

Peduli Tubuh, Peduli Kesehatan: Optimalisasi Program GERMAS dan IMSAKA Care dalam Peningkatan Kesehatan Masyarakat

Nabila¹⁾; Elmi Natasya¹⁾; Benny Arief Sulistyanto^{2)*}

^{1,2}Ikatan Mahasiswa Sarjana Keperawatan (IMSAKA), Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

²Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

E-mail: benny.arief@gmail.com

Abstrak

Penyakit Tidak Menular (PTM) masih menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas, terutama pada kelompok lanjut usia. Rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pemeriksaan kesehatan rutin serta keterbatasan akses layanan kesehatan menyebabkan keterlambatan deteksi dini PTM dan masalah kesehatan jiwa. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, khususnya lansia, melalui pelaksanaan skrining PTM dan kesehatan jiwa berbasis Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) dan program IMSAKA Care berlangsung selama 3 bulan, pada bulan pertama hari Selasa, 29 April 2025, bulan kedua hari Sabtu, 17 Mei 2025, dan bulan ketiga hari Sabtu, 14 Juni 2025 di rumah warga gang 28, di Pekajangan Kecamatan Kedungwuni, Kabupaten Pekalongan. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan deskriptif melalui kegiatan skrining kesehatan yang meliputi pemeriksaan antropometri, tekanan darah, gula darah sewaktu, asam urat, serta skrining kesehatan jiwa menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales (DASS-42)*. Kegiatan dilaksanakan dalam tiga tahap, yaitu skrining awal, pemberian intervensi berupa edukasi kesehatan dan aktivitas fisik (senam hipertensi), serta evaluasi pascaintervensi. Hasil kegiatan menunjukkan lebih dari 50% peserta mengalami hipertensi pada skrining awal, namun terjadi peningkatan proporsi peserta dengan tekanan darah normal dari 32 peserta, sebanyak 18 orang (56,25%) mengalami hipertensi pada skrining awal. Setelah dilakukan intervensi senam hipertensi, terjadi peningkatan jumlah peserta dengan tekanan darah normal dari 14 orang (43,75%) menjadi 27 orang (84,38%), yang menunjukkan kenaikan sebesar 13 orang atau 40,63%, serta penurunan jumlah peserta hipertensi dari 18 orang menjadi 5 orang. Pemeriksaan gula darah dan asam urat masih menunjukkan adanya peserta dengan nilai di atas batas normal. Hasil skrining kesehatan jiwa menunjukkan sebagian besar peserta berada pada kategori normal, dengan sebagian kecil mengalami kecemasan dan stres ringan hingga sedang. Kegiatan ini membuktikan bahwa skrining dan edukasi kesehatan berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat, deteksi dini, serta upaya pencegahan PTM dan masalah kesehatan jiwa. Keberlanjutan program serta kolaborasi dengan fasilitas pelayanan kesehatan setempat sangat diperlukan untuk menjaga dampak jangka panjang kegiatan.

Kata kunci: Gerakan Masyarakat Sehat; Penyakit Tidak Menular; Lansia; Skrining Kesehatan; IMSAKA Care; Kesehatan Jiwa

Abstract

Non-Communicable Diseases (NCDs) remain a leading cause of morbidity and mortality, particularly among older adults. Limited awareness of routine health examinations and restricted access to healthcare services contribute to delayed early detection of NCDs and mental health problems within the community. This community service program aimed to improve public health status, especially among the elderly, through the implementation of NCD and mental health screening activities based on the Healthy Community Movement (GERMAS) and the IMSAKA Care program in Pekajangan, Kedungwuni District, Pekalongan Regency. A descriptive approach was employed through comprehensive health screening activities, including anthropometric measurements, blood pressure assessment, random blood glucose testing, uric acid examination, and mental health screening using the *Depression Anxiety Stress Scales (DASS-42)* questionnaire. The program was conducted in three stages: initial screening, intervention through health education and physical activity (hypertension exercise), and post-intervention evaluation. The results showed that more than 50% of participants were classified as hypertensive during the initial screening. Following the hypertension exercise intervention, an increased proportion of participants achieved normal blood pressure levels. Screening results for blood glucose and uric acid indicated that some participants still had values above normal limits. Mental health screening revealed that the majority of participants were within the normal range, while a small proportion experienced mild to moderate anxiety and stress. These findings indicate that community-based health screening and educational interventions are effective in enhancing health awareness, promoting early detection, and supporting the prevention of NCDs and mental health

problems. Sustained program implementation and collaboration with local healthcare facilities are essential to ensure long-term impact.

Keywords: Non-Communicable Diseases; Elderly; Health Screening; Gerakan Masyarakat Sehat; IMSAKA Care; Mental Health

1. Pendahuluan

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan salah satu permasalahan kesehatan utama yang menjadi tantangan global pada abad ke-21. PTM berkontribusi besar terhadap angka kesakitan dan kematian di berbagai negara, baik negara maju maupun berkembang. Secara global, PTM menyumbang sekitar 71% dari total kematian dunia, dengan penyakit kardiovaskular, kanker, penyakit pernapasan kronis, dan diabetes sebagai penyebab utama (Attriani, 2022). Kondisi ini menunjukkan bahwa PTM tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga menjadi beban serius bagi sistem kesehatan dan pembangunan nasional.

Di Indonesia, prevalensi PTM menunjukkan tren peningkatan yang signifikan. Data nasional mencatat peningkatan kasus kanker, stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus, dan hipertensi dalam beberapa tahun terakhir (Mufidah et al., 2024). PTM bahkan menjadi penyebab utama kematian di Indonesia dengan proporsi mencapai 73%, didominasi oleh penyakit kardiovaskular dan diabetes melitus (Arifin et al., 2022). Provinsi Jawa Tengah termasuk wilayah dengan angka PTM yang tinggi, khususnya hipertensi dan diabetes melitus, yang juga ditemukan secara signifikan di Kabupaten Pekalongan (Umam et al., 2021).

Kelompok lanjut usia merupakan populasi yang paling rentan terhadap PTM akibat proses degeneratif, perubahan fisiologis, serta akumulasi faktor risiko sepanjang hidup. Hipertensi, sebagai salah satu PTM yang paling umum, sering kali tidak menunjukkan gejala yang jelas sehingga banyak kasus tidak terdiagnosis secara dini (Eviyanti et al., 2021). Selain itu, diabetes melitus tipe 2 dan hipertensi mendominasi kelompok usia lanjut dan berpotensi menurunkan kualitas hidup secara signifikan apabila tidak dikelola dengan baik (Kurniawati et al., 2020).

Permasalahan kesehatan pada lansia tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga mencakup kesehatan mental. Gangguan psikologis seperti kecemasan, stres, dan depresi dapat muncul akibat penyakit kronis, keterbatasan aktivitas, perubahan peran sosial, serta kurangnya dukungan dan akses terhadap layanan kesehatan. Rendahnya kesadaran masyarakat, khususnya lansia, terhadap pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin dan skrining kesehatan jiwa menjadi salah satu faktor yang memperburuk kondisi kesehatan secara keseluruhan (Wijayanti & Fauzia, 2023).

Sebagai upaya promotif dan preventif, pemerintah Indonesia mencanangkan Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup sehat dan mencegah PTM. Program GERMAS sejalan dengan tujuan peningkatan derajat kesehatan masyarakat melalui deteksi dini, edukasi kesehatan, serta pemberdayaan masyarakat (Nursalamah et al., 2021). Implementasi GERMAS di tingkat komunitas menjadi strategi penting untuk menjangkau kelompok rentan, termasuk lansia.

Berdasarkan kondisi tersebut, Ikatan Mahasiswa Sarjana Keperawatan (IMSAKA) Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan (UMPP) melaksanakan kegiatan GERMAS dan IMSAKA Care sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini berfokus pada skrining PTM dan kesehatan jiwa, edukasi kesehatan, serta intervensi aktivitas fisik pada lansia di Pekajangan, Kecamatan Kedungwuni, Kabupaten Pekalongan yang sering tidak terdeteksi sejak dini. Selain itu, lansia juga rentan mengalami gangguan psikososial yang dapat menurunkan kualitas hidup. Pekajangan dipilih sebagai lokasi pengabdian karena memiliki komunitas lansia yang aktif serta dukungan masyarakat dan fasilitas pelayanan kesehatan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat diperlukan sebagai upaya deteksi dini, peningkatan pengetahuan kesehatan, serta pencegahan masalah kesehatan pada lansia secara berkelanjutan. Diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya deteksi dini, mendorong perilaku hidup sehat, serta berkontribusi dalam upaya pencegahan PTM dan masalah kesehatan jiwa di tingkat komunitas.

2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui program Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) dan IMSAKA Care. Kegiatan ini dilaksanakan di Pekajangan, Kecamatan Kedungwuni, Kabupaten Pekalongan pada periode April hingga Juni 2025 dengan sasaran masyarakat lanjut usia yang mengikuti rangkaian kegiatan kesehatan.

Peserta kegiatan ini adalah lansia yang hadir dan bersedia mengikuti kegiatan skrining kesehatan, dengan jumlah peserta sebanyak 32 orang. Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan meliputi pengukuran antropometri, tekanan darah, gula darah sewaktu, dan kadar asam urat. Selain itu, penilaian kesehatan jiwa dilakukan menggunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scales (DASS-42) merupakan instrumen skrining yang digunakan untuk mengukur tingkat depresi, kecemasan, dan stres secara bersamaan. Instrumen ini memiliki validitas dan reliabilitas yang baik, mudah digunakan, serta mampu mengelompokkan tingkat keparahan kondisi psikologis responden. Penggunaan DASS-42 relevan dalam kegiatan skrining kesehatan masyarakat, khususnya pada lansia yang rentan mengalami gangguan psikologis. Hasil

pengukuran kuesioner ini dapat digunakan sebagai dasar deteksi dini serta perencanaan edukasi dan intervensi kesehatan jiwa yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi edukasi kesehatan dan senam hipertensi, dengan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan kondisi kesehatan fisik dan tingkat depresi, tingkat kecemasan (*Anxiety*), tingkat stres .

3. Hasil

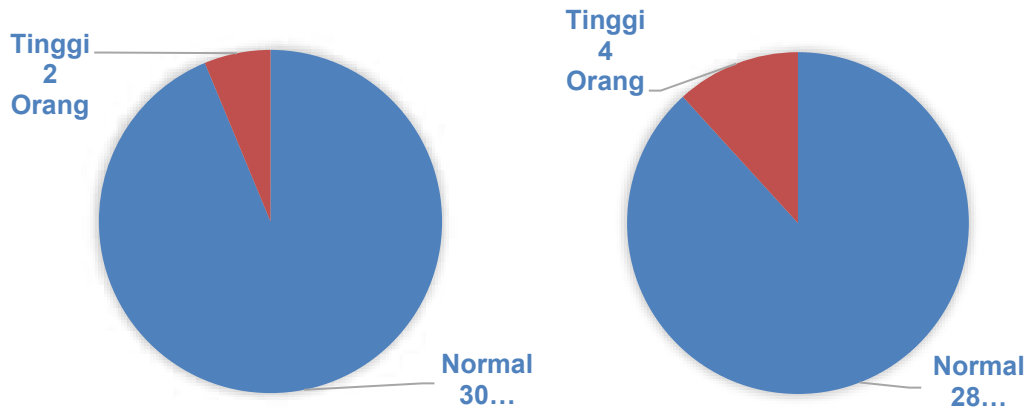
Hasil kegiatan GERMAS dan IMSAKA Care menunjukkan adanya perubahan kondisi kesehatan peserta setelah dilakukan rangkaian skrining, intervensi, dan evaluasi. Pada skrining awal, lebih dari separuh peserta lansia teridentifikasi mengalami hipertensi, sementara sebagian kecil peserta menunjukkan kadar gula darah dan asam urat di atas nilai normal. Setelah diberikan intervensi berupa edukasi kesehatan dan senam hipertensi, terjadi perbaikan kondisi tekanan darah yang ditunjukkan oleh meningkatnya proporsi peserta dengan tekanan darah normal dibandingkan sebelum intervensi. Pada tahap evaluasi bulan ketiga, meskipun masih ditemukan peserta dengan hipertensi dan gangguan metabolik, proporsi tekanan darah normal menunjukkan kecenderungan yang lebih baik dibandingkan hasil skrining awal.

Selain aspek kesehatan fisik, hasil skrining kesehatan jiwa menggunakan kuesioner DASS-42 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kategori normal untuk depresi, kecemasan, dan stres, dengan hanya sebagian kecil peserta yang mengalami kecemasan dan stres pada tingkat ringan hingga sedang. Temuan ini menggambarkan bahwa secara umum kondisi kesehatan mental peserta relatif stabil, meskipun tetap diperlukan perhatian dan edukasi berkelanjutan. Untuk detail informasi mengenai karakteristik peserta serta hasil pemeriksaan kesehatan fisik dan mental pada tahap skrining awal, sebelum dan sesudah intervensi, serta evaluasi lanjutan, dapat dilihat pada tabel-tabel di bawah ini.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan GERMAS dan IMSAKA Care

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia (tahun)		
40–44	2	6,25
45–49	4	12,5
50–54	6	18,75
55–59	8	25
60–64	7	21,88
65–69	3	9,37
70–74	2	6,25
Jenis Kelamin		
Perempuan	26	81,25
Laki-laki	6	18,75

Hasil pemeriksaan kesehatan fisik meliputi pemeriksaan gula darah sewaktu, kadar asam urat, dan tekanan darah. Hasil pemeriksaan menunjukkan, mayoritas peserta pengabdian mempunyai kadar gula darah sewaktu (GDS) dan kadar asam urat yang masih dalam kategori normal. Namun demikian, sebagian besar peserta (62,5%) peserta masuk dalam kategori hipertensi. Distribusi hasil pemeriksaan disajikan pada diagram dibawah (Gambar 1).

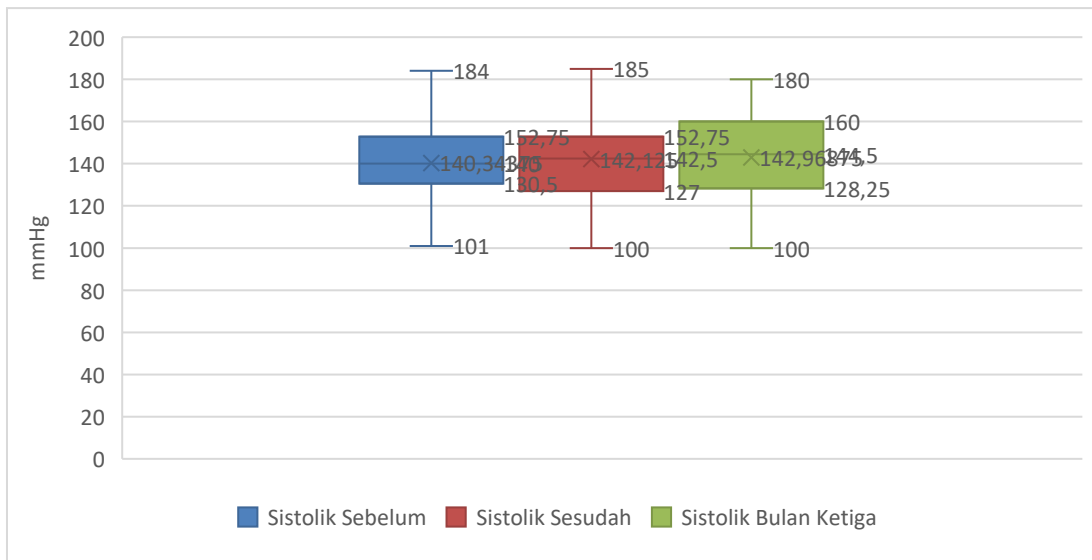


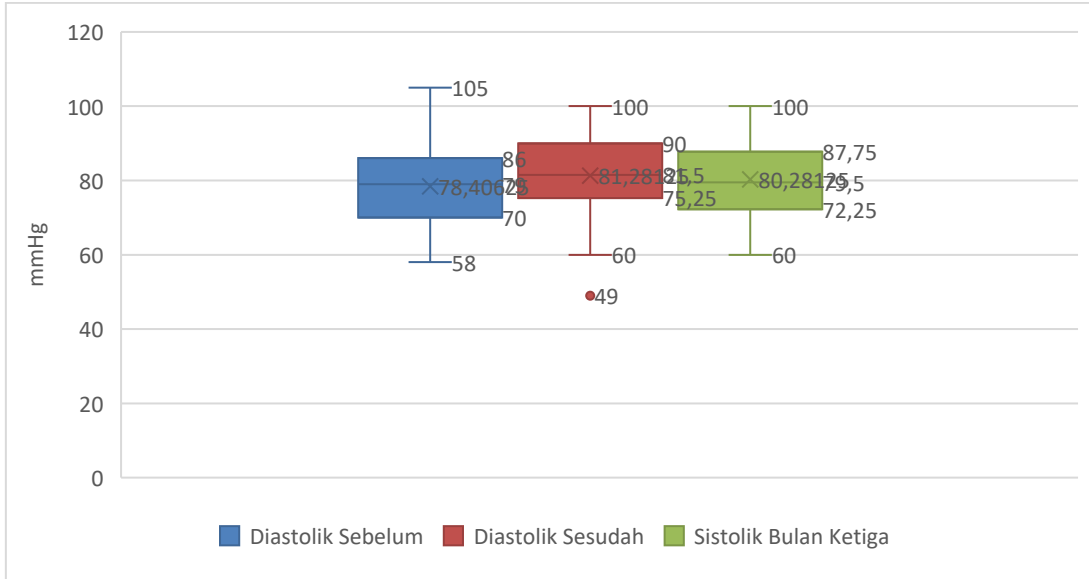
Gambar 1. Hasil Pengukuran Kadar Gula Darah Sewaktu (Kiri) dan Kadar Asam Urat (Kanan) (N = 32)

Tekanan darah rerata sebelum dilakukan kegiatan kegiatan adalah 140/78 mmHg dan cenderung stabil hingga pada evaluasi pada bulan ketiga. Hasil pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik menunjukkan adanya perubahan nilai tekanan darah peserta setelah pelaksanaan intervensi berupa edukasi kesehatan dan senam hipertensi. Pada pengukuran awal (sebelum intervensi), tekanan darah sistolik peserta memiliki nilai median sebesar ±140 mmHg, dengan rentang minimal 101 mmHg dan maksimal 184 mmHg. Rata-rata tekanan darah sistolik berada pada kisaran hipertensi derajat 1, menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami tekanan darah di atas batas normal.

Setelah dilakukan intervensi, terjadi perbaikan nilai tekanan darah sistolik. Meskipun nilai maksimal sistolik pascaintervensi masih mencapai 185 mmHg, nilai median dan rerata menunjukkan kecenderungan penurunan dan distribusi data yang lebih terkonsentrasi pada kisaran yang lebih rendah. Evaluasi lanjutan pada bulan ketiga menunjukkan stabilisasi tekanan darah sistolik dengan median sekitar 142 mmHg, nilai minimal 100 mmHg, dan maksimal 180 mmHg. Hasil ini mengindikasikan adanya efek berkelanjutan dari intervensi aktivitas fisik dan edukasi kesehatan terhadap pengendalian tekanan darah sistolik.

Pada tekanan darah diastolik, pengukuran awal menunjukkan median sebesar ±78 mmHg, dengan nilai minimal 58 mmHg dan maksimal 105 mmHg. Setelah intervensi, median tekanan darah diastolik meningkat menjadi sekitar 81 mmHg, dengan satu nilai ekstrem rendah (49 mmHg), namun sebagian besar peserta berada dalam rentang normal hingga prehipertensi. Pada evaluasi bulan ketiga, tekanan darah diastolik menunjukkan nilai median ±80 mmHg dengan rentang 60–100 mmHg, menandakan kondisi tekanan darah yang relatif stabil dan terkontrol. Detail data terkait tekanan darah dapat dilihat pada box plot di bawah (Gambar 2).





Gambar 2. Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah serta evaluasi pada bulan Ketiga (N=32)

Kesehatan jiwa diukur dengan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-42) menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kategori normal untuk seluruh domain yang diukur. Pada variabel depresi, seluruh peserta (n = 32) berada dalam kategori normal dan tidak ditemukan peserta dengan tingkat depresi ringan maupun sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum kondisi suasana perasaan peserta berada dalam batas adaptif.

Pada domain kecemasan, sebanyak 29 peserta berada pada kategori normal, sementara 2 peserta (6,25%) mengalami kecemasan ringan dan 1 peserta (3,13%) mengalami kecemasan sedang. Meskipun proporsi peserta dengan kecemasan tergolong kecil, temuan ini menunjukkan adanya kebutuhan terhadap upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mental, khususnya pada kelompok lanjut usia yang rentan terhadap stresor psikososial.

Sementara itu, hasil pengukuran tingkat stres menunjukkan bahwa seluruh peserta (n = 32) berada pada kategori normal, tanpa ditemukan stres ringan maupun sedang. Kondisi ini mengindikasikan bahwa mayoritas peserta mampu mengelola tekanan psikologis dalam kehidupan sehari-hari dengan baik.

Secara keseluruhan, hasil skrining DASS-42 menunjukkan bahwa kondisi kesehatan jiwa peserta berada dalam kategori baik, dengan hanya sebagian kecil peserta yang mengalami kecemasan ringan hingga sedang. Hal ini menegaskan pentingnya skrining kesehatan jiwa dalam kegiatan pengabdian masyarakat sebagai upaya deteksi dini, sehingga intervensi edukatif dan pendampingan psikososial dapat diberikan secara tepat sebelum masalah berkembang menjadi gangguan yang lebih berat.



Gambar 3. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Kuesioner DASS-42 (N=32)

Variabel	Normal	Ringan	Sedang
Depresi	32	0	0
Kecemasan	29	2	1
Stres	32	0	0

4. Pembahasan

Permasalahan Penyakit Tidak Menular (PTM) masih menjadi isu kesehatan yang dominan pada kelompok lanjut usia khususnya di wilayah Pekajangan, Kecamatan Kedungwuni, Kabupaten Pekalongan. Karakteristik usia peserta yang mayoritas berada pada rentang usia lanjut menegaskan bahwa kelompok ini merupakan populasi rentan terhadap berbagai gangguan kesehatan akibat proses degeneratif yang terjadi secara alami seiring bertambahnya usia. Proses penuaan mengakibatkan penurunan fungsi organ, perubahan metabolisme, serta berkurangnya kemampuan tubuh dalam mempertahankan homeostasis, sehingga meningkatkan risiko terjadinya PTM seperti hipertensi, diabetes melitus, dan gangguan metabolik lainnya (Riyada et al., 2024).

Distribusi jenis kelamin peserta yang didominasi oleh perempuan menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih aktif dalam mengikuti kegiatan kesehatan berbasis komunitas. Kondisi ini sejalan dengan fenomena di masyarakat bahwa perempuan, khususnya pada usia lanjut, memiliki tingkat partisipasi yang lebih tinggi dalam kegiatan promotif dan preventif dibandingkan laki-laki. Partisipasi ini menjadi peluang strategis dalam implementasi program GERMAS untuk meningkatkan literasi kesehatan dan deteksi dini PTM di tingkat komunitas (Nuryanti et al., 2023).

Hasil pemeriksaan tekanan darah pada skrining awal menunjukkan bahwa lebih dari separuh peserta berada pada kategori hipertensi. Temuan ini menguatkan data nasional dan regional yang menyebutkan bahwa hipertensi merupakan salah satu PTM dengan prevalensi tertinggi di Indonesia, termasuk di Provinsi Jawa Tengah dan Kabupaten Pekalongan. Hipertensi yang sering disebut juga sebagai *silent disease* karena sebagian besar penderita tidak merasakan gejala yang spesifik, sehingga banyak kasus tidak terdeteksi hingga muncul komplikasi serius seperti penyakit jantung dan stroke (Wahidin et al., 2023). Oleh karena itu, tingginya proporsi hipertensi pada peserta menunjukkan pentingnya skrining rutin sebagai upaya deteksi dini di masyarakat.

Intervensi berupa senam hipertensi yang dilaksanakan pada bulan kedua kegiatan menunjukkan adanya perubahan distribusi tekanan darah peserta sebelum dan sesudah senam. Aktivitas fisik ringan yang terstruktur, seperti senam hipertensi, berperan dalam meningkatkan elastisitas pembuluh darah, menurunkan resistensi perifer, serta memperbaiki fungsi kardiovaskular. Hasil ini sejalan dengan konsep promotif dan preventif dalam GERMAS yang menekankan pentingnya aktivitas fisik teratur sebagai salah satu pilar utama pencegahan PTM (Tafwidah et al., 2024). Meskipun demikian, masih ditemukannya peserta dengan tekanan darah tinggi pada tahap evaluasi menunjukkan bahwa pengendalian hipertensi memerlukan intervensi berkelanjutan dan perubahan gaya hidup jangka panjang.

Hasil pemeriksaan gula darah sewaktu menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kategori normal, namun masih ditemukan peserta dengan kadar gula darah di atas normal. Kondisi ini menunjukkan adanya risiko diabetes melitus yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Diabetes melitus tipe 2 merupakan salah satu PTM yang prevalensinya terus meningkat dan sering berkaitan dengan faktor usia, pola makan tidak seimbang, kurang aktivitas fisik, serta kondisi komorbid lainnya seperti hipertensi (Wahidin et al., 2023). Deteksi dini melalui pemeriksaan gula darah sewaktu sangat penting untuk mencegah progresivitas penyakit dan komplikasi jangka panjang.

Pemeriksaan kadar asam urat juga menunjukkan bahwa sebagian peserta memiliki kadar asam urat di atas normal. Peningkatan kadar asam urat sering berkaitan dengan pola konsumsi tinggi purin, gangguan metabolik, serta penurunan fungsi ginjal pada usia lanjut. Kondisi hiperurisemia yang tidak terkontrol dapat menurunkan kualitas hidup lansia akibat nyeri sendi dan keterbatasan aktivitas. Temuan ini memperkuat pentingnya edukasi gizi dan pengelolaan pola hidup sehat sebagai bagian dari program pengabdian masyarakat yang berkelanjutan.

Selain aspek kesehatan fisik, hasil penilaian kesehatan jiwa menggunakan kuesioner DASS-42 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kategori normal untuk depresi, kecemasan, dan stres. Namun demikian, masih terdapat peserta dengan tingkat kecemasan dan stres ringan hingga sedang. Kondisi kesehatan mental pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti penyakit kronis, perubahan peran sosial, keterbatasan aktivitas, serta dukungan keluarga dan lingkungan (Rubiyanto, 2022). Rendahnya skor gangguan mental pada sebagian besar peserta dapat dikaitkan dengan adanya dukungan sosial, lingkungan komunitas yang relatif kondusif, serta keterlibatan lansia dalam kegiatan sosial seperti IMSAKA Care.

Meskipun hasil DASS-42 menunjukkan dominasi kategori normal, potensi bias dalam pengisian kuesioner tetap perlu diperhatikan. Lansia sering kali memiliki pemahaman yang terbatas terhadap gejala psikologis atau menganggap kondisi tersebut sebagai bagian normal dari proses penuaan. Selain itu, stigma terhadap masalah kesehatan jiwa masih menjadi hambatan dalam pengungkapan kondisi psikologis secara jujur (Mawaddah et al., 2024). Oleh karena itu, skrining kesehatan jiwa perlu disertai dengan edukasi yang memadai agar hasil yang diperoleh lebih mencerminkan kondisi sebenarnya.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan GERMAS dan IMSAKA Care menunjukkan bahwa pendekatan skrining kesehatan fisik dan mental berbasis komunitas mampu memberikan gambaran nyata mengenai kondisi kesehatan lansia. Kegiatan ini sejalan dengan tujuan GERMAS dalam meningkatkan kesadaran masyarakat, memperkuat upaya deteksi dini, serta mendorong perubahan perilaku hidup sehat (Nursalamah et al., 2021; Yarmaliza & Zakiyuddin, 2019). Temuan tingginya prevalensi hipertensi, serta masih ditemukannya gangguan metabolik dan masalah kesehatan jiwa, menegaskan perlunya keberlanjutan program, kolaborasi lintas sektor, dan pendampingan jangka panjang bagi kelompok lansia.

5. Simpulan dan Saran

Kegiatan GERMAS dan IMSAKA Care di Pekajangan, Kecamatan Kedungwuni, Kabupaten Pekalongan menunjukkan bahwa Penyakit Tidak Menular masih menjadi permasalahan kesehatan yang dominan pada kelompok lanjut usia. Hasil skrining kesehatan fisik menunjukkan tingginya prevalensi hipertensi serta masih ditemukannya peserta dengan kadar gula darah dan asam urat di atas normal. Intervensi berupa edukasi kesehatan dan senam hipertensi memberikan dampak positif terhadap perubahan tekanan darah peserta. Sementara itu, hasil penilaian kesehatan jiwa menggunakan kuesioner DASS-42 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kategori normal, meskipun masih terdapat sebagian kecil lansia dengan tingkat kecemasan dan stres ringan hingga sedang. Temuan ini menegaskan pentingnya skrining kesehatan fisik dan mental secara terpadu sebagai upaya deteksi dini dan pencegahan PTM di masyarakat.

Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar kegiatan GERMAS dan IMSAKA Care dilaksanakan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan fasilitas pelayanan kesehatan setempat untuk memastikan tindak lanjut bagi peserta berisiko. Edukasi kesehatan perlu ditingkatkan, khususnya terkait pengelolaan hipertensi, diabetes melitus, dan kesehatan jiwa, agar perubahan perilaku hidup sehat dapat dipertahankan. Selain itu, pelibatan masyarakat yang lebih luas serta evaluasi jangka panjang disarankan guna meningkatkan efektivitas dan dampak program dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

6. Ucapan Terima Kasih

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan GERMAS dan IMSAKA Care ini dapat terlaksana dengan baik oleh karena dukungan berbagai pihak. Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Kesehatan dan Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan atas dukungan dan fasilitasi yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ikatan Mahasiswa Sarjana Keperawatan (IMSAKA) yang telah berperan aktif dalam perencanaan dan pelaksanaan kegiatan. Selain itu, penulis mengapresiasi partisipasi seluruh masyarakat, khususnya para lansia di wilayah Pekajangan, Kecamatan Kedungwuni, Kabupaten Pekalongan, yang telah mengikuti kegiatan dengan antusias sehingga kegiatan dapat berjalan dengan baik dan lancar.

7. Daftar Pustaka

- Attriani, A. N. (2022). Tantangan dan isu strategis sumber daya kesehatan manusia kesehatan pada puskesmas di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(3), 363-368.
- Mawaddah, N., Suhartanti, I., Ariyanti, F. W., & Abidah, R. S. (2024). Implementasi Upaya Promotif Kesehatan Jiwa untuk Meningkatkan Derajat Kesehatan Jiwa Masyarakat dan Menurunkan Stigma di Wilayah Kabupaten Mojokerto. *DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 323-333.
- Nursalamah, M., Giyanto, B., & Sutrisno, E. (2021). Analisis implementasi gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) di Kabupaten Lebak. *Jurnal Pembangunan Dan Administrasi Publik*.
- Nuryanti, E., Saptaningrum, E. E., & Anonim, T. (2023). PERAN MASYARAKAT MELALUI GERMAS SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR (PTM) DI DESA SUKOREJO KABUPATEN BLORA. *Jurnal Lintas Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 175-181.
- Riyada, F., Fauziah, S. A., Liana, N., & Hasni, D. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia. *Scientific Journal*, 3(1), 27-47.
- Rubiyanto, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kesehatan Mental Emosional Pada Lansia: Literature Review.
- Tafwidhah, Y., Maulana, M. A., Purwanti, N. U., Rahmawati, N., Najini, R., Mahyarudin, M., Liana, D. F., Pramana, Y., & Mita, M. (2024). Skrining Penyakit Tidak Menular (PTM)# GERMAS untuk Hidup Sehat. *Abdimas Galuh*, 6(2), 1325-1333.
- 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.
- Yarmaliza, Y., & Zakiyuddin, Z. (2019). Pencegahan dini terhadap penyakit tidak menular (PTM) melalui GERMAS. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 2(3), 93-100.