



Peningkatan Pengetahuan Kader Tentang Kesehatan dan Kebugaran pada Lansia di Posyandu Lansia Melati, Bendosari, Sukoharjo

Tsania Haifa' Kurniahadi¹, Fahra Fadhilla², Aldin Nasrun Minalloh³, Muhammad Isa Hanafi⁴, Siti Azzura Zain⁵, Dwi Rosella Komalasari^{6*}

Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Korespondensi penulis: drks133@ums.ac.id

Abstract. *Health and fitness for the elderly is important in maintaining their quality of life and independence. This community service activity aimed to increase cadres' knowledge about health and fitness for the elderly at Posyandu Lansia. Posyandu cadres are important in providing information and health services for the elderly. Through structured training and education, it is hoped that cadres better understand and implement optimal health practices for the elderly. The methods used counselling sessions, material discussions, assisting cadres in providing physical exercise to improve physical fitness, assisting cadres in carrying out elderly fitness checks using the six-minute walking test (6MWT), as well as pre-post tests to determine the success of cadres' understanding, about the material that has been given. The activity results showed a significant increase in cadres' knowledge regarding the fitness and health aspects of the elderly, with the average score on the pre-test being 65,625 to 90 on the post-test. In addition, cadres reported increased confidence in providing physical exercise education to the elderly and measuring physical fitness with the 6MWT. In conclusion, this training program effectively increases the knowledge and capacity of cadres, which can contribute to improving the quality of life of elderly people in elderly communities. This service activity recommends implementing similar programs in other posyandu to improve the fitness and health of the elderly at large.*

Keywords: Cadres, knowledge, health, fitness, elderly

Abstrak. Kesehatan dan kebugaran pada lansia merupakan area penting dalam upaya menjaga kualitas hidup dan kemandirian mereka saat memasuki tahap lanjut usia (lansia). Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kader tentang kesehatan dan kebugaran pada lansia di Posyandu Lansia. Kader posyandu memiliki peran penting dalam menyediakan informasi dan layanan kesehatan bagi lansia. Melalui pelatihan dan pendidikan yang terstruktur, diharapkan kader dapat lebih memahami dan mengimplementasikan praktik-praktik kesehatan yang optimal untuk lansia. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi sesi penyuluhan, diskusi materi, pendampingan kader dalam memberikan latihan fisik untuk meningkatkan kebugaran fisik, pendampingan kader melakukan pemeriksaan kebugaran lansia dengan menggunakan *six minute walking test* (6MWT), serta *pre-post test* untuk mengetahui keberhasilan pemahaman kader tentang materi yang telah diberikan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan kader mengenai aspek kebugaran dan kesehatan lansia, dengan nilai rata-rata *pre test* adalah 65.625 menjadi 90 pada *post-test*. Selain itu, kader melaporkan peningkatan kepercayaan diri dalam memberikan edukasi latihan fisik pada lansia dan melakukan pengukuran kebugaran fisik dengan 6MWT. Kesimpulannya, program pelatihan ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kapasitas kader, yang dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup lansia di komunitas lansia. Kegiatan pengabdian ini merekomendasikan penerapan program serupa di posyandu lain untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan lansia secara luas.

* Dwi Rosella Komalasari, drks133@ums.ac.id

Kata kunci: Kader, pengetahuan, kebugaran, kesehatan, lanjut usia

LATAR BELAKANG

Lanjut usia (lansia) adalah suatu fase kehidupan manusia yang tidak dapat ditolak, yang mempubyayi konsekuensi terjadinya penurunan kesehatan lansia dari semua system organ tubuh secara fisiologis. Lansia adalah tahap kehidupan yang membawa serta perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan (Taffet, 2024). Di usia ini, individu sering kali menghadapi tantangan kesehatan yang lebih besar, seperti penurunan mobilitas dan peningkatan risiko penyakit kronis. Namun, lanjut usia juga bisa menjadi masa yang penuh dengan kebijaksanaan dan pengalaman hidup yang berharga. Banyak orang menemukan kepuasan dalam hubungan keluarga yang kuat, kegiatan sosial, dan hobi yang memberikan makna dan tujuan baru. Dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas sangat penting untuk memastikan bahwa individu lanjut usia dapat menikmati kualitas hidup yang baik dan tetap aktif serta terlibat dalam masyarakat (Afrizal, 2018).

Lansia dibagi menjadi lansia muda (60-74 years), lansia dewasa tua (75-84 years) dan tua (85+ years) (Barbaccia et al., 2022). Kebugaran jasmani mengacu pada kemampuan untuk melaksanakan tugas dan aktivitas sehari-hari dengan semangat dan tanpa kelelahan yang berlebihan. Ini mencakup berbagai komponen, termasuk daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh (Booth, Roberts, & Laye, 2012). Sementara itu, sehat merujuk pada keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial secara utuh, bukan sekedar bebas dari penyakit atau kelemahan. Kebugaran jasmani secara langsung berkontribusi terhadap kesehatan secara keseluruhan dalam beberapa cara. Pertama, aktivitas fisik dan olahraga teratur meningkatkan kesehatan kardiovaskular dengan memperkuat otot jantung, meningkatkan sirkulasi, dan mengurangi risiko penyakit kardiovaskular seperti penyakit jantung dan stroke. Kedua, menjaga kekuatan dan daya tahan otot yang optimal melalui aktivitas kebugaran akan meningkatkan postur, stabilitas sendi, dan mobilitas fungsional, sehingga mengurangi risiko jatuh dan cedera, terutama di kalangan lansia. Ketiga, latihan fleksibilitas meningkatkan jangkauan gerak sendi dan mencegah kekakuan, meningkatkan mobilitas secara keseluruhan dan mengurangi kemungkinan cedera muskuloskeletal (Zhao & Yin, 2024). Sebaliknya, kesehatan yang baik berfungsi sebagai landasan untuk mencapai dan memelihara kebugaran jasmani. Individu dengan kesehatan optimal lebih siap untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur, pulih secara efektif dari latihan, dan beradaptasi dengan rangsangan latihan. Selain itu, pola makan yang sehat, tidur yang cukup, dan manajemen stres memainkan peran integral

dalam mendukung kebugaran fisik dengan menyediakan energi, nutrisi, dan mekanisme pemulihan yang diperlukan untuk kinerja dan adaptasi yang optimal (Malm, Jakobsson, & Isaksson, 2019).

Kebugaran pada lansia adalah aspek penting yang berkontribusi terhadap kualitas hidup dan kesejahteraan mereka. Meski usia lanjut sering kali disertai dengan penurunan kemampuan fisik, berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang teratur dapat membantu lansia mempertahankan kekuatan, fleksibilitas, dan keseimbangan (Marquez et al., 2020). Olahraga ringan seperti berjalan, berenang, yoga, atau latihan kekuatan dengan beban ringan dapat meningkatkan kesehatan jantung, mengurangi risiko penyakit kronis, serta membantu menjaga berat badan yang sehat. Selain manfaat fisik, aktivitas fisik juga berperan dalam meningkatkan kesehatan mental, mengurangi stres, dan memperbaiki suasana hati. Dukungan dari keluarga dan komunitas sangat penting dalam mendorong lansia untuk tetap aktif dan terlibat dalam kegiatan yang mendukung kebugaran lansia (Colberg et al., 2016).

Olahraga atau latihan fisik memainkan peran penting dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik, selain itu berkontribusi terhadap kesejahteraan secara keseluruhan. Aktivitas fisik yang teratur telah dikaitkan dengan penurunan risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes, dan kanker tertentu, sekaligus meningkatkan kesehatan jantung dengan memperkuat jantung dan meningkatkan sirkulasi (Gualdi-Russo, Zaccagni, & health, 2021). Selain itu, olahraga membantu menjaga berat badan yang sehat, meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, meningkatkan fleksibilitas dan mobilitas sendi, serta meningkatkan suasana hati dan kesehatan mental dengan melepaskan endorfin dan mengurangi tingkat stres. Dengan memasukkan olahraga ke dalam rutinitas seseorang, individu tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik mereka tetapi juga meningkatkan kualitas hidup, vitalitas, dan umur panjang. Oleh karena itu, memprioritaskan olahraga teratur sangat penting untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan yang optimal sepanjang masa hidup (Pinckard, Baskin, & Stanford, 2019).

KAJIAN TEORITIS

Desa Bendosari merupakan salah satu wilayah yang berada di kabupaten Sukoharjo. Prevalensi penduduk lansia di desa tersebut cukup tinggi sebanyak 386 orang. Selain keberadaan jumlah lansia yang cukup tinggi letak geografis Desa Bendosari yang jauh dari perkotaan menyebabkan masyarakat kesulitan mengakses fasilitas kesehatan. Mitra Tim pengabdian ini adalah Posyandu Lansia Melati desa Bendosari yang bergerak pada bidang

kesehatan lansia, sehingga memunculkan urgensi program pengabdian kepada masyarakat, yang berfokus pada kerjasama dengan posyandu lansia Melati di desa Bendosari, Sukoharjo.

Koordinator Posyandu Lansia Melati mengemukakan bahwa posyandu lansia masih berjalan walaupun dengan banyak kendala, seperti minimnya program yang dilaksanakan serta program yang terlaksana belum bisa berjalan secara optimal. Selain itu, kurangnya kesadaran lansia akan pentingnya kesehatan masih minim serta edukasi dan pengetahuan kader kesehatan di daerah tersebut juga menjadi faktor kurang berhasilnya kegiatan posyandu lansia di Desa Bendosari.

Berdasarkan hasil diskusi dengan koordinator Posyandu Lansia Melati, pengetahuan serta kepedulian keluarga mengenai pentingnya menjaga kebugaran fisik pada lansia masih terbilang kurang. Hal ini, menyebabkan kebugaran lansia di Desa Bendosari menurun. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri dkk tahun 2022 di Desa Bendosari, yang menunjukkan hasil tes kebugaran fisik dengan *Six Minute Walking Test* (2MWT) dengan nilai rata-rata 121,8 meter pada usia 60-67 tahun (Putri, Komalasari, & Supriyadi, 2022). Data normal pada usia tersebut adalah 179,1 meter (Bohannon, Wang, Gershon, & rehabilitation, 2015), sehingga dapat disimpulkan kebugaran fisik lansia di Bendosari masih rendah.

Kader Posyandu Lansia berperan penting dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan lansia di komunitas. kader sebagai koordinator kegiatan kesehatan lansia di sebuah posyandu dalam hal menyediakan layanan kesehatan personal dan terpadu, serta memberikan edukasi tentang gaya hidup sehat dan aktivitas fisik (Lohrasbi, Alavi, Akbari, & Maghsoudi, 2023). Dengan pemantauan rutin, mereka dapat mendeteksi dini masalah kesehatan yang memerlukan intervensi medis. menjadi pendengar yang baik, dan menciptakan lingkungan yang ramah. Sebagai penghubung dengan layanan kesehatan, kader ini membantu mengoordinasikan perawatan, mendampingi dalam kunjungan medis, dan memfasilitasi akses ke layanan kesehatan yang diperlukan. Dengan peran yang luas dan mendalam di tingkat komunitas, kader Posyandu Lansia berdampak signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup para lansia dan mendukung terciptanya masyarakat yang lebih peduli terhadap populasi lanjut usia (Sherman, 2019).

Kader posyandu di Posyandu Lansia Melati, Bendosari merupakan ujung tombak keberhasilan program pengabdian dari tim kesehatan Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, untuk mewujudkan kebugaran fisik lansia yang tinggi dan kesehatan lansia yang optimal. Sehingga, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk (1) sosialisasi tentang kebugaran fisik dan kesehatan pada lansia di posyandu lansia Melati, Bendosari, Sukoharjo, (2)

meningkatkan pengetahuan kader tentang kebugaran fisik dan kesehatan pada lansia, (3) Memberikan referensi latihan fisik yang direkomendasikan untuk lansia guna meningkatkan kebugaran fisik dan kesehatan pada lansia, (4) memberikan pelatihan cara mengukur kebugaran fisik lansia dengan menggunakan *six minute walking test*.

METODE

Kegiatan pengabdian di Posyandu Lansia Bendosari, Sukoharjo dilaksanakan berdasarkan surat izin resmi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta kepada Kepala Desa Bendosari dengan nomor 326.2/C.8-II/FIK/II/2024. Kegiatan pengabdian dilakukan secara *offline* (berkunjung) langsung ke posyandu lansia Bendosari, Sukoharjo. Adapun kegiatan pengabdian yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Baseline Kegiatan

Baseline kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan berdasarkan hasil penelitian dan observasi yang pernah dilakukan di desa tersebut serta wawancara dengan koordinator Posyandu Lansia Melati terkait rendahnya kebugaran fisik pada lansia di desa Bendosari, Sukoharjo. Kebugaran fisik yang rendah dapat menurunkan performa kesehatan lansia.

2. Langkah Mengukur Masalah

Berikut langkah-langkah dalam mengidentifikasi permasalahan yang terjadi pada mitra; (1) melakukan survei atau pengumpulan data untuk mengidentifikasi permasalahan yang di alami oleh mitra melalui koordinator posyandu lansia Melati, di Desa Bendosari, melalui wawancara dan observasi yang telah dilakukan. (2) Melakukan pengukuran pengetahuan dan keterampilan kader posyandu lansia terhadap kebugaran dan kesehatan lansia di wilayah mitra dengan *pre* dan *post test*. (3) Melakukan evaluasi terhadap tingkat pengetahuan kader tentang kebugaran dan kesehatan lansia. (4) Melakukan evaluasi tentang kemahiran kader dalam memberikan program latihan dan mengukur kebugaran fisik lansia dengan 6MWT. (5) Melakukan evaluasi terhadap efektivitas keseluruhan program pengabdian terhadap peningkatan kebugaran pada lansia di wilayah mitra.

3. Langkah Strategis Realisasi Kegiatan

Berikut ini adalah langkah-langkah strategis untuk merealisasikan kegiatan dengan mitra; (1) Mengidentifikasi secara menyeluruh kondisi mitra dan hambatan yang terkait dengan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. (2) Melakukan wawancara terperinci dengan koordinator Posyandu Melati di Desa Bendosari, untuk memahami dengan lebih baik kebutuhan dan harapan terkait dengan program pengabdian. (3) Melakukan edukasi kepada kader posyandu lansia Melati tentang kebugaran dan kesehatan lansia. Edukasi ini berisi

tentang kesehatan lansia secara umum, penyakit lansia pada umumnya, kebugaran fisik dan dampak kebugaran fisik yang rendah, latihan yang direkomendasi untuk meningkatkan kebugaran fisik lansia serta alat ukur 6MWT untuk mengukur kebugaran fisik. (4) Melakukan program latihan meningkatkan kebugaran fisik pada lansia di wilayah mitra. (5) Melakukan pengukuran tingkat kebugaran fisik pada lansia oleh kader posyandu mitra. (6) Melakukan evaluasi dan monitoring keberhasilan pengabdian masyarakat di posyandu lansia Melati, Bendosari, Sukoharjo.

Program latihan yang diajarkan adalah program latihan yang aman dan mudah dilakukan bagi lansia. Diantaranya sebagai berikut:

a. Latihan Aerobik Ringan (Grässler, Thielmann, Böckelmann, Hökelmann, & Activity, 2021). Jalan Kaki: Jalan kaki adalah latihan yang mudah dan dapat dilakukan di sekitar lingkungan rumah atau taman. Mulailah dengan jalan santai selama 15-30 menit setiap hari. Serta senam Aerobik Ringan: Mengikuti kelas senam aerobik yang dirancang khusus untuk lansia, baik di pusat komunitas atau melalui video di rumah

b. Latihan Kekuatan (Ransdell et al., 2021)

Gunakan dumbel ringan atau botol air untuk latihan angkat beban sederhana seperti bicep curl dan shoulder press. Lakukan 2-3 set dengan 10-15 repetisi setiap latihan.

c. Latihan Fleksibilitas dan Keseimbangan (Page, 2012)

Peregangan: Lakukan peregangan sederhana untuk otot-otot utama, seperti peregangan hamstring, betis, bahu, dan leher. Tahan setiap peregangan selama 15-30 detik.

d. Latihan Keseimbangan (Nawaz et al., 2015).

1) Berdiri dengan Satu Kaki: Berdiri dengan satu kaki selama 10-15 detik, kemudian ganti kaki. Pegang kursi atau meja untuk dukungan jika diperlukan.

2) *Heel-to-Toe Walk*: Berjalan dengan menyentuh tumit kaki satu dengan jari kaki lainnya. Lakukan ini sepanjang ruangan untuk meningkatkan keseimbangan.

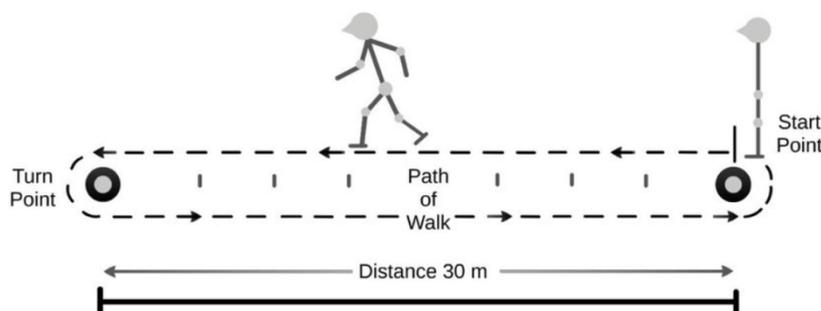
e. Latihan Kebugaran Fungsional

1) *Chair Stand*: Duduk di kursi dan berdiri tanpa bantuan tangan, kemudian duduk kembali. Ulangi 10-15 kali untuk memperkuat otot-otot kaki.

2) *Toe and Heel Raises*: Berdiri tegak, angkat tumit untuk berdiri di atas jari kaki, tahan selama beberapa detik, lalu turunkan. Kemudian angkat jari kaki untuk berdiri di atas tumit, tahan, dan turunkan. Lakukan 10-15 repetisi.

Pengukuran kebugaran fisik menggunakan *6MWT test*. Kader diberikan penjelasan dan cara melakukan tes ini kepada lansia, serta bagaimana mempresentasikan hasil tes. Cara melakukan tes adalah, (1) menyediakan *tract* atau jalan sepanjang 30 meter. Kader dilatih untuk

dapat menekan tombol stopwatch saat tes dimulai dan tes berakhir (setelah 6 menit). Lansia diminta berjalan sesuai kemampuannya bolak-balik sepanjang 30 meter selama 6 menit. Lansia diperbolehkan untuk berhenti jika merasa lelah, pusing, mual, atau tidak sanggup melanjutkan tes, tetapi waktu tetap berjalan sampai berakhir 6 menit.



Gambar 1 Cara melakukan *6 minute walking test*

4. Rancangan untuk Mengukur Hasil Evaluasi Kegiatan

Berikut adalah rancangan untuk mengukur hasil evaluasi kegiatan; (1) Melakukan evaluasi pemahaman kader terhadap pentingnya kebugaran dan kesehatan pada lansia di wilayah mitra. (2) Melakukan pre-test dan post-test terkait kebugaran dan kesehatan lansia kepada para kader. Hal ini dilakukan untuk mengukur keberhasilan program sosialisasi dan pengetahuan kader tentang kebugaran dan kesehatan lansia. (3) Melakukan evaluasi tentang pemahaman kader tentang latihan fisik guna meningkatkan kebugaran dan kesehatan lansia. (4) Melakukan evaluasi kader tentang kemampuan mengukur kebugaran fisik lansia dengan 6MWT test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Edukasi kepada kader posyandu lansia Melati, Bendosari, Sukoharjo

Edukasi tentang kebugaran dan kesehatan lansia dilakuka oleh tim pengabdian Universitas Muhammadiyah Surakarta. Tingkat pemahaman dan pengetahuan kader tentang kebugaran dan kesehatan lansia diukur dengan skor *pre-post test* tentang kebugaran dan kesehatan lansia.

Penyuluhan (edukasi) tentang kebugaran dan kesehatan lansia di Posyandu lansia Melati, Bendosari, Sukoharjo dilakukan di hadapan 32 kader posyandu. Keberhasilan pemahaman dan peningkatan pengetahuan kader terhadap materi kebugaran dan kesehatan

lansia dijelaskan dalam nilai *pre-post test*. Nilai *pre test* adalah nilai sebelum diberikan penyuluhan (edukasi), sedangkan nilai *post-test* adalah nilai setelah diberikan penyuluhan (edukasi). Penyuluhan kepada kader ditampilkan dalam gambar 2.

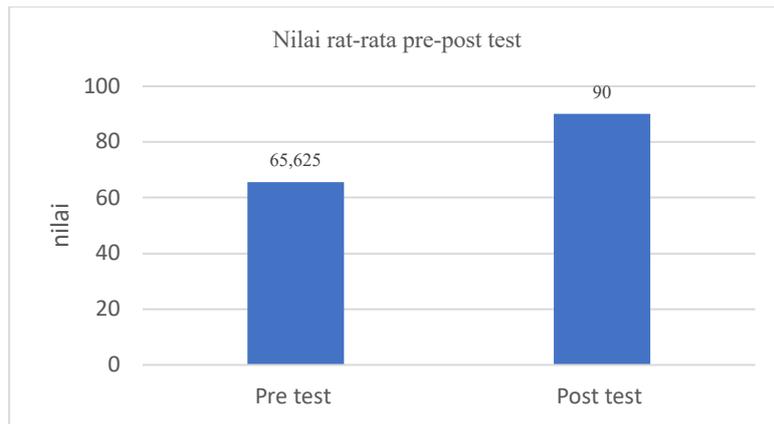


Gambar 2 Penyuluhan oleh tim dan tanya jawab

Adapaun nilai *pre-post test* digunakan sebagai evaluasi keberhasilan penyuluhan, ditampilkan dalam tabel 1 dan gambar 3.

Tabel 1 Nilai pre-post test tentang pemahaman dan pengetahuan kader tentang kebugaran dan kesehatan lansia

Nilai	Pre n (%)	Post n (%)
50	6 (18.8)	-
60	9 (28.1)	-
70	10 (31.3)	1 (3.1)
80	7 (21.9)	8 (25)
90	-	10 (40.6)
100	-	10 (31.3)



Gambar 3 Grafik nilai rata-rata pre-post test

2. Pendampingan kader dalam memberikan latihan fisik guna meningkatkan kebugaran dan kesehatan lansia

Dalam tahap ini, tim pengabdian memberikan edukasi kepada kader tentang beberapa latihan fisik yang aman dan dapat dilakukan oleh lansia, dilengkapi dengan hitungan pengulangan latihan (dijelaskan di metode).



Gambar 4 Pendampingan kader melakukan latihan fisik

3. Pendampingan kader dalam mengukur kebugaran fisik dengan menggunakan 6MWT test

Kegiatan ini kader melihat tim pengabdiann memperagakan cara melakukan tes 6MWT, kemudian kader berjalan untuk melakukan tes 6MWT



Gambar 5 Pendampingan kader dalam melakukan tes 6MWT

PEMBAHASAN

Kebugaran fisik pada lansia sangat penting untuk menjaga kualitas hidup dan kesehatan secara keseluruhan. Aspek penting kebugaran fisik meliputi kekuatan otot, fleksibilitas, keseimbangan dan koordinasi, kesehatan jantung dan paru-paru, serta kesehatan mental. Kekuatan otot membantu lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti mengangkat barang, berjalan, dan naik turun tangga, serta mengurangi risiko jatuh dan cedera (Medrano-Ureña, Ortega-Ruiz, Benítez-Sillero, & health, 2020). Fleksibilitas mempertahankan rentang gerak sendi sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan mudah dan mencegah kekakuan otot serta sendi. Keseimbangan dan koordinasi mengurangi risiko jatuh dan meningkatkan kemampuan bergerak dengan aman.

Kesehatan jantung dan paru-paru meningkatkan stamina dan energi serta mengurangi risiko penyakit kardiovaskular. Sementara itu, kesehatan mental mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan kualitas tidur dan suasana hati. Dengan memperhatikan aspek-aspek ini, lansia dapat menikmati hidup yang lebih sehat dan aktif (Warneke, Wirth, Keiner, & Schiemann, 2023).

Kebugaran fisik memiliki keterkaitan yang erat dengan kesehatan lansia, mempengaruhi berbagai aspek kehidupan dan kesejahteraan lansia. Melalui latihan kardiovaskular seperti berjalan, bersepeda, dan berenang, kebugaran fisik dapat meningkatkan efisiensi jantung dan paru-paru, mengurangi risiko penyakit jantung, hipertensi, dan stroke, serta meningkatkan stamina dan energi sehari-hari (Knapik et al., 2019). Selain itu, latihan kekuatan seperti angkat beban ringan dan latihan berat badan membantu mempertahankan dan meningkatkan massa otot, mengurangi risiko osteoporosis, dan meningkatkan kekuatan fungsional untuk aktivitas sehari-hari (Seguin, Epping, Buchner, Bloch, & Nelson, 2002). Latihan fleksibilitas seperti yoga dan tai chi menjaga rentang gerak sendi, mencegah kekakuan otot dan sendi, serta memudahkan gerakan sehari-hari (Warneke et al., 2023). Latihan keseimbangan seperti berdiri dengan satu kaki dan tai chi membantu meningkatkan stabilitas, mengurangi risiko jatuh, dan meningkatkan kemampuan bergerak dengan aman (Dunsky, 2019). Aktivitas fisik juga merangsang produksi endorfin dan neurotransmitter lain yang meningkatkan suasana hati, mengurangi gejala depresi dan kecemasan, serta meningkatkan kualitas tidur dan memberikan perasaan sejahtera. Dengan tetap aktif secara fisik, lansia dapat mempertahankan kualitas hidup yang tinggi dengan tetap mandiri dan aktif, terlibat dalam

kegiatan sosial, mengurangi isolasi, dan meningkatkan interaksi sosial yang positif (Davis, MacCarron, & Cohen, 2021). Selain itu, aktivitas fisik membantu mengontrol berat badan, kadar gula darah, dan tekanan darah, sehingga mengurangi risiko diabetes tipe 2, obesitas, dan beberapa jenis kanker (Collado-Mateo et al., 2021).

Kader memegang peran yang sangat penting dalam masyarakat karena mereka bertindak sebagai penggerak utama dalam melaksanakan berbagai kegiatan yang berdampak langsung pada kesejahteraan dan kemajuan komunitas. Berikut adalah beberapa alasan mengapa peran kader sangat penting (Aurellia et al., 2021; Iswarawanti, 2010); pertama, kader mewakili kebutuhan masyarakat dengan secara langsung terlibat dan memahami secara mendalam tantangan, kebutuhan, dan aspirasi mereka. Sebagai perwakilan efektif, kader menyuarkan masalah-masalah kesejahteraan dan memastikan bahwa kebijakan dan program-program yang diterapkan sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Kedua, kader memiliki peran penting dalam peningkatan kesadaran dan pengetahuan masyarakat. Mereka menyebarkan informasi dan edukasi tentang berbagai isu kesehatan, pendidikan, lingkungan, dan sosial, meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang gaya hidup sehat, kebersihan lingkungan, dan hak-hak dasar.

Ketiga, kader membangun kapasitas masyarakat melalui pelatihan dan pendampingan. Mereka membantu meningkatkan keterampilan dan kapasitas dalam berbagai bidang seperti kesehatan, pertanian, dan pemberdayaan ekonomi, menciptakan lingkungan yang lebih mandiri dan berkelanjutan. Keempat, kader mendorong partisipasi aktif masyarakat dalam kegiatan pembangunan lokal. Mereka menciptakan forum yang inklusif untuk diskusi, perencanaan, dan pengambilan keputusan bersama, memperkuat rasa memiliki dan tanggung jawab kolektif terhadap perkembangan wilayah mereka. Kelima, kader memberdayakan individu dan kelompok dalam masyarakat dengan memberikan dukungan, motivasi, dan arahan. Kader membantu mengembangkan potensi anggota masyarakat, mengatasi hambatan, dan mencapai tujuan yang lebih baik dalam kehidupan mereka. Dengan demikian, peran kader sangat penting dalam memajukan kesejahteraan dan kemajuan komunitas secara keseluruhan.

Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat di Posyandu Lansia Melati, Bendosari, Sukoharjo dengan topik peningkatan pengetahuan kader tentang kebugaran fisik dan kesehatan lansia diharapkan para kader dapat merancang program-program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan lansia di Bendosari, Sukoharjo. Diharapkan kegiatan tidak berhenti begitu saja setelah selesai pelaksanaan pengabdian, tetapi tetap berkelanjutan dan menerapkan ilmu pengetahuan dan keterampilan dari tim pengabdian

kepada lansia di Bendosari, Sukoharjo. Kader posyandu harus selalu diberikan semangat dan pengetahuan tentang pentingnya kebugaran bagi lansia dengan latihan fisik yang teratur. Kader harus dapat memberikan contoh kepada lansia untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur guna meningkatkan kebugaran fisik, karena kebugaran fisik yang tinggi dapat mendukung tercapainya kualitas hidup yang optimal (Medrano-Ureña et al., 2020).

Berikut adalah dua jenis latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran pada lansia; seperti halnya, pertama, latihan kardiovaskular seperti berjalan cepat, bersepeda, atau berenang adalah cara yang efektif untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru. Aktivitas-aktivitas ini melibatkan gerakan tubuh secara terus menerus dalam jangka waktu tertentu, yang membantu meningkatkan sirkulasi darah, menguatkan jantung, dan meningkatkan kapasitas paru-paru. Berjalan cepat di taman setiap pagi atau berenang di kolam renang lokal dapat menjadi pilihan latihan yang menyenangkan dan bermanfaat bagi lansia. Selain itu, latihan kardiovaskular juga membantu mengurangi risiko penyakit jantung, mengendalikan tekanan darah, dan meningkatkan energi sehari-hari (Ghodeswar, Dube, & Khobragade, 2023).

Kedua, latihan kekuatan atau resistensi seperti angkat beban ringan atau menggunakan alat latihan kekuatan membantu memperkuat otot dan tulang, serta meningkatkan kekuatan fungsional. Latihan ini juga membantu mengurangi risiko osteoporosis, yang umum terjadi pada lansia. Lansia dapat melakukan latihan kekuatan dengan menggunakan *dumbbell*, *resistance band*, atau mesin latihan kekuatan di pusat kebugaran (Hong, Kim, & Metabolism, 2018). Penting untuk memulai dengan beban yang ringan dan meningkatkan intensitas latihan secara bertahap sesuai dengan kemampuan individu. Kombinasi antara latihan kardiovaskular dan latihan kekuatan secara teratur dapat memberikan manfaat yang optimal bagi kebugaran dan kesehatan keseluruhan pada lansia (Cannataro et al., 2022).

6 minute walking test (6MWT) atau sering disebut tes berjalan 6 menit merupakan salah satu tes rujukan internasional yang digunakan untuk mengevaluasi kebugaran fisik. Tes ini dapat juga dijadikan sebagai bentuk latihan fisik lansia sehingga para lansia mengetahui secara langsung peningkatan kebugaran fisik mereka, terutama untuk meningkatkan kebugaran kardiovaskular pada lansia. Berjalan selama 6 menit pada kecepatan yang moderat hingga cepat dapat memberikan latihan aerobik yang cukup, memperkuat otot kaki, dan meningkatkan daya tahan kardiovaskular. Aktivitas ini bisa dilakukan di lingkungan sekitar yang aman dan nyaman, seperti di sekitar kompleks perumahan atau taman. Selain itu, melakukan latihan ini secara teratur dapat membantu meningkatkan kesehatan jantung, mengurangi risiko penyakit

kardiovaskular, dan meningkatkan stamina secara keseluruhan. Meskipun sederhana, latihan berjalan selama 6 menit merupakan cara yang efektif dan mudah diakses bagi lansia untuk menjaga kebugaran dan kesehatan lansia (Kammin, 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan ini dinyatakan berhasil meningkatkan pengetahuan kader posyandu tentang kebugaran dan kesehatan fisik bagi lansia, karena ada peningkatan nilai rata-rata (65.625 menjadi 90). Diharapkan kegiatan pendampingan latihan fisik dan evaluasi kebugaran fisik kepada lansia selalu dilakukan oleh para kader. Sehingga kebugaran dan kesehatan fisik lansia di Bendosari dapat terpantau dengan baik. Dan juga, lansia di Bendosari semakin meningkat kesehatan dan kualitas hidupnya. Kegiatan pengabdian ini disarankan dilakukan program serupa di posyandu lain untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan lansia secara luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memfasilitasi terlaksananya kegiatan penyuluhan di Posyandu Lansia Melati, Bendosari, Sukoharjo atas ijin yang telah diberikan, serta para kader posyandu lansia yang sangat antusias sehingga kegiatan pengabdian dapat berlangsung dengan lancar dan tepat sasaran.

DAFTAR REFERENSI

- Afrizal, A. J. I. C. J. B. d. K. I. (2018). Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya. *2*(2), 91-106.
- Aurellia, B. W., Aulia, C. A., Kamila, D. A., Oktasyarifka, D. S. P., Liani, D. A., Zhannuba, E., . . . Katmawanti, S. (2021). *Literatur Review: Pemberdayaan Masyarakat Terhadap Kader Posyandu Di Indonesia*. Paper presented at the Prosiding Seminar Nasional "Sport Health Seminar With Real Action" Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Malang.
- Barbaccia, V., Bravi, L., Murmura, F., Savelli, E., Viganò, E. J. I. J. o. E. R., & Health, P. (2022). Mature and older adults' perception of active ageing and the need for supporting services: Insights from a qualitative study. *19*(13), 7660.
- Bohannon, R. W., Wang, Y.-C., Gershon, R. C. J. A. o. p. m., & rehabilitation. (2015). Two-minute walk test performance by adults 18 to 85 years: normative values, reliability, and responsiveness. *96*(3), 472-477.
- Booth, F. W., Roberts, C. K., & Laye, M. J. J. C. p. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *2*(2), 1143.
- Cannataro, R., Cione, E., Bonilla, D. A., Cerullo, G., Angelini, F., D'Antona, G. J. F. i. s., & living, a. (2022). Strength training in elderly: An useful tool against sarcopenia. *4*, 950949.
- Colberg, S. R., Sigal, R. J., Yardley, J. E., Riddell, M. C., Dunstan, D. W., Dempsey, P. C., . . . Tate, D. F. (2016). Physical Activity/Exercise and Diabetes: A Position Statement of

- the American Diabetes Association. *Diabetes Care*, 39(11), 2065-2079. doi:10.2337/dc16-1728
- Collado-Mateo, D., Lavín-Pérez, A. M., Peñacoba, C., Del Coso, J., Leyton-Román, M., Luque-Casado, A., . . . health, p. (2021). Key factors associated with adherence to physical exercise in patients with chronic diseases and older adults: an umbrella review. *18(4)*, 2023.
- Davis, A. J., MacCarron, P., & Cohen, E. J. P. o. (2021). Social reward and support effects on exercise experiences and performance: Evidence from parkrun. *16(9)*, e0256546.
- Dunsky, A. J. F. i. a. n. (2019). The effect of balance and coordination exercises on quality of life in older adults: a mini-review. *11*, 318.
- Ghodeshwar, G. K., Dube, A., & Khobragade, D. J. C. (2023). Impact of lifestyle modifications on cardiovascular health: a narrative review. *15(7)*.
- Grässler, B., Thielmann, B., Böckelmann, I., Hökelmann, A. J. E. R. o. A., & Activity, P. (2021). Effects of different exercise interventions on heart rate variability and cardiovascular health factors in older adults: a systematic review. *18*, 1-21.
- Gualdi-Russo, E., Zaccagni, L. J. I. j. o. e. r., & health, p. (2021). Physical activity for health and wellness. In (Vol. 18, pp. 7823): MDPI.
- Hong, A. R., Kim, S. W. J. E., & Metabolism. (2018). Effects of resistance exercise on bone health. *33(4)*, 435.
- Iswarawanti, D. N. J. J. m. p. k. (2010). Kader posyandu: peranan dan tantangan pemberdayaannya dalam usaha peningkatan gizi anak di Indonesia. *13(4)*, 169-173.
- Kammin, E. J. J. T. J. f. N. P. (2022). The 6-minute walk test: indications and guidelines for use in outpatient practices. *18(6)*, 608-610.
- Knapik, A., Brzęk, A., Famuła-Wąż, A., Gallert-Kopyto, W., Szydłak, D., Marcisz, C., & Plinta, R. J. M. (2019). The relationship between physical fitness and health self-assessment in elderly. *98(25)*, e15984.
- Lohrasbi, F., Alavi, M., Akbari, M., & Maghsoudi, J. J. C. m. j. (2023). Promoting psychosocial health of family caregivers of patients with chronic mental disorders: a review of challenges and strategies. *59(1)*, 31.
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. J. S. (2019). Physical activity and sports—real health benefits: a review with insight into the public health of Sweden. *7(5)*, 127.
- Marquez, D. X., Aguiñaga, S., Vásquez, P. M., Conroy, D. E., Erickson, K. I., Hillman, C., . . . Petruzzello, S. J. J. T. b. m. (2020). A systematic review of physical activity and quality of life and well-being. *10(5)*, 1098-1109.
- Medrano-Ureña, M. d. R., Ortega-Ruiz, R., Benítez-Sillero, J. d. D. J. I. j. o. e. r., & health, p. (2020). Physical fitness, exercise self-efficacy, and quality of life in adulthood: a systematic review. *17(17)*, 6343.
- Nawaz, A., Waerstad, M., Omholt, K., Helbostad, J. L., Vereijken, B., Skjæret, N., & Kristiansen, L. (2015). *An exergame concept for improving balance in elderly people*. Paper presented at the ICTs for Improving Patients Rehabilitation Research Techniques: Second International Workshop, REHAB 2014, Oldenburg, Germany, May 20-23, 2014, Revised Selected Papers 2.
- Page, P. J. I. j. o. s. p. t. (2012). Current concepts in muscle stretching for exercise and rehabilitation. *7(1)*, 109.
- Pinckard, K., Baskin, K. K., & Stanford, K. I. J. F. i. c. m. (2019). Effects of exercise to improve cardiovascular health. *6*, 69.
- Putri, D. R., Komalasari, D. R., & Supriyadi, A. J. P. J. (2022). Hubungan Keseimbangan Tubuh Dan Kebugaran Fisik Dengan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia Di Desa Bendosari, Sukoharjo. *2(2)*, 32-40.

- Ransdell, L. B., Wayment, H. A., Lopez, N., Lorts, C., Schwartz, A. L., Pugliesi, K., . . . Camplain, R. J. W. (2021). The impact of resistance training on body composition, muscle strength, and functional fitness in older women (45–80 years): a systematic review (2010–2020). *1*(3), 143-168.
- Seguin, R. A., Epping, J. N., Buchner, D., Bloch, R., & Nelson, M. E. (2002). Growing stronger: strength training for older adults.
- Sherman, D. W. (2019). *A review of the complex role of family caregivers as health team members and second-order patients*. Paper presented at the Healthcare.
- Taffet, G. E. (2024). Physiology of aging. In *Geriatric Medicine: A Person Centered Evidence Based Approach* (pp. 1555-1565): Springer.
- Warneke, K., Wirth, K., Keiner, M., & Schiemann, S. J. I. J. o. E. S. (2023). Improvements in flexibility depend on stretching duration. *16*(4), 83.
- Zhao, H., & Yin, X. J. B. p. (2024). Physical exercise and college students' sense of meaning in life: Chain mediating effect test. *12*(1), 1-11.