

## **Penyuluhan Menggunakan Media Flyer Tentang Manfaat Latihan Fisik Bagi Lanjut Usia Di Posbindu Adi Sehat Tahun 2025**

**Khusnul Khotimah**

Program Sarjana Kesehatan Masyarakat, STIKes Bina Cipta Husada Purwokerto

\* e-mail: khusnul@stikesbch.ac.id

### **ABSTRAK**

Beberapa orang berusia 80 tahun memiliki kapasitas fisik dan mental yang sama dengan banyak orang berusia 30 tahun. Orang lain mengalami penurunan kapasitas yang signifikan pada usia yang jauh lebih muda. Respons kesehatan masyarakat yang komprehensif harus mengatasi berbagai pengalaman dan kebutuhan orang tua. Baik negara maju maupun negara berkembang memiliki tantangan yang sama dalam menghadapi peningkatan jumlah kelompok usia lanjut yang menunjukkan kecenderung peningkatan. Secara alamiah, lansia mengalami, mengalami penurunan fungsi tubuh yang merupakan salah satu aset vital yang berperan dalam pembangunan sebuah negara. Jumlah lansia di Kabupaten Banyumas berdasarkan Data proyeksi penduduk kabupaten/kota Provinsi Jawa Tengah 2020-2035 sebanyak 25039 jiwa, kelompok umur 60-64 terdapat 8539 jiwa, kelompok umur 65-69 terdapat 6845 jiwa, kelompok umur 70-74 jiwa sebanyak 4832 jiwa dan kelompok umur diatas 75 sebanyak 4824 jiwa. Kegiatan yang dilaksanakan yaitu memberikan penyuluhan tentang manfaat latihan fisik bagi lanjut usia. Poster yang digunakan adalah menggunakan flyer bersumber dari Kemenkes, 2019. Sasarannya adalah pengunjung posbindu Adisehat yang hadir sejumlah 47 orang. Terdapat peningkatan pengetahuan pada responden yang memiliki pengetahuan baik dari 31,91 % menjadi 76,60%.

**Kata Kunci:** Flyer, Latihan Fisik, Lansia, Penyuluhan

### **PENDAHULUAN**

Pada tahun 2030, 1 dari 6 orang di dunia akan berusia 60 tahun atau lebih. Saat ini, jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas akan meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar. Pada tahun 2050, jumlah penduduk dunia yang berusia 60 tahun ke atas akan berlipat ganda (2,1 miliar). Jumlah penduduk berusia 80 tahun ke atas diperkirakan akan meningkat tiga kali lipat antara tahun 2020 dan 2050 sehingga mencapai 426 juta jiwa. Beberapa orang berusia 80 tahun memiliki kapasitas fisik dan mental yang sama dengan banyak orang berusia 30 tahun. Orang lain mengalami penurunan kapasitas yang signifikan pada usia yang jauh lebih muda. Respons kesehatan masyarakat yang komprehensif harus mengatasi berbagai pengalaman dan kebutuhan orang tua. Baik negara maju maupun negara berkembang memiliki tantangan yang sama dalam menghadapi peningkatan jumlah kelompok usia lanjut yang menunjukkan kecenderung peningkatan. Secara alamiah, lansia mengalami, mengalami penurunan fungsi tubuh yang merupakan salah satu aset vital yang berperan dalam pembanguna sebuah negara. (WHO, 2025).

Sejalan dengan prediksi WHO mengenai tren peningkatan jumlah lansia di berbagai negara dunia. Indonesia termasuk salah satu negara yang menghadapi kecenderungan tersebut. Badan Pusat Statistik merilis data jumlah lansia berdasarkan hasil survei penduduk antar sensus tahun 2016 diperkirakan jumlah lansia (usia 60 tahun ke atas) di Indonesia sebanyak 22.630.882 jiwa. Angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 31.320.066 jiwa pada tahun 2022. Berdasarkan penelitian pertambahan jumlah penduduk lanjut usia lebih cepat dibandingkan penduduk dengan kategori umur yang lain, begitu juga di Indonesia. Pada tahun 2020, jumlah lansia mencapai jumlah 29 juta (11,2 % dari total populasi di Indonesia). Penuaan berhubungan dengan penurunan fungsi fisiologis yang menjadi salah satu faktor risiko terhadap perkembangan penyakit kronis. (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Bukti menunjukkan bahwa proporsi kehidupan dalam keadaan sehat tetap konstan, yang berarti bahwa tahun-tahun tambahan tersebut berada dalam kondisi kesehatan yang buruk. Jika orang dapat menjalani tahun-tahun tambahan kehidupan ini dalam keadaan sehat dan jika mereka tinggal di lingkungan yang mendukung, kemampuan mereka untuk melakukan hal-hal yang mereka hargai akan sedikit berbeda dari orang yang lebih muda. Jika tahun-tahun tambahan ini didominasi oleh penurunan kapasitas fisik dan mental, implikasinya bagi orang yang lebih tua dan bagi masyarakat lebih negatif (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Saat ini Indonesia memasuki negara aging society atau berpenduduk tua. Artinya, jumlah penduduk lanjut usia mencapai lebih dari 7% dari total jumlah penduduk. Di Provinsi Jawa Tengah, prosentase lansia mencapai 12.71% pada tahun 2021. Angka ini naik 0.49% dari tahun sebelumnya. Hal ini karena orang lanjut usia semakin banyak dan juga bertambah tua (Pemprov Jateng, 2024). Dengan angka populasi lansia yang semakin meningkat, membuat pemerintah perlu mengambil kebijakan dan program yang ditujukan kepada lansia sehingga lansia dapat memiliki peran di masyarakat. Berbagai kebijakan dan program yang dijalankan pemerintah bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia, sehingga lansia dapat menjalani masa tuanya dengan sehat dan bahagia.

Sementara itu jumlah lansia di Kabupaten Banyumas berdasarkan Data proyeksi penduduk kabupaten/kota Provinsi Jawa Tengah 2020-2035 sebanyak 25039 jiwa, kelompok umur 60-64 terdapat 8539 jiwa, kelompok umur 65-69 terdapat 6845 jiwa, kelompok umur 70-74 jiwa sebanyak 4832 jiwa dan kelompok umur diatas 75 sebanyak 4824 jiwa (Pemprov Jateng, 2024). Kondisi lansia dengan jumlah yang cukup besar tentu akan muncul berbagai tantangan yang mencakup hampir setiap aspek kehidupan seperti masalah kesehatan. Selain itu, kaum lansia juga akan mengalami rasa cemas dan takut menghadapi kemunduran fisik di tubuhnya, takut sakit, takut kehilangan pergaulan atau takut tersingkir secara sosial dari lingkungannya

## **METODE PENGABDIAN MASYARAKAT**

Metode pelaksanaan kegiatan atau strategi yang digunakan dalam Pengabdian masyarakat adalah penyuluhan dan menggunakan media flyer. Kegiatan yang dilaksanakan yaitu memberikan penyuluhan tentang manfaat latihan fisik bagi lanjut

usia. Poster yang digunakan adalah menggunakan flyer bersumber dari Kemenkes, 2019. Sasarannya adalah pengunjung posbindu Adisehat yang hadir sejumlah 47 orang. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di Posbindu Adisehat pada tanggal 20 Mei 2025 pukul 08.00 sampai dengan 10.00 WIB.

Kegiatan penyuluhan latihan fisik pada lansia di Desa Adisara dilaksanakan secara berkesinambungan masyarakat juga mengharapkan akan adanya kegiatan yang berkelanjutan sehingga semakin dapat meningkatkan pengetahuan lansia sehingga lansia sehat, dapat melakukan aktivitas fisik dan mandiri.

Evaluasi kegiatan promosi Kesehatan ini dilakukan dengan evaluasi kognitif melalui penyebaran kuesioner pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Kuesioner pengetahuan memiliki interpretasi yang dibagi menjadi kategori secara ordinal yakni baik jika 75%-100%, cukup 56-75% dan kurang ≤ 55% (Arikunto, 2013). Analisis data yang digunakan analisis deskriptif untuk menggambarkan evaluasi nilai dan sebelum dan sesudah kegiatan untuk mengukur adanya perbedaan nilai sebagai indikator keberhasilan program pengabdian kepada masyarakat.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Metode yang digunakan dalam promosi kesehatan ini adalah dengan melakukan penyuluhan kesehatan tentang latihan fisik pada lansia dengan beberapa tahapan yaitu pembukaan, penjelasan tujuan dilaksanakan penyuluhan/promosi kesehatan, penyampaian materi melalui media flyer tentang latihan fisik pada lansia, tanya jawab dan kesimpulan.

Kegiatan Pengabdian di laksanakan pada tanggal 20 Mei 2025 pukul 08.00 hingga selesai dengan tema manfaat latihan fisik bagi lanjut usia dengan jumlah peserta sebanyak 47 lansia. Kegiatan berlangsung secara tertib dan berjalan sesuai dengan rencana. Lansia sangat antusias mendengar materi penyuluhan yang diberikan dan terlihat bahwa mereka sudah paham dan hasilnya adalah sebagai berikut.

**Tabel 1.** Hasil evaluasi pengetahuan lansia

| <b>Kriteria pengetahuan</b> | <b>Pre test</b> |          | <b>Post test</b> |          |
|-----------------------------|-----------------|----------|------------------|----------|
|                             | <b>n</b>        | <b>%</b> | <b>n</b>         | <b>%</b> |
| <b>Baik</b>                 | 15              | 31,91    | 36               | 76,60    |
| <b>Cukup</b>                | 13              | 27,65    | 11               | 23,40    |
| <b>Kurang</b>               | 19              | 40,42    | 0                | 0        |
| <b>Jumlah</b>               | 47              | 100      | 47               | 100      |

Sumber : data primer 2025

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan lansia, keadaan ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa pemberian informasi pelatihan akan meningkatkan peningkatan pengetahuan karena pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan

(melakukan pengamatan oleh indera seperti penglihatan dan pendengaran ) terhadap suatu objek tertentu.



**Gambar 1.** Manfaat latihan fisik bagi lanjut usia

Hasil kegiatan penyuluhan menunjukkan pengetahuan lansia mengenai kegiatan fisik lansia meningkat dari sebelum dilakukan penyuluhan. Terdapat peningkatan pengetahuan pada responden yang memiliki pengetahuan baik dari 31,91 % menjadi 76,60%. Menurut Lawrence dan Green (2005), penyuluhan kesehatan berkaitan dengan perubahan yang dapat mengubah perilaku dan membantu pencapaian tujuan yang diinginkan. Di dalam teori Benyamin Blum (2014) menyatakan bahwa pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Hasil penelitian di atas sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2012) bahwa seseorang yang bersikap baik akan mewujudkan praktik yang baik dan untuk mewujudkan sikap agar menjadi suatu perbuatan atau tindakan yang nyata diperlukan faktor pendukung atau kondisi yang mendukung, antara lain fasilitas, sarana dan prasarana, dan dukungan dari pihak lain. Undang-Undang Republik Indonesia No. 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia yang menjelaskan tujuan dalam melakukan penghidupan sosial lanjut usia agar dapat terpenuhinya kebutuhan fisik, mental, spiritual, rasa tenteram, penghormatan, hingga pelaksanaan hak dan kewajiban lansia. Sejalan dengan Organisation for

Economic Cooperation and Development (OECD) yang menjelaskan tercapainya kesejahteraan lanjut usia diukur dari kualitas hidup (quality of life) dan kondisi kehidupan dari sisi material mereka (Djamhari et al., 2020)

## **KESIMPULAN**

Penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang manfaat latihan fisik bagi lanjut usia. Terdapat peningkatan pengetahuan pada responden yang memiliki pengetahuan baik dari 31,91 % menjadi 76,60%. Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan oleh program studi Sarjana Kesehatan Masyarakat STIKes Bina Cipta Husada bekerja sama dengan Pemerintah Desa Adisara telah berlangsung dengan baik. Hal ini terlihat dari animo masyarakat terutama lansia untuk mengikuti kegiatan sangat tinggi, diantaranya kehadiran kepesertaan yang mencapai 100%. Pemberian promosi kesehatan dengan cara penyuluhan kepada lansia.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Bloom, Benyamin.S, (2014). *Taxonomy of Educational Objective*. New York: Longman.
- Badan Pusat Statistik. (2016). *Statistik Penduduk Lanjut*. Badan Pusat Statistik: Jakarta.
- Djamhari, E., Ramdlaningrum, H., Layyinah, A., Chrisnahutama, A., & Prsaetya, D. (2020). Kondisi Kesejahteraan Lansia Dan Perlindungan Sosial Lansia Di Indonesia.
- Green, L.W. and Kreuter, M. W. (2005). *Precede-proceed. Health program planning: an educational and ecological approach*. 4th edn. New York: McGraw-Hill.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Pemantauan Status Gizi Pada Lansia* (E. Probosari (ed.)). Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Kemenkes RI.
- WHO. (2025). Ageing and health. In WHO. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Notoatmodjo, S. 2012, Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan, Jakarta: Rineka Cipta.
- Pemerintah Provinsi Jawa Tengah. *Kerangka Acuan Pelaksanaan Kegiatan Workshop Peningkatan Kualitas Hidup Lansia*. Pemerintah Provinsi Jawa Tengah.