had hypertension, and 10.8% had hyperglycemia. The BIA examination showed that 83.8% of respondents had high to very high body fat levels, 35.1% had high to very high abdominal fat levels, and 87.8% had low muscle mass. These findings indicate that several health risk factors related to metabolic disorders and NCDs were identified among the elderly. Health screening combined with physical activity and health education can support early detection, improve health awareness, and encourage elderly people to maintain healthy lifestyles and perform regular health checks.

***Keywords**: Elderly; Health screening; Bioelectrical Impedance Analysis; Body composition; Non-communicable diseases*

Abstrak

Lansia mengalami berbagai perubahan fisiologis akibat proses penuaan, yang dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular (PTM) dan perubahan komposisi tubuh. Pemeriksaan kesehatan rutin diperlukan untuk mengidentifikasi kondisi kesehatan dan faktor risiko pada tahap awal. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui status kesehatan dan komposisi tubuh lansia serta meningkatkan kesadaran tentang gaya hidup sehat melalui pemeriksaan kesehatan dan aktivitas fisik. Kegiatan ini dilakukan oleh mahasiswa KKN Grup 59 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta bekerja sama dengan warga lansia RW 01 Serangan, Notoprajan, Ngampilan, Yogyakarta. Sebanyak 74 responden lansia berpartisipasi dalam pemeriksaan kesehatan, termasuk pengukuran tinggi badan, berat badan, indeks massa tubuh (BMI), tekanan darah, glukosa darah acak (GDS), dan analisis komposisi tubuh menggunakan Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). Kegiatan ini juga disertai dengan jalan sehat, senam, peregangan, latihan keseimbangan, dan edukasi kesehatan berdasarkan hasil pemeriksaan. Hasil menunjukkan bahwa 54,1% responden memiliki BMI normal, sedangkan 40,6% dikategorikan sebagai kelebihan berat badan dan obesitas. Pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa 37,8% responden mengalami hipertensi, dan 10,8% mengalami hiperglikemia. Pemeriksaan BIA menunjukkan bahwa 83,8% responden memiliki kadar lemak tubuh tinggi hingga sangat tinggi, 35,1% memiliki kadar lemak perut tinggi hingga sangat tinggi, dan 87,8% memiliki massa otot rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa beberapa faktor risiko kesehatan yang berkaitan dengan gangguan metabolisme dan penyakit tidak menular (PTM) telah teridentifikasi di kalangan lansia. Pemeriksaan kesehatan yang dikombinasikan dengan aktivitas fisik dan pendidikan kesehatan dapat mendukung deteksi dini, meningkatkan kesadaran kesehatan, dan mendorong lansia untuk menjaga gaya hidup sehat dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur.

Kata kunci: Lansia; Pemeriksaan kesehatan; Analisis Impedansi Bioelektrik; Komposisi tubuh; Penyakit tidak menular

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas dan memiliki hak yang sama dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara (UU RI No. 13 Tahun 1998). Memasuki usia lanjut merupakan tahap akhir dari proses penuaan yang berdampak pada aspek biologis, ekonomi, dan sosial (Akbar, et al., 2021).Secara biologis, proses penuaan ditandai dengan penurunan fungsi organ dan daya tahan tubuh sehingga lansia lebih rentan mengalami berbagai penyakit. Proses penuaan juga berkaitan dengan perubahan komposisi tubuh, seperti peningkatan lemak tubuh dan penurunan massa otot yang dapat memengaruhi kemampuan fungsional serta kualitas hidup lansia (World Health Organization, 2022). Jumlah penduduk lansia di Indonesia terus mengalami peningkatan, dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010 menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan diperkirakan mencapai 48,2 juta jiwa (15,77%) pada tahun 2035 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Perubahan komposisi tubuh pada lansia tidak hanya dipengaruhi oleh proses penuaan, tetapi juga oleh penurunan aktivitas fisik, perubahan metabolisme, serta pola makan yang kurang seimbang. Kondisi tersebut menyebabkan peningkatan persentase lemak tubuh dan penurunan massa otot (sarkopenia) yang berdampak pada menurunnya kemampuan fungsional, keseimbangan tubuh, dan kualitas hidup lansia. Oleh karena itu, pemantauan status kesehatan dan komposisi tubuh secara berkala menjadi penting sebagai upaya deteksi dini berbagai faktor risiko kesehatan ((Ichsan & Alfridsyah, 2022). Kondisi ini dapat meningkatkan risiko terjadinya kelemahan fisik (*frailty*) serta menurunkan kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Yuliati et al., 2023).

Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami berbagai perubahan fisiologis yang meningkatkan risiko penyakit tidak menular, seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, obesitas, serta gangguan keseimbangan yang dapat meningkatkan risiko jatuh. Selain itu, masih terdapat masyarakat yang belum melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin sehingga faktor risiko seperti tekanan darah tinggi, kadar gula darah yang tidak terkontrol, perubahan komposisi tubuh, dan penurunan kemampuan fisik sering kali tidak terdeteksi sejak dini (Akbar, et al., 2021). Oleh karena itu, pemeriksaan kesehatan secara berkala menjadi salah satu upaya promotif dan preventif yang penting untuk mendeteksi faktor risiko penyakit sejak dini sehingga penanganan dapat dilakukan secara lebih cepat dan tepat.

Pelaksanaan skrining atau pemeriksaan kesehatan secara berkala terbukti mampu membantu mengidentifikasi faktor risiko penyakit tidak menular sejak dini, sehingga intervensi dapat dilakukan sebelum terjadi komplikasi. Pemeriksaan kesehatan juga berperan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemantauan kondisi kesehatan secara rutin sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit dan peningkatan kualitas hidup lansia (Pratiwi et al., 2023)

Selain pemeriksaan kesehatan, aktivitas fisik juga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan lansia. Jalan sehat, senam, latihan peregangan, dan latihan keseimbangan merupakan aktivitas sederhana yang dapat meningkatkan kebugaran, fleksibilitas, kekuatan otot, serta membantu mempertahankan stabilitas tubuh sehingga dapat mengurangi risiko jatuh. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin juga berkontribusi dalam mengendalikan faktor risiko penyakit degeneratif, seperti hipertensi, diabetes melitus, obesitas, dan penyakit kardiovaskular (Setiati, 2020; Agustana et al., 2020).

Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur mampu meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan, mobilitas, dan kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Selain itu, aktivitas fisik juga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas

hidup serta menurunkan risiko terjadinya disabilitas akibat proses penuaan (Murbawani et al., 2021). Latihan fisik sederhana seperti senam lansia, berjalan kaki, serta latihan keseimbangan dapat membantu mempertahankan kekuatan otot dan mengurangi risiko jatuh pada kelompok lanjut usia (Nugroho et al., 2022).

Aktivitas fisik secara rutin berperan penting dalam menjaga kesehatan lansia karena mampu meningkatkan kebugaran, fleksibilitas, kekuatan otot, serta membantu mengendalikan faktor risiko penyakit degeneratif. Jalan sehat, senam, latihan peregangan, dan latihan keseimbangan merupakan aktivitas sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri maupun berkelompok untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Selain membantu penggunaan glukosa oleh otot dan mengendalikan kadar gula darah, latihan keseimbangan juga berperan dalam mempertahankan stabilitas tubuh dan mengurangi risiko jatuh pada lansia (Setiati, 2020; Agustana et al., 2020)

Berdasarkan kondisi tersebut, Mahasiswa KKN Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Kelompok 59 melaksanakan kegiatan pemeriksaan kesehatan gratis di RW 01 Notoprajan sebagai salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini meliputi jalan sehat, senam, latihan peregangan, pemeriksaan tekanan darah, tinggi badan, berat badan, kadar gula darah sewaktu, analisis komposisi tubuh menggunakan *Bioelectrical Impedance Analysis* (BIA), latihan keseimbangan, serta edukasi kesehatan kepada masyarakat. Rangkaian kegiatan tersebut dirancang untuk membantu masyarakat mengenali kondisi kesehatannya secara menyeluruh sekaligus memperoleh informasi mengenai langkah-langkah pencegahan penyakit melalui penerapan pola hidup sehat.

Melalui kegiatan pemeriksaan kesehatan gratis yang dipadukan dengan aktivitas fisik dan edukasi kesehatan, masyarakat diharapkan dapat lebih memahami kondisi kesehatannya, mengenali faktor risiko penyakit sejak dini, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala. Selain itu, masyarakat diharapkan terdorong untuk menerapkan pola hidup sehat melalui aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin sesuai dengan kemampuan masing-masing. Keterlibatan Mahasiswa KKN Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Kelompok 59 dalam pelaksanaan kegiatan ini juga menjadi bentuk implementasi pengabdian kepada masyarakat yang berkontribusi dalam mendukung upaya promotif dan preventif guna meningkatkan derajat kesehatan masyarakat di RW 01 Notoprajan.

METODE

Pelaksanaan pemeriksaan kesehatan gratis dilakukan melalui metode intervensi lapangan berbasis pelayanan kesehatan langsung oleh Mahasiswa KKN Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Kelompok 59 kepada masyarakat RW 01 Notoprajan dengan sasaran utama kelompok lansia. Sebelum kegiatan dilaksanakan, dilakukan penyusunan program kerja, pengurusan perizinan, koordinasi dengan pengurus RW, kader kesehatan, dan masyarakat, serta penyiapan lokasi, alat, dan bahan yang diperlukan.

Kegiatan diawali dengan jalan sehat, senam, dan latihan peregangan sebagai bentuk aktivitas fisik bersama, kemudian dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan yang meliputi pengukuran tinggi badan, analisis komposisi tubuh menggunakan *Bioelectrical Impedance Analysis* (BIA), pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital, serta pemeriksaan kadar gula darah sewaktu (GDS). Pemeriksaan komposisi tubuh menggunakan BIA dilakukan untuk membantu mengidentifikasi distribusi lemak tubuh dan massa otot sebagai dasar deteksi dini

faktor risiko kesehatan serta penyusunan rekomendasi gaya hidup sehat (Santoso et al., 2025) Pemeriksaan tekanan darah dan kadar gula darah sewaktu dilakukan sebagai bagian dari skrining faktor risiko penyakit tidak menular pada kelompok lansia (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Seluruh hasil pemeriksaan dicatat sebagai dasar pemberian edukasi dan konseling kesehatan secara individual sesuai dengan kondisi masing-masing peserta. Rekomendasi yang diberikan meliputi pengaturan pola makan, pembatasan konsumsi gula, garam, dan lemak sesuai hasil pemeriksaan, peningkatan aktivitas fisik, serta anjuran melakukan pemeriksaan lanjutan di fasilitas pelayanan kesehatan apabila ditemukan hasil di luar batas normal. Kegiatan ini terlaksana melalui kolaborasi antara Mahasiswa KKN Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Kelompok 59, pengurus RW 01 Notoprajan, kader kesehatan, dan masyarakat.

HASIL

Responden dalam penelitian ini berjumlah 74 masyarakat RW 1 Notoprajan, Ngampilan, Kota Yogyakarta yang mengikuti kegiatan pemeriksaan kesehatan. Distribusi frekuensi karakteristik dan hasil pemeriksaan kesehatan responden meliputi jenis kelamin, Indeks Massa Tubuh (IMT), tekanan darah, gula darah, lemak tubuh, lemak perut, dan massa otot disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Peserta

Variabel	Jumlah	Presentase
Jenis Kelamin		
Laki	22	29,7%
Perempuan	52	70,3%
Umur		
Dewasa akhir	7	9,5%
Pra-lansia	27	36,5%
Lansia	40	54,1%
Indeks Massa Tubuh		
Kurus	4	5,4%
Normal	40	54,1%
Overweight	13	17,6%
Obesitas	17	23,0%
Tekanan Darah		
Hipotensi	1	1,4%
Normal	45	60,8%
Hipertensi	28	37,8%
Gula Darah		
Normal	65	87,8%
Prediabetes	6	8,1%
Diabetes	3	4,1%
Lemak Tubuh		
Sangat Tinggi	38	51,4%
Tinggi	24	32,4%
Normal	11	14,9%
Rendah	1	1,4%
Lemak Perut		

Normal	48	64,9%
Tinggi	18	24,3%
Sangat Tinggi	8	10,8%
Massa Otot		
Normal	9	12,2%
Rendah	65	87,8%
Total	74	100,0%



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Jalan Sehat



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Pemeriksaan Kesehatan, Latihan Fisik, dan Edukasi Lansia di RW 01 Notoprajan

Gambar 1 dan 2 menunjukkan rangkaian pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di RW 01 Notoprajan. Kegiatan diawali dengan aktivitas fisik bersama meliputi jalan sehat dan senam lansia, dilanjutkan dengan alur pemeriksaan kesehatan yang mencakup pengukuran antropometri,

pemeriksaan tekanan darah, gula darah sewaktu (GDS), serta analisis komposisi tubuh menggunakan alat *Bioelectrical Impedance Analysis* (BIA). Rangkaian kegiatan ditutup dengan penyampaian edukasi kesehatan dan konseling hasil pemeriksaan secara personal kepada para peserta lansia.

PEMBAHASAN

Hasil pemeriksaan kesehatan terhadap 74 masyarakat RW 01 Notoprajan, Kemantren Ngampilan, Kota Yogyakarta menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merupakan perempuan (70,3%) dan berada pada kelompok usia lansia (54,1%). Tingginya partisipasi lansia menunjukkan pentingnya pelaksanaan skrining kesehatan secara berkala karena kelompok usia ini memiliki risiko lebih tinggi mengalami penyakit tidak menular akibat proses penuaan. Deteksi dini menjadi salah satu upaya penting untuk mencegah komplikasi serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat lanjut usia (Rahmiyati & Prasetyo, 2025)

Berdasarkan hasil pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), sebanyak 54,1% peserta memiliki IMT normal, sedangkan 17,6% termasuk kategori *overweight* dan 23,0% mengalami obesitas. Dengan demikian, sekitar 40,6% peserta memiliki berat badan berlebih. Kondisi ini menunjukkan bahwa kelebihan berat badan masih menjadi faktor risiko penting terhadap berbagai penyakit tidak menular, seperti hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit kardiovaskular. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Mukarromah dan Nadhiroh (2024) yang menyatakan bahwa status gizi berlebih berhubungan dengan meningkatnya risiko hipertensi pada kelompok lansia.

Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa sebanyak 37,8% peserta mengalami hipertensi, sedangkan 60,8% memiliki tekanan darah normal. Persentase tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian di masyarakat. Meningkatnya tekanan darah dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain pertambahan usia, obesitas, konsumsi garam berlebih, kurangnya aktivitas fisik, serta riwayat keluarga. Penelitian Rahmiyati dan Prasetyo (2025) menggunakan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 juga menunjukkan bahwa usia lanjut merupakan salah satu determinan utama kejadian hipertensi di Indonesia.

Pada pemeriksaan gula darah, sebagian besar peserta (87,8%) masih berada pada kategori normal. Namun demikian, masih ditemukan 8,1% peserta dengan kondisi prediabetes dan 4,1% diabetes. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian masyarakat telah memiliki gangguan metabolisme glukosa yang memerlukan perhatian agar tidak berkembang menjadi diabetes melitus. Pengendalian berat badan, penerapan pola makan bergizi seimbang, serta aktivitas fisik secara rutin terbukti berperan dalam menurunkan risiko diabetes melitus (Harjatmo et al., 2023)

Selain pemeriksaan antropometri dan parameter klinis, kegiatan ini juga menggunakan *Bioelectrical Impedance Analysis* (BIA) untuk mengetahui komposisi tubuh peserta. Pemeriksaan BIA memberikan informasi mengenai persentase lemak tubuh, lemak perut, dan massa otot sehingga mampu menggambarkan kondisi kesehatan secara lebih komprehensif dibandingkan pengukuran IMT saja. Menurut Yuningrum et al., (2025) pemeriksaan komposisi tubuh menggunakan BIA dapat dimanfaatkan sebagai skrining dini faktor risiko penyakit tidak menular karena mampu menilai distribusi lemak dan massa tubuh secara lebih spesifik.

Hasil pemeriksaan BIA menunjukkan bahwa sebanyak 83,8% peserta memiliki kadar lemak tubuh tinggi hingga sangat tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki risiko gangguan metabolik meskipun lebih dari separuh peserta memiliki IMT normal.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa seseorang dengan IMT normal belum tentu memiliki komposisi tubuh yang sehat. Oleh karena itu, pemeriksaan komposisi tubuh menggunakan BIA menjadi pelengkap penting dalam menilai status kesehatan masyarakat.

Hasil pemeriksaan lemak perut menunjukkan bahwa sebanyak 35,1% peserta memiliki lemak perut tinggi hingga sangat tinggi. Penumpukan lemak visceral diketahui berhubungan erat dengan peningkatan risiko hipertensi, resistensi insulin, diabetes melitus, dan penyakit kardiovaskular. Oleh karena itu, pengendalian berat badan melalui pola makan sehat dan aktivitas fisik secara teratur menjadi langkah penting dalam mencegah berbagai penyakit tidak menular.

Selain tingginya kadar lemak tubuh, hasil pemeriksaan juga menunjukkan bahwa sebanyak 87,8% peserta memiliki massa otot rendah, sedangkan hanya 12,2% yang memiliki massa otot normal. Kondisi ini kemungkinan dipengaruhi oleh dominasi responden kelompok lansia yang secara fisiologis mengalami penurunan massa dan kekuatan otot seiring bertambahnya usia. Massa otot yang rendah dapat menurunkan kemampuan fungsional, meningkatkan risiko jatuh, dan menurunkan kualitas hidup. Oleh karena itu, latihan kekuatan otot, aktivitas fisik secara rutin, serta pemenuhan asupan protein yang cukup perlu terus ditingkatkan untuk mempertahankan fungsi tubuh pada usia lanjut (Yuningrum et al., 2025)

Secara keseluruhan, hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa penilaian status kesehatan masyarakat tidak cukup hanya berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), tetapi perlu dilengkapi dengan pemeriksaan tekanan darah, gula darah, serta analisis komposisi tubuh menggunakan BIA. Kombinasi pemeriksaan tersebut mampu memberikan gambaran kondisi kesehatan yang lebih komprehensif sehingga dapat mendukung deteksi dini faktor risiko penyakit tidak menular. Kegiatan pemeriksaan kesehatan yang dipadukan dengan edukasi dan aktivitas fisik diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat serta mencegah terjadinya penyakit tidak menular di kemudian hari.

KESIMPULAN

Kegiatan pemeriksaan kesehatan pada 74 masyarakat RW 01 Notoprajan, Kemantren Ngampilan, Kota Yogyakarta menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan kelompok lansia (54,1%). Meskipun lebih dari separuh responden memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam kategori normal (54,1%), masih ditemukan responden dengan status overweight dan obesitas sebesar 40,6%. Hasil pemeriksaan juga menunjukkan bahwa 37,8% responden mengalami hipertensi, sebagian besar memiliki kadar lemak tubuh tinggi hingga sangat tinggi (83,8%), serta mayoritas responden mengalami massa otot rendah (87,8%).

Temuan tersebut menunjukkan bahwa status kesehatan masyarakat, khususnya pada kelompok usia dewasa dan lansia, tidak dapat dinilai hanya berdasarkan pengukuran IMT, tetapi perlu mempertimbangkan pemeriksaan komposisi tubuh secara menyeluruh. Tingginya persentase lemak tubuh dan rendahnya massa otot dapat menjadi faktor risiko terhadap penurunan fungsi fisik, gangguan keseimbangan, serta peningkatan risiko penyakit tidak menular.

Melalui kegiatan pemeriksaan kesehatan yang disertai aktivitas fisik dan edukasi kesehatan, masyarakat diharapkan mampu meningkatkan kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, menerapkan pola hidup sehat, serta melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan. Kegiatan promotif dan preventif secara berkelanjutan diperlukan untuk membantu mempertahankan kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat RW 01 Notoprajan.

PENGAKUAN/*ACKNOWLEDGEMENTS*

Kami mengucapkan terima kasih kepada Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta atas dukungan yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan KKN. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada pengurus RW 01 Notoprajan, Kelurahan Notoprajan, Kemantren Ngampilan, Kota Yogyakarta, dan seluruh masyarakat yang telah berpartisipasi, dosen pembimbing lapangan (DPL), anggota KKN Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta Kelompok 59, serta seluruh pihak yang telah memberikan bantuan dan kerja sama sehingga kegiatan pemeriksaan kesehatan masyarakat dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

Agustana, R. S., Suparto, T. A., Sumartini, S., & Purwandari, A. (2020). Pengaruh aktivitas fisik terhadap fungsi kognitif pada lanjut usia: Kajian literatur. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia, 4*(1), 103–108.

Akbar, F., Darmiati, Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan pendampingan kader Posyandu lansia di Kecamatan Wonomulyo. Jurnal Abdidas, 2(2), 392–39 https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282. (2021). *Jurnal abdidas*. *2*(2), 392–397.

Herdiman, J., Santoso, A. H., Gunaidi, F. C., Christiana, C., Soebrata, L., Ilmu, B., & Kedokteran, F. (2025). *SKRINING KOMPOSISI TUBUH : LANGKAH AWAL CEGAH RISIKO KESEHATAN PADA LAKI-LAKI DAN WANITA USIA*. *2*(3), 285–292.

Harjatmo, T. P., Astuti, T., Nugroho, A., & Gizi, J. (2023). *Faktor Risiko Indeks Massa Tubuh terhadap Kejadian Diabetes Melitus pada Lansia*. *Jurnal Riset Gizi*. *11*(2), 93–98.

Ichsan, I., & Alfridsyah, A. (2022). Model pemeriksaan kesehatan berdasarkan komposisi tubuh terhadap peningkatan aktifitas fisik dan kualitas hidup lanjut usia. *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan, 3*(2), 137. https://doi.org/10.30867/gikes.v3i2.923

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019, 4 Juli). *Indonesia masuki periode aging population*. Kementerian Kesehatan RI

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Skrining Penyakit Tidak Menular (PTM)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*.

Murbawani, E. A., Subagio, H. W., Puruhita, N., Probosari, E., & Candra, A. (2021). *Correlation of dietary intake and physical activity with nutritional status, body composition and hand grip strength in elderly*. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition), 10*(1), 21–27. https://doi.org/10.14710/jgi.10.1.21-27

Mukarromah, S. R., & Nadhiroh, S. R. (2024). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Indonesia: *Systematic Literature Review*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(5), 343–349.

Nugroho, H. A., Sari, N. K., & Pratiwi, D. (2022). The effect of physical activity on balance and quality of life among elderly. *Jurnal Keperawatan Indonesia, 25*(3), 170–178. https://doi.org/10.7454/jki.v25i3.1234

Rahmiyati, R., & Prasetyo, S. (2025). *FAKTOR – FAKTOR DETERMINAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DAN NON-LANSIA DI INDONESIA : DATA SKI 2023*. *9*, 2839–2850.

Setiati, S. (2020). Mengenal konsep baru proses menua. *Geriatri Lansia Sehat Bahagia*. https://www.geriatri.id/artikel/352/mengenal-konsep-baru-proses-menua

Santoso, A. H., Destra, E., Edbert, B., & Gaofman, B. A. (2025). View of Kegiatan Edukasi Kesehatan Dan Skrining Komposisi Tubuh Dengan Bioelectrical Impedance Analysis Dalam Upaya Pencegahan Obesitas Pada Usia Produktif. *Journal of Community Service and Society Empowerment*, *3*(02), 182–187. https://doi.org/10.59653/jcsse.v3i02.1775

World Health Organization. (2022). *Physical activity*. Geneva: World Health Organization

Yuliati, A., Haryanto, J., & Widyawati, I. Y. (2023). Body composition and physical function among older adults: A cross-sectional study. *Jurnal Ners, 18*(2), 156–163. https://doi.org/10.20473/jn.v18i2.45678

Yuningrum, H., Daulay, S. A., Febriani, W., & Ulandari, A. S. (2025). *Deteksi dini status gizi melalui pemeriksaan Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) dan skrining penyakit tidak menular pada lansia*. *9*(November), 4124–4131. https://doi.org/10.31764/jpmb.v9i6.36063