PaKMas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)
https://journal.yp3a.org/index.php/PaKMas
ISSN Media Elektronik 2808-0920
Vol. 6 No. 2 (November 2026) 587-595
DOI: 10.54259/pakmas.v6i2.5998

Pengabdian Masyarakat LASEGAR (Lansia Sehat dan Bugar): Upaya Peningkatan Kualitas Hidup di Pondok Lansia Malang

Indana Tri Rahmawati[1], Anita Sulistyorini[2], Rachmy Rosyida Rais[3], Muhammad Faizul Adhim[4], Agung Dwi Yulianto[5]
[1,2,3,4,5]Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Kota Malang, Jawa Timur, Indonesia
Email: [1]indanatr.fik@um.ac.id, [2]anita.sulistyorini.fik@um.ac.id, [3]Rachmy.rosyida.fik@um.ac.id, [4]muhammad.faizul.2306126@students.um.ac.id, [5]agung.dwi.2306126@students.um.ac.id,

Abstract

The community service program LASEGAR (Healthy and Fit Elderly) is an initiative aimed at improving the health and quality of life of the elderly through physical activities and health education at Pondok Lansia Al-Ishlah, Malang City. This program was motivated by issues such as the low participation of the elderly in physical activities, limited variations of positive engagement, and the lack of practical health education. The implementation method included three main approaches: awareness and understanding enhancement, continuous education, and mentoring and mediation. Activities carried out consisted of healthy walks, light exercise, group karaoke, and health education focusing on healthy lifestyles and the prevention of degenerative diseases. The results showed a significant increase in the knowledge and positive attitudes of the elderly toward healthy living behaviors, with the average post-test score rising from 75 to 98. In addition, the level of independence in daily activities also improved, particularly in eating, dressing, and mobility. The LASEGAR program proved effective in enhancing physical fitness, psychological well-being, and social interaction among the elderly. This activity has the potential to serve as a sustainable community-based intervention model supporting the achievement of Sustainable Development Goals (SDGs) point 3 ensuring healthy lives and promoting well-being for all at all ages.

Keywords: *Physical Activity, Health Education, Quality of Life, Elderly, Community Service.*

Abstrak

Program pengabdian masyarakat LASEGAR (Lansia Sehat dan Bugar) merupakan upaya peningkatan kesehatan dan kualitas hidup lansia melalui aktivitas fisik dan edukasi kesehatan di Pondok Lansia Al-Ishlah Kota Malang. Kegiatan ini dilatarbelakangi oleh permasalahan rendahnya partisipasi lansia dalam aktivitas fisik, keterbatasan variasi kegiatan positif, serta minimnya edukasi kesehatan yang aplikatif. Metode pelaksanaan mencakup tiga pendekatan, yaitu penyadaran dan peningkatan pemahaman, pendidikan berkelanjutan, serta pendampingan dan mediasi. Kegiatan yang dilakukan meliputi jalan sehat, senam ringan, karaoke bersama, serta edukasi kesehatan mengenai pola hidup sehat dan pengendalian penyakit degeneratif. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan dan sikap positif lansia terhadap perilaku hidup sehat, dengan nilai rata-rata post-test meningkat dari 75 menjadi 98. Selain itu, tingkat kemandirian lansia pada aspek aktivitas sehari-hari juga mengalami perbaikan, terutama dalam hal makan, berpakaian, dan mobilisasi. Program LASEGAR terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran fisik, kesejahteraan psikologis, serta interaksi sosial lansia. Kegiatan ini berpotensi dijadikan model intervensi berbasis komunitas yang berkelanjutan untuk mendukung pencapaian *Sustainable Development Goals* (SDGs) poin ke-3, yaitu menjamin kehidupan sehat dan sejahtera bagi semua usia.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Edukasi Kesehatan, Kualitas Hidup, Lansia, Pengabdian Masyarakat.

A. PENDAHULUAN

Laju perkembangan penduduk dunia saat ini sedang menuju proses penuaan yang ditandai dengan meningkatnya jumlah penduduk usia lanjut. Berdasarkan data WHO tahun 2024, proporsi penduduk berusia 60 tahun ke atas meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar pada tahun 2024. Di Indonesia, tren serupa terlihat dari data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024 yang menunjukkan kenaikan persentase populasi lansia dari 11,75 persen pada tahun 2020 menjadi 12

Diterima Redaksi: 09-03-2026 | Selesai Revisi: 05-05-2026 | Diterbitkan Online: 15-11-2026

persen di tahun 2024. Meningkatnya populasi lansia secara global maupun nasional mencerminkan keberhasilan pembangunan kesehatan, namun pada saat yang sama memunculkan tantangan besar bagi sistem kesehatan dan sosial. Lansia lebih rentan mengalami penyakit kronis, keterbatasan mobilitas, penurunan kemandirian, dan kebutuhan pendampingan jangka panjang. Kondisi ini diperparah oleh rendahnya aktivitas fisik dan keterbatasan pengetahuan mengenai pengelolaan kesehatan (Agustina et al., 2020; Wijayanti et al., 2024).

Hasil wawancara dan observasi tim pengabdian di Pondok Lansia Al-Ishlah Kota Malang menunjukkan bahwa para lansia menghadapi permasalahan yang serupa dengan kondisi nasional. Sebagian besar sudah tidak produktif secara ekonomi, bergantung pada dukungan keluarga, dan sangat rentan mengalami masalah kesehatan mental seperti stres, rasa kesepian, dan depresi (Dhani et al., 2025). Penurunan fungsi fisik membatasi kemampuan mereka dalam mengikuti kegiatan senam rutin di pondok, sehingga banyak lansia hanya melakukan aktivitas ringan seperti peregangan atau berjalan singkat (Agustiningrum et al., 2023). Layanan kesehatan yang tersedia masih terbatas pada pemberian obat terjadwal tanpa disertai edukasi kesehatan yang aplikatif, padahal edukasi yang tepat penting untuk meningkatkan kemampuan lansia dalam mengelola kesehatannya (Purwitasari et al., 2024). Kurangnya variasi aktivitas positif dan minimnya edukasi kesehatan menyebabkan lansia kesulitan mengambil keputusan terkait gaya hidup sehat (Nugroho et al., 2024).

Berbagai studi dan program sebelumnya umumnya hanya berfokus pada satu aspek saja, misalnya senam lansia yang bersifat seragam tanpa mempertimbangkan keterbatasan fisik peserta (Nugroho et al., 2024; Putra & Suharjana, 2018), atau edukasi kesehatan yang bersifat teoritis dan sulit diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Alimurdianis et al., 2024; Rosdiana et al., 2024). Sebagian program rekreatif hanya menekankan hiburan tanpa memberikan dampak bermakna pada kesehatan fisik maupun mental. Selain itu, dukungan psikososial yang menjadi kebutuhan utama lansia di panti atau pondok sering terabaikan. Dengan demikian, terdapat gap pada praktik intervensi karena belum banyak program yang mengintegrasikan aktivitas fisik yang adaptif, edukasi kesehatan yang aplikatif, dan dukungan psikososial dalam satu model intervensi yang komprehensif dan mudah diikuti oleh lansia.

Berdasarkan identifikasi kebutuhan dan kekosongan tersebut, tim pengabdian Universitas Negeri Malang merancang program LASEGAR (Lansia Sehat dan Bugar) sebagai solusi inovatif untuk menjawab permasalahan utama lansia di Pondok Al-Ishlah. LASEGAR menempati posisi unik karena menggabungkan tiga komponen penting secara terstruktur, yaitu aktivitas fisik adaptif berupa jalan sehat mingguan yang dilakukan dengan pendampingan penuh termasuk penyediaan kursi roda bagi lansia dengan keterbatasan mobilitas, pemberian edukasi kesehatan aplikatif yang relevan dan mudah dipahami, serta dukungan psikososial melalui kegiatan karaoke dan sharing session yang berfungsi sebagai sarana hiburan, stimulasi mental, penguatan emosi, dan tempat berbagi pengalaman atau keluhan. Kombinasi ketiga pendekatan ini menjadi keterbaruan utama atau novelty program LASEGAR dari program sebelumnya, sekaligus menutup research gap dalam intervensi lansia yang selama ini cenderung parsial dan tidak komprehensif.

Program LASEGAR selaras dengan tujuan Sustainable Development Goals (SDGs) 2030, khususnya tujuan ke-3 yaitu menjamin kehidupan sehat dan sejahtera bagi semua umur. Program ini diharapkan mampu meningkatkan kebugaran fisik, kesehatan mental, dan kualitas hidup lansia melalui peningkatan partisipasi dalam aktivitas fisik dan kegiatan edukatif. Luaran program meliputi publikasi media massa, artikel pengabdian, poster, dan dokumentasi kegiatan, serta dapat menjadi model intervensi yang dapat direplikasi oleh komunitas lansia lainnya di Indonesia.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Pondok Lansia Al-Ishlah yang beralamat di Jl. Laksda Adisucipto Gg. 22/A No. 30, Kota Malang. Pondok ini dihuni oleh kurang lebih 25 orang lansia dengan latar belakang usia antara 60 hingga 85 tahun. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan oleh tim pengabdian dari Universitas Negeri Malang selama dua hari, yakni pada hari Senin dan Selasa, tanggal 23 - 24 Juni 2025. Peserta kegiatan terdiri dari atas penghuni pondok lansia serta pengurus pondok yang berperan sebagai pendamping selama kegiatan berlangsung.



Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan Pre-Experimental Design dengan bentuk One-Group Pretest–Posttest Design, yang bertujuan untuk menilai perubahan pengetahuan, sikap, serta kondisi kesehatan lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Desain ini dipilih karena memungkinkan tim pengabdian untuk mengevaluasi efektivitas kegiatan edukasi dan pendampingan secara langsung pada kelompok sasaran yang sama tanpa adanya kelompok kontrol.

Populasi dalam kegiatan ini adalah seluruh lansia yang tinggal di Pondok Lansia Al-Ishlah sebanyak 25 orang, sedangkan sampel yang dianalisis berjumlah 22 lansia yang mengikuti rangkaian kegiatan secara lengkap, termasuk pelaksanaan pre-test dan post-test. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan mempertimbangkan kriteria partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung.

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa instrumen. Pengukuran tingkat pengetahuan dan sikap dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test yang disusun dalam bentuk pilihan ganda serta skala Likert. Materi kuesioner mencakup aktivitas fisik, pengendalian penyakit degeneratif, manajemen stres, serta penerapan gaya hidup sehat pada lansia. Tingkat kemandirian lansia diukur menggunakan Indeks Barthel, sedangkan kondisi kesehatan fisik dinilai melalui skrining kesehatan berupa pemeriksaan tekanan darah menggunakan sfigmomanometer serta pemeriksaan kadar gula darah, kolesterol, dan asam urat menggunakan alat portabel.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan judul "Pengabdian Masyarakat (LASEGAR) Lansia Sehat dan Bugar: Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lansia di Pondok Al-Ishlah Malang" dengan metode edukasi dan praktek langsung Secara lebih rinci dijelaskan sebagai berikut:

1. Edukasi

Hal pertama yang dilakukan sebelum melakukan seluruh rangkaian kegiatan dalam pengabdian ini adalah kegiatan edukasi yang berisi pemaparan materi tentang pentingnya aktivitas menggunakan media X Banner selain itu juga ada sesi diskusi dan tanya jawab.

2. Jalan Sehat

Kegiatan jalan sehat bertujuan untuk memberdayakan para lansia agar mereka lebih banyak bergerak daripada hari-hari biasanya. Selain itu jalan sehat dipilih karena di pondok Al-Ishlah telah diadakan senam setiap seminggu sekali. Disisi lain, Jalan sehat juga membantu para lansia agar lebih mengenali lingkungan sekitar seperti berinteraksi dengan para tetangga, sehingga secara tidak langsung mereka tidak merasa sendirian dan terjaga secara mental. Kegiatan Jalan sehat dilaksanakan satu kali di setiap minggu dan cukup dengan mengelilingi kampung sekitar agar terhindar dari bahaya di jalan raya.

3. Karaoke Bareng

Kegiatan karaoke untuk lansia adalah acara rekreasi yang dirancang khusus untuk memberikan hiburan, meningkatkan mood, dan merangsang interaksi sosial di antara para lansia. Acara ini bertujuan untuk memberikan pengalaman menyenangkan yang mendukung kesejahteraan mental dan emosional mereka, sekaligus memberikan kesempatan untuk mengekspresikan diri melalui nyanyian. Acara ini akan diadakan secara rutin sekali setiap minggu dengan alokasi waktu sekitar 2-3 Jam setelah selesainya kegiatan di pagi hari sampai waktu dzuhur.

4. Skrining Kesehatan

Skrinining kesehatan disini meliputi tensi, tes gula darah dan tes asam urat. Hal ini dapat membantu mengetahui bagaimana keadaan fisik lansia secara real time setelah mengikuti rangkaian kegiatan pengabdian ini.

Alat bantu yang digunakan berupa poster dan X banner. Peserta terdiri dari lansia yang tinggal di Pondok Lansia Al- Ishlah Kota Malang. Evaluasi menggunakan beberapa pertanyaan dalam kuesioner untuk menganalisis perkembangan lansia.

Hasil data yang diperoleh melalui pre-test dan post-test dari perubahan pengetahuan lansia dianalisis dengan menggunakan uji t berpasangan (paired t-test) karena data terdistribusi normal dan berasal dari kelompok yang sama. Hasil uji menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan lansia secara bermakna setelah diberikan intervensi berupa penyuluhan, edukasi kesehatan, dan pendampingan.

Sementara untuk aspek sikap, analisis dilakukan menggunakan uji McNemar, mengingat variabel sikap dianalisis dalam kategori setuju dan tidak setuju (data nominal berpasangan). Hasil uji juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara sikap saat pre-test dan post-test. Temuan ini terutama disebabkan karena mayoritas responden sudah menunjukkan sikap positif (setuju) sejak sebelum intervensi diberikan, sehingga perubahan setelah kegiatan relatif kecil dan tidak mencapai signifikansi statistik. Meskipun demikian, secara deskriptif terlihat adanya peningkatan proporsi responden yang setuju terhadap pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental pada lansia.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Data Kemandirian Lansia

Aspek	Skor		
	Tidak Mampu	**Kadang Mampu**	**Mandiri**
Mengontrol BAB	12	6	4
Mengontrol BAK	12	6	4
Membersihkan Diri	1	10	11
Toileting	6	8	8
Makan	0	5	17
Membangunkan Diri	2	11	9
Mobilisasi/Berjalan	5	6	11
Berpakaian	2	10	10

Tabel 2. Data Hasil Skrining Tekanan Darah Lansia

Tekanan Darah (Larasiska, 2017)	**Frekuensi**
Normal (<140/<90)	13
Hipertensi Derajat 1 (140–159/90–99)	1
Hipertensi Derajat 2 (≥160/≥100)	2
Hipotensi (<90/<60)	1
Total	**17**

Tabel 3. Data Hasil Skrining Gula Darah Sewaktu Lansia

Gula Darah Sewaktu (Setiawan, 2025)	**Frekuensi**
Normal /Terkontrol (<140)	10
Pra-diabetes (140–199)	8
Diabetes (≥200)	1
Rendah (<70)	1
Total	**20**

Tabel 4. Data Hasil Skrining Asam Urat Lansia

Asam Urat (Arif, 2025)	**Frekuensi**
Normal /Terkontrol (2,4 – 6,0)	13
Hiperurisemia ringan (6,1 – 8,9)	4
Hiperurisemia berat (≥9,0)	2
Rendah (Hipourisemia) (<2,4)	0
Total	**19**

Tabel 5. Data Pre Test dan Post Test Lansia

Test	**Frekuensi**	**Minimal**	**Maksimal**	**Nilai Rata-Rata**
Pre Test	22	60	100	75
Post Test	22	80	100	98

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Tabel 6. Data Pre dan Post Sikap Lansia

Sikap	Pre Test		Post Test	
	Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Tidak Setuju
● Melakukan peregangan dapat menjaga tubuh tetap bugar	22 (100%)	0	22 (100%)	0
● Aktivitas fisik dapat meningkatkan semangat dan suasana hati	21 (95%)	1 (5%)	22 (100%)	0
● Makan makanan yang bergizi menjaga kesehatan di panti	22 (100%)	0	22 (100%)	0
● Mencuci tangan sebelum makan dan setelah dari kamar mandi adalah kebiasaan baik	20 (90%)	2 (10%)	22 (100%)	0
● Menjaga kebersihan kamar dan lingkungan sekitar bagian dari hidup sehat	22 (100%)	0	22 (100%)	0

Pembahasan

Data Kemandirian

Berdasarkan hasil pengukuran kemandirian yang mencakup delapan aspek aktivitas sehari-hari yaitu mengontrol BAB, mengontrol BAK, membersihkan diri, toileting, makan, membangunkan diri, mobilisasi/berjalan, dan berpakaian, menunjukkan bahwa program LASEGAR memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap lansia di Pondok Lansia Al-Ishlah. Aspek mengontrol BAB dan BAK memperlihatkan capaian paling rendah, di mana masing-masing sebanyak 12 responden termasuk kategori "Tidak Mampu", 6 orang "Kadang Mampu", dan hanya 4 yang "Mandiri". Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden menghadapi kesulitan dalam mengendalikan fungsi eliminasi. Penurunan kemampuan buang air kecil (bak) pada lanjut usia ini disebabkan oleh penurunan fungsi.dari kinerja kandung kemih yang disebabkan oleh penurunan kemampuan otot sfingter untuk melakukan kontraksi yang berdampak pada kandung kemih menjadi lemah sehingga memicu peningkatan jumlah frekuensi buang air kecil (Lestari et al., 2021)

Berbeda dengan aspek sebelumnya, aspek makan menunjukkan tingkat kemandirian paling tinggi. Tidak ada responden yang termasuk kategori "Tidak Mampu", sementara lima responden berada pada kategori "Kadang Mampu" dan 17 responden tergolong "Mandiri". Temuan ini menandakan bahwa sebagian besar individu masih mampu melakukan aktivitas makan tanpa bantuan. Kemandirian dalam makan berperan penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi dan pencegahan masalah malnutrisi maupun penurunan daya tahan tubuh. Kemandirian makan merupakan salah satu aspek fundamental dalam kemampuan fungsional lansia karena mencerminkan kemampuan mereka memenuhi kebutuhan dasar secara mandiri.Sebagian besar lansia berada pada kategori mandiri, menunjukkan bahwa kekuatan fisik, koordinasi motorik, dan kemampuan self-care mereka masih terjaga dengan baik. Temuan ini sesuai dengan Wulandari et al. (2024) yang menyatakan bahwa pengetahuan dan kemampuan self-care berperan penting dalam menjaga pola makan lansia secara mandiri. Dukungan aktivitas fisik dalam program LASEGAR seperti senam ringan dan latihan mobilisasi juga relevan karena aktivitas tersebut terbukti dapat meningkatkan kekuatan otot dan fungsi motorik lansia, sehingga mendukung kemandirian dalam makan (Huang et al., 2022).

Selain itu, faktor lingkungan sosial turut berkontribusi terhadap kemandirian lansia. Temuan Laili (2023) menunjukkan bahwa lingkungan yang suportif di panti meningkatkan motivasi lansia untuk mempertahankan aktivitas dasar termasuk makan. Hal ini diperkuat oleh temuan Ikasari (2024) yang melaporkan bahwa dukungan sosial dan aktivitas fisik memiliki hubungan signifikan dengan kemandirian lansia pada aktivitas sehari-hari. Dengan demikian, kombinasi edukasi kesehatan, aktivitas fisik, dan lingkungan yang mendukung dalam program LASEGAR menjadi faktor penting dalam mempertahankan kemandirian makan peserta program. Mielenz et al. (2021) menyebutkan bahwa kemampuan menjalankan aktivitas dasar seperti makan berkontribusi positif terhadap kesejahteraan fisik dan psikologis lansia. Selain itu, keberhasilan dalam mempertahankan kemandirian makan mengindikasikan koordinasi motorik yang baik serta adanya motivasi internal untuk menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri (Huang et al., 2022).

Tingkat kemandirian yang sedang adalah pada aspek membersihkan diri, toileting, dan berpakaian. Sebagian besar responden dalam ketiga aspek ini berada pada kategori "Kadang Mampu" dan "Mandiri", menunjukkan bahwa mereka masih dapat melakukan aktivitas tersebut secara mandiri meskipun terkadang masih membutuhkan bantuan.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Kemampuan menjaga kebersihan diri berperan besar dalam mencegah penyakit infeksi, terutama pada kelompok lansia yang memiliki risiko tinggi (Toledano-González et al., 2019). Hasil serupa juga terlihat pada aspek toileting dan berpakaian, yang sangat bergantung pada kemampuan mobilisasi dan keseimbangan tubuh, dua hal yang cenderung menurun seiring bertambahnya usia (Cremer et al., 2023). Oleh karena itu, diperlukan intervensi berupa latihan fisik, penguatan otot, dan modifikasi lingkungan seperti penambahan pegangan di kamar mandi atau penggunaan pakaian yang lebih mudah dipakai untuk mendukung kemandirian (Huang et al., 2022).

Kemampuan mobilisasi atau berjalan juga menjadi salah satu indikator penting dalam menilai kemandirian individu. Dari data yang diperoleh, 11 responden tergolong "Mandiri", sementara 5 orang "Tidak Mampu" dan 6 lainnya "Kadang Mampu". Penurunan kemampuan berjalan dapat disebabkan oleh berkurangnya kekuatan otot, gangguan sendi, maupun penyakit kronis lainnya. Masoudi et al., 2024 menunjukkan bahwa, menurunnya kemampuan mobilisasi berkaitan dengan meningkatnya rasa kesepian dan ketergantungan pada aktivitas sehari-hari, yang berdampak pada penurunan kesejahteraan hidup lansia. Untuk mengatasi hal ini, pendekatan holistik yang menggabungkan program latihan fisik teratur, dukungan sosial, serta edukasi tentang pentingnya aktivitas fisik perlu diterapkan guna membantu individu mempertahankan kemandiriannya.

Data Skrining Kesehatan



Tekanan Darah

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah menggunakan kategori WHO (2023), dari total 17 responden, diketahui bahwa 13 orang (76,4%) memiliki tekanan darah normal (<140/<90 mmHg), sementara 1 orang (5,9%) tergolong hipertensi derajat 1 (140–159/90–99 mmHg), 2 orang (11,8%) termasuk dalam kategori hipertensi derajat 2 (≥160/≥100 mmHg), dan 1 orang (5,9%) mengalami hipotensi (<90/<60 mmHg). Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tekanan darah dalam kategori normal, meskipun masih terdapat kelompok kecil dengan tekanan darah tinggi yang memerlukan pemantauan berkala. Hal ini sesuai dengan temuan Cheng et al. (2022) yang menjelaskan bahwa peningkatan prevalensi hipertensi pada lansia berhubungan erat dengan menurunnya elastisitas pembuluh darah serta penurunan fungsi sistem kardiovaskular. Kondisi tersebut merupakan salah satu faktor risiko utama timbulnya penyakit tidak menular (PTM) seperti stroke dan penyakit jantung koroner pada populasi lanjut usia (Cheng et al., 2022). Dengan demikian, upaya deteksi dini dan edukasi mengenai pola hidup sehat perlu terus ditingkatkan untuk mencegah komplikasi akibat hipertensi.

Gula Darah Sewaktu

Berdasarkan hasil pemeriksaan gula darah sewaktu, sebanyak 11 responden (55%) berada dalam kategori normal/terkontrol (<140 mg/dL), 8 responden (40%) berada dalam kategori pra-diabetes (140–199 mg/dL), 1 responden (5%) termasuk kategori diabetes (≥200 mg/dL), dan 1 responden (5%) berada pada kadar rendah (<70 mg/dL). Proporsi pra-diabetes yang cukup tinggi mengindikasikan adanya resiko besar terhadap perkembangan diabetes melitus tipe 2 di masa mendatang. Menurut Duan et al. (2021), tahap pra-diabetes merupakan fase penting dalam perjalanan penyakit metabolik, karena pada fase ini intervensi gaya hidup seperti peningkatan aktivitas fisik dan perbaikan pola makan dapat secara signifikan menurunkan risiko progresi menjadi diabetes (Duan et al., 2021). Hasil ini menunjukkan perlu adanya strategi pencegahan berbasis masyarakat melalui edukasi gizi, pemantauan kadar gula darah rutin, dan promosi aktivitas fisik untuk mempertahankan kadar glukosa dalam batas normal.

Asam Urat

Hasil pengukuran kadar asam urat menunjukkan bahwa 12 responden (60%) berada dalam kategori normal/terkontrol (2,4–6,0 mg/dL), 4 responden (20%) mengalami hiperurisemia ringan (6,1–8,9 mg/dL), 2 responden (10%) hiperurisemia berat (≥9,0 mg/dL), dan 2 responden (10%) hiperurisemia (<2,4 mg/dL). Hiperurisemia merupakan kondisi yang dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit metabolik seperti hipertensi, dislipidemia, dan resistensi insulin (Abdel et al., 2024). Hasil tersebut juga menyebutkan bahwa kadar asam urat tinggi sering dijumpai pada individu usia lanjut akibat penurunan fungsi ginjal dan perubahan metabolisme purin. Selain itu, juga untuk memperkuat pentingnya skrining kadar asam urat pada populasi dewasa dan lansia guna mencegah komplikasi

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

seperti gout dan penyakit kardiovaskular (Abdel et al., 2024). Oleh karena itu, intervensi yang disarankan meliputi pembatasan konsumsi makanan tinggi purin, peningkatan asupan air, dan pengawasan kesehatan metabolik secara berkala.

Data Pre Test Dan Post Test



Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan mampu memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Hal ini tampak dari kenaikan nilai rata-rata pengetahuan, yaitu dari 75 pada saat pre test menjadi 98 saat post test, dengan nilai $p < 0{,}001$ berdasarkan uji paired t-test. Nilai p tersebut menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini selaras dengan temuan Puspitasari et al., 2020, yang mengungkapkan bahwa edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu mengenai pencegahan kejang demam berulang. Proses peningkatan pengetahuan ini terjadi melalui penyampaian materi yang runtut, pengulangan penjelasan, serta penguatan informasi yang mudah dipahami oleh responden. Dengan demikian, hasil kegiatan ini menguatkan bukti bahwa intervensi edukasi merupakan metode yang efektif dalam mempengaruhi aspek kognitif (Syarifuddin et al., 2021).

Sementara itu, hasil pengukuran sikap menggunakan uji McNemar menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pre test dan post test. Ketidakhadiran perubahan ini disebabkan oleh fakta bahwa sejak awal sebagian besar responden sudah memiliki sikap positif terhadap perilaku sehat, tercermin dari dominasi jawaban "setuju" pada tahap pre test. Situasi tersebut menyebabkan peluang perubahan secara statistik menjadi sangat kecil. Temuan ini konsisten dengan hasil yang diperoleh Nurdahliana et al., 2025, yang menyatakan bahwa sikap cenderung tidak berubah secara signifikan setelah intervensi apabila responden sejak awal sudah menunjukkan sikap positif. Sikap, sebagai bagian dari domain afektif, bersifat lebih stabil dan memerlukan waktu lebih lama untuk bertransformasi dibandingkan pengetahuan, sehingga intervensi jangka pendek lebih mudah meningkatkan pengetahuan daripada mengubah sikap (Rahmawati et al., 2024).

Lebih lanjut, pola ini sejalan dengan studi oleh Suryati et al., 2025, yang menemukan bahwa peningkatan pengetahuan remaja setelah diberikan edukasi multimedia lebih menonjol dibandingkan perubahan sikap maupun perilaku. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perubahan dalam domain sikap tidak hanya dipengaruhi oleh edukasi saja, tetapi juga oleh berbagai faktor internal seperti nilai yang dianut, pengalaman pribadi, persepsi, serta kebiasaan sebelumnya. Dalam konteks kegiatan ini, karena sebagian besar responden sejak awal telah menunjukkan sikap yang mendukung perilaku sehat, pemberian intervensi cenderung memperkuat sikap yang ada, bukan mengubahnya secara signifikan.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan pengabdian ini sejalan dengan teori perilaku kesehatan yang menegaskan bahwa aspek pengetahuan merupakan komponen yang paling mudah dipengaruhi melalui intervensi edukatif, sedangkan sikap membutuhkan proses internalisasi yang lebih panjang. Edukasi yang diberikan terbukti efektif meningkatkan pengetahuan responden, sementara sikap tidak menunjukkan perkembangan yang signifikan karena sejak awal responden sudah memiliki pandangan positif. Oleh karena itu, intervensi edukasi dalam kegiatan pengabdian dinilai berhasil meningkatkan pemahaman sekaligus mempertahankan sikap positif yang telah terbentuk sebelumnya.

D. PENUTUP

Kesimpulan

Program pengabdian masyarakat *LASEGAR (Lansia Sehat dan Bugar)* di Pondok Lansia Al-Ishlah Malang terbukti berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan fisik, pengetahuan, dan sikap hidup sehat para lansia. Melalui kombinasi aktivitas fisik ringan dan edukasi kesehatan, terjadi peningkatan kemandirian serta kesadaran lansia terhadap pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Hasil ini menunjukkan bahwa program LASEGAR efektif menumbuhkan kemandirian dan semangat lansia untuk menerapkan pola hidup sehat secara berkelanjutan.

Dengan demikian, program LASEGAR dapat dijadikan sebagai model intervensi berbasis komunitas yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan lansia dan mendukung pencapaian *Sustainable Development Goals (SDGs)* poin ke-3, yaitu menjamin kehidupan sehat dan sejahtera bagi semua usia.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Saran

Berdasarkan hasil kegiatan, disarankan agar pengelola Pondok Lansia Al-Ishlah dapat melanjutkan program LASEGAR secara berkelanjutan dengan dukungan tenaga kesehatan dan relawan mahasiswa. Pemerintah daerah serta instansi terkait juga diharapkan turut berperan melalui pelatihan kader kesehatan lansia dan penyediaan fasilitas pendukung sederhana. Selain itu, perlu dilakukan pemantauan berkala untuk menilai keberlanjutan dampak program serta pengembangan inovasi, seperti penggunaan media edukatif berbasis teknologi. Lansia dan keluarga pun diharapkan terus menjaga aktivitas fisik ringan, pola makan bergizi, serta keterlibatan sosial agar kesehatan fisik dan mental tetap terpelihara.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami selaku Tim Pengabdian Masyarakat program LASEGAR menyampaikan terima kasih kepada Universitas Negeri Malang (UM) atas dukungan pendanaan melalui program hibah pengabdian kepada masyarakat, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Yayasan Al Ishlah selaku mitra pelaksana kegiatan, atas kerjasama, dukungan, dan partisipasi aktif yang diberikan selama seluruh rangkaian kegiatan berlangsung.

Terakhir, penghargaan yang setinggi-tingginya diberikan kepada seluruh anggota tim pengabdian serta pihak-pihak lain yang telah berkontribusi dalam perencanaan, pelaksanaan, hingga penyusunan laporan kegiatan ini. Semoga kerja sama dan sinergi ini dapat terus terjalin dalam upaya bersama mewujudkan pengabdian yang berkelanjutan dan bermanfaat bagi masyarakat.

E. DAFTAR PUSTAKA

Abdel, K. A., Kalluvya, S. E., Sadiq, A. M., Ashir, A., & Masikini, P. I. (2024). Prevalence of Hyperuricemia and Associated Factors Among Patients With Type 2 Diabetes Mellitus in Northwestern Tanzania: A Cross-Sectional Study. *Clinical Medicine Insights: Endocrinology and Diabetes*, *17*, 11795514241274694. https://doi.org/10.1177/11795514241274694

Agustiningrum, R., Winarti, A., Setianingsih, S., Suyami, S., & Khusnawati, I. (2023). Aktifitas Fisik Berhubungan dengan Risiko Jatuh pada Lansia. Jurnal Keperawatan Jiwa, 11(3), 645. https://doi.org/10.26714/jkj.11.3.2023.645-654

Arif, M., Puspa, E. W., Sahroni, M., Sandro, M., Afifah, N., & Putri, A. (2025). Optimalisasi Dini Penyakit Metabolik: Program Pemeriksaan Glukosa Darah, Kolesterol Dan Asam Urat. *Al-Khidmah Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *5*(2), 445-452. https://doi.org/10.56013/jak.v5i2.4179

Badan Pusat Statistik. (2024). Statistik penduduk lanjut usia 2024 (Vol. 21). https://www.bps.go.id

Cheng, W., Du, Y., Zhang, Q., Wang, X., He, C., He, J., Jing, F., Ren, H., Guo, M., Tian, J., & Xu, Z. (2022). Age-related changes in the risk of high blood pressure. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, *9*, 939103. https://doi.org/10.3389/fcvm.2022.939103

Cremer, S., Vluggen, S., Man-Van-Ginkel, J. M. de, Metzelthin, S. F., Zwakhalen, S. M., & Bleijlevens, M. H. C. (2023). Effective nursing interventions in ADL care affecting independence and comfort – a systematic review. *Geriatric Nursing*, *52*, 73–90. https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2023.04.015

Dhani, S. R. A., Sillehu, E. S., Hanifah, M. Y., & Pratama, A. D. S. (2025). Tingkat Stres Fisik dan Psikologis Pada Lansia Desa Pucangan Kabupaten Sukoharjo Jawa Tengah. 16(4), 1–4. http://dx.doi.org/10.33846/sf16101

Duan, D., Kengne, A. P., & Echouffo-Tcheugui, J. B. (2021). Screening for Diabetes and Prediabetes and their Prediction. *Endocrinology and Metabolism Clinics of North America*, *50*(3), 369–385. https://doi.org/10.1016/j.ecl.2021.05.002

Fatihaturahmi, Yuliana, & Yulastri, A. (2023). *Literature Review: Penyakit Degeneratif: Penyebab, Akibat, Pencegahan dan Penanggulangan*. Jurnal Gizi dan Kesehatan (JGK), Volume 3, Nomor 1, Juni 2023, hlm. 63–70. https://doi.org/10.36086/jgk.v3i1

Huang, W.-Y., Huang, H., & Wu, C.-E. (2022). Physical Activity and Social Support to Promote a Health-Promoting Lifestyle in Older Adults: An Intervention Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(21). https://doi.org/10.3390/ijerph192114382

Komalasari, T., Permatasari, T. A. E., & Supriyatna, N. (2020). Pengaruh Edukasi Dengan Metode Peer Group Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap dan Tekanan Darah Pada Lansia Di UPTD Puskesmas Sukahaji Kabupaten Majalengka. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah*

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Indonesia, *5*(5), 184–196. https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v5i5.1114

Larasiska, A., & HN, W. P. (2017). Menurunkan tekanan darah dengan cara mudah pada lansia. *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, *1*(2), 55-63. https://doi.org/10.18196/ijnp.v1i2.3438

Masoudi, N., Sarbazi, E., Soleimanpour, H., Abbasian, M., Ghasemi, M., Rostami, Z., Azizi, H., & Soleimanpour, M. (2024). Loneliness and its correlation with self-care and activities of daily living among older adults: A partial least squares model. *BMC Geriatrics*, *24*(1), 621. https://doi.org/10.1186/s12877-024-05215-7

Maulida, N., Sukmawati, H., & Nadimin, N. (2023). PENGETAHUAN DAN SIKAP LANSIA SETELAH EDUKASI TENTANG PROGRAM PROLANIS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MAROS BARU KABUPATEN MAROS. *Media Gizi Pangan*, *30*(2), 120–125. https://doi.org/10.32382/mgp.v30i2.242

Mielenz, T. J., Kannoth, S., & Xue, Q.-L. (2021). Patterns of Self-Care Behaviors and Their Influence on Maintaining Independence: The National Health and Aging Trends Study. *Frontiers in Aging*, *2*, 770476. https://doi.org/10.3389/fragi.2021.770476

Nugroho, A. W., Rohaini, C. D., Tyananda, H. S., Dewi, L., Ardita, S. D., & Kushargina, R. (2024). Edukasi "Lansia Bergerak": Senam Lansia untuk Menjaga Kebugaran dan Meningkatkan Kesehatan Lansia. Jurnal Abdimas Kedokteran Dan Kesehatan, 2(1), 19. https://doi.org/10.24853/jaras.2.1.19-24

Nurdahliana, N., Dewi, M. S., & Henniwati, H. (2025). Perubahan pengetahuan dan praktek sadari setelah edukasi melalui whatsapp pada siswi SMAN Negeri 7 Banda Aceh. Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan, 6(2), 457–462. https://doi.org/10.30867/gikes.v6i2.2257

Purwitasari, A. D., Qurrota, A., Al Isyrofi, Y., Studi, P., Masyarakat, K., & Kesehatan, F. (2024). Pendidikan Kesehatan Pada Lansia Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Penanggulangan Diabetes Melituas. Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia, 1(5), 93–99. https://doi.org/10.62017/jpmi

Puspitasari, J. D., Nurhaeni, N., & Allenidekania, A. (2020). Edukasi Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Pencegahan Kejang Demam Berulang. Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI), 4(3), 124–137. https://doi.org/10.32419/jppni.v4i3.186

Setiawan, A. B., Raharja, R. N. K., Rahmadany, A. S., Bayu, A. K., & Fathurrahman, A. (2025). Pemeriksaan Gula Darah Sewaktu pada Lansia di Posyandu Srikandi II Desa Loram Wetan. *Jurnal Bina Desa*, *7*(2), 177-183. https://doi.org/10.15294/jurnalbinadesa.v7i2.11562

Silvy Astari, Mya Yuwanita Suhanda, Howardi Visza Adha, & Nanda, N. (2025). Penyuluhan Literasi Keuangan Bagi Pemilik UMKM di Kabupaten Pesisir Selatan. *PaKMas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *5*(1), 9–14. https://doi.org/10.54259/pakmas.v5i1.3116

Sofiana, L., & Khusna, A. N. (2019). Peningkatan Edukasi bagi Lansia Sehat dan Produktif. *BERDIKARI : Jurnal Inovasi dan Penerapan Ipteks*, *7*(2). https://doi.org/10.18196/bdr.7267

Suryati, E. S., Wahyudin, Nurdahlia, Agustina, & Rosidawati. (2025). PENGARUH EDUKASI MULTIMEDIA TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PERILAKU REMAJA DALAM PENCEGAHAN PENYAKIT DIABETES MELITUS DI KECAMATAN CAKUNG JAKARTA TIMUR : Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik), 8(2), 215–223. https://doi.org/10.30743/stm.v8i2.859

Syarifuddin., Hidayati, R., Munawarah., Norlaila., & Hidayah, N. (2021). Bimbingan kepada lansia di Desa Tambalang oleh mahasiswi KKN Sekolah Tinggi Ilmu Al-Qur'an (STIQ) Amuntai tahun 2021. *PaKMas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, **1**(1), 01–07 http://doi.org/10.54259/pakmas.v1i1.20

Toledano-González, A., Labajos-Manzanares, T., & Romero-Ayuso, D. (2019). Well-Being, Self-Efficacy and Independence in older adults: A Randomized Trial of Occupational Therapy. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, *83*, 277–284. https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.05.002

Wijayanti, Y. T., Tira, D. S., Lontaan, A., Suprapto, S., & Montolalu, A. (2024). Optimalisasi Kesehatan Lansia melalui Screening dan Pendidikan Kesehatan. Abdimas Polsaka, 3(2), 75–82. https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v3i2.75

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)