

## **Edukasi Pola Hidup Sehat dan Pencegahan Penyakit Tidak Menular Komunitas Lansia**

Gawise<sup>1\*</sup>, Tarno<sup>2</sup>, Muhammad Yusnan<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Buton, Indonesia

### **ABSTRAK**

*Desa Lambusango di Kabupaten Buton, Sulawesi Tenggara, memiliki jumlah lansia yang cukup signifikan dengan keterbatasan akses informasi kesehatan. Kondisi ini menyebabkan rendahnya pengetahuan mengenai pola hidup sehat dan pencegahan penyakit tidak menular. Faktor risiko seperti pola makan tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik, dan minimnya pemeriksaan kesehatan berkala memperbesar potensi terjadinya hipertensi, diabetes, dan penyakit degeneratif lain. Tujuan: Kegiatan ini bertujuan meningkatkan kesadaran dan pemahaman lansia mengenai pola hidup sehat, serta mendorong perubahan perilaku nyata melalui pendekatan edukasi berbasis komunitas. Metode: Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama tiga bulan (Juni-Agustus 2025) melalui tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Edukasi dilakukan selama enam kali pertemuan dengan metode partisipatif berupa ceramah interaktif, demo masak sehat, senam lansia, pemeriksaan kesehatan, serta diskusi reflektif. Efektivitas kegiatan diukur melalui pre-test dan post-test, disertai observasi perubahan perilaku. Hasil Kegiatan: Rata-rata skor pengetahuan lansia meningkat  $\pm 30$  poin (58%), dengan temuan bahwa lebih dari 75% peserta membawa bekal makanan sehat, 79% mengikuti senam rutin, serta meningkatnya kebiasaan pemeriksaan kesehatan mandiri. Selain itu, terbentuk Kelompok Lansia Sehat Mandiri (KLSM) sebagai wadah berkelanjutan untuk mendukung gaya hidup sehat. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis komunitas efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku lansia dalam mencegah penyakit tidak menular.*

**Kata kunci:** Lansia; Pola Hidup Sehat; Penyakit Tidak Menular; Edukasi Komunitas

### **ABSTRACT**

*Lambusango Village in Buton Regency, Southeast Sulawesi, has a significant number of elderly residents with limited access to health information. This condition has led to low awareness regarding healthy lifestyles and the prevention of non-communicable diseases. Risk factors such as unbalanced diets, lack of physical activity, and minimal routine health checkups increase the potential incidence of hypertension, diabetes, and other degenerative diseases. This activity aims to enhance the awareness and understanding of elderly people regarding healthy lifestyles, as well as to encourage real behavioral changes through a community-based educational approach. The program was carried out over three months (June–August 2025) in three stages: preparation, implementation, and evaluation. Education was delivered through six sessions using participatory methods, including interactive lectures, healthy cooking demonstrations, elderly exercise, health checkups, and reflective discussions. Effectiveness was measured through pre-tests and post-tests, accompanied by behavioral observations. The average knowledge score of the elderly increased by  $\pm 30$  points (58%). Findings revealed that more than 75% of participants began bringing healthy meals, 79% participated in regular exercise, and there was an increase in independent health monitoring practices. In addition, the Elderly Independent Healthy Group (Kelompok Lansia Sehat Mandiri or KLSM) was established as a sustainable forum to support healthy lifestyles. These results indicate that community-based education is effective in improving knowledge, attitudes, and behaviors of the elderly in preventing non-communicable diseases.*

**Keywords:** Elderly; Healthy Lifestyle; Non-Communicable Diseases; Community-Based Education

## 1. Pendahuluan

Peningkatan angka harapan hidup di Indonesia berdampak langsung terhadap jumlah populasi lanjut usia (lansia) yang semakin bertambah (Bolu, 2022). Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa pada tahun-tahun terakhir, kelompok usia lanjut menjadi salah satu kelompok demografis yang pertumbuhannya paling cepat (Suyono et al., 2024) (Sadad et al., 2022) (Hariyanti et al., 2023). Namun, seiring dengan bertambahnya usia, risiko terhadap penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, dan stroke juga meningkat secara signifikan (Indahsari et al., 2022).

Desa Lambusango di Kabupaten Buton merupakan salah satu wilayah pedesaan yang memiliki populasi lansia yang cukup tinggi. Kondisi geografis yang relatif terpencil menjadikan akses terhadap informasi kesehatan masih sangat terbatas. Hal ini berdampak pada rendahnya pengetahuan masyarakat, khususnya lansia, mengenai pentingnya menjaga pola hidup sehat dan mencegah penyakit tidak menular (Indahsari et al., 2022). Faktor risiko seperti pola makan yang tidak seimbang, minimnya aktivitas fisik, serta jarangya melakukan pemeriksaan kesehatan berkala semakin memperbesar potensi munculnya berbagai penyakit degeneratif di kalangan lansia (Purwaningsih et al., 2020) (Asiah et al., 2020). Melihat kondisi tersebut, pemberdayaan masyarakat melalui kegiatan edukasi pola hidup sehat menjadi sebuah langkah strategis yang perlu dilakukan. Edukasi ini tidak hanya memberikan pengetahuan teoritis, tetapi juga bertujuan membangun kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan secara mandiri (Abdullah & Mutmainnah, 2023). Dengan pemahaman yang baik, lansia diharapkan mampu menerapkan pola makan yang lebih sehat, meningkatkan aktivitas fisik sesuai kemampuan, dan memiliki kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Dengan demikian, risiko penyakit dapat ditekan sejak dini (Khairunnisa et al., 2022).

Kegiatan edukasi pola hidup sehat juga berfungsi untuk mengurangi ketergantungan lansia terhadap pengobatan jangka panjang yang seringkali menjadi beban ekonomi keluarga. Pencegahan penyakit melalui upaya promotif dan preventif akan jauh lebih efektif dibandingkan hanya mengandalkan pengobatan setelah sakit (Jayadilaga et al., 2024). Melalui penyuluhan dan pelatihan, lansia tidak hanya diajarkan teori, tetapi juga praktik sederhana yang bisa diterapkan sehari-hari, seperti pola makan seimbang, senam ringan, serta menjaga kebersihan diri dan lingkungan (Utama, 2023) (Anwar et al., 2021) (Rahmawati et al., 2023). Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan mampu memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas hidup lansia Desa Lambusango. Pendekatan yang dilakukan secara langsung di komunitas memungkinkan terbangunnya kedekatan emosional, sehingga pesan kesehatan lebih mudah diterima (Sadad et al., 2022) (Rachmat & Sufiati, 2024). Dengan dukungan masyarakat dan pendampingan berkelanjutan, program edukasi ini dapat menjadi model pemberdayaan lansia di wilayah pedesaan lainnya. Pada akhirnya, upaya ini bukan hanya meningkatkan kesehatan lansia, tetapi juga menciptakan masyarakat desa yang lebih sejahtera dan produktif (Ewilda et al., 2020).

Kegiatan edukasi pola hidup sehat bagi komunitas lansia di Desa Lambusango berangkat dari adanya kesenjangan pengetahuan dan keterbatasan akses informasi kesehatan yang dialami oleh masyarakat pedesaan. Masalah utama yang muncul adalah kurangnya pemahaman tentang pentingnya pencegahan penyakit tidak menular melalui pola makan seimbang, aktivitas fisik, dan pemeriksaan kesehatan berkala. Dampaknya terlihat dari tingginya risiko penyakit degeneratif yang tidak hanya menurunkan kualitas hidup lansia, tetapi juga menjadi beban ekonomi bagi keluarga (Sutjipto et al., 2022). Tantangan yang dihadapi antara lain keterbatasan sumber daya tenaga kesehatan, rendahnya minat lansia mengikuti program edukasi, serta budaya hidup yang sudah terbentuk sejak lama dan sulit diubah. Solusi yang ditawarkan melalui kegiatan ini adalah pendekatan promotif dan preventif dengan memberikan edukasi langsung, pelatihan praktis, serta pendampingan berkelanjutan kepada komunitas lansia (Safitri et al., 2022). Program ini menarik untuk diambil karena tidak hanya menyentuh aspek kesehatan, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan sosial-ekonomi

keluarga di desa. Selain itu, kegiatan ini memiliki nilai strategis dalam mengurangi beban pengobatan jangka panjang, memperkuat solidaritas sosial, serta dapat dijadikan model pengabdian masyarakat yang aplikatif di wilayah pedesaan lainnya. Ketertarikan juga muncul karena kegiatan ini menyatukan aspek kesehatan, pemberdayaan, dan pembangunan masyarakat, sehingga relevan dengan kebutuhan nyata di lapangan.

## 2. Metode Penelitian

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan *edukatif-partisipatif*, yaitu metode yang mengedepankan keterlibatan aktif masyarakat (khususnya komunitas lansia) dalam proses pembelajaran dan perubahan perilaku (Primiyani et al., 2019). Pendekatan ini didasarkan pada prinsip pemberdayaan, di mana masyarakat tidak hanya menjadi objek tetapi juga subjek dalam kegiatan. Model pelaksanaan mengacu pada model *PRECEDE-PROCEED*, yang mengintegrasikan analisis kebutuhan dan intervensi berbasis konteks lokal. Selain itu, teori *Health Action Process Approach (HAPA)* digunakan untuk merancang tahapan perubahan perilaku sehat mulai dari fase niat hingga pemeliharaan perilaku (Anggraeni et al., 2024).

Lokasi pelaksanaan kegiatan ini berada di Desa Lambusango, Kecamatan Kapontori, Kabupaten Buton, Sulawesi Tenggara. Desa ini dipilih karena memiliki jumlah populasi lansia yang cukup signifikan dan menghadapi keterbatasan akses terhadap informasi serta layanan kesehatan. Waktu pelaksanaan direncanakan berlangsung selama tiga bulan, yaitu dari Juni hingga Agustus 2025. Rangkaian kegiatan akan melalui tiga tahap utama, yakni persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan mencakup perencanaan materi dan koordinasi dengan pihak desa, tahap pelaksanaan meliputi edukasi, pelatihan, serta praktik langsung, sedangkan tahap evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas program dan dampak yang dirasakan oleh para peserta lansia.

Sasaran utama kegiatan ini adalah komunitas lansia berusia 60 tahun ke atas yang berdomisili di Desa Lambusango. Kriteria sasaran mencakup lansia yang masih aktif secara sosial dan kognitif, memiliki riwayat atau berisiko terhadap penyakit tidak menular seperti hipertensi dan diabetes, serta mereka yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan secara sukarela. Jumlah sasaran yang ditargetkan berkisar antara 30 hingga 40 orang lansia yang tergabung dalam Posyandu Lansia atau komunitas RW/RT setempat. Dengan kriteria dan jumlah sasaran tersebut, kegiatan diharapkan berjalan efektif, tepat sasaran, serta memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran dan kualitas hidup lansia di Desa Lambusango.

Tahap persiapan merupakan langkah awal yang sangat penting untuk memastikan keberhasilan kegiatan edukasi pola hidup sehat bagi lansia. Pada tahap ini dilakukan koordinasi dengan aparat desa, puskesmas, serta kader kesehatan setempat untuk mendapatkan dukungan penuh dan memastikan kegiatan berjalan sesuai kebutuhan masyarakat. Survei awal juga dilakukan melalui wawancara, observasi, dan pengisian kuesioner sederhana untuk mengetahui tingkat pengetahuan, sikap, dan kondisi kesehatan para lansia. Selain itu, tim menyusun modul edukasi dan alat bantu berupa leaflet, poster, serta media visual agar materi lebih mudah dipahami. Proses rekrutmen peserta dan sosialisasi kegiatan kepada masyarakat juga dilakukan secara aktif untuk memastikan partisipasi lansia sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan.

Tahap pelaksanaan edukasi berlangsung selama enam minggu dengan pertemuan mingguan yang membahas topik berbeda secara sistematis. Pertemuan pertama berfokus pada pengenalan pola hidup sehat melalui ceramah interaktif dan tanya jawab. Pertemuan kedua menyajikan demo masak sehat sederhana yang menekankan pentingnya makanan bergizi seimbang untuk lansia. Pertemuan ketiga mengajak peserta melakukan aktivitas fisik berupa senam lansia bersama instruktur. Selanjutnya, pertemuan keempat diarahkan pada deteksi dini penyakit tidak menular melalui pemeriksaan tekanan darah dan gula darah. Pertemuan kelima membahas manajemen stres serta pentingnya istirahat cukup melalui diskusi dan relaksasi

ringan. Pertemuan terakhir, yaitu pertemuan keenam, dilakukan evaluasi perubahan perilaku sekaligus refleksi dan komitmen untuk menjalankan gaya hidup sehat secara konsisten.

Tahap evaluasi dan tindak lanjut dilaksanakan untuk menilai sejauh mana kegiatan ini memberikan dampak nyata bagi peserta. Evaluasi dilakukan dengan membagikan kuesioner, wawancara, serta observasi untuk melihat perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku para lansia. Hasil evaluasi kemudian dibahas bersama peserta dan aparat desa agar menjadi masukan berharga untuk kegiatan selanjutnya. Sebagai bentuk keberlanjutan, dibentuklah Kelompok Lansia Sehat Mandiri (KLSM) yang berfungsi sebagai wadah untuk saling mendukung dalam menerapkan pola hidup sehat. Dengan adanya KLSM, kegiatan ini tidak berhenti pada tahap edukasi, tetapi terus berlanjut sebagai gerakan bersama dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di Desa Lambusango.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan di Desa Lambusango, Kecamatan Kapontori, Kabupaten Buton, Sulawesi Tenggara, pada bulan Juni- Agustus 2025. Pelaksanaan melibatkan 38 lansia yang tergabung dalam komunitas Posyandu Lansia. Kegiatan berjalan selama 6 pertemuan utama dengan pendekatan edukatif- partisipatif. Kegiatan dilaksanakan di balai desa dan rumah warga dengan dukungan dari Puskesmas, kader kesehatan, dan pemerintah desa.

#### Hasil Pre-Test dan Post-Test Pengetahuan

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta lansia masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai pola makan sehat, pentingnya aktivitas fisik, serta langkah-langkah pencegahan penyakit tidak menular. Banyak lansia yang belum memahami hubungan antara pola konsumsi sehari-hari dengan risiko hipertensi dan diabetes, serta masih menganggap pemeriksaan kesehatan berkala bukan sebagai prioritas. Temuan ini menjadi dasar penting dalam menentukan fokus materi edukasi dan pendekatan yang digunakan selama kegiatan berlangsung. Setelah seluruh rangkaian edukasi selesai, post-test dilakukan untuk menilai peningkatan pemahaman peserta. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada aspek pengetahuan tentang gizi seimbang, manfaat aktivitas fisik rutin, serta kesadaran pentingnya deteksi dini penyakit tidak menular. Lansia mulai mampu menyebutkan contoh makanan sehat, memahami pentingnya senam lansia, dan menunjukkan kesadaran untuk memeriksakan kesehatan secara berkala. Hal ini membuktikan bahwa kegiatan edukasi berhasil meningkatkan pemahaman serta membentuk komitmen awal dalam penerapan pola hidup sehat di kalangan komunitas lansia Desa Lambusango.

**Tabel 1.** Rata-rata Skor Pre-test dan Post-test

| Aspek Pengetahuan                | Skor Rata-rata Pre-Test | Skor Rata-rata Post-Test |
|----------------------------------|-------------------------|--------------------------|
| Pola makan sehat                 | 56,2                    | 84,5                     |
| Aktivitas fisik untuk lansia     | 48,7                    | 81,3                     |
| Pencegahan hipertensi & diabetes | 52,1                    | 86,7                     |
| Pemeriksaan kesehatan mandiri    | 45,0                    | 78,9                     |

Berdasarkan Tabel 1, terlihat adanya peningkatan skor rata-rata yang signifikan pada seluruh aspek pengetahuan setelah dilaksanakan kegiatan edukasi. Pada aspek pola makan sehat, skor rata-rata pre-test sebesar 56,2 meningkat menjadi 84,5 pada post-test. Hal ini menunjukkan bahwa peserta lansia mulai memahami pentingnya mengonsumsi makanan bergizi seimbang, mengurangi makanan tinggi garam dan gula, serta memilih menu sehat yang sesuai dengan kebutuhan usia lanjut. Demikian pula, pada aspek aktivitas fisik untuk lansia, skor rata-rata meningkat dari 48,7 menjadi 81,3. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa edukasi melalui praktik senam lansia dan diskusi interaktif mampu menumbuhkan kesadaran akan manfaat aktivitas fisik dalam menjaga kebugaran tubuh dan mencegah penurunan fungsi

organ. Selain itu, aspek pencegahan hipertensi dan diabetes juga mengalami peningkatan yang cukup tinggi, dari skor rata-rata 52,1 menjadi 86,7. Hal ini membuktikan bahwa edukasi mengenai pengendalian pola makan, aktivitas fisik, serta pemeriksaan kesehatan rutin berhasil meningkatkan pemahaman lansia terhadap faktor risiko penyakit tidak menular. Aspek pemeriksaan kesehatan mandiri pun menunjukkan perkembangan positif, di mana skor rata-rata naik dari 45,0 menjadi 78,9. Peningkatan ini menandakan bahwa lansia semakin menyadari pentingnya melakukan deteksi dini, seperti memeriksa tekanan darah dan kadar gula secara berkala. Secara keseluruhan, hasil ini menggambarkan efektivitas kegiatan edukasi dalam meningkatkan pengetahuan lansia di Desa Lambusango mengenai pola hidup sehat dan pencegahan penyakit tidak menular.

#### **Rata-rata peningkatan skor: $\pm 30$ poin (peningkatan 58%)**

Hasil analisis yang menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor sebesar  $\pm 30$  poin atau 58% dari pre-test ke post-test merupakan indikator kuat bahwa program edukasi telah berjalan efektif. Lonjakan skor ini tidak hanya mencerminkan pemahaman lansia terhadap materi pola hidup sehat, tetapi juga menegaskan bahwa metode penyampaian edukasi berbasis praktik dan partisipasi berhasil meningkatkan daya serap informasi. Dengan kata lain, edukasi yang dirancang secara interaktif mampu menjembatani kesenjangan pengetahuan sekaligus membangun kesadaran yang lebih mendalam terkait pentingnya pencegahan penyakit tidak menular. Lebih jauh, peningkatan skor yang signifikan ini menjadi bukti bahwa perubahan yang terjadi bukan sekadar di ranah kognitif, melainkan juga berpotensi berlanjut pada pembentukan sikap dan perilaku sehari-hari. Lansia mulai menunjukkan keterlibatan aktif dalam menjaga kesehatan, seperti mengatur pola makan, mengikuti aktivitas fisik, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Oleh karena itu, hasil ini dapat dijadikan dasar bahwa kegiatan edukasi serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan agar dampak positif yang sudah terbentuk dapat semakin mengakar dan memberikan manfaat jangka panjang bagi kualitas hidup lansia.

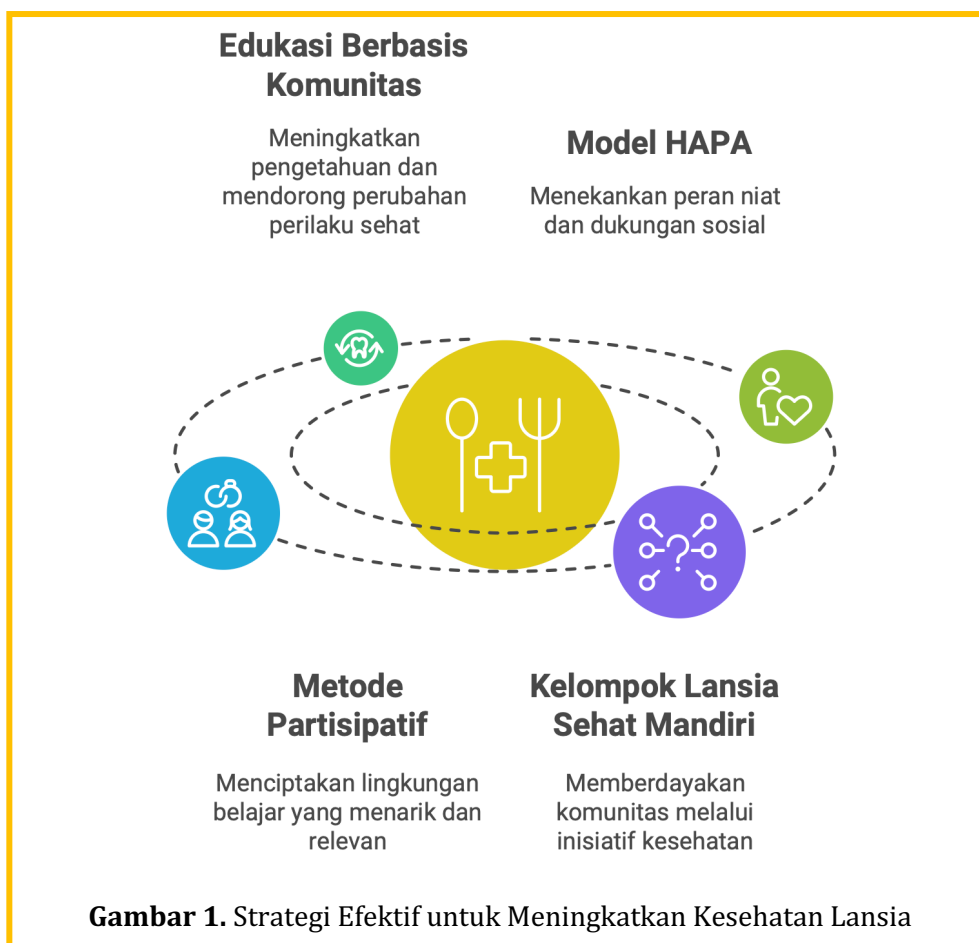
Interpretasi dari hasil tersebut menegaskan bahwa program edukasi berbasis komunitas tidak hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga mampu mendorong perubahan perilaku nyata pada lansia. Hal ini terlihat dari keterlibatan aktif peserta dalam menerapkan pola hidup sehat, seperti mengikuti senam lansia secara rutin, memperbaiki pola makan, serta memanfaatkan kesempatan pemeriksaan kesehatan berkala. Fakta bahwa mereka menginternalisasi dan mempraktikkan materi edukasi menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif lebih berhasil dibanding sekadar penyampaian informasi secara teoritis. Selain itu, efektivitas metode edukasi interaktif dengan praktik langsung juga memperlihatkan bahwa pembelajaran yang dialami secara nyata jauh lebih berkesan dan berkelanjutan. Lansia yang sebelumnya kurang peduli terhadap aspek kesehatan kini menunjukkan perubahan kebiasaan yang lebih positif, seperti mengurangi konsumsi makanan berisiko dan meningkatkan aktivitas fisik. Hal ini menjadi bukti bahwa program edukasi semacam ini bukan hanya transfer pengetahuan, melainkan juga strategi pemberdayaan yang menumbuhkan kemandirian dalam menjaga kesehatan di kalangan lansia.

Temuan lapangan memperkuat hasil pengukuran tersebut. Lebih dari 75% peserta mulai membawa bekal makanan sehat berupa buah dan sayur setiap kali pertemuan. Sebanyak 30 orang lansia atau sekitar 79% rutin mengikuti senam lansia minimal dua kali seminggu setelah sesi pelatihan. Selain itu, lansia juga mulai terbiasa memeriksa tekanan darah di posyandu secara mandiri tanpa pendampingan, serta menunjukkan perubahan kebiasaan dalam mengurangi konsumsi garam, gula, dan gorengan. Temuan ini membuktikan bahwa kegiatan edukasi tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga berhasil menginisiasi perubahan gaya hidup sehat yang berkelanjutan di kalangan lansia Desa Lambusango.

### **Pembentukan Kelompok Lansia Sehat Mandiri (KLSM)**

Pembentukan Kelompok Lansia Sehat Mandiri (KLSM) merupakan salah satu hasil penting dari kegiatan edukasi pola hidup sehat yang dilakukan di Desa Lambusango. Kelompok ini lahir dari kesepakatan bersama para peserta lansia sebagai wadah berkelanjutan untuk mendukung gaya hidup sehat. Kehadiran KLSM diharapkan mampu menjadi sarana kebersamaan, saling mengingatkan, serta menguatkan komitmen para lansia dalam menerapkan pola hidup sehat secara konsisten, meskipun kegiatan edukasi formal telah selesai. Kegiatan rutin yang disepakati dalam KLSM antara lain senam bersama yang dilaksanakan setiap hari Rabu dan Sabtu. Senam ini tidak hanya berfungsi untuk menjaga kebugaran fisik, tetapi juga sebagai ajang silaturahmi dan memperkuat ikatan sosial antaranggota kelompok. Aktivitas ini terbukti menyenangkan dan dapat memotivasi para lansia untuk tetap aktif secara fisik, sehingga menurunkan risiko penyakit degeneratif yang umumnya menyerang di usia lanjut.

KLSM juga menyelenggarakan kelas memasak sehat bulanan yang bertujuan memberikan pengetahuan praktis mengenai menu makanan sehat yang mudah dibuat dengan bahan lokal. Melalui kegiatan ini, lansia dapat belajar mengolah makanan rendah garam, gula, dan minyak, sekaligus berbagi resep sehat antaranggota. Kegiatan memasak bersama ini tidak hanya meningkatkan keterampilan, tetapi juga menumbuhkan rasa kebersamaan dan saling mendukung dalam menciptakan lingkungan hidup yang lebih sehat. Untuk memperkuat aspek pencegahan, KLSM juga menginisiasi posyandu lansia mandiri yang dilaksanakan setiap awal bulan. Posyandu ini menjadi ruang bagi para lansia untuk melakukan pemeriksaan rutin seperti tekanan darah, gula darah, dan kesehatan umum lainnya tanpa harus selalu bergantung pada tenaga medis dari luar. Dengan adanya KLSM, lansia Desa Lambusango memiliki wadah yang berkesinambungan untuk menjaga kesehatan fisik, mental, dan sosial, sekaligus menjadi model pemberdayaan komunitas lansia yang dapat direplikasi di desa-desa lain.



Gambar tersebut menampilkan rangkuman strategi efektif untuk meningkatkan kesehatan lansia melalui edukasi berbasis komunitas. Poin utama yang ditonjolkan adalah bagaimana edukasi mampu meningkatkan pengetahuan sekaligus mendorong perubahan perilaku sehat. Model *Health Action Process Approach (HAPA)* digambarkan sebagai kerangka yang menekankan pentingnya niat individu dan dukungan sosial dalam menjaga perilaku sehat. Dengan adanya niat yang kuat dan dukungan dari lingkungan, lansia lebih terdorong untuk menjalankan pola hidup sehat secara konsisten. Selain itu, gambar juga menekankan pentingnya metode partisipatif yang melibatkan lansia secara aktif, seperti diskusi, senam, maupun praktik memasak sehat. Pendekatan ini tidak hanya menciptakan suasana belajar yang menarik dan relevan, tetapi juga memberdayakan komunitas melalui pembentukan *Kelompok Lansia Sehat Mandiri (KLSM)*. Inisiatif ini membuktikan bahwa edukasi tidak hanya sekadar memberikan informasi satu arah, melainkan mampu menumbuhkan kemandirian, solidaritas, dan semangat bersama dalam menjaga kesehatan.

#### 4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertema "Edukasi Pola Hidup Sehat dan Pencegahan Penyakit Tidak Menular di Komunitas Lansia di Desa *Lambusango*" telah berhasil dilaksanakan dengan baik dan memperoleh hasil yang positif. Berdasarkan hasil evaluasi dan observasi, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut: 1) Peningkatan pengetahuan lansia: Terdapat peningkatan signifikan dalam pemahaman lansia terhadap konsep pola hidup sehat, termasuk gizi seimbang, pentingnya aktivitas fisik, serta pencegahan penyakit tidak menular seperti hipertensi dan diabetes; 2) Perubahan perilaku positif: Setelah mengikuti kegiatan edukasi, sebagian besar peserta mulai menerapkan gaya hidup sehat seperti senam rutin, pemeriksaan tekanan darah, serta mengurangi konsumsi gula dan garam; 3) Partisipasi aktif dan antusiasme tinggi: Lansia di Desa Lambusango menunjukkan partisipasi yang tinggi dan aktif selama kegiatan berlangsung, menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif dan interaktif sangat sesuai untuk kelompok usia lanjut; 4) Terbentuknya Kelompok Lansia Sehat Mandiri (KLSM): Sebagai wujud keberlanjutan, terbentuknya kelompok ini menjadi sarana bagi lansia untuk tetap menjaga kesehatan secara kolektif dan saling mendukung satu sama lain.

#### Daftar Pustaka

- Abdullah, A., & Mutmainnah, M. (2023). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Santri Pondok Pesantren Al-Quran Babussalam Al-Mughtariyah Cabang Kepulauan Selayar. In *Pekan: Jurnal Pengabdian Kesehatan* (Vol. 2, Issue 2, pp. 23–29). LPPM Universitas Khairun. <https://doi.org/10.33387/pekan.v2i2.7276>
- Anggraeni, E., Robi, L., Bakar, A., & Kurniadi, A. (2024). Efek Sosialisasi Pola Hidup Sehat dan Olahraga Teratur terhadap Peningkatan Pemahaman dan Partisipasi Masyarakat di Kabupaten Luwu Timur. In *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)* (Vol. 5, Issue 2, pp. 269–279). Universitas PGRI Semarang. <https://doi.org/10.26877/jpom.v5i2.20843>
- Anwar, S., Zakiyuddin, Z., Yarmaliza, Y., Siregar, S. M. F., & Fera, D. (2021). Edukasi Pencegahan dan Pengelolaan Hipertensi Pada Pralansia dan Lansia di Desa Padang Mancang. In *COMSEP: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 2, Issue 1, pp. 94–99). Asosiasi Dosen Akuntansi Indonesia. <https://doi.org/10.54951/comsep.v2i1.65>
- Asiah, N., Sitohang, N. A., & Suza, D. E. (2020). Pengetahuan Remaja Anak Jalanan Tentang Bahaya Seks Bebas dan Penyakit Menular Seksual di Komunitas Peduli Anak Kelurahan Medan Maimun. In *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan* (Vol. 5, Issue 2, p. 170). Akademi Keperawatan Kesdam I/Bukit Barisan Medan. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v5i2.209>
- Bolu, P. S. J. (2022). *Germas Mencuci Tangan Menggunakan Sabun Dan Air Mengalir Sebagai Upaya Untuk Menerapkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (phbs) . Dan Pencegahan Dini Terhadap Penyakit Tidak Menular (PTM) Melalui Germas*. Center for Open Science.

<https://doi.org/10.31219/osf.io/hdq5e>

- Ewilda, T., Hasan, A., Sabri, & Nasfi. (2020). Manajemen Strategi Penguatan Posbindu Penyakit Tidak Menular (Studi: Puskesmas Tigo Baleh). In *El-Kahfi | Journal of Islamic Economics* (Vol. 1, Issue 2, pp. 44–51). Sekolah Tinggi Ekonomi Syariah Manna Wa Salwa Tanah Datar Sumatera Barat. <https://doi.org/10.58958/elkahfi.v1i02.43>
- Hariyanti, D. F., PS, D. K., & Fauziah, L. F. (2023). Perbedaan Penurunan Kadar Gula Darah pada Kelompok Yang Diberi Terapi Jus Buah Naga Merah dan Bengkuang pada Penderita DM di Komunitas Gres Lansia Kabupaten Tuban. In *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat* (Vol. 2, Issue 4, pp. 540–548). Yayasan Pendidikan Penelitian Pengabdian Algero. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i4.2122>
- Hisda, W. T., Yusnan, M., Firasti, F., Purwaningsih, T., & Aras, L. O. (2023). Peningkatan Keterampilan Belajar Bahasa Indonesia Tentang Membaca Dongeng Dengan Penerapan Metode Demonstrasi. *Trapsila: Jurnal Pendidikan Dasar*, 5(1), 1-8.
- Indahsari, N. K., Masfufatun, M., & Herliani, O. (2022). Edukasi dan Pelayanan Kesehatan tentang Pemeriksaan Kadar Kolesterol dan Glukosa Darah Terkait Pencegahan Penyakit Jantung Koroner dan Diabetes Melitus di SMA Ta'miriyah Surabaya. In *Jurnal Abdidas* (Vol. 3, Issue 6, pp. 1009–1014). Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i6.709>
- Jayadilaga, Y., Handayani, M., Istiqamah, N. F., Rachman, D. A., & Fitri, A. U. (2024). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat: Membentuk Kebiasaan Sehat Sejak Usia Dini. In *Ininnawa : Jurnal Pengabdian Masyarakat* (Vol. 2, Issue 1, pp. 86–90). Universitas Negeri Makassar. <https://doi.org/10.26858/ininnawa.v2i1.2309>
- Khairunnisa, A., Maryanah, A., Nabila, S. P., & Luli, M. K. (2022). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa-Siswi MI Muhammadiyah 01 Depok. In *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas* (Vol. 2, Issue 1, pp. 141–147). CV Al-Kahf Digital Inovasi. <https://doi.org/10.53801/jpmsk.v2i1.91>
- Muslim, M., Nawawi, H., Matje, I., Ode, M. N. I., & Yusnan, M. (2022). Pelatihan Penulisan Makalah Mahasiswa Dalam Menghindari Plagiarisme Pada Aplikasi Turnitin. *SOROT: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 37-41.
- Primiyani, Y., Masrul, M., & Hardisman, H. (2019). Analisis Pelaksanaan Program Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular di Kota Solok. In *Jurnal Kesehatan Andalas* (Vol. 8, Issue 2, p. 399). Universitas Andalas. <https://doi.org/10.25077/jka.v8i2.1018>
- Purwaningsih, T., Ulfah, M., Prihandana, S., & Y, H. E. (2020). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia untuk Pencegahan Penyakit Kardiovaskuler di Kelurahan Bandung Kota Tegal. In *JABI: Jurnal Abdimas Bhakti Indonesia* (Vol. 1, Issue 2, p. 12). Universitas Bhamada Slawi. <https://doi.org/10.36308/jabi.v1i2.223>
- Rachmat, M. Y., & Sufiati, Z. Z. (2024). Sosialisasi Penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Anak Usia Dini di PAUD. In *Jurnal Insan Pengabdian Indonesia* (Vol. 2, Issue 3, pp. 42–48). PT. Alhafi Berkah Indonesia. <https://doi.org/10.62007/jouipi.v2i3.370>
- Rahmawati, I., Rifqoh, & Fansurna, A. (2023). Pencegahan Penyakit Parasit Gigi Melalui Penyuluhan Dan Pendampingan Menggosok Gigi Anak Sd Sungai Tabuk Keramat I Martapura. In *Jurnal Rakat Sehat : Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 1, Issue 2, pp. 32–40). Politeknik Kementerian Kesehatan Banjarmasin. <https://doi.org/10.31964/jrs.v1i2.23>
- Sadad, A., Pauzi, P., Palyama, F. N. S., Nurhasanah, N., Ompusunggu, T. P., Anugrah, G. T., Fauzi, S., Mizam, I. M., Wati, I. K., Cesilia, R. F., & Puspita, D. (2022). Inovasi Mahasiswa Kukerta Unri 2022 Dalam Pencegahan Stunting Dan Edukasi Hidup Sehat Di Desa Sumber Sari

- Tapung Hulu Kampar. In *Journal of Comprehensive Science (JCS)* (Vol. 1, Issue 3, pp. 356–364). Green Publisher. <https://doi.org/10.59188/jcs.v1i3.60>
- Safitri, P., Syarifuddin, S., & Syuhada, K. (2022). Realitas Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Masyarakat Yang Tidak Memiliki Jamban Keluarga di Karang Pule, Mataram. In *RESIPROKAL: Jurnal Riset Sosiologi Progresif Aktual* (Vol. 4, Issue 1, pp. 24–39). Universitas Mataram. <https://doi.org/10.29303/resiprokal.v4i1.130>
- Sutjipto, S. C. A. W., Wijoyo, Y., & W., N. P. (2022). Pengembangan Media Edukasi Berbasis Video Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan Penggunaan Multivitamin Untuk SMK Kesehatan di Yogyakarta. In *Majalah Farmaseutik* (Vol. 18, Issue 1, p. 17). Universitas Gadjah Mada. <https://doi.org/10.22146/farmaseutik.v18i1.70966>
- Suyono, A. M., Rochman, D. D., & Rahmana, A. (2024). Perancangan Aplikasi Olahraga Yoga Untuk Penerapan Pola Hidup Sehat Bagi Pekerja Kantoran Dengan Pendekatan Ergonomi. In *Jurnal PASTI (Penelitian dan Aplikasi Sistem dan Teknik Industri)* (Vol. 18, Issue 3, p. 344). Universitas Mercu Buana. <https://doi.org/10.22441/pasti.2024.v18i3.005>
- Utama, Y. A. (2023). Pencegahan Komplikasi Hipertensi Melalui Edukasi dan Pemeriksaan Tekanan Darah di Posyandu Lansia Aster Wilayah Kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang. In *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)* (Vol. 5, Issue 1, p. 163). Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.491>