

Optimalisasi Peran Kader Posyandu Lansia dan Kader Kesehatan Aisyiyah melalui Workshop Promosi Aktivitas Fisik Lansia di Yogyakarta

Indriani*¹, Veni Fatmawati², Andry Aryanto³, Nor Faizah Kaeni⁴

^{1,2,3}Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

⁴Program Studi Anestesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

*e-mail: indriani@unisayogya.ac.id¹

Abstrak

Aktivitas fisik (*Physical Activity/ PA*) merupakan komponen penting dalam menjaga kesehatan dan kemandirian lansia. Namun, masih rendahnya angka PA dan menjadi tantangan utama kalangan lansia berbagai negara termasuk Yogyakarta yang memiliki populasi lansia tertinggi di Indonesia. Jaringan sosial dan keterikatan komunitas terbukti sebagai faktor penting dalam mempromosikan program PA. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memperkuat peran kader kesehatan dalam mempromosikan gaya hidup aktif lansia melalui workshop kader Aisyiyah dan kader posyandu lansia di Kelurahan Balecat, Sleman-Yogyakarta. Kegiatan dilakukan dengan pendekatan partisipatif yang melibatkan kader organisasi Perempuan Aisyiyah (PRA), Kelurahan, tokoh masyarakat, dan kader posyandu lansia di kelurahan Balecat, Nogotirto Sleman. Metode pelatihan mencakup edukasi interaktif, simulasi praktik senam lansia, serta penyusunan rencana aksi komunitas. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan kader dan peningkatan kepercayaan diri dalam menginisiasi aktivitas fisik lansia di komunitas. Program ini juga mendorong terbentuknya kelompok senam mandiri di tingkat RT/RW. Intervensi ini penting untuk direplikasi sebagai bagian dari strategi promosi kesehatan berbasis masyarakat yang berkelanjutan dan terintegrasi dengan program pemerintah, serta melibatkan berbagai pihak untuk memperkuat promosi PA lansia.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Edukasi, Kader Kesehatan, Promosi Kesehatan, Kelompok Senam Lansia

Abstract

Physical activity (PA) is an important component in maintaining the health and independence of older adults. However, low levels of PA remain a major challenge among older adults in various countries, including Yogyakarta, which has the highest older adult population in Indonesia. Social networks and community engagement have been proven to be important factors in promoting PA programs. This community service initiative aims to strengthen the role of health cadres in promoting an active lifestyle among the elderly through workshop for Aisyiyah cadres and elderly health post cadres in Balecat Village, Sleman-Yogyakarta. The activities were conducted using a participatory approach involving cadres from the Aisyiyah Women's Organization (PRA), the village government, community leaders, and elderly health post cadres in Balecat Village, Nogotirto, Sleman. The training methods included interactive education, simulations of elderly exercise practices, and the development of community action plans. Evaluation results showed an increase in cadres' knowledge and confidence in initiating physical activities for the elderly in the community. This program also encouraged the formation of independent exercise groups at the RT/RW level. This intervention is important to replicate as part of a sustainable community-based health promotion strategy integrated with government programs, involving various stakeholders to strengthen elderly PA promotion.

Keywords: Education, Health Cadres, Elderly Exercise Community, Health Promotion, Physical Activity

1. PENDAHULUAN

Peningkatan populasi lansia merupakan indikator penting keberhasilan pembangunan kesehatan global sekaligus menghadirkan tantangan besar dalam sistem layanan kesehatan (United Nations, 2022). Secara global, proporsi penduduk berusia 65 tahun ke atas diperkirakan meningkat dari 10% pada 2022 menjadi 16% pada 2050 [WHO, 2024]. Indonesia tengah mengalami transisi demografi menuju masyarakat menua, dengan proyeksi lansia mencapai 25% dari total penduduk pada 2050 (Badan Pusat Statistik, 2023) dan Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) mencatat persentase lansia tertinggi di Indonesia, yakni 17,4% pada 2023, jauh melebihi rata-rata nasional (Badan Pusat Statistik DIY, 2024).

Kondisi ini menuntut adaptasi strategis dan holistik dalam upaya promotif, preventif,

kuratif, dan rehabilitatif untuk menjaga kualitas hidup lansia secara optimal. Aktivitas fisik menjadi faktor protektif utama terhadap penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, gangguan kognitif, dan depresi (Qiu.Y, et al 2022), tidak hanya terbatas pada olahraga, tetapi juga mencakup gerakan tubuh sehari-hari, seperti berjalan kaki, berkebun, atau membersihkan rumah (WHO, 2024). Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kekuatan otot, kekakuan, dan keseimbangan, serta mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, sarcopenia, dan osteoporosis. Bukti epidemiologis menunjukkan bahwa aktivitas fisik bermanfaat bagi kognisi, tetapi hasil dari uji coba acak pada individu yang tidak banyak bergerak terbatas dan tidak konsisten (Zhao Y et al., 2022).

Namun, masih banyak lansia yang belum memahami konsep aktivitas fisik dan manfaatnya, seringkali karena keterbatasan fisik, kurangnya informasi, atau kurangnya motivasi. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik bagi lansia dan menyediakan dukungan serta fasilitas yang dibutuhkan.

Berdasarkan pedoman terkini dari otoritas kesehatan global, individu lanjut usia dianjurkan untuk menjalani aktivitas fisik secara rutin sebagai bagian dari upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Aktivitas tersebut mencakup latihan aerobik dengan intensitas sedang selama 150 hingga 300 menit setiap minggu, atau sebagai alternatif, latihan dengan intensitas tinggi selama 75 hingga 150 menit dalam periode yang sama. Di samping itu, untuk mendukung kekuatan dan fungsi muskuloskeletal, lansia direkomendasikan untuk melakukan latihan penguatan otot sebanyak dua kali dalam satu minggu. Panduan ini dirancang untuk mengurangi risiko penyakit kronis, mempertahankan kapasitas fungsional, serta meningkatkan kualitas hidup populasi lansia secara keseluruhan (World Health Organization, 2020). Namun, lebih dari 60% lansia secara global tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik WHO, yang diperparah oleh gaya hidup sedentari yang meningkatkan risiko penurunan fungsi fisik dan kognitif (Franceschi, C *et al.* 2018). Aktivitas fisik yang teratur/olahraga terstruktur harus didasarkan pada hasil yang diinginkan (misalnya, pencegahan primer, peningkatan kebugaran atau status fungsional, atau pengobatan penyakit), dan diindividualisasikan, disesuaikan, dan dikontrol seperti pengobatan medis lainnya. Selain itu, sejalan dengan agen terapeutik lainnya, olahraga menunjukkan efek dosis-respons dan dapat diindividualisasikan menggunakan berbagai modalitas, volume, dan/atau intensitas yang sesuai dengan kondisi kesehatan atau medis (M. Izquierdo, R.A et al., 2021)

Pemerintah Indonesia melalui program Posyandu Lansia secara aktif memberdayakan kader kesehatan sebagai ujung tombak dalam promosi kesehatan dan peningkatan aktivitas fisik lansia (Kemenkes RI., 2021). Dayaningsih, D. (2021) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa pemberdayaan kader melalui pelatihan dan dukungan multisektoral merupakan strategi utama dalam program pemerintah dan swasta untuk meningkatkan aktivitas fisik lansia dan kualitas hidup mereka secara berkelanjutan. Posyandu Lansia sebagai layanan kesehatan berbasis komunitas memiliki peran penting dalam deteksi dini dan intervensi, namun masih menghadapi kendala seperti keterbatasan kader terlatih dan metode komunikasi yang kurang efektif (Kusumawati, PD. 2024). Organisasi kemasyarakatan seperti Pimpinan Ranting Aisyiyah (PRA), dengan jaringan hingga tingkat desa dan kedekatan emosional-spiritual dengan masyarakat, memiliki potensi besar untuk mengoptimalkan fungsi Posyandu Lansia sebagai penggerak promosi kesehatan lansia. Namun, kapasitas kader kesehatan dalam menjalankan tugas ini masih terbatas, sehingga mempengaruhi efektivitas layanan kesehatan komunitas.

Pelatihan berbasis komunitas bagi kader kesehatan merupakan strategi efektif dalam meningkatkan kapasitas deteksi dini dan intervensi masalah kesehatan lansia khususnya promosi aktivitas fisik. Minardo, J. et al. (2025) dalam penelitiannya menyampaikan bahwa intervensi kader kesehatan berbasis komunitas secara signifikan meningkatkan kemampuan deteksi dini dan rujukan tepat terhadap masalah lansia. Selain itu, pemberdayaan kader dengan pendekatan yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dan budaya lokal dapat meningkatkan partisipasi lansia dalam program promosi kesehatan (Indriani et al. 2024). Pendekatan ini sesuai dengan konteks sosio-kultural Indonesia, di mana organisasi kemasyarakatan seperti Aisyiyah memiliki peran strategis dalam menyisipkan pesan kesehatan melalui kegiatan keagamaan yang berkelanjutan dan diterima komunitas.

Pelatihan kader ini berfokus pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader dalam promosi aktivitas fisik, dimulai dengan skrining kesehatan, pemberian materi komprehensif, dan diakhiri dengan praktik aktivitas fisik. Materi yang disampaikan meliputi konsep lansia dan perubahannya, penyakit degeneratif, konsep aktivitas fisik dan manfaatnya, praktik aktivitas fisik untuk lansia sesuai rekomendasi WHO, (2020) promosi aktivitas fisik lansia dan praktek, serta strategi untuk meningkatkan partisipasi lansia dalam aktivitas fisik.

Kalurahan Balecat, terletak di Kecamatan Gamping, Kabupaten Sleman, merupakan wilayah peri-urban dengan luas 931.705 Ha terdiri dari 18 padukuhan, dengan 54 RW dan 130 RT. Jumlah Penduduk desa Balecat sebanyak 16.446 jiwa yang terdiri dari 4.141 KK dan jumlah lansia diatas 60 tahun sebanyak 2,503 jiwa. Populasi lansia yang cukup signifikan dengan akses yang baik terhadap fasilitas kesehatan serta aktivitas keagamaan. Studi awal melalui diskusi terfokus dengan kader Kesehatan ranting Aisyiyah (PRA) dan kader posyandu lansia di Balecat yang mengungkapkan kesenjangan pengetahuan dan keterampilan kader tentang aktivitas fisik lansia. Belum banyak aktivitas fisik yang dilakukan dalam setiap pertemuan posyandu lansia dan rendahnya pengetahuan kader tentang risiko gaya hidup sedentary dan pentingnya berperilaku aktif. Hal ini menunjukkan perlunya peningkatan kapasitas teknis kader dalam deteksi dini dan promosi kesehatan lansia agar dapat berperan optimal sebagai agen perubahan komunitas. Hal ini mempertegas pentingnya strategi promosi kesehatan yang lebih efektif untuk meningkatkan kepercayaan masyarakat terhadap layanan posyandu lansia.

Rumusan masalah penelitian ini diarahkan pada upaya strategis pemberdayaan kader lansia dan kader Kesehatan Aisyiyah dalam promosi kesehatan lansia di komunitas. Tujuan dari program pengabdian Masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan kader lansia dan kader Kesehatan Aisyiyah tentang konsep dan masalah lansia yang selanjutnya, mendorong lansia untuk aktif secara fisik dan praktik aktivitas fisik yang tepat untuk lansia. Diharapkan kader dapat menjadi agen perubahan di komunitasnya, dimana mereka akan memberikan edukasi, motivasi, dan dukungan kepada lansia untuk bergerak aktif dan menjalani hidup yang lebih sehat dan berkualitas.

2. METODE

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dirancang berdasarkan prinsip penguatan kapasitas komunitas (*community capacity building*) dan teori perubahan perilaku, yang telah terbukti efektif dalam promosi aktivitas fisik pada lansia. Kegiatan dilaksanakan dilaksanakan pada hari Minggu, 9 Februari 2025 di Gedung pertemuan Kelurahan Balecat, Kecamatan Gamping, Kabupaten Sleman, Yogyakarta, dengan melibatkan 65 kader Kesehatan dari Organisasi Perempuan Aisyiyah dalam hal ini Pimpinan Ranting Aisyiyah (PRA) dan kader Posyandu Lansia Balecat. Adapun tahapan kegiatan meliputi;

- a. Identifikasi kebutuhan kader dan perizinan dengan berkoordinasi dengan ketua PRA dan pak Lurah Balecat. Pendekatan partisipatif ini sesuai dengan strategi penguatan kapasitas komunitas yang menekankan pentingnya keterlibatan aktif masyarakat dalam setiap tahap intervensi.
- b. Jumlah Peserta workshop pengabdian Masyarakat berjumlah 65 orang yang terdiri dari perwakilan dari 35 kader PRA dan 25 kader Posyandu lansia sebagai mitra kegiatan
- c. Penyusunan materi pelatihan didasarkan pada teori motivasi dan teknik perubahan perilaku (*behavior change techniques/BCTs*), yang meliputi konsep lansia dan permasalahannya, penuaan sehat, konsep aktivitas fisik, manfaat aktivitas fisik dan risiko sedentari, strategi promosi aktivitas fisik, serta praktek senam lansia.
- d. Instrumen/ Alat Ukur:
 - Pengukuran Antropometri menggunakan timbangan BB dan centimeter untuk tinggi badan
 - Pengukuran tekanan darah dengan tensimeter *digital sphygmomanometer*
- e. Pelaksanaan pelatihan/ workshop dilakukan secara interaktif melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, simulasi, dan praktik langsung dan melakukan pre-test postes kepuasan

peserta dalam pelaksanaan workshop. Dimulai dari jam 08.00 pagi sampai pukul 15.00 dengan dibantu oleh tim penyelenggara (dosen dan mahasiswa) dari UNISA Yogyakarta. Penggunaan media edukasi berupa modul cetak, poster, dan video senam lansia yang dikembangkan secara partisipatif bersama kader.

- f. Evaluasi kepuasan pelaksanaan kegiatan; dilakukan dengan menggunakan kuisioner pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman dan kepuasan kader sebelum dan sesudah pelatihan, serta observasi praktik senam lansia guna menilai kemampuan kader dalam melaksanakan intervensi aktivitas fisik. Adapun indikator kepuasan antara lain: Kesesuaian materi dengan kebutuhan kader, Kemampuan pemateri dalam menyampaikan materi, Relevansi materi dengan praktik lapangan, Keterlibatan peserta dalam diskusi dan praktik, dan Kepuasan keseluruhan terhadap pelatihan. Skala penilaian: 1 = sangat tidak puas, 2 = tidak puas, 3 = cukup, 4 = puas, 5 = sangat puas. Kegiatan ini juga melibatkan kolaborasi dengan perangkat desa (kalurahan) untuk mendukung pelaksanaan dan keberlanjutan program. Seluruh proses didokumentasikan dalam bentuk foto, video, dan laporan evaluasi.
- g. Tahap Pelaporan, yaitu menganalisis data dan hasil evaluasi kepuasan dan membuat dalam bentuk laporan, publikasi dan menyampaikan kepada pihak kelurahan dan PRA untuk rencana tindak lanjut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini merupakan implementasi salah satu Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam menerapkan dan menyebarluaskan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni untuk kemaslahatan masyarakat. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan meningkatkan kualitas hidup masyarakat, tetapi juga meng-implementasikan Catur darma perguruan tinggi Aisyiyah Muhammadiyah yaitu untuk memperkuat peran Aisyiyah dalam dakwah serta pemberdayaan umat melalui pendekatan berbasis keilmuan dan nilai-nilai Islam berkemajuan. Kegiatan dilaksanakan atas kerjasama UNISA Yogyakarta termasuk dosen dan mahasiswa dengan PRA dan Kelurahan Balecatur yang dilaksanakan pada bulan Februari 2025. Hasil dari pendataan karakteristik peserta dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Karakteristik Kader Aisyiyah & Kader Posyandu Lansia di Kelurahan Balecatur

No	Klasifikasi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Usia		
	- 30 – 40 tahun	5	7,69
	- 41 – 50 tahun	25	38,46
	- 51 – 60 tahun	29	44,61
	- >60 tahun	6	9,23
2	Pendidikan		
	- SD	6	9,23
	- SMP	19	29,23
	- SMA	33	50,76
	- Universitas	7	10,76
3	Pekerjaan		
	- IRT	31	47,69
	- Wiraswasta	16	24,61
	- PNS	9	13,84
	- Guru	5	7,69
	- Dosen	4	6,15
TOTAL		65	100

Data Primer, 2025

Pada Tabel 1 dapat dilihat bahwa sebanyak 65 kader berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian ini. Berdasarkan distribusi usia, mayoritas berada pada rentang usia 51–60 tahun

sebanyak 29 kader (44,61%), diikuti kelompok usia 41–50 tahun sebanyak 25 kader (38,46%). Sementara itu, peserta dengan usia >60 tahun berjumlah 6 kader (9,23%) dan usia 30–40 tahun sebanyak 5 kader (7,69%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kelompok usia produktif dan menjelang lansia, yang relevan dengan fokus kegiatan pada promosi aktivitas fisik lansia. Dalam aspek pendidikan, sebagian besar kader memiliki latar belakang pendidikan menengah atas (SMA) yaitu 33 orang (50,76%). Sebanyak 19 kader (29,23%) berpendidikan SMP, 7 kader (10,76%) berpendidikan universitas, dan 6 kader (9,23%) hanya menempuh pendidikan dasar (SD). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas kader telah memiliki tingkat pendidikan yang memadai untuk menerima dan menyebarkan materi promosi kesehatan. Dari segi pekerjaan, sebagian besar peserta adalah ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 31 kader (47,69%), diikuti wiraswasta 16 orang (24,61%), PNS 9 kader (13,84%), guru 5 kader (7,69%), dan dosen 4 kader (6,15%). Komposisi pekerjaan ini menunjukkan bahwa kader berasal dari latar belakang yang beragam, dengan dominasi perempuan yang aktif dalam komunitas lokal, sehingga menjadi sasaran strategis dalam kegiatan pelatihan promosi kesehatan lansia.

Peserta workshop berjumlah 65 kader yang terdiri dari 30 kader PRA dan 25 kader Posyandu lansia sebagai mitra kegiatan. Acara diawali dengan pengisian daftar hadir dan pelaksanaan cek Kesehatan yaitu; pemeriksaan tekanan darah, pengukuran antropometri data, tes keseimbangan, dan tes kekuatan otot yang dilakukan oleh tim dosen dan mahasiswa fisioterapi kepada seluruh peserta. Pencapaian tujuan kegiatan ini diawali dengan koordinasi intensif bersama pemangku kepentingan lokal, termasuk pihak kelurahan dan pengurus Aisyiyah, yang menghasilkan dukungan penuh terhadap pelaksanaan program.

Workshop dilaksanakan dalam tiga sesi tematik, materi konseptual dan praktik senam lansia. Indikator keberhasilan diukur dari partisipasi aktif kader selama kegiatan, peningkatan skor pengetahuan dan kepuasan berdasarkan pre-post test sederhana, serta umpan balik positif dalam sesi refleksi. Selain itu, dokumentasi kegiatan yang mencakup koordinasi awal (dokumentasi 1) dan pelaksanaan workshop (dokumentasi 2) menjadi bukti validasi keberhasilan proses pengabdian. Keunggulan kegiatan ini terletak pada pendekatan partisipatif dan berbasis kebutuhan lokal, sehingga materi dan praktik yang diberikan lebih kontekstual dan aplikatif. Namun demikian, tantangan yang dihadapi mencakup heterogenitas latar belakang kader, keterbatasan waktu pelatihan, serta kurangnya sarana pendukung untuk praktik lanjutan secara rutin.



Gambar 1. Pembukaan & Materi *Workshop Promosi Aktivitas Fisik Lansia untuk Kader Kesehatan*

Gambar 1 merupakan dokumentasi kegiatan, dimulai dari pembukaan workshop (a) yang secara resmi dibuka oleh Lurah Balecatur dan dihadiri oleh Ketua PRA Aisyiyah, kader Aisyiyah, ketua PKK, serta kader posyandu lansia. Kehadiran pemangku kepentingan lokal menunjukkan dukungan dan kolaborasi lintas sektor dalam upaya peningkatan kualitas hidup lansia melalui intervensi berbasis masyarakat. Keterlibatan tokoh masyarakat dalam kegiatan pengabdian telah terbukti meningkatkan kepercayaan dan partisipasi sasaran, serta memperkuat keberlanjutan program promotif di tingkat komunitas (Uyun, Linatul. 2024).



Gambar 2. Penyampaian Materi, Praktek Senam Lansia & Penutupan Workshop

Sesi penyampaian materi, praktek senam lansia dan penutupan dapat dilihat pada Gambar 2 (a) yaitu materi yang diberikan terdiri atas tiga sesi, yaitu konsep penuaan dan permasalahannya, penyakit tidak menular (PTM); sarcopenia, musculoskeletal, konsep aktivitas fisik dan manfaatnya, serta strategi promosi aktivitas fisik lansia yang dilanjutkan dengan praktik langsung. Selanjutnya materi dan praktek workshop antara lain; jenis-jenis aktivitas fisik yang sesuai dan aman bagi lansia, senam lansia yang mencakup pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan (gambar 2b). Gambar 2 (c) yaitu penutupan dengan foto bersama dengan seluruh peserta dan tim penyelenggara.

Workshop ini didesain untuk menjawab kebutuhan kader dalam menyusun dan menyampaikan edukasi kesehatan berbasis bukti kepada lansia. Hasil studi terbaru menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan praktik langsung mampu meningkatkan pemahaman serta keyakinan kader dalam mendampingi lansia melakukan aktivitas fisik secara aman (Wulandari & Fadhil, 2019). Edukasi yang tepat sasaran dapat meningkatkan kesadaran dan motivasi kader sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan berbasis komunitas. Peningkatan kapasitas ini sejalan dengan teori pemberdayaan komunitas yang menekankan pentingnya peningkatan pengetahuan dan keterampilan sebagai modal utama dalam mendorong perubahan perilaku kesehatan (Collin, SE., et al. 2018). Dalam jangka pendek, pelatihan ini berhasil membuka wawasan kader terhadap isu-isu kesehatan lansia yang sebelumnya kurang mendapat perhatian, seperti pentingnya aktivitas fisik, dampak negatif gaya hidup sedentari, serta kaitannya dengan kualitas hidup dan penuaan sehat (Lee, Y., et al., 2020).

Analisis deskriptif menunjukkan karakteristik kader lansia dan kader kesehatan Aisyiyah, didapatkan akuisisi pengetahuan dan pemahaman materi yang substansial di kalangan kader. Selain itu, survei kepuasan peserta menunjukkan respons yang sangat positif, terutama terkait relevansi konten, metode penyampaian yang interaktif, dan sesi praktik langsung senam lansia. Temuan ini secara kolektif menegaskan bahwa pendekatan pelatihan yang terstruktur dan partisipatif berperan krusial dalam meningkatkan kualitas pengalaman belajar. Hal ini juga berdampak positif pada peningkatan kesiapan kader untuk mengimplementasikan strategi promosi aktivitas fisik di lingkungan komunitas. Oleh karena itu, peningkatan kapabilitas yang terukur pasca-pelatihan menjadi indikator kuat bahwa tujuan kegiatan telah tercapai secara optimal.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah memberikan kontribusi nyata dalam peningkatan kapasitas kader Posyandu Lansia dan Aisyiyah di wilayah Yogyakarta, khususnya dalam hal promosi aktivitas fisik pada kelompok lanjut usia. Intervensi dalam bentuk workshop bertujuan memperkuat peran kader sebagai agen promosi kesehatan berbasis komunitas. Kegiatan ini mampu menciptakan perubahan jangka pendek berupa peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan kader dalam memahami konsep penuaan, pentingnya aktivitas fisik, serta teknik promosi kesehatan yang efektif. Dalam jangka panjang, diharapkan terbentuk kader yang mandiri dan berkelanjutan dalam mengedukasi serta memfasilitasi lansia untuk tetap aktif secara fisik.

Dampak jangka panjang dari kegiatan ini diproyeksikan melalui pembentukan komunitas kader sehat lansia yang tidak hanya berperan sebagai agen deteksi dini, tetapi juga sebagai fasilitator perubahan perilaku di tingkat komunitas. Pendekatan ini sejalan dengan model Community Health Worker (CHW) yang menempatkan kader sebagai penghubung antara sistem

kesehatan formal dan masyarakat, sehingga memungkinkan kesinambungan program secara mandiri (Javanparast, S., et al. 2018). Integrasi pendekatan kesehatan dengan nilai-nilai keagamaan dan budaya lokal menjadi keunggulan utama program ini, karena edukasi yang kontekstual dan relevan secara budaya terbukti lebih efektif dalam mengubah perilaku kesehatan (Airhihenbuwa, et al. 2020). Kader Aisyiyah, sebagai bagian dari komunitas religius, memiliki akses sosial yang kuat dan kepercayaan tinggi dari kelompok lansia, dan strategi ini mampu mengatasi resistensi terhadap perubahan perilaku, khususnya dalam mendorong aktivitas fisik yang rutin. Dalam sebuah penelitian oleh Seangpraw et al., (2019) di Thailand mendapatkan bahwa intervensi perilaku hidup sehat (*Health Promotion Behavior Program*) dan intervensi pengelolaan diri sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup lansia, khususnya ketika diintegrasikan ke dalam gaya hidup sehat, seperti tanggung jawab kesehatan, aktivitas fisik, nutrisi, pertumbuhan spiritual, hubungan interpersonal, dan manajemen stres.

Meski demikian, pelaksanaan program juga menghadapi beberapa tantangan. Variasi tingkat pendidikan kader memengaruhi kecepatan pemahaman materi dan penguasaan keterampilan praktis, yang menjadi hambatan dalam standarisasi pelatihan (BBP, 2024). Selain itu, keterbatasan waktu pelatihan dan alat bantu edukasi yang sesuai dengan karakteristik lansia juga menjadi kendala yang perlu diatasi untuk meningkatkan efektivitas intervensi (Alimurdanis et al., 2024). Namun demikian, potensi pengembangan program tetap besar mengingat dukungan struktural kuat dari organisasi Aisyiyah serta antusiasme kader posyandu lansia yang tinggi untuk terus berpartisipasi aktif dalam program lanjutan, yang merupakan modal sosial penting dalam keberlanjutan program.

Sebagai luaran utama, kegiatan ini menghasilkan senam lansia dalam format digital dan cetak, serta liflet dan poster tentang Manfaat Aktivitas Fisik pada lansia. Dokumentasi kegiatan berupa foto dan lembar kerja kader disiapkan sebagai bukti pelaksanaan dan luaran yang dapat dipertanggungjawabkan secara akademik dan praktis. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kapasitas individu kader, penguatan institusi komunitas Aisyiyah, serta pelaksanaan edukasi lansia berbasis komunitas yang mengintegrasikan nilai budaya dan spiritual. Kegiatan ini diharapkan dapat diadopsi di wilayah lain dengan karakteristik serupa, khususnya daerah dengan prevalensi lansia tinggi dan peran aktif organisasi sosial keagamaan, sebagai upaya strategis dalam meningkatkan kualitas hidup lansia secara berkelanjutan.

4. KESIMPULAN

Worksahop promosi aktivitas fisik yang diberikan kepada kader kesehatan menunjukkan keberhasilan signifikan dalam meningkatkan pemahaman dan kompetensi kader untuk mendukung lansia agar tetap aktif. Keberhasilan inisiatif ini sangat didukung oleh sinergi lintas sektor yang kuat, melibatkan kader Aisyiyah, Posyandu, pihak kelurahan, dan institusi akademik Universitas 'Aisyiyah (UNISA) Yogyakarta. Meskipun demikian, beberapa tantangan teridentifikasi, seperti jangkauan peserta lansia yang masih terbatas dan pemanfaatan teknologi yang belum maksimal dalam kegiatan promosi. Untuk mengatasi hal ini dan memastikan keberlanjutan program, pengembangan ke depan dapat difokuskan pada kedepan, program dapat dikembangkan melalui pelatihan lanjutan berbasis digital, modul intervensi berbasis riset, serta advokasi kebijakan agar promosi kesehatan lansia di Balecatur semakin berdaya dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Pimpinan Pusat Muhammadiyah yang telah memberikan dukungan melalui Pendanaan Program Hibah Risetmu. Terima kasih juga kami sampaikan kepada Kelurahan Balecatur, Pimpinan Ranting Aisyiyah (PRA) Balecatur, Ketua PKK, kader Kesehatan dan seluruh tim pengabdian Masyarakat (dosen dan mahasiswa yang terlibat) sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Airhihenbuwa C, Iwelunmor J, Munodawafa D, Ford C, Oni T, Agyemang C, et al. (2020). Culture Matters in Communicating the Global Response to COVID-19. *Prev Chronic Dis* 2020;17:200245. DOI: <https://doi.org/10.5888/pcd17.200245>.
- Alimurdianis, Boy Hutaperi, Abdul Raziq Jamil, Sulistiana Dewi. (2024). Pemberian Edukasi "Lansia Terawat, Indonesia Bermartabat" Hari Lanjut Usia Nasional (HLUN) 2024. *Jurnal Pengabdian dan Kesehatan Masyarakat JURABDIKES*, Vol II No 1 Juni 2024.
- Badan Pusat Statistik/ BPS (2023). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023. Diakses, Maret 4, 2024 <https://www.bps.go.id/id/publication/2023/12/29/5d308763ac29278dd5860fad/statistik-penduduk-lanjut-usia-2023.html>
- Badan Pusat Statistik/ BPS. (2024). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023. Diakses, Maret 4, 2024 <https://www.bps.go.id/id/publication/2023/12/29/5d308763ac29278dd5860fad/statistik-penduduk-lanjut-usia-2023.html>
- Balai Besar Pelatihan (BBP) Medan. (2024). Mengatasi Tantangan dalam Pelaksanaan Program Penyuluhan dan Pelatihan. Diakses pada tanggal 30 Mei 2025 di bbplkmedan.kemnaker.go.id
- Collins, S. E., Clifasefi, S. L., Stanton, J., Gil-Kashiwabara, E., Rodriguez Espinosa, P., Nicasio, A. V., Andrasik, M. P., Hawes, S. M., Miller, K. A., Nelson, L. A., Orfaly, V. E., Duran, B. M., & Wallerstein, N. (2018). Community-based participatory research (CBPR): Towards equitable involvement of community in psychology research. *American Psychologist*, 73(7), 884–898. <https://doi.org/10.1037/amp0000167>
- Dayaningsih, D. Erni Supraptib, Oktasari Widiya AS c , Peni Ika Kd , Rahmad Yuliyantoe , Sonia Ambar Wf, Tantri Suryanig. (2021). Optimalisasi Peran Kader Posyandu Lansia Sebagai Agen Pembaharu Bagi Lansia Di Rw 03 Dusun Krasak Kelurahan Rowosari Kecamatan Tembalang *Jurnal Pkmsisthana* Vol 2 No. 2 (Desember 2020) P-ISSN:2828-2418; E-ISSN: 2828-2450
- Franceschi C, Garagnani P, Parini P, Giuliani C, Santoro A. Inflammaging: a new immune-metabolic viewpoint for age-related diseases.(2018) *Journal of Nat Rev Endocrinol*. Oct;14(10):576-590. doi: 10.1038/s41574-018-0059-4. PMID: 30046148.
- Indriani, Erina Widayanti, Alfanny Virginia, Faza Alya Rahmina. (2024). Optimalisasi Aktivitas Lansia dengan Senam Lansia di Pengajian Padukuhan Gentingan, Sidoagung-Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia (JPMI)*. Vol. 4, No. 3 Juni 2024, Hal. 485-490 DOI: <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.2390>
- Javanparast, S., Alice Windle, Toby Freeman, Fran Baum. (2018). Community Health Worker Programs to Improve Healthcare Access and Equity: Are They Only Relevant to Low- and Middle-Income Countries? *International Journal of Health Policy and Management*, 7(10), 943-954. doi: 10.15171/ijhpm.2018.53
- Kemenkes RI. (2021). Petunjuk teknis pelaksanaan posyandu lanjutan usia dan posbindu ptm terintegrasi. Kementerian Kesehatan RI, diakses tanggal 2 Juni, 2025 di <https://drive.google.com/file/d/1PIX-ZOj1eUKD5izrN8L092xacT9K6EJP/view>
- Kusumawati PD, Byba Melda Suhita, Mutiara Khasanah, Gaiska Mendieta, Fifin Ambarsari, Agus Sucipto. (2024). Peningkatan Kapasitas Kader Kesehatan Dalam Rangka Optimalisasi Kegiatan Integrasi Layanan Primer Di Desa Ternyang. *Jurnal Locus: Penelitian & Pengabdian* Volume 3 No. 12 Desember 2024 E-ISSN 2829-7334| P-ISSN 2829-5439 Homepage: <https://locus.rivierapublishing.id/index.php/jl>
- Lee Y, Kim H, Jeong H, Noh Y. Correction: Lee et al. Patterns of Multimorbidity in Adults: An Association Rules Analysis Using the Korea Health Panel. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, 17, 2618. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Oct 27;18(21):11278. doi: 10.3390/ijerph182111278. Erratum for: *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Apr 11;17(8): E2618. doi: 10.3390/ijerph17082618. PMID: 34770248; PMCID: PMC8583225.

- Minardo, J., Mukhamad Musta'in, Heri Sugiarto, Eko Nur Hermansyah, Olif Rina Susanti. (2025). Optimalisasi Kader dalam Peningkatan Kualitas Kesehatan Lansia di Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE) Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo Print 2657-1161 | Online 2657-117X Volume 7 Nomor 1 Tahun 2025
- M. Izquierdo, R.A. Merchant, J.E. Morley, S.D. Anker I. Aprahamian, H. Arai, et al. (2021). International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): Expert Consensus Guidelines. J Nutr Health Aging. 2021;25(7):824-853 Published online July 30, 2021, <http://dx.doi.org/10.1007/s12603-021-1665-8>
- Qiu Y, Fernández-García B, Lehmann HI, Li G, Kroemer G, López-Otín C, Xiao J. (2022). Exercise sustains the hallmarks of health. J Sport Health Sci. 2022 Jan;12(1):8-35. doi: 10.1016/j.jshs.2022.10.003. Epub 2022 Oct 29. PMID: 36374766; PMCID: PMC9923435.
- Seangpraw K., Ratanasiripong NT, Ratanasiripong P. (2019). Predictors of quality of life among rural elderly people in northern Thailand. Journal of Health Research, 33(6), 450-459. <https://doi.org/10.1108/JHR-11-2018-0142>
- United Nation. (2022). Diakses pada tanggal 12 April 2025 di <https://population.un.org/wpp/>
- United Nation. (2022). World Population Prospects 2022 Summary of Results. Diakses pada tanggal 22 Mei 2025, di: https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.desa.pd/files/wpp2022_summary_of_results.pdf
- Uyun Linatul. (2024). Community Service in Improving the Quality of Public Health Through Preventive Education. Jurnal ABDI, ABDI Vol. 1 No. 1, 2024, pp: 35 ~ 44
- WHO, 2020. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization (WHO); 2020. ac
- WHO, 2024. World Health Organization Global recommendations on physical activity for health. 2024. Diakses Mei 3, 2024 di <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- WHO, 2024. World Health Organization Global recommendations on physical activity for health. 2024. Diakses July 3, 2024 di <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Wulandari, R. D., & Fadhil, M. (2019). Effectiveness of Training Program for Health Cadres in Promoting Healthy Lifestyles in Rural Communities. Journal of Public Health Research, 8(3), 142– 147. <https://doi.org/10.4081/jphr.2019.1516>.
- Zhao Y, Li Y, Wang L, Song Z, Di T, Dong X, Song X, Han X, Zhao Y, Wang B, Cui H, Chen H, Li S. (2022). Physical Activity and Cognition in Sedentary Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. J Alzheimers Dis. 2022;87(3):957-968. doi: 10.3233/JAD-220073. PMID: 35431253; PMCID: PMC9198743.

Halaman Ini Dikosongkan