

Sosialisasi Lansia Sehat dan Mandiri di Posyandu Kerdukepek Untuk Mendorong Lansia Tetap Aktif dan Mandiri

Fajar Dwi Cahyoko¹, Puspa Renggani², Umniyah Rihadatul Aisy³, Nanda Oktarina Aditya⁴, Mitha Safira Nurmaulid⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi D-4 Studi Demografi & Pencatatan Sipil, Fakultas Sekolah Vokasi, Universitas Sebelas Maret, Indonesia

Received : 18 September 2026, Revised : 27 September 2026, Published : 05 Oktober 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Mitha Safira Nurmaulid

E-mail: mithasafira@staff.uns.ac.id

Abstrak

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia menuntut penguatan upaya promotif dan preventif yang tidak hanya berorientasi pada kesehatan fisik, tetapi juga pada kemandirian dan keterlibatan sosial lansia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pentingnya menjaga kesehatan, mempertahankan kemandirian, tetap aktif dalam keluarga dan masyarakat, serta memperkuat hubungan sosial di lingkungan sekitar. Kegiatan dilaksanakan pada 7 Agustus 2026 di Posyandu Melati Makarti Siwi 6, Lingkungan Kerdukepek, Kelurahan Giripurwo, Kecamatan Wonogiri, Kabupaten Wonogiri, Jawa Tengah, melalui penyampaian materi, diskusi interaktif, tanya jawab, dan berbagi pengalaman. Narasumber utama berasal dari Dinas Sosial, Pengendalian Penduduk, Keluarga Berencana, Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Kabupaten Wonogiri. Materi menekankan bahwa memasuki usia lanjut bukan berarti berhenti beraktivitas. Lansia didorong untuk menjalankan aktivitas sesuai kondisi dan kemampuan, menerapkan pola hidup sehat, memperhatikan asupan makanan bergizi, melakukan aktivitas fisik yang sesuai, memeriksakan kesehatan secara berkala, serta tetap berpartisipasi dalam kegiatan sosial. Kegiatan menunjukkan bahwa Posyandu Lansia dapat berfungsi tidak hanya sebagai tempat layanan dan pemantauan kesehatan, tetapi juga sebagai ruang edukasi, interaksi sosial, dan penguatan kemandirian. Kolaborasi antara perguruan tinggi, pemerintah daerah, kader posyandu, dan masyarakat menjadi unsur penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung lansia agar tetap sehat, aktif, mandiri, dan memiliki peran bermakna.

Kata kunci - aktivitas sosial, kemandirian, lansia sehat, pengabdian masyarakat, posyandu lansia

Abstract

The increasing older population requires stronger promotive and preventive efforts that address not only physical health but also independence and social participation. This community service activity aimed to improve older adults' knowledge and awareness of maintaining health, preserving independence, remaining active within the family and community, and strengthening social relationships. The activity was conducted on August 7, 2026, at Posyandu Melati Makarti Siwi 6, Kerdukepek Neighborhood, Giripurwo Village, Wonogiri District, Wonogiri Regency, Central Java. The activity involved educational sessions, interactive discussions, question-and-answer sessions, and experience sharing. The main speaker was a representative of the Wonogiri Regency Office of Social Affairs, Population Control, Family Planning, Women's Empowerment and Child Protection. The materials emphasized that entering older age does not mean stopping activities. Older adults were encouraged to remain active according to their conditions and abilities, adopt healthy lifestyles, consume nutritious food, engage in appropriate physical activity, undergo regular health checks, and participate in social activities. The activity highlights the role of Elderly Posyandu as a space for health services, education, social interaction, and strengthening independence. Collaboration among universities, local government, Posyandu cadres, and the

community is essential to support healthy, active, independent, and socially engaged older adults.

Keywords - community service, elderly Posyandu, healthy aging, independence, social participation

How To Cite : Cahyoko, F. D., Renggani, P., Aisy, U. R., Aditya, N. O., & Nurmaulid, M. S. ira. Sosialisasi Lansia Sehat dan Mandiri di Posyandu Kerdukepek Untuk Mendorong Lansia Tetap Aktif dan Mandiri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(8), 4464 - 4472. <https://doi.org/10.59837/jpmbs.v4i8.5297>

Copyright © 2026 Fajar Dwi Cahyoko, Puspa Renggani, Umniyah Rihadatul Aisy, Nanda Oktarina Aditya, Mitha Safira Nurmaulid

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia merupakan bagian dari perubahan struktur penduduk yang terjadi seiring dengan meningkatnya umur harapan hidup dan menurunnya fertilitas. Fenomena tersebut dikenal sebagai *ageing population* atau penuaan penduduk. Indonesia telah memasuki fase *ageing population*, yang ditandai dengan meningkatnya proporsi penduduk lanjut usia dari tahun ke tahun (Puri & Wasudewa, 2022). Kondisi tersebut sekaligus menghadirkan tantangan dalam penyediaan pelayanan kesehatan, perlindungan sosial, dan pemberdayaan penduduk lanjut usia (Cahyanti & Marpaung, 2025).

Penuaan penduduk tidak hanya berkaitan dengan bertambahnya jumlah lansia, tetapi juga dengan meningkatnya kebutuhan terhadap pelayanan yang mendukung kesehatan, kemandirian, aktivitas sosial, dan kualitas hidup lansia. Berdasarkan *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024*, peningkatan jumlah lansia perlu diikuti dengan penguatan pelayanan yang mampu menjawab kebutuhan lansia secara komprehensif (Badan Pusat Statistik, 2024). Pemberdayaan lansia melalui aktivitas yang sesuai dengan kemampuan juga penting agar lansia tetap memiliki kesempatan untuk berpartisipasi dalam keluarga dan masyarakat (Raudhoh & Pramudiani, 2021; Puri & Wasudewa, 2022).

Lansia mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial sebagai bagian dari proses penuaan. Perubahan tersebut dapat memengaruhi kemampuan lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, berinteraksi, dan mempertahankan peran sosial. Raudhoh dan Pramudiani (2021) menjelaskan bahwa lansia dapat menghadapi keterbatasan fisik, kecemasan, kesepian, dan perubahan stabilitas emosional sehingga membutuhkan perhatian dari keluarga dan lingkungan. Aspek keberfungsian sosial juga menjadi penting karena kemampuan lansia dalam mempertahankan interaksi sosial berkaitan dengan kualitas hidupnya (Pradika & Trustisari, 2024).

Dari sisi kesehatan, proses penuaan dapat disertai meningkatnya risiko penyakit tidak menular dan gangguan fungsional. Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif diperlukan untuk membantu lansia mempertahankan kondisi kesehatan dan kemandiriannya. Pendekatan tersebut dapat dilakukan melalui edukasi kesehatan, pemeriksaan berkala, aktivitas fisik sesuai kemampuan, dan pemanfaatan pelayanan kesehatan di tingkat komunitas (Tuwu & Tarifu, 2023; Nisak et al., 2021).

Selain kesehatan fisik, aktivitas sosial merupakan bagian penting dalam kehidupan lansia. Lansia tetap memiliki potensi untuk berpartisipasi dalam keluarga maupun masyarakat sesuai dengan kondisi dan kemampuannya. Wahyuni dan Arifiati (2025) menunjukkan bahwa mayoritas lansia dalam penelitiannya memiliki aktivitas sosial pada kategori sedang, sementara aktivitas sosial cenderung menurun seiring bertambahnya usia. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya penyediaan ruang interaksi sosial yang memungkinkan lansia tetap terlibat dalam kehidupan masyarakat.

Hubungan sosial juga menjadi bagian penting dalam mendukung *healthy ageing*. Rasyid dan Rahmat (2026) menunjukkan bahwa *healthy ageing* pada lansia berkaitan dengan aktivitas fisik, status gizi, dukungan keluarga, penyakit kronis, partisipasi sosial, dan akses terhadap pelayanan kesehatan. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa kesehatan lansia perlu dipahami secara menyeluruh, tidak hanya dari kondisi fisik, tetapi juga dari dukungan keluarga, lingkungan sosial, gaya hidup, dan akses pelayanan kesehatan.

Dalam konteks pelayanan masyarakat, Posyandu Lansia memiliki posisi strategis sebagai

wadah pelayanan yang dekat dengan kehidupan sehari-hari lansia. Posyandu dapat berfungsi sebagai tempat pelayanan dan pemantauan kesehatan sekaligus sebagai ruang edukasi, aktivitas fisik, interaksi sosial, dan pemberdayaan lansia. Tuwu dan Tarifu (2023) menunjukkan bahwa kegiatan Posyandu Lansia dapat mencakup pelayanan kesehatan, aktivitas olahraga, kegiatan spiritual, kegiatan sosial, aktivitas ekonomi produktif, dan interaksi sosial. Nisak et al. (2021) juga menunjukkan pentingnya pelaksanaan Posyandu Lansia secara rutin sebagai sarana untuk memfasilitasi pemeliharaan kesehatan lansia.

Keberhasilan kegiatan Posyandu Lansia juga membutuhkan keterlibatan kader dan partisipasi aktif lansia. Islamarida et al. (2022) menunjukkan adanya hubungan antara peran kader dengan keaktifan lansia mengikuti Posyandu Lansia. Selain itu, Ningsih et al. (2022) menekankan pentingnya peningkatan peran kader dalam penyelenggaraan Posyandu Lansia. Pelatihan dan pendampingan kader juga dapat menjadi bagian dari upaya meningkatkan kapasitas pelayanan kepada lansia (Akbar et al., 2021). Dengan demikian, penguatan edukasi kepada lansia perlu berjalan bersama dengan penguatan kapasitas kader.

Edukasi kesehatan merupakan salah satu pendekatan promotif yang dapat digunakan dalam pemberdayaan lansia. Mustikawati et al. (2026) menunjukkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan bagi lansia dapat dilakukan melalui ceramah, diskusi, aktivitas fisik ringan, permainan, dan media edukasi. Pendekatan edukatif yang interaktif juga digunakan dalam kegiatan pengabdian Akbar et al. (2021), yang memadukan penyuluhan dan aktivitas bagi lansia serta kader. Pemberdayaan masyarakat melalui kader juga relevan dalam upaya promotif dan preventif. Hariyono et al. (2022) menunjukkan bahwa penguatan kapasitas kader dapat dilakukan melalui edukasi, pelatihan, dan pendampingan dalam kegiatan kesehatan berbasis masyarakat. Dalam konteks lansia, penguatan kapasitas kader dapat mendukung penyampaian pesan kesehatan secara berkelanjutan karena kader berinteraksi langsung dengan masyarakat.

Kondisi tersebut semakin relevan dengan karakteristik Kabupaten Wonogiri yang memiliki proporsi penduduk lanjut usia relatif tinggi. Berdasarkan data BPS Kabupaten Wonogiri (2025), proporsi penduduk lanjut usia di Kabupaten Wonogiri mencapai 20,87%. Kondisi demografis tersebut menunjukkan pentingnya penguatan pelayanan dan pemberdayaan lansia yang dapat dilakukan secara dekat dengan masyarakat.

Kebutuhan tersebut juga terlihat pada tingkat lokal. Berdasarkan hasil pra-lapangan Puskesmas Wonogiri I Tahun 2026, pada *Laporan Komdat Baru 2026*, Kelurahan Giripurwo memiliki 1.437 sasaran lansia, yang terdiri atas 951 lansia usia 60–69 tahun dan 486 lansia berusia lebih dari 70 tahun. Pada periode pelaporan yang ditampilkan, tercatat 192 lansia yang dilayani, terdiri atas 113 lansia usia 60–69 tahun dan 79 lansia berusia lebih dari 70 tahun (Puskesmas Wonogiri I, 2026, hasil pra-lapangan). Data tersebut menunjukkan bahwa jumlah lansia yang menjadi sasaran pelayanan di Giripurwo cukup besar. Perbedaan antara jumlah sasaran dan jumlah lansia yang tercatat mendapatkan pelayanan pada periode pelaporan menjadi dasar identifikasi awal kebutuhan mitra. Data tersebut tidak digunakan sebagai ukuran cakupan pelayanan tahunan, tetapi sebagai informasi awal untuk memperkuat kegiatan promotif dan preventif di tingkat komunitas.

Pemilihan Posyandu Melati Makarti Siwi 6, Lingkungan Kerdukepek, Kelurahan Giripurwo, Kecamatan Wonogiri, Kabupaten Wonogiri, sebagai lokasi kegiatan pengabdian didasarkan pada kebutuhan untuk memperkuat edukasi dan pemberdayaan lansia melalui wadah pelayanan yang telah berada di lingkungan masyarakat. Keberadaan Posyandu memberikan ruang yang strategis untuk mempertemukan lansia, kader, dan masyarakat dalam kegiatan promotif dan preventif. Berdasarkan kondisi tersebut, permasalahan mitra dalam kegiatan pengabdian ini tidak diarahkan semata-mata pada aspek pelayanan medis, tetapi pada kebutuhan untuk memperkuat pemahaman mengenai pemeliharaan kesehatan, kemandirian, aktivitas sesuai kemampuan, dan keterlibatan sosial. Kebutuhan tersebut sejalan dengan pendekatan *healthy ageing* yang menempatkan kemampuan fungsional, aktivitas fisik, dukungan sosial, dan akses pelayanan sebagai bagian penting dalam

kehidupan lansia (Rasyid & Rahmat, 2026).

Berdasarkan kebutuhan mitra, kegiatan pengabdian kepada masyarakat diarahkan pada Sosialisasi Lansia Sehat dan Mandiri. Kegiatan dirancang sebagai kegiatan edukatif dan partisipatif dengan materi yang berfokus pada pemeliharaan kesehatan lansia, kemandirian dalam aktivitas sehari-hari, aktivitas fisik sesuai kemampuan, serta pentingnya mempertahankan hubungan sosial. Pendekatan kegiatan tidak hanya menggunakan metode ceramah, tetapi juga memberikan ruang interaksi dan partisipasi peserta agar informasi yang disampaikan dapat dikaitkan dengan pengalaman kehidupan sehari-hari. Pendekatan tersebut sejalan dengan berbagai kegiatan pemberdayaan lansia yang menggunakan penyuluhan, diskusi, dan pendampingan sebagai bagian dari kegiatan berbasis komunitas (Akbar et al., 2021; Haro et al., 2024; Pradika et al., 2024).

Kegiatan ini juga memanfaatkan Posyandu sebagai ruang pemberdayaan masyarakat. Keberadaan kader diharapkan dapat mendukung keberlanjutan pesan kesehatan setelah kegiatan pengabdian selesai, sedangkan Posyandu menjadi wadah yang dapat digunakan lansia untuk memperoleh pelayanan, informasi, aktivitas bersama, dan interaksi sosial (Tuwu & Tarifu, 2023; Ningsih et al., 2022). Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini merupakan kegiatan promotif dan pemberdayaan masyarakat. Data penelitian terdahulu digunakan sebagai dasar ilmiah dalam menentukan materi dan pendekatan kegiatan, sedangkan data Puskesmas Wonogiri I Tahun 2026 digunakan sebagai hasil pra-lapangan untuk mengidentifikasi kondisi dan kebutuhan mitra.

Berdasarkan kebutuhan tersebut, Grup Riset Dinamika Tata Kelola Kependudukan, Program Studi Sarjana Terapan Demografi dan Pencatatan Sipil, Sekolah Vokasi Universitas Sebelas Maret melaksanakan kegiatan Sosialisasi Lansia Sehat dan Mandiri di Posyandu Melati Makarti Siwi 6, Lingkungan Kerdukepek, Kelurahan Giripurwo, Kecamatan Wonogiri, Kabupaten Wonogiri. Kegiatan diarahkan untuk memberikan edukasi mengenai pemeliharaan kesehatan, kemandirian, aktivitas sesuai kemampuan, dan pentingnya mempertahankan hubungan sosial. Luaran kegiatan diarahkan pada terlaksananya edukasi dan terciptanya ruang interaksi yang memungkinkan peserta menyampaikan pertanyaan, tanggapan, dan pengalaman. Karena kegiatan tidak menggunakan instrumen pre-test dan post-test, luaran tersebut tidak digunakan untuk menyimpulkan peningkatan pengetahuan, kesadaran, atau perubahan perilaku secara kuantitatif.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada Jumat, 7 Agustus 2026 di Posyandu Melati Makarti Siwi 6, Lingkungan Kerdukepek, Kelurahan Giripurwo, Kecamatan Wonogiri, Kabupaten Wonogiri, Jawa Tengah. Kegiatan diselenggarakan oleh Grup Riset Dinamika Tata Kelola Kependudukan, Program Studi Sarjana Terapan Demografi dan Pencatatan Sipil, Sekolah Vokasi Universitas Sebelas Maret melalui skema Pengabdian kepada Masyarakat Mandiri. Kegiatan berlangsung selama kurang lebih dua jam dan diikuti sekitar 40 peserta, yang terdiri atas 10 lansia laki-laki dan 30 lansia perempuan. Sebagian besar peserta merupakan kader Posyandu lansia yang juga berperan aktif dalam kegiatan pelayanan dan pendampingan lansia di lingkungan setempat. Pendekatan yang digunakan adalah edukasi dan sosialisasi interaktif melalui tahapan pembukaan, penyampaian materi, tanya jawab, diskusi, berbagi pengalaman, dan pemberian doorprize. Materi disampaikan menggunakan media PowerPoint dan poster yang dibagikan kepada peserta sebagai bahan pengingat. Narasumber berasal dari Dinas Sosial, Pengendalian Penduduk, Keluarga Berencana, Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Kabupaten Wonogiri. Evaluasi kegiatan dilakukan secara deskriptif melalui observasi terhadap keterlibatan peserta selama penyampaian materi, keaktifan dalam sesi tanya jawab dan sharing pengalaman, serta umpan balik peserta. Keaktifan peserta juga terlihat dari keterlibatan dalam sesi interaktif, dengan 40 *doorprize* yang disediakan seluruhnya habis diberikan kepada peserta yang berpartisipasi. Selain itu, peserta menyampaikan antusiasme terhadap kegiatan dan memberikan masukan terkait kemungkinan menghidupkan kembali Program Bina Keluarga Lansia yang sebelumnya pernah dilaksanakan tetapi telah berhenti.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Temuan tersebut digunakan sebagai indikator partisipasi dan respons peserta terhadap kegiatan, bukan sebagai pengukuran kuantitatif peningkatan pengetahuan.

Tahapan kegiatan meliputi:

1. Pembukaan dan pengantar kegiatan untuk menjelaskan tujuan sosialisasi serta pentingnya lansia tetap aktif dan mandiri.
2. Penyampaian materi mengenai kesehatan dan kemandirian lansia, termasuk pola hidup sehat, asupan makanan bergizi, aktivitas fisik sesuai kemampuan, dan pemeriksaan kesehatan secara berkala.
3. Penguatan aspek psikososial dan sosial dengan mendorong lansia tetap berinteraksi dengan keluarga, tetangga, dan lingkungan masyarakat.
4. Diskusi dan tanya jawab interaktif agar peserta dapat menghubungkan materi dengan kondisi dan aktivitas sehari-hari.
5. Refleksi dan penguatan pesan kegiatan mengenai pentingnya mempertahankan kemandirian, aktivitas, dan peran sosial lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Pelaksanaan Kegiatan dan Partisipasi Peserta

Kegiatan Sosialisasi Lansia Sehat dan Mandiri dilaksanakan di Posyandu Melati Makarti Siwi 6, Lingkungan Kerdukepek, Kelurahan Giripurwo, Kecamatan Wonogiri, Kabupaten Wonogiri. Kegiatan diikuti oleh sekitar 40 peserta, yang terdiri atas 10 lansia laki-laki dan 30 lansia perempuan. Sebagian besar peserta merupakan kader Posyandu Lansia yang terlibat dalam pelayanan, pendampingan, dan kegiatan lansia di lingkungan setempat. Kegiatan berlangsung selama kurang lebih dua jam dengan rangkaian pembukaan, penyampaian materi edukasi, tanya jawab, diskusi, *sharing* pengalaman, dan pemberian *doorprize*. Materi disampaikan menggunakan PowerPoint dan poster yang dibagikan kepada peserta sebagai bahan pengingat.

Keterlibatan kader menjadi aspek penting dalam kegiatan karena kader merupakan aktor masyarakat yang berinteraksi langsung dengan lansia. Pelatihan dan pendampingan kader dapat digunakan untuk memperkuat kemampuan kader dalam memberikan pelayanan kepada lansia (Akbar et al., 2021). Ningsih et al. (2022) juga menempatkan peningkatan peran kader sebagai bagian penting dalam penyelenggaraan Posyandu Lansia. Pelaksanaan kegiatan menunjukkan adanya interaksi dua arah. Peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan, memberikan tanggapan, dan berbagi pengalaman mengenai kesehatan serta aktivitas lansia dalam kehidupan sehari-hari. Seluruh 40 *doorprize* yang disediakan juga diberikan kepada peserta yang berpartisipasi dalam sesi interaktif.

Kondisi tersebut digunakan sebagai indikator deskriptif mengenai partisipasi dan keterlibatan peserta. Namun, kegiatan tidak menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test* sehingga respons peserta tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan peningkatan pengetahuan secara kuantitatif. Capaian kegiatan diposisikan sebagai gambaran partisipasi, respons, dan keterlibatan peserta selama proses edukasi.

Edukasi tentang Lansia Sehat dan Mandiri

Materi utama kegiatan menekankan bahwa bertambahnya usia tidak berarti seseorang harus berhenti melakukan aktivitas. Lansia tetap dapat melakukan berbagai aktivitas sesuai kondisi kesehatan, kemampuan fisik, dan kapasitas masing-masing. Pendekatan tersebut sejalan dengan Raudhoh dan Pramudiani (2021) yang menekankan pentingnya dukungan terhadap lansia agar tetap aktif dan produktif. Kemandirian menjadi salah satu aspek penting karena kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari sesuai kapasitas merupakan bagian dari upaya mempertahankan kualitas hidup. Kemandirian tidak dimaknai sebagai kemampuan untuk melakukan seluruh aktivitas tanpa bantuan, tetapi sebagai kemampuan untuk tetap berfungsi secara optimal dan memperoleh dukungan ketika

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

diperlukan.

Pendekatan tersebut sejalan dengan konsep *healthy ageing*. Rasyid dan Rahmat (2026) menunjukkan bahwa *healthy ageing* berkaitan dengan kemampuan fungsional yang memungkinkan lansia tetap sehat, mandiri, aktif, dan memiliki kualitas hidup yang baik. Faktor yang berkaitan dengan *healthy ageing* juga mencakup aktivitas fisik, status gizi, dukungan keluarga, partisipasi sosial, dan akses terhadap pelayanan kesehatan. Dengan demikian, pesan kegiatan diarahkan agar lansia mempertahankan kemampuan yang masih dimiliki, melakukan aktivitas sesuai kondisi, serta memanfaatkan dukungan keluarga, kader, dan fasilitas pelayanan ketika menghadapi keterbatasan.

Penguatan Perilaku Hidup Sehat

Materi selanjutnya berfokus pada pemeliharaan kesehatan melalui pola hidup sehat, asupan makanan bergizi, aktivitas fisik sesuai kemampuan, dan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Pesan tersebut diarahkan agar pemeliharaan kesehatan tidak hanya dilakukan ketika lansia mengalami keluhan. Tuwu dan Tarifu (2023) menunjukkan bahwa Posyandu Lansia dapat mendukung pemeliharaan kesehatan melalui pelayanan kesehatan, aktivitas olahraga, kegiatan sosial, kegiatan spiritual, dan aktivitas lainnya. Nisak et al. (2021) juga menunjukkan bahwa Posyandu Lansia dapat menjadi sarana untuk memfasilitasi pemeliharaan kesehatan lansia secara rutin.

Aktivitas fisik disampaikan dengan mempertimbangkan kemampuan masing-masing peserta. Aktivitas tidak diarahkan pada kegiatan berat, tetapi pada kegiatan yang aman dan dapat dilakukan secara rutin sesuai kondisi lansia. Pendekatan tersebut penting agar lansia memahami bahwa tetap aktif dapat dilakukan melalui kegiatan sederhana. Peserta juga memperoleh penguatan mengenai pentingnya asupan makanan bergizi dan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Materi tersebut sejalan dengan pendekatan promotif dan preventif yang menekankan pentingnya menjaga kesehatan sebelum muncul masalah kesehatan yang lebih berat.

Penguatan Aktivitas Sosial Lansia

Kegiatan memberikan perhatian pada aspek sosial karena kesehatan lansia tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik. Peserta didorong untuk tetap menjaga hubungan dengan keluarga, tetangga, kader, dan lingkungan sekitar. Wahyuni dan Arifiati (2025) menunjukkan bahwa aktivitas sosial merupakan aspek penting dalam kehidupan lansia dan terdapat kecenderungan penurunan aktivitas sosial seiring bertambahnya usia. Pradika dan Trustisari (2024) juga menunjukkan pentingnya keberfungsian sosial dalam mendukung kualitas hidup lansia.

Dalam kegiatan ini, pesan mengenai aktivitas sosial tidak hanya disampaikan melalui materi, tetapi juga dipraktikkan melalui proses interaksi selama kegiatan. Sesi tanya jawab dan *sharing* pengalaman memberikan kesempatan kepada peserta untuk berkomunikasi dan berbagi pengalaman. Dengan demikian, kegiatan edukasi sekaligus menjadi ruang interaksi sosial bagi peserta. Hal tersebut memperkuat fungsi Posyandu sebagai ruang yang tidak hanya berorientasi pada pelayanan kesehatan, tetapi juga dapat mendukung interaksi dan keterlibatan sosial lansia (Tuwu & Tarifu, 2023).

Diskusi dan *Sharing* Pengalaman Peserta

Sesi diskusi dan *sharing* pengalaman menjadi bagian penting dalam pelaksanaan kegiatan. Peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan dan menceritakan pengalaman berkaitan dengan kondisi kesehatan maupun aktivitas lansia dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan partisipatif tersebut memungkinkan peserta menghubungkan materi dengan situasi yang mereka hadapi. Bagi kader, proses diskusi menjadi ruang untuk berbagi pengalaman dalam mendampingi lansia di lingkungan setempat.

Model edukasi yang melibatkan peserta secara langsung juga digunakan dalam kegiatan pengabdian sebelumnya. Haro et al. (2024) menggunakan edukasi dan pemberdayaan dalam kegiatan

kesehatan lansia, sedangkan Akbar et al. (2021) menggunakan penyuluhan dan aktivitas dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Pradika et al. (2024) juga menggunakan penyuluhan dan diskusi dalam penguatan peran kader Posyandu Lansia. Dalam kegiatan ini, diskusi berfungsi sebagai penguatan pesan edukasi sekaligus ruang pertukaran pengalaman. Respons peserta selama diskusi menjadi bagian dari dokumentasi capaian kegiatan, tetapi belum dapat digunakan sebagai ukuran perubahan pengetahuan atau perilaku.

B. Pembahasan

Peran Posyandu dan Kader dalam Keberlanjutan Kegiatan

Posyandu Lansia Melati Makarti Siwi 6 memiliki posisi strategis dalam mendukung keberlanjutan pesan yang diberikan melalui kegiatan pengabdian. Posyandu dapat berfungsi sebagai tempat pelayanan dan pemantauan kesehatan sekaligus ruang edukasi, komunikasi, dan interaksi sosial. Kader Posyandu memiliki peran strategis karena berinteraksi langsung dengan lansia dan masyarakat. Islamarida et al. (2022) menunjukkan adanya hubungan antara peran kader dan keaktifan lansia mengikuti Posyandu Lansia. Ningsih et al. (2022) juga menekankan pentingnya peningkatan peran kader dalam Posyandu Lansia. Akbar et al. (2021) menunjukkan bahwa pelatihan dan pendampingan dapat digunakan untuk memperkuat kapasitas kader Posyandu Lansia. Sementara itu, Hariyono et al. (2022) menunjukkan bahwa penguatan kader melalui edukasi dan pelatihan merupakan bagian dari pemberdayaan masyarakat dalam upaya promotif dan preventif.

Keterlibatan kader dalam kegiatan ini menjadi semakin penting karena sebagian besar peserta merupakan kader Posyandu Lansia. Kondisi tersebut memberikan peluang agar materi yang disampaikan dapat diteruskan melalui interaksi kader dengan lansia lainnya di lingkungan Kerdukepek.

Kolaborasi dalam Pemberdayaan Lansia

Pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa pemberdayaan lansia membutuhkan keterlibatan berbagai pihak. Perguruan tinggi memberikan kontribusi melalui edukasi dan pengabdian kepada masyarakat, pemerintah daerah memberikan dukungan melalui narasumber dan materi, sedangkan kader Posyandu dan masyarakat menjadi bagian penting dalam pelaksanaan serta keberlanjutan kegiatan. Pendekatan kolaboratif tersebut sejalan dengan kegiatan pemberdayaan masyarakat yang menempatkan kader sebagai aktor penting dalam pelaksanaan kegiatan promotif dan preventif (Hariyono et al., 2022). Penguatan kapasitas kader juga dapat membantu menjaga keberlanjutan pelayanan berbasis masyarakat (Akbar et al., 2021; Pradika et al., 2024).

Dengan demikian, kegiatan Sosialisasi Lansia Sehat dan Mandiri tidak hanya diarahkan pada penyampaian materi kesehatan kepada lansia, tetapi juga pada penguatan ruang interaksi dan pemberdayaan berbasis komunitas. Keterlibatan sekitar 40 peserta, aktifnya proses tanya jawab dan *sharing*, serta keterlibatan kader menunjukkan adanya partisipasi selama kegiatan. Namun, karena tidak dilakukan pre-test dan post-test, hasil tersebut tidak digunakan untuk menyatakan adanya peningkatan pengetahuan atau perubahan perilaku. Capaian kegiatan dibatasi pada indikator yang benar-benar diamati, yaitu partisipasi, respons, dan keterlibatan peserta selama proses edukasi



Gambar 1. Foto Bersama Kader dan Tim Pengabdian

KESIMPULAN

Kegiatan Sosialisasi Lansia Sehat dan Mandiri di Posyandu Melati Makarti Siwi 6, Lingkungan Kerdukepek, Kelurahan Giripurwo, Kecamatan Wonogiri, Kabupaten Wonogiri, diikuti oleh sekitar 40 peserta, terdiri atas 10 lansia laki-laki dan 30 lansia perempuan, dengan sebagian besar peserta merupakan kader Posyandu Lansia. Berdasarkan indikator partisipasi, respons, dan keterlibatan peserta, kegiatan menunjukkan keterlibatan aktif melalui pertanyaan, tanggapan, dan *sharing* pengalaman mengenai kesehatan, aktivitas sehari-hari, dan kemandirian lansia. Seluruh 40 *doorprize* yang disediakan juga diberikan kepada peserta yang berpartisipasi dalam sesi interaktif.

Materi kegiatan mencakup pemeliharaan kesehatan, pola hidup sehat, aktivitas fisik sesuai kemampuan, pemenuhan gizi, pemeriksaan kesehatan secara berkala, kemandirian dalam aktivitas sehari-hari, serta pentingnya mempertahankan hubungan sosial. Keterlibatan kader juga menjadi bagian penting dalam mendukung keberlanjutan penyampaian pesan kesehatan kepada lansia di lingkungan masyarakat. Dengan demikian, berdasarkan indikator yang digunakan, kegiatan berhasil terlaksana dan mencapai indikator partisipasi serta keterlibatan peserta selama proses edukasi. Namun, karena kegiatan tidak menggunakan instrumen pre-test dan post-test, kegiatan ini belum dapat menyimpulkan adanya peningkatan pengetahuan, kesadaran, maupun perubahan perilaku peserta secara kuantitatif. Evaluasi dengan instrumen sebelum dan sesudah kegiatan dapat digunakan pada kegiatan berikutnya apabila diperlukan untuk mengukur perubahan pengetahuan atau pemahaman secara lebih terukur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Vokasi Universitas Sebelas Maret, Dinas Sosial, Pengendalian Penduduk, Keluarga Berencana, Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Kabupaten Wonogiri, Perangkat Kelurahan Giripurwo, Kader Posyandu Melati Makarti Siwi 6, serta seluruh peserta yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan Sosialisasi Lansia Sehat dan Mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan pendampingan kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282>
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik penduduk lanjut usia 2024*. Badan Pusat Statistik.
- Cahyanti, N. P., & Marpaung, G. N. (2025). Transisi demografi dan ekonomi: Studi tentang penuaan penduduk, harapan hidup dan pengeluaran. *Jurnal PROFIT: Kajian Pendidikan Ekonomi dan Ilmu Ekonomi*, 12(1), 26–37. <https://doi.org/10.36706/jp.v12i1.70>
- Fentiani, S. A., Achdiani, Y., & Nastia, G. I. P. (2025). Peran kesejahteraan sosial dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat. *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial HUMANITAS*, 7(1). <https://doi.org/10.23969/humanitas.v7i1.21718>
- Fitriyani, C., Rusiti, R., & Septiavin, Q. (2025). Peningkatan usia pensiun untuk meningkatkan kesejahteraan penduduk lanjut usia. *Bappenas Working Papers*, 8(2), 222–241. <https://doi.org/10.47266/bwp.v8i2.382>
- Hariyono, H., Megasari, N. L. A., & Wahyudi, A. S. (2022). Efforts to empowerment the community and health involunters related to non-communicable diseases (PTM) through strengthening Posbindu. *Science Midwifery*, 10(4), 2510–2517. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v10i4.702>
- Haro, M., Sudharmono, U., Sitompul, M., Malinti, E., & Wulandari, I. S. M. (2024). Edukasi dan pemberdayaan lansia dalam menjaga kesehatan di Kelurahan Kacapiring, Kecamatan Batununggal Bandung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(3). <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i3.13372>

- Islamarida, R., Dewi, E. U., & Feriyanti, K. (2022). Peran kader terhadap keaktifan lansia mengikuti Posyandu Lansia di Kalasan Sleman Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 27–33. <https://doi.org/10.61758/nursing.v14i1.70>
- Julianti, D., Rosmiati, R., & Lismayanti, L. (2024). Peran program Posyandu Lansia terhadap kesejahteraan sosial lansia. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(6), 3107–3116. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/4722693>
- Nganro, S., Bur, N., & Nurgahayu. (2021). Faktor yang berhubungan dengan pemanfaatan pelayanan kesehatan Posyandu Lansia di Puskesmas Wara Selatan Kota Palopo. *Window of Public Health Journal*, 2(1), 163–172. <https://doi.org/10.33096/woph.v2i1.133>
- Ningsih, E. S., Aisyah, S., Rohmah, E. N., & Sandana, K. N. S. (2022). Peningkatan peran kader dalam Posyandu Lansia. *Humantech: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 2(Special Issues 1), 191–197. <https://doi.org/10.30595/jppm.v8i2.21271>
- Nisak, R., Prawoto, E., & Admadi, T. (2021). Upaya peningkatan derajat kesehatan lansia melalui Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) Lansia. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 33–38. <https://doi.org/10.47575/apma.v1i2.253>
- Noorratri, E. D., & Leni, A. S. M. (2021). Tingkat kemandirian lansia dalam *activities daily life* pada masa pandemi di wilayah Posyandu Lansia Melati Arum Ketingan Surakarta. *Physio Journal*, 1(2), 10–14. <https://doi.org/10.30787/phyjou.v1i2.796>
- Pradika, D. M., & Trustisari, H. (2024). Aspek-aspek keberfungsian sosial dalam meningkatkan kualitas hidup lansia: Literature review. *Seroja Husada: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 29–37. <https://jurnal.kolibi.org/index.php/husada/article/view/1846>
- Pradika, D. M., Utami, N. N., & Trustisari, H. (2024). Peningkatan peran kader Posyandu Lansia dalam memberikan pengetahuan kesehatan lansia di Desa Cijagang. *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 8(2), 277–285. <https://doi.org/10.30595/jppm.v8i2.21271>
- Puri, I. A. W. R. I., & Wasudewa, A. A. N. G. (2022). Ageing population dan determinan keputusan bekerja penduduk lanjut usia di Indonesia. *Jurnal Ekonomi Indonesia*, 11(2), 159–172. <https://doi.org/10.52813/jei.v11i2.233>
- Rasyid, D., & Rahmat, R. A. (2026). Faktor yang berhubungan dengan *healthy aging* pada lanjut usia (lansia) di komunitas. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 221–231. <https://doi.org/10.59585/bajik.v5i1.1412>
- Raudhoh, S., & Pramudiani, D. (2021). Lansia asik, lansia aktif, lansia produktif. *Medical Dedication (Medic): Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 4(1), 126–130. <https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v4i1.13458>
- Sulandari, S., Wijayanti, M., & Mastuti, D. A. (2020). Pahami aku (lansia): Menumbuhkan kesadaran keluarga akan pentingnya dukungan keluarga pada lansia. *Jurnal Pesut: Pengabdian untuk Kesejahteraan Umat*, 2(1), 35–43. <https://doi.org/10.30650/jp.v2i1.1313>
- Tuwu, D., & Tarifu, L. (2023). Implementasi program Posyandu Lansia untuk menjaga kesehatan lanjut usia. *Journal Publicuho*, 6(1), 20–29. <https://doi.org/10.35817/publicuho.v6i1.72>
- Wahyuni, E. S., & Arifiati, R. F. (2025). Analisis faktor yang berhubungan dengan aktivitas sosial lansia di masyarakat. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 4(1), 29–37. <https://doi.org/10.57218/jkj.Vol4.Iss1.1426>