

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1, Desember 2026

Optimalisasi Kesehatan Lansia Melalui Edukasi Aktivitas Fisik Berbasis Desa di Desa Kampung Beru, Kecamatan Galesong, Kabupaten Takalar

Nurfaidah¹, Guruh Amir Putra², Arinie Tri Nurrahmi³, Mahendri Deayu Putri⁴, Irma⁵, Muthmainnah⁶, Adriani⁷

^{1,2,3,4,5} Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,
Universitas Negeri Makassar

⁶ Program Kehutanan, Fakultas Pertanian, Universitas Muhammadiyah Makassar

⁷ Program Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

Korespondensi: arinie.tri.nurrahmi@unm.ac.id

Received: 23 July 2026: Accepted: 28 July 2026

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik sebagai upaya mendukung healthy ageing pada kelompok lanjut usia. Kegiatan dilaksanakan menggunakan pendekatan partisipatif melalui metode ceramah interaktif dan diskusi kelompok di Desa Kampung Beru, Kecamatan Galesong, Kabupaten Takalar. Peserta kegiatan berjumlah 30 orang yang terdiri atas lansia dan pra lansia. Materi edukasi meliputi manfaat aktivitas fisik, jenis aktivitas fisik yang sesuai bagi lansia, prinsip melakukan aktivitas fisik secara aman, serta rekomendasi frekuensi, durasi, dan intensitas aktivitas fisik sesuai anjuran. Evaluasi kegiatan dilakukan secara deskriptif berdasarkan observasi terhadap kehadiran, partisipasi peserta selama diskusi, antusiasme mengikuti kegiatan, serta kemampuan peserta menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta memberikan respons yang positif, ditandai dengan tingginya partisipasi selama kegiatan, keaktifan dalam sesi diskusi, serta kemampuan peserta menjelaskan kembali materi edukasi. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi aktivitas fisik berbasis masyarakat berpotensi mendukung peningkatan pemahaman dan kesadaran lansia mengenai pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan pada usia lanjut. Kegiatan ini diharapkan menjadi langkah awal dalam mendukung penerapan aktivitas fisik secara rutin melalui penguatan peran pemerintah desa, kader kesehatan, dan masyarakat.

Kata kunci: aktivitas fisik; edukasi kesehatan; healthy ageing; lansia; pengabdian kepada masyarakat.

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1, Desember 2026

A. PENDAHULUAN

Peningkatan populasi lanjut usia (lansia) merupakan fenomena demografis yang terjadi secara global sebagai konsekuensi meningkatnya angka harapan hidup, kemajuan pelayanan kesehatan, serta menurunnya angka fertilitas. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menegaskan bahwa peningkatan jumlah lansia harus diikuti dengan strategi yang mampu mempertahankan *functional ability* dan *intrinsic capacity*, sehingga lansia tetap dapat hidup mandiri, sehat, dan produktif (World Health Organization, 2022). Indonesia merupakan salah satu negara yang tengah memasuki fase *ageing population*, yaitu kondisi ketika proporsi penduduk berusia 60 tahun ke atas terus mengalami peningkatan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), persentase penduduk lansia di Indonesia telah mencapai 11,75% pada tahun 2023 dan diproyeksikan meningkat hingga mendekati 20% pada tahun 2045 (Badan Pusat Statistik, 2023). Peningkatan jumlah lansia tersebut merupakan indikator keberhasilan pembangunan di bidang kesehatan, namun di sisi lain juga menjadi tantangan bagi sistem kesehatan masyarakat karena meningkatnya kebutuhan pelayanan kesehatan, rehabilitasi, serta program promotif dan preventif yang mampu mempertahankan kualitas hidup lansia (Pangastuti et al., 2026).

Proses penuaan merupakan proses biologis yang berlangsung secara alami dan ditandai dengan penurunan fungsi fisiologis pada berbagai sistem tubuh. Lansia umumnya mengalami penurunan massa dan kekuatan otot (*sarcopenia*), berkurangnya kepadatan tulang, menurunnya fungsi kardiovaskular dan respirasi, serta berkurangnya keseimbangan dan koordinasi tubuh. Perubahan tersebut menyebabkan lansia lebih rentan mengalami keterbatasan aktivitas, ketergantungan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, serta peningkatan risiko jatuh. Kondisi ini semakin diperburuk oleh gaya hidup sedentari atau kurang melakukan aktivitas fisik yang masih banyak ditemukan pada kelompok lansia. Penurunan aktivitas fisik pada lansia merupakan salah satu faktor utama yang mempercepat terjadinya sarcopenia. Sebuah *systematic review* dan *meta-analysis* menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi berkaitan dengan risiko sarcopenia yang lebih rendah serta berkorelasi positif dengan massa otot,

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1, Desember 2026

kekuatan otot, dan performa fisik pada kelompok usia lanjut (Sánchez-Sánchez et al., 2024). Selain itu, rendahnya aktivitas fisik juga berkontribusi terhadap meningkatnya kejadian penyakit tidak menular (PTM), seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, osteoarthritis, hingga gangguan kognitif seperti demensia (Faridah et al., 2026). Dampak dari kondisi tersebut tidak hanya menurunkan kesehatan fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap kesehatan mental melalui meningkatnya risiko depresi, kecemasan, kesepian, dan isolasi sosial yang akhirnya menurunkan kualitas hidup lansia (Sahar et al., 2024).

Aktivitas fisik merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang direkomendasikan untuk mempertahankan kapasitas fungsional dan meningkatkan kualitas hidup lansia. WHO merekomendasikan agar lansia tetap melakukan aktivitas fisik secara rutin sesuai kemampuan dan kondisi kesehatannya sebagai bagian dari upaya mewujudkan *healthy ageing*. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan dengan intensitas ringan hingga sedang, seperti senam lansia, jalan santai, latihan keseimbangan, latihan kekuatan otot, dan aktivitas aerobik, mampu meningkatkan kebugaran jasmani, kapasitas fungsional, keseimbangan, serta kualitas hidup lansia. Selain itu, latihan tersebut berkontribusi dalam pengendalian berbagai penyakit kronis, mempertahankan kemandirian, menurunkan risiko jatuh dan disabilitas, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui perbaikan suasana hati, pengurangan stres, peningkatan fungsi kognitif, dan interaksi sosial (Pratama et al., 2025; Shen et al., 2022).

Meskipun manfaat aktivitas fisik telah banyak dibuktikan melalui berbagai penelitian, implementasinya di tingkat masyarakat masih menghadapi berbagai kendala. Sebagian besar lansia masih memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah akibat kurangnya pengetahuan, keterbatasan akses terhadap program olahraga yang sesuai, rendahnya motivasi, serta anggapan bahwa lansia sebaiknya membatasi aktivitas karena faktor usia. Di sisi lain, program aktivitas fisik di tingkat desa umumnya belum dilaksanakan secara terstruktur dan berkelanjutan sehingga belum mampu membentuk kebiasaan hidup aktif pada masyarakat lanjut usia. Berbagai kajian menunjukkan bahwa program aktivitas fisik berbasis komunitas (*community-based physical activity program*) lebih efektif dalam meningkatkan partisipasi lansia karena memanfaatkan dukungan sosial, kedekatan lingkungan, serta keterlibatan pemerintah dan masyarakat setempat

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1, Desember 2026

sehingga keberlanjutan program lebih mudah dipertahankan (Neil-Sztramko et al., 2022). Pendekatan berbasis desa juga memberikan peluang yang lebih besar untuk membangun kolaborasi antara pemerintah desa, kader kesehatan, keluarga, dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku hidup aktif pada lansia.

Desa Kampung Beru, Kecamatan Galesong, Kabupaten Takalar merupakan salah satu wilayah yang memiliki kelompok masyarakat lanjut usia yang memerlukan perhatian dalam upaya peningkatan kesehatan berbasis komunitas. Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan pemerintah desa, kader kesehatan, serta pengelola Posyandu Lansia, sebagian besar lansia belum mengikuti aktivitas fisik secara rutin. Kegiatan senam lansia masih bersifat insidental dan belum memiliki jadwal yang berkesinambungan sehingga tingkat partisipasi lansia relatif rendah. Selain itu, belum tersedia pendampingan yang sistematis untuk memastikan aktivitas fisik dilakukan secara aman dan sesuai dengan kondisi kesehatan peserta. Kondisi tersebut menyebabkan lansia belum memperoleh kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin sebagai bagian dari upaya promotif dalam mempertahankan kesehatan dan kemandirian.

Berdasarkan permasalahan tersebut, tim pengabdian melaksanakan program edukasi aktivitas fisik berbasis desa di Desa Kampung Beru, Kecamatan Galesong, Kabupaten Takalar. Program ini dirancang sebagai bentuk pemberdayaan masyarakat melalui edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik yang aman, teratur, dan sesuai dengan kemampuan lansia. Kegiatan ini bertujuan memberikan pemahaman dan meningkatkan kesadaran lansia mengenai pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari upaya mendukung *healthy ageing* melalui pendekatan pemberdayaan masyarakat berbasis desa.

B. METODE

1. Lokasi dan Desain Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 21 April 2026 di Desa Kampung Beru, Kecamatan Galesong, Kabupaten Takalar, Sulawesi Selatan. Kegiatan ini menggunakan pendekatan partisipatif berbasis pemberdayaan masyarakat

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1, Desember 2026

yang bertujuan memberikan edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi lansia sebagai salah satu upaya mendukung *healthy ageing*. Metode edukasi yang digunakan berupa ceramah interaktif dan diskusi kelompok sehingga memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah antara pemateri dan peserta.

2. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah lansia dan pra lansia yang berdomisili di Desa Kampung Beru, Kecamatan Galesong, Kabupaten Takalar. Peserta yang mengikuti kegiatan berjumlah 30 orang. Penentuan peserta dilakukan menggunakan teknik *convenience sampling (accidental sampling)*, yaitu berdasarkan kesediaan dan kehadiran peserta pada saat kegiatan berlangsung. Pendekatan ini dipilih untuk memberikan kesempatan yang luas kepada masyarakat dalam mengikuti kegiatan edukasi.

2. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan. Tahap pertama adalah koordinasi dan sosialisasi dengan pemerintah desa, kader kesehatan, dan pengelola Posyandu Lansia untuk menentukan waktu, lokasi, sasaran kegiatan, serta pelaksanaan pendataan peserta. Tahap kedua merupakan pelaksanaan edukasi aktivitas fisik menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi kelompok. Materi yang disampaikan meliputi manfaat aktivitas fisik bagi lansia, jenis aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi kesehatan, prinsip melakukan aktivitas fisik secara aman, serta rekomendasi frekuensi, durasi, dan intensitas aktivitas fisik sesuai anjuran. Penyampaian materi didukung menggunakan media presentasi PowerPoint yang disusun dengan bahasa sederhana dan ilustrasi yang mudah dipahami oleh peserta.

Tahap ketiga adalah evaluasi kegiatan. Evaluasi dilakukan secara deskriptif oleh tim pengabdian menggunakan lembar observasi yang disusun berdasarkan tujuan kegiatan. Aspek yang diamati meliputi tingkat kehadiran peserta, keterlibatan selama penyampaian materi, partisipasi dalam sesi diskusi dan tanya jawab, antusiasme mengikuti kegiatan, serta kemampuan peserta menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan. Selain itu, dokumentasi kegiatan berupa foto dan catatan lapangan digunakan sebagai data pendukung untuk menggambarkan proses pelaksanaan kegiatan. Hasil observasi selanjutnya dianalisis secara deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai pelaksanaan kegiatan dan respons peserta terhadap edukasi yang diberikan. Keberhasilan kegiatan ditandai dengan terlaksananya seluruh rangkaian

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1, Desember 2026

edukasi sesuai rencana, tingginya kehadiran peserta selama kegiatan, keterlibatan aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab, serta kemampuan peserta menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 21 April 2026 di Desa Kampung Beru, Kecamatan Galesong, Kabupaten Takalar, Sulawesi Selatan. Kegiatan ini diikuti oleh 30 orang peserta yang terdiri atas lansia dan pra lansia. Sebelum pelaksanaan kegiatan, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pemerintah desa, kader kesehatan, dan pengelola Posyandu Lansia untuk menentukan waktu, lokasi, serta mekanisme pelaksanaan kegiatan. Koordinasi tersebut bertujuan untuk memastikan kegiatan berjalan dengan baik sekaligus memfasilitasi partisipasi masyarakat dalam mengikuti edukasi aktivitas fisik. Tahap awal ini juga dimanfaatkan untuk melakukan pendataan peserta dan menyampaikan informasi mengenai tujuan serta rangkaian kegiatan yang akan dilaksanakan.

Pelaksanaan edukasi dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi kelompok sehingga tercipta komunikasi dua arah antara pemateri dan peserta. Materi yang disampaikan meliputi pentingnya aktivitas fisik bagi lansia, manfaat aktivitas fisik dalam mempertahankan kesehatan dan kemandirian, jenis aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi lansia, prinsip melakukan aktivitas fisik secara aman, serta rekomendasi frekuensi, durasi, dan intensitas aktivitas fisik sesuai anjuran. Untuk mempermudah pemahaman peserta, penyampaian materi didukung dengan media presentasi PowerPoint yang disusun menggunakan bahasa sederhana, ilustrasi yang komunikatif, serta contoh aktivitas fisik yang dekat dengan kehidupan sehari-hari masyarakat. Selama kegiatan berlangsung, peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman, kendala, maupun pertanyaan terkait aktivitas fisik sehingga proses edukasi berlangsung secara interaktif.

Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan, peserta menunjukkan respons yang positif terhadap pelaksanaan edukasi. Hal tersebut terlihat dari tingginya kehadiran peserta hingga kegiatan selesai, keterlibatan aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab, serta antusiasme peserta dalam menyampaikan pengalaman mengenai aktivitas fisik

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1, Desember 2026

yang biasa dilakukan di rumah maupun di lingkungan sekitar. Beberapa peserta mengajukan pertanyaan mengenai jenis aktivitas fisik yang aman dilakukan sesuai kondisi kesehatan, waktu pelaksanaan aktivitas fisik yang dianjurkan, serta cara memulai aktivitas fisik bagi lansia yang sebelumnya kurang aktif. Pada akhir kegiatan, sebagian besar peserta mampu menjelaskan kembali manfaat aktivitas fisik, menyebutkan contoh aktivitas fisik yang sesuai untuk lansia, serta memahami pentingnya melakukan aktivitas fisik secara rutin sesuai kemampuan masing-masing. Seluruh rangkaian kegiatan dapat terlaksana sesuai dengan rencana dan memperoleh dukungan yang baik dari pemerintah desa maupun kader kesehatan setempat.



Gambar 1. Pelaksanaan edukasi aktivitas fisik kepada lansia di Desa Kampung Beru, Kecamatan Galesong, Kabupaten Takalar

Pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa edukasi aktivitas fisik memperoleh respons yang positif dari peserta, yang ditandai dengan tingginya partisipasi selama

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1, Desember 2026

kegiatan, keterlibatan dalam sesi diskusi, serta antusiasme peserta dalam mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman mengenai aktivitas fisik sehari-hari. Tingginya keterlibatan peserta mengindikasikan bahwa pendekatan edukasi yang bersifat partisipatif mampu menciptakan suasana belajar yang lebih interaktif dibandingkan penyampaian informasi secara satu arah. Keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran merupakan salah satu komponen penting dalam pemberdayaan masyarakat karena memberikan kesempatan bagi peserta untuk menghubungkan informasi baru dengan pengalaman yang dimiliki. Pendekatan ini sejalan dengan rekomendasi WHO yang menekankan pentingnya aktivitas fisik secara teratur sebagai bagian dari upaya mempertahankan kapasitas fungsional dan kesehatan lansia. Selain itu, program kesehatan berbasis komunitas diketahui mampu meningkatkan keterlibatan lansia karena didukung oleh interaksi sosial dan kedekatan dengan lingkungan tempat tinggal (Neil-Sztramko et al., 2022; World Health Organization (WHO), 2020).

Hasil observasi juga menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan pada akhir kegiatan melalui sesi diskusi dan tanya jawab. Temuan ini menunjukkan bahwa materi edukasi dapat dipahami dengan baik oleh peserta selama proses pembelajaran. Meskipun kegiatan ini tidak melakukan pengukuran perubahan pengetahuan menggunakan instrumen pretest dan posttest, kemampuan peserta dalam mengemukakan kembali informasi yang diterima menunjukkan bahwa proses penyampaian materi berjalan dengan baik. Penyampaian materi menggunakan bahasa yang sederhana, contoh yang dekat dengan aktivitas sehari-hari, serta komunikasi dua arah diduga berkontribusi terhadap kemudahan peserta dalam memahami materi. Pendekatan edukasi yang menyesuaikan karakteristik peserta merupakan salah satu prinsip promosi kesehatan yang direkomendasikan untuk meningkatkan penerimaan pesan kesehatan pada kelompok usia lanjut (Pinheiro et al., 2022).

Materi edukasi dalam kegiatan ini berfokus pada pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari upaya mempertahankan kesehatan dan kemandirian lansia. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin memiliki peran penting dalam mempertahankan kapasitas fungsional, meningkatkan keseimbangan tubuh, memperbaiki kekuatan otot, serta mengurangi risiko jatuh pada

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1, Desember 2026

kelompok usia lanjut (Shen et al., 2022). Selain itu, aktivitas fisik juga berhubungan dengan penurunan risiko *sarcopenia*, yaitu penurunan massa dan kekuatan otot yang sering terjadi pada proses penuaan. Sebuah *systematic review* dan *meta-analysis* melaporkan bahwa lansia dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi memiliki massa otot, kekuatan otot, dan performa fisik yang lebih baik dibandingkan lansia yang kurang aktif (Sánchez-Sánchez et al., 2024). Oleh karena itu, penyampaian informasi mengenai manfaat aktivitas fisik sejak dini menjadi salah satu langkah promotif yang penting untuk membangun kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kebugaran pada usia lanjut. Sejalan dengan hal tersebut, WHO melalui *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour* merekomendasikan agar lansia melakukan aktivitas fisik aerobik intensitas sedang sedikitnya 150 menit per minggu, disertai latihan penguatan otot dan latihan keseimbangan sesuai kondisi kesehatan masing-masing (World Health Organization, 2020).

Pendekatan berbasis desa yang diterapkan dalam kegiatan ini juga menjadi salah satu kekuatan program. Keterlibatan pemerintah desa, kader kesehatan, dan pengelola Posyandu Lansia sejak tahap perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan mencerminkan penerapan prinsip pemberdayaan masyarakat dalam promosi kesehatan. Dukungan dari berbagai pemangku kepentingan di tingkat lokal tidak hanya mempermudah pelaksanaan kegiatan, tetapi juga berpotensi meningkatkan keberlanjutan program melalui pembentukan kebiasaan hidup aktif di lingkungan masyarakat. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa program aktivitas fisik berbasis komunitas lebih mudah diterima oleh lansia karena memanfaatkan dukungan sosial, akses yang lebih dekat, serta keterlibatan masyarakat dalam proses pelaksanaannya (Neil-Sztramko et al., 2022). Selain itu, International Exercise Recommendations in Older Adults menekankan bahwa keberhasilan program aktivitas fisik tidak hanya ditentukan oleh jenis latihan yang diberikan, tetapi juga oleh akses terhadap program, dukungan keluarga, dan keterlibatan komunitas dalam menciptakan lingkungan yang mendukung lansia untuk tetap aktif (Izquierdo et al., 2021).

Meskipun kegiatan ini memperoleh respons yang positif dari peserta, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Evaluasi kegiatan dilakukan secara deskriptif berdasarkan observasi terhadap proses pelaksanaan, sehingga belum dapat menggambarkan perubahan pengetahuan, perilaku, maupun tingkat aktivitas fisik

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1, Desember 2026

peserta setelah mengikuti edukasi. Selain itu, kegiatan ini hanya dilaksanakan dalam satu kali pertemuan sehingga belum dapat menggambarkan keberlanjutan penerapan aktivitas fisik oleh peserta setelah kegiatan selesai. Oleh karena itu, hasil kegiatan ini tidak dimaksudkan untuk menyimpulkan efektivitas intervensi, melainkan memberikan gambaran mengenai pelaksanaan program edukasi aktivitas fisik berbasis masyarakat serta respons peserta terhadap kegiatan yang dilaksanakan. Ke depan, kegiatan serupa perlu dilengkapi dengan evaluasi yang lebih komprehensif, seperti penggunaan instrumen pretest-posttest, pengukuran tingkat aktivitas fisik, maupun pemantauan keberlanjutan perilaku peserta setelah kegiatan berlangsung. Pendekatan tersebut diharapkan dapat memberikan bukti yang lebih kuat mengenai kontribusi edukasi aktivitas fisik dalam mendukung peningkatan kesehatan dan kualitas hidup lansia.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Program pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi aktivitas fisik berbasis desa di Desa Kampung Beru, Kecamatan Galesong, Kabupaten Takalar dapat dilaksanakan dengan baik dan memperoleh respons yang positif dari peserta. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan keterlibatan aktif dalam proses edukasi melalui kehadiran yang tinggi, partisipasi dalam diskusi, serta kemampuan menjelaskan kembali materi mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi lansia. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis pemberdayaan masyarakat dapat berpotensi menjadi salah satu strategi promotif untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran lansia mengenai pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari upaya mewujudkan *healthy ageing*. Kegiatan serupa berpotensi mendukung penguatan program kesehatan lansia di tingkat desa apabila dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan pemerintah desa, kader kesehatan, dan masyarakat.

Program edukasi aktivitas fisik bagi lansia perlu dilaksanakan secara berkelanjutan melalui kolaborasi antara pemerintah desa, fasilitas pelayanan kesehatan, kader kesehatan, dan masyarakat agar kebiasaan hidup aktif dapat terus dipertahankan. Pada kegiatan pengabdian berikutnya, disarankan dilakukan pendampingan secara berkala yang dipadukan dengan pelaksanaan aktivitas fisik rutin di tingkat komunitas. Selain itu, evaluasi program sebaiknya dilengkapi dengan

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1, Desember 2026

pengukuran yang lebih komprehensif, seperti pretest–posttest atau pemantauan perubahan perilaku aktivitas fisik, sehingga dampak kegiatan terhadap pengetahuan maupun perilaku peserta dapat dinilai secara lebih objektif.

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Universitas Negeri Makassar atas dukungan pendanaan melalui Program Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (PNBP) Universitas Negeri Makassar, sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada Pemerintah Desa Kampung Beru, Kecamatan Galesong, Kabupaten Takalar, para kader kesehatan, serta seluruh peserta yang telah berpartisipasi dan memberikan dukungan selama pelaksanaan kegiatan. Semoga hasil kegiatan pengabdian ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat dan menjadi kontribusi dalam upaya peningkatan kesehatan lansia di wilayah tersebut.

F. DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023*.

Faridah, E., Nur Hanifa, Z., Emilia, E., Hanu, L., Studi Pendidikan Jasmani, P., Rekreasi, dan, & Negeri Medan, U. (2026). Optimalisasi Kesehatan Lansia Melalui Integrasi Senam Low-Impact dan Edukasi Gizi di Desa Pon. *Jurnal Medika: Medika*, 5(2).

Izquierdo, M., Merchant, R. A., Morley, J. E., Anker, S. D., Aprahamian, I., Arai, H., Aubertin-Leheudre, M., Bernabei, R., Cadore, E. L., Cesari, M., Chen, L.-K., de Souto Barreto, P., Duque, G., Ferrucci, L., Fielding, R. A., García-Hermoso, A., Gutiérrez-Robledo, L. M., Harridge, S. D. R., Kirk, B., ... Singh, M. F. (2021). International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): Expert Consensus Guidelines. *The Journal of Nutrition, Health and Aging*, 25(7), 824–853. <https://doi.org/10.1007/s12603-021-1665-8>

Neil-Sztramko, S. E., Teggart, K., Moore, C., Sherifali, D., Fitzpatrick-Lewis, D., Coletta, G., Phillips, S. M., Newbold, K. B., Alvarez, E., Kuspinar, A., Kennedy, C. C., Santaguida, P. L., & Ganann, R. (2022). Community-based group physical activity and/or

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1, Desember 2026

- nutrition interventions to promote mobility in older adults: an umbrella review. *BMC Geriatrics*, 22(1), 539. <https://doi.org/10.1186/s12877-022-03170-9>
- Pangastuti, H. A., Ruenda, O., Nasution, S., Hansari, M. R. D., Devitasari, D., Safina, A. M., Malau, S. T. A. P., & Kurnianingsih, A. (2026). Optimalisasi Kesehatan Lansia Berbasis Aktivitas Fisik dan Pemantauan Status Gizi di Panti Wreda Griya Nugraha Bandar Lampung. *Jompa Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 176–182. <https://doi.org/10.57218/jompaabdi.v5i1.2690>
- Pinheiro, M. B., Oliveira, J. S., Baldwin, J. N., Hassett, L., Costa, N., Gilchrist, H., Wang, B., Kwok, W., Albuquerque, B. S., Pivotto, L. R., Carvalho-Silva, A. P. M. C., Sharma, S., Gilbert, S., Bauman, A., Bull, F. C., Willumsen, J., Sherrington, C., & Tiedemann, A. (2022). Impact of physical activity programs and services for older adults: a rapid review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 87. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01318-9>
- Pratama, R. N., Herawati, V. D., & Indriyati, I. (2025). Efektifitas senam lansia terhadap tingkat tekanan darah pada penderita hipertensi. *Journal of Health and Therapy*, 4(2), 1–12. <https://doi.org/10.53088/jht.v4i2.2339>
- Sahar, J., Putri, Y. S. E., Simorangkir, D. S., Rekawati, E., & Silaswati, S. (2024). Upaya Penurunan Risiko Jatuh pada Lansia melalui Program OLORE. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*. <https://doi.org/10.33846/sf16406>
- Sánchez-Sánchez, J. L., He, L., Morales, J. S., de Souto Barreto, P., Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., Casas-Herrero, Á., Gallardo-Gómez, D., Lucia, A., del Pozo Cruz, B., & Valenzuela, P. L. (2024). Association of physical behaviours with sarcopenia in older adults: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *The Lancet Healthy Longevity*, 5(2), e108–e119. [https://doi.org/10.1016/S2666-7568\(23\)00241-6](https://doi.org/10.1016/S2666-7568(23)00241-6)
- Shen, Y., Liu, D., Li, S., He, Y., Tan, F., Sun, X., Li, D., Xia, X., & Hao, Q. (2022). Effects of Exercise on Patients Important Outcomes in Older People With Sarcopenia: An Umbrella Review of Meta-Analyses of Randomized Controlled Trials. *Frontiers in Medicine*, 9. <https://doi.org/10.3389/fmed.2022.811746>
- World Health Organization. (2022). *Physical Activity and Sedentary Behaviour: A brief to support older people*. Geneva : World Health Organization.



Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 8, No. 1, Desember 2026

World Health Organization (WHO). (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva : World Health Organization.