

[SNA – 26]

Edukasi Gizi dan Senam Bersama pada Lansia di Desa Cimanggis sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Kebugaran Lansia

Lusi Anindia Rahmawati^{1*}, Siti Alifah Zalfa Chaerunnisa¹
Aura Kamila Nurdin¹, Elvellyne Rintania Tanoto¹, Sheara Ananta Nurulia¹.

¹Program studi Gizi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Al-Azhar Indonesia,
Jl. Sisingamangaraja, Kompleks Masjid Agung Al Azhar, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan, 12110
Email Penulis Korespondensi: zalfachaerunnisa@gmail.com

Abstract

Elderly participants at the Cimanggis Village Posyandu were active in routine exercise but faced limited physical activity variation, low knowledge of balanced nutrition, and risks of degenerative diseases. This community service program aimed to improve elderly knowledge and fitness through Group Exercise and Nutrition Education in Cimanggis Village, Bogor Regency. Thirty elderly participants joined the activity on August 22, 2025, at Kemuning Health Center. The methods included elderly exercise sessions (warm-up, core, cool-down) and nutrition education covering the Isi Piringku concept, the importance of protein to prevent sarcopenia, and prevention of hypertension, diabetes, and gout through healthy food choices. Evaluation was conducted using pre- and post-tests to measure knowledge improvement. Results showed an increase in average scores from 81.3 ± 18.1 to 86.6 ± 8.0 with $p = 0.035$ ($p < 0.05$), indicating a significant effect of nutrition education on elderly knowledge. This program supports Sustainable Development Goals (SDGs) point 3, Good Health and Well-Being, and is planned as a routine agenda of the Cimanggis Village Posyandu with support from Kemuning Health Center, village cadres, and an online communication group for sustainability.

Keywords: *community empowerment, elderly, elderly exercise, health, nutrition education*

Abstrak

Lansia di Posyandu Desa Cimanggis aktif mengikuti senam rutin, namun masih menghadapi keterbatasan variasi aktivitas fisik, rendahnya pengetahuan gizi seimbang, serta risiko penyakit degeneratif. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kebugaran lansia melalui program Senam Bersama dan Edukasi Gizi di Desa Cimanggis, Kabupaten Bogor. Sebanyak 30 peserta lansia mengikuti kegiatan pada 22 Agustus 2025 di Puskesmas Kemuning. Metode pelaksanaan meliputi senam lansia (pemanasan, inti, pendinginan) dan edukasi gizi mengenai konsep Isi Piringku, pentingnya protein untuk mencegah sarcopenia, serta pencegahan hipertensi, diabetes, dan asam urat melalui pemilihan makanan sehat. Evaluasi dilakukan dengan pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata nilai dari $81,3 \pm 18,1$ menjadi $86,6 \pm 8,0$ dengan $p = 0,035$ ($p < 0,05$), menandakan pengaruh signifikan edukasi gizi terhadap pengetahuan lansia. Program ini mendukung Sustainable Development Goals (SDGs) poin ke-3, Good Health and Well-Being, dan direncanakan menjadi agenda rutin Posyandu Lansia Desa Cimanggis dengan dukungan Puskesmas Kemuning, kader desa, serta grup komunikasi daring untuk keberlanjutan kegiatan.

Kata kunci: *edukasi gizi, lansia, kesehatan, pemberdayaan masyarakat, senam lansia*

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia atau lansia merupakan golongan masyarakat yang telah memasuki usia senja atau tua. Pada masa ini, manusia tidak lagi berada dalam usia produktif untuk menghasilkan sesuatu dan lebih rentan terhadap gangguan kesehatan. Oleh karena itu, perlu diadakannya program yang dapat memantau dan menjaga kondisi kesehatan para lansia (Tuwu & Tarifu, 2023). Berdasarkan data penduduk di Desa Cimanggis, Kabupaten Bogor, Provinsi Jawa Barat tahun 2024, jumlah lansia (≥ 60 tahun) mencapai 1.957 jiwa, dengan 599 jiwa termasuk kategori usia lanjut risiko tinggi (≥ 70 tahun).

Lansia kerap dipersepsikan sebagai kelompok usia yang tidak lagi aktif dan produktif. Seiring bertambahnya usia, tubuh mengalami perubahan fisik secara perlahan, seperti kulit yang mulai mengendur, fungsi ginjal yang menurun, serta detak jantung yang tidak stabil. Proses penuaan ini sangat dipengaruhi oleh gaya hidup, seperti kebiasaan tidur, pola makan, aktivitas harian, hingga paparan zat beracun (Nur'aidha & Fitriani, 2024). Lansia di wilayah ini cukup aktif mengikuti kegiatan posyandu lansia dan senam rutin yang diadakan setiap minggu, namun masih menghadapi berbagai permasalahan kesehatan kronis. Lansia berisiko tinggi mengalami penurunan fungsi organ tubuh, gangguan metabolisme, hingga penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus (DM), dan asam urat. Permasalahan penurunan fungsi tersebut tidak hanya menurunkan kualitas hidup tetapi akan meningkatkan risiko komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung.

Populasi lanjut usia mengalami proses degeneratif yang menyebabkan gangguan fungsi jaringan, organ, dan berbagai sistem tubuh seperti sistem muskuloskeletal, sistem saraf, sistem sensomotor, sistem jantung pembuluh darah, serta sistem respirasi yang secara fisiologis akan mengalami penurunan. Pada sistem muskuloskeletal terjadi penurunan fleksibilitas, kekuatan otot dan sendi, fungsi kartilago, serta berkurangnya kepadatan tulang yang menurunkan kemampuan aktivitas fisik lansia. Akibatnya, sebagian besar lansia mengalami penurunan mobilitas sehingga lebih jarang bergerak. Aktivitas fisik seperti senam lansia terbukti dapat meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan jantung, memperbaiki

fleksibilitas otot dan sendi, mendukung kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari, serta membantu meningkatkan kualitas tidur dan mencegah penyakit degeneratif (Ivanali, *et al.*, 2021).

Posyandu lansia berdasarkan Undang-Undang No. 13 Tahun 1998 merupakan wadah pelayanan bagi masyarakat lanjut usia yang berfokus pada pemenuhan kebutuhan kesehatan, psikologis, rohani, dan gizi guna mencapai kesejahteraan hidup yang optimal (Siregar, *et al.*, 2024). Keberadaan posyandu lansia memiliki peran penting dalam membantu para lansia mempertahankan kondisi kesehatan dan kualitas hidup di tengah proses penuaan melalui berbagai kegiatan seperti pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah, dan kolesterol secara berkala, serta pemberian edukasi mengenai pola hidup sehat, pola makan bergizi, olahraga teratur, dan menjaga kesehatan mental maupun spiritual. Selain sebagai tempat pelayanan kesehatan, posyandu lansia juga berfungsi sebagai wadah sosial untuk mempererat interaksi antar lansia dan meningkatkan dukungan sosial di lingkungan masyarakat. Di Desa Cimanggis, posyandu lansia yang tersebar di setiap RW menjadi sarana efektif dalam mendekatkan layanan kesehatan kepada lansia, meningkatkan partisipasi mereka dalam menjaga kesehatan, serta berkontribusi dalam mewujudkan masyarakat yang sehat, mandiri, dan sejahtera.

Peningkatan jumlah penduduk lansia harus diiringi dengan pemberdayaan melalui promosi, inspirasi, serta peningkatan kesadaran untuk hidup sehat. Dengan memperhatikan berbagai aspek tersebut, diperlukan program pemberdayaan masyarakat yang berfokus pada peningkatan kesehatan lansia melalui kegiatan seperti edukasi gizi, senam bersama, dan pemantauan kesehatan sederhana di posyandu sebagai langkah preventif yang efektif, murah, dan mudah diterapkan. Program ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia dalam menjaga kesehatan, menurunkan risiko komplikasi penyakit degeneratif, serta menjaga kualitas hidup mereka agar tetap terpelihara di usia senja (Wardhani & Salim, 2024).

Mitra dalam kegiatan ini adalah Posyandu Lansia Desa Cimanggis yang berperan aktif dalam memberikan pelayanan kesehatan rutin kepada lansia. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, posyandu telah melaksanakan kegiatan pemeriksaan kesehatan dan senam rutin

setiap minggu. Akan tetapi, masih terdapat beberapa permasalahan seperti keterbatasan alat pemeriksaan kesehatan, kurangnya variasi kegiatan fisik yang menarik minat lansia, serta rendahnya tingkat pengetahuan mengenai gizi seimbang dan pencegahan penyakit degeneratif.

Selain itu, partisipasi keluarga dalam mendukung kesehatan lansia masih rendah, sehingga lansia sering kali tidak mendapatkan dukungan yang optimal dalam menerapkan perilaku hidup sehat di rumah. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pemberdayaan masyarakat yang berfokus pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan lansia serta keluarganya dalam menjaga kesehatan secara mandiri. Program solusi yang diinisiasi yaitu Senam Bersama dan Edukasi Gizi yang secara spesifik dirancang untuk meningkatkan kesadaran gizi seimbang dan kebugaran fisik pada lansia. Pendekatan promotif dan preventif melalui edukasi dan aktivitas fisik terbukti efektif dalam menjaga kualitas hidup dan mencegah penyakit degeneratif pada kelompok usia lanjut (Sihombing, Santoso, Hertini, Hidayat, & Wahyudin, 2025).

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pola makan seimbang dan pentingnya menjaga kesehatan, serta mendorong masyarakat agar dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2. METODE

Senam Bersama dan Edukasi Gizi pada Lansia merupakan salah satu rangkaian program kerja dalam kegiatan Praktik Kerja Lapangan (PKL) di Desa Cimanggis. Kegiatan ini diikuti oleh 30 peserta yang dipilih menggunakan metode *purposive sampling*. Populasi lansia di Desa Cimanggis mencapai 1.957 jiwa, kriteria inklusi yang diterapkan untuk pemilihan peserta adalah lansia yang terdaftar aktif di Posyandu Desa Cimanggis, berusia ≥ 60 tahun dan bersedia untuk berpartisipasi penuh dalam seluruh rangkaian program dengan tema “*Golden Age & Golden Health – Langkah Sehat Menuju Hidup yang Bermakna*”.

Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Sebelum dilaksanakan kegiatan Senam Bersama dan Edukasi Gizi pada Lansia, kami melakukan FGD (*Focus Group Discussion*)

pada tanggal 1 Agustus 2025 bersama pihak Desa Cimanggis dan Puskesmas Kemuning untuk memahami permasalahan kesehatan di Desa Cimanggis serta menentukan program yang tepat untuk membantu mengatasi permasalahan tersebut.

Kegiatan Senam Bersama dan Edukasi Gizi pada Lansia dilaksanakan dalam satu kali pertemuan pada hari Jumat, 22 Agustus 2025 bertempat di Puskesmas Kemuning, Desa Cimanggis, Kecamatan Bojonggede, Kabupaten Bogor, Jawa Barat.

Alat dan Bahan

Perangkat Presentasi

Perangkat presentasi yang digunakan untuk edukasi gizi yaitu slides, laptop, proyektor, layar proyektor, HDMI, dan mikrofon untuk penyampaian materi secara visual dan interaktif. Selain itu, digunakan media permainan edukatif *Nutriland* yang terdiri dari papan permainan, kartu pertanyaan, kartu tantangan, dadu, kancing dan pion sebagai alat bantu pembelajaran untuk meningkatkan keterlibatan siswa.

Instrumen Evaluasi

Instrumen evaluasi berupa kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang berisi 10 pertanyaan terkait materi edukasi, meliputi gizi seimbang, aktivitas fisik, Program MBG, serta permasalahan gizi remaja. Evaluasi ini dirancang untuk menilai peningkatan pengetahuan siswa setelah mengikuti penyampaian materi dan permainan *Nutriland*. Alat tulis disediakan untuk mendukung proses pengisian kuesioner.

Pendukung Kegiatan

Banner kegiatan dan konsumsi sebagai pelengkap acara untuk menciptakan suasana yang kondusif.

Langkah Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan Senam Bersama dan Edukasi Gizi pada Lansia dilakukan melalui beberapa tahapan sistematis yang melibatkan pihak Puskesmas Kemuning, perangkat Desa Cimanggis, dan tim pelaksana. Rangkaian kegiatan dirancang untuk meningkatkan kebugaran fisik serta pengetahuan gizi lansia secara berkelanjutan.

1. Sosialisasi Program

Kegiatan tahap awal berupa sosialisasi kepada pihak terkait, meliputi perangkat desa, kader posyandu lansia, dan masyarakat sasaran.

Sosialisasi dilakukan melalui pertemuan koordinasi dan penyebaran informasi melalui media seperti pamflet dan grup pesan singkat. Tujuannya agar peserta memahami manfaat kegiatan serta waktu dan tempat pelaksanaan.

2. Pelatihan dan Persiapan Kegiatan

Sebelum pelaksanaan, dilakukan pelatihan singkat bagi kader dan tim pelaksana tentang tata cara pelaksanaan senam lansia yang aman serta teknik penyampaian edukasi gizi yang komunikatif. Pelatihan ini juga mencakup pengenalan materi “Isi Piringku”, pentingnya protein, serta pencegahan penyakit degeneratif pada lansia. Selain itu, disiapkan instruktur senam dan alat pendukung seperti pengeras suara, konsumsi, dan lembar kuesioner *pre-test* dan *post-test*.

3. Penerapan Teknologi dan Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan di Balai Desa Cimanggis dengan dua rangkaian utama, yaitu senam bersama dan edukasi gizi bagi lansia. Sesi senam dipandu oleh instruktur dengan tahapan pemanasan, gerakan inti, pendinginan, dan istirahat untuk menjaga kebugaran serta mencegah cedera. Seluruh kegiatan didokumentasikan menggunakan kamera digital sebagai bahan laporan dan publikasi.

Edukasi gizi dilakukan setelah senam, diawali dengan pengisian absensi dan *pre-test*, kemudian penyampaian materi menggunakan media digital seperti *slides* dan video edukatif. Materi mencakup konsep “Isi Piringku”, pentingnya protein, serta pencegahan penyakit degeneratif. Sesi dilanjutkan dengan diskusi interaktif dan diakhiri dengan *post-test* untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta.

4. Pendampingan dan Evaluasi

Setelah kegiatan selesai, pendampingan dilakukan oleh kader posyandu dan tenaga gizi Puskesmas selama 2 minggu melalui pemantauan rutin terhadap penerapan pola makan sehat dan keikutsertaan lansia dalam aktivitas fisik. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* untuk melihat peningkatan pengetahuan, serta observasi sederhana terhadap partisipasi lansia dalam senam dan praktik pola makan sehari-hari.

Tabel 1. Kuesioner *Pre-test* dan *Post-test*

No	Pertanyaan
1	Pola makan sehat bagi lansia adalah...
2	Menurut konsep Isi Piringku, 2/3 dari setengah piring sebaiknya berisi...
3	Fungsi utama protein pada lansia adalah...
4	Contoh sumber protein hewani untuk lansia adalah...
5	Makanan yang sebaiknya dibatasi pada lansia dengan tekanan darah tinggi adalah...
6	Camilan yang lebih sehat sekaligus baik untuk tulang lansia adalah...
7	Untuk mencegah dehidrasi, lansia dianjurkan minum...
8	Aktivitas fisik yang sesuai bagi lansia adalah...
9	Makanan yang perlu dibatasi pada lansia dengan asam urat adalah...
10	Telur rebus baik untuk lansia karena...

5. Keberlanjutan Program

Untuk menjaga keberlanjutan, kegiatan senam dan edukasi gizi direncanakan menjadi agenda rutin posyandu lansia di Desa Cimanggis. Puskesmas Kemuning bersama kader desa akan menjadi penanggung jawab kegiatan lanjutan. Selain itu, dibentuk grup komunikasi daring (misalnya *WhatsApp*) untuk berbagi informasi gizi, jadwal senam, serta memotivasi lansia agar tetap aktif dan menerapkan pola makan sehat.

Metode Pengukuran Hasil dan Monitoring / Evaluasi

Instrumen Penelitian

Tingkat pengetahuan peserta pada program edukasi gizi lansia diukur menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang terdiri dari 10 pertanyaan. Kuesioner mencakup materi pola makan sehat lansia, konsep Isi Piringku, pentingnya protein untuk mencegah sarcopenia, pencegahan hipertensi, diabetes, dan asam urat, serta tips menjaga hidrasi dan memilih camilan sehat. *Pre-test* dilakukan sebelum penyampaian materi untuk menilai pengetahuan awal peserta, sedangkan *post-test* dilakukan setelah kegiatan edukasi untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman peserta.

Pengolahan Data

Data hasil *pre-test* dan *post-test* diolah menggunakan *Microsoft Excel* dan SPSS versi 25.0. Analisis dilakukan untuk mengetahui

perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan edukasi gizi, dan hasilnya digunakan untuk menilai efektivitas program.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN HASIL

Distribusi karakteristik responden kegiatan ini berdasarkan jenis kelamin dan kelompok usia disajikan pada Tabel 2

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Peserta	Jumlah (N=30)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	1	3,3%
Perempuan	29	96,7%
Total	30	100%
Usia		
Pra-lansia (45-59 tahun)	13	43,3%
Lansia (≥ 60 tahun)	17	56,7%
Total	30	100%

Pada Tabel 2 terlihat bahwa sebagian besar responden adalah perempuan sebanyak 29 orang (96,7%), sedangkan laki-laki hanya 1 orang (3,3%). Dari segi usia, responden didominasi oleh kelompok lansia (≥ 60 tahun) yaitu 17 orang (56,7%), sementara pra-lansia (45-59 tahun) berjumlah 13 orang (43,3%). Data ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta berada pada kelompok usia lansia dan berjenis kelamin perempuan.

Distribusi tingkat pengetahuan responden sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi edukasi disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan *Pre-test* dan *Post-test* Responden

Pengetahuan	Kategori			
	<i>Pre test</i>	%	<i>Post test</i>	%
Baik	23	76,7%	25	83,3%
Sedang	3	10,0%	5	16,7%

Pengetahuan	Kategori			
	<i>Pre test</i>	%	<i>Post test</i>	%
Kurang	4	13,3%	0	0%
Total	30	100%	30	100%

Pada Tabel 3 terlihat bahwa sebagian besar responden sudah memiliki pengetahuan yang baik sejak sebelum intervensi, yaitu sebanyak 23 orang (76,7%). Setelah diberikan edukasi, jumlah responden dengan kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 25 orang (83,3%). Jumlah responden dengan kategori sedang mengalami peningkatan dari 3 orang (10,0%) menjadi 5 orang (16,7%). Sementara itu, kategori kurang yang sebelumnya ada 4 orang (13,3%) menjadi 0% setelah *post-test*.

Analisis perbedaan nilai pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi gizi dilakukan dengan uji *paired t-test*, sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 4. Hasil ini digunakan untuk melihat signifikansi pengaruh intervensi edukasi terhadap peningkatan pengetahuan responden.

Tabel 4. Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Lansia terkait Gizi Seimbang

Variabel Pengetahuan	Mean \pm SD	<i>p-value</i>
<i>Pre-test</i>	81,3 \pm 18,1	0,035
<i>Post-test</i>	86,6 \pm 8	

*Paired T-Test

Pada Tabel 4 terlihat bahwa nilai rata-rata pengetahuan responden sebelum edukasi (*pre-test*) adalah 81,3 \pm 18,1, sedangkan setelah edukasi (*post-test*) meningkat menjadi 86,6 \pm 8,0. Hasil uji statistik menggunakan *paired t-test* menunjukkan nilai $p = 0,035$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari pemberian edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan pra-lansia dan lansia.



Gambar 1. Dokumentasi Senam Bersama Lansia

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan dan berada pada kelompok usia lansia. Kondisi ini menggambarkan bahwa perempuan cenderung lebih banyak terlibat dalam kegiatan edukasi. Hal ini bisa dikaitkan dengan peran sosial perempuan yang seringkali menjadi penanggung jawab utama pemenuhan kebutuhan gizi seluruh anggota keluarga (Jumiati, Aryani, & Ikeyani, 2025). Lansia juga terlihat cukup aktif mengikuti kegiatan edukasi karena pada tahap usia ini kesadaran untuk menjaga kesehatan meningkat, mengingat mereka mulai merasakan adanya perubahan fisik maupun munculnya berbagai keluhan kesehatan yang membutuhkan perhatian lebih (Gandhi & Pabidang, 2025).

Jika dilihat dari distribusi pengetahuan responden, sebelum diberikan edukasi mayoritas sudah berada dalam kategori baik. Namun, masih terdapat beberapa responden dengan pengetahuan yang kurang. Setelah dilakukan intervensi edukasi, terjadi peningkatan jumlah responden dengan pengetahuan baik, sedangkan kategori kurang menurun hingga tidak ada sama sekali. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang dilakukan dengan pendekatan ceramah interaktif dan *PowerPoint* yang menarik dengan gambar mampu memberikan dampak positif terhadap pemahaman peserta. Proses penyampaian informasi, diskusi, dan interaksi selama edukasi mampu menjawab kebutuhan peserta akan pengetahuan baru sekaligus memperkuat pengetahuan yang sebelumnya sudah dimiliki (Sihombing, Santoso, Hertini, Hidayat, & Wahyudin, 2025).

Metode ceramah interaktif yang digunakan dalam kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Kombinasi antara penjelasan lisan, tampilan visual, serta sesi tanya jawab memberikan pengalaman belajar yang menarik dan mudah diikuti oleh lansia. Kegiatan edukasi gizi dengan metode ceramah dan penggunaan media *PowerPoint* memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah antara narasumber dan peserta (Rahmawati, et al., 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian Aulia et al. (2023) yang menyatakan bahwa metode ceramah dengan bantuan media visual seperti poster dan *PowerPoint* efektif dalam meningkatkan pengetahuan karena adanya interaksi langsung antara penyuluh dan peserta (Aulia, et al., 2023).

Edukasi gizi pada lansia memegang peranan yang sangat penting karena pada usia lanjut kebutuhan zat gizi sering kali tidak terpenuhi akibat perubahan fisiologis, penurunan nafsu makan, maupun keterbatasan dalam memilih dan mengolah makanan. Pemberian edukasi gizi tidak hanya menambah pengetahuan, tetapi juga membantu lansia memahami pentingnya pola makan seimbang, pemilihan bahan pangan yang tepat, serta pengendalian asupan zat gizi tertentu untuk mencegah timbulnya penyakit degeneratif (Ernestin, 2024).

Selain itu, edukasi gizi perlu diintegrasikan dengan pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang sesuai kemampuan dapat membantu menjaga metabolisme tubuh, mempertahankan massa otot, meningkatkan kebugaran, serta mendukung penyerapan zat gizi secara optimal (Meisarah & Mardiana, 2025). Penyampaian informasi yang sederhana, jelas, dan aplikatif akan lebih mudah diterima oleh lansia sehingga mereka dapat menggabungkan pola makan sehat dengan aktivitas fisik ringan, seperti berjalan santai atau senam lansia (Ernestin, 2024).

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan edukasi juga memberikan dampak positif secara sosial dan psikologis bagi peserta. Dukungan sosial yang muncul selama kegiatan, seperti interaksi dan kebersamaan antar lansia, dapat meningkatkan rasa dihargai dan mengurangi perasaan kesepian. Hal ini sejalan dengan penelitian Jasmita (2024) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis serta kesehatan lansia secara keseluruhan (Jasmita, 2024).

Hasil uji statistik juga memperlihatkan bahwa perbedaan antara nilai *pre-test* dan *post-test* signifikan. Hal ini semakin menguatkan bahwa edukasi yang diberikan benar-benar efektif dan bukan sekadar kebetulan. Edukasi yang dilakukan secara langsung memungkinkan peserta untuk bertanya, berdiskusi, dan mendapatkan penjelasan yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Interaksi seperti ini cenderung lebih mudah dipahami dan diingat oleh peserta, terutama lansia yang memiliki keterbatasan dalam mengakses informasi melalui media lain (Sunarti, Lestari, & Trisetyaningsih, Diskusi Interkatif tentang Pesan Dasar Gizi Seimbang pada Remaja, 2025). Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi memiliki potensi besar untuk diterapkan sebagai salah satu strategi peningkatan literasi gizi masyarakat.

Kegiatan edukasi gizi ini juga mendukung pencapaian *Sustainable Development Goals* (SDGs), khususnya tujuan ke-3 yaitu *Good Health and Well-Being* (Prasetyo, 2025). Dengan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia terhadap pentingnya gizi seimbang dan aktivitas fisik, kegiatan ini berkontribusi terhadap upaya global dalam mewujudkan kehidupan yang sehat dan sejahtera di segala usia. Edukasi ini tidak hanya berdampak secara lokal, tetapi juga relevan secara global dalam memperkuat ketahanan kesehatan masyarakat di era penuaan penduduk.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi gizi memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya lansia. Dengan bertambahnya pengetahuan, diharapkan dapat terjadi perubahan perilaku yang lebih sehat dan berkelanjutan. Peningkatan kualitas hidup lansia tidak hanya bergantung pada aspek medis, tetapi juga pada kesiapan mereka dalam menjaga asupan gizi seimbang, menghindari pola makan yang kurang tepat, serta memahami pentingnya perawatan kesehatan secara menyeluruh.

Selain itu, evaluasi program menjadi langkah penting untuk memastikan bahwa kegiatan edukasi gizi berjalan efektif. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan indikator target capaian seperti peningkatan skor pengetahuan, partisipasi peserta, atau perubahan perilaku dasar dengan hasil realisasi yang diperoleh di lapangan. Dengan demikian, tingkat keberhasilan program menjadi lebih jelas dan dapat dipertanggungjawabkan. Realisasi menunjukkan peningkatan yang signifikan

dibandingkan target, maka program ini dapat dikategorikan berhasil dan layak untuk dilanjutkan serta diperluas.

Lebih jauh, keberlanjutan program pengabdian kepada masyarakat juga memerlukan dukungan dan kolaborasi jangka panjang antara kedua pihak yang terlibat. Kerja sama yang berkelanjutan antara tim pelaksana dan institusi mitra seperti puskesmas akan memperkuat implementasi program dan memungkinkan pengembangan kegiatan lanjutan. Kolaborasi ini mencakup perencanaan program berikutnya, pemantauan kondisi lansia, serta pembaruan materi edukasi sesuai kebutuhan di lapangan. Dengan kolaborasi yang konsisten, program pengabdian masyarakat dapat menjadi lebih berdampak dan mendukung peningkatan kesehatan masyarakat secara berkesinambungan.



Gambar 2. Dokumentasi hasil akhir

4. KESIMPULAN

Program Senam Bersama dan Edukasi Gizi pada lansia di Desa Cimanggis, wilayah kerja Puskesmas Kemuning, terbukti efektif meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pola makan sehat dan gizi seimbang. Kegiatan senam yang dipandu oleh instruktur lansia mendukung kebugaran fisik, kelenturan sendi, dan mendorong lansia tetap aktif, sementara edukasi gizi berhasil meningkatkan rata-rata skor pengetahuan peserta dari 81,3 menjadi 86,6 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa kombinasi aktivitas fisik terarah dan edukasi gizi interaktif dapat menjadi strategi komprehensif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Oleh karena itu, kegiatan serupa disarankan dilaksanakan secara berkelanjutan

dengan melibatkan lebih banyak peserta, instruktur senam, dan materi edukasi yang menarik, serta dilengkapi evaluasi berkala untuk menilai dampak jangka panjang terhadap perilaku gizi dan kesehatan lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih pelaksana sampaikan kepada pihak Desa Cimanggis dan Puskesmas Kemuning yang telah memberikan dukungan, izin, serta fasilitas selama pelaksanaan kegiatan Senam Bersama dan Edukasi Gizi pada Lansia. Pelaksana juga berterima kasih kepada seluruh peserta lansia yang telah berpartisipasi aktif dan antusias dalam mengikuti kegiatan ini. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat, khususnya para lansia di Desa Cimanggis.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, A, Kamilah, D. Z., Denaneer, K., Aggelia, M., Wardah, P., Zalfa, T., & Rahmawati, L. A. (2023). Upaya Pendidikan Gizi dengan Metode Ceramah untuk Mencegah Obesitas Pada Remaja di Universitas Al-Azhar Indonesia. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pemberdayaan Masyarakat Ke - 3*, 3, 149-155.
- Ernestin, M. F. (2024). Pengaruh Edukasi terhadap Rendahnya Pengetahuan Lansia dengan Riwayat Diabetes Melitus tentang Gizi Seimbang di Kota Kupang. *Public Health and Safety International Journal*, 4, 247-258.
- Gandhi, D. W., & Pabidang, S. (2025). LANSIA CERIA: Pendekatan Preventif dalam Meningkatkan Kesehatan Lansia. *Jurnal Medika*, 4, 97-107.
- Ivanali, K, Amir, T. L, Munawwarah, M, & Pertiwi, A. D. (2021). Hubungan antara aktivitas fisik pada lanjut usia dengan tingkat keseimbangan.
- Jasmita, R. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Psikologis terhadap *Loneliness* pada Lansia. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 1125.
- Jumiati, A, Aryani, E, & Ikayani, E. S. (2025). Sosialisasi Peran Perempuan dalam Mewujudkan Ketahanan Pangan di Desa Paulan Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3, 2980-2984.
- Meisarah, D. A, & Mardiana. (2025). Determinan Status Gizi pada Atlet Cabang Olahraga Voli. *Bookchapter Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang*, 1-26.
- Nur'aidha, A. C, & Fitriani, R. J. (2024). Pendampingan Peningkatan Kesehatan dan Gizi untuk Lansia di Padukuhan Sonosewu. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia* (p-ISSN, 2655), 6227.
- Prasetyo, R. H. (2025). Peran 'Aisyiyah dalam Promosi Kesehatan Reproduksi Perempuan terhadap Implementasi. *Prosiding Kolokium Nasional Ke-1 Hukum Ekonomi Syariah*, 19-27.
- Rahmawati, L. A, Putri, A. N, Devanka, N. A, Patricia, W, Aulia, R. P, & Iskandar, S. J. (2024). Edukasi Gizi Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Terkait Obesitas Anak Usia Sekolah di Panti Asuhan AlAndalusia. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pemberdayaan Masyarakat 2024*, 181-188.
- Sihombing, F, Santoso, D. A, Hertini, R, Hidayat, F. R, & Wahyudin, D. (2025). Edukasi Makanan Bergizi sebagai Strategi Promotif-Preventif bagi Lansia di Sekolah Lansia CETAR Ujungberung. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 4, 587-593.
- Siregar, N. A, Lubis, R, Annisa, A, Pasaribu, S. P, Hutasuhut, P. A, & Simbolon, M. R. (2024). Peran Posyandu Lansia Dalam Mensejahterakan Lansia di Desa Gunung Bandung Kecamatan Lima Puluh Kabupaten Batu Bara. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 236241.
- Sunarti, N. T, Lestari, R. T, & Trisetyaningsih, A. D. (2025). Diskusi Interkatif tentang Pesan Dasar Gizi Seimbang pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 2, 4534-4539.
- Tuwu, D, & Tarifu, L. (2023). Implementasi Program Posyandu Lansia Untuk Menjaga Kesehatan Lanjut Usia. *Journal Publicuho*, 6(1), 20-29.
- Wardhani, D. E, & Salim, A. (2024). Peran Strategis Pemerintah dalam Pemberdayaan Lansia di Kota Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 3(2), 349-360.