

## SOSIALISASI STRATEGI POLA HIDUP SEHAT UNTUK LANSIA

Dadang Muhammad Hasyim<sup>1</sup>, Desi Asmaret<sup>2</sup>, Mena Sari<sup>3</sup>, Eny Retna Ambarwati<sup>4</sup>,  
Umar Zakka<sup>5</sup>

<sup>1)</sup> Farmasi, STIKES Karsa Husada Garut

<sup>2)</sup> Hukum Keluarga, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat

<sup>3)</sup> Ilmu Komunikasi, Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh

<sup>4)</sup> Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Akbidyo

<sup>5)</sup> Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Sekolah Tinggi Ilmu Ushuluddin Darussalam Bangkalan  
e-mail: dadangmh@gmail.com

### Abstrak

Pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Banjarwangi, Kabupaten Garut, Provinsi Jawa Barat bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui sosialisasi strategi pola hidup sehat. Sosialisasi ini mencakup edukasi tentang pola makan sehat, aktivitas fisik, pengelolaan stres, dan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin. Program ini melibatkan berbagai pihak termasuk pemerintah desa, tenaga medis, mahasiswa, dan masyarakat setempat. Metode pelaksanaan meliputi survei awal, penyusunan materi, dan pelaksanaan sosialisasi melalui ceramah, diskusi, dan demonstrasi praktis. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan dan kesadaran lansia tentang pentingnya pola hidup sehat, serta perubahan positif dalam perilaku kesehatan mereka. Lansia mulai rutin berolahraga, mengelola stres dengan baik, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur. Panduan praktis yang diberikan juga diterima dengan baik dan digunakan oleh lansia serta keluarganya. Evaluasi dan monitoring berkala memastikan program berjalan efektif dan memberikan dampak nyata. Program ini berhasil membentuk kelompok pendukung pola hidup sehat dan meningkatkan partisipasi masyarakat dalam kegiatan kesehatan. Hasil pengabdian dipublikasikan sebagai model yang dapat diterapkan di daerah lain, dengan harapan dapat meningkatkan kesejahteraan lansia secara lebih luas.

**Kata kunci:** Pola Hidup Sehat, Lansia, Sosialisasi Kesehatan, Pengelolaan Stres

### Abstract

Community service conducted in Banjarwangi Village, Garut Regency, West Java Province aims to improve the quality of life of the elderly through socialization of healthy lifestyle strategies. This socialization includes education on healthy eating, physical activity, stress management, and the importance of regular health checks. The program involved various parties including the village government, medical personnel, students, and the local community. The implementation method included an initial survey, preparation of materials, and implementation of socialization through lectures, discussions, and practical demonstrations. Results showed an increase in the knowledge and awareness of the elderly about the importance of a healthy lifestyle, as well as positive changes in their health behavior. The elderly began to exercise regularly, manage stress well, and conduct regular health checks. The practical guidance provided was also well received and used by the elderly and their families. Regular evaluation and monitoring ensure that the program is effective and has a real impact. The program succeeded in forming a healthy lifestyle support group and increasing community participation in health activities. The results of the service are published as a model that can be applied in other areas, with the hope of improving the welfare of the elderly more broadly.

**Keywords:** Healthy Lifestyle, Elderly, Health Socialization, Stress Management

### PENDAHULUAN

Gaya hidup sehat untuk lansia mencakup berbagai aspek seperti nutrisi, manajemen pengobatan, kualitas hidup, perilaku yang meningkatkan kesehatan, dan kebahagiaan. Penelitian telah menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti perilaku gaya hidup yang meningkatkan kesehatan, kepatuhan terhadap diet sehat seperti diet Mediterania juga telah terbukti berdampak signifikan pada kualitas hidup dan kesehatan secara keseluruhan pada lansia (Lin et al., 2020) dan aktivitas fisik yang teratur secara signifikan berdampak pada kualitas hidup dan kesehatan secara keseluruhan dari individu yang lebih tua. Misalnya, sebuah penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur, seperti yang dilakukan oleh orang dewasa berusia 65 tahun ke atas di Taiwan, memiliki hubungan positif dengan tingkat kebahagiaan dan kebugaran fisik (Lin et al., 2020). Kondisi lansia di Indonesia saat ini menghadapi berbagai tantangan, baik dari segi kesehatan, ekonomi, maupun sosial. Banyak

lansia yang mengalami masalah kesehatan kronis seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung, sementara akses mereka terhadap layanan kesehatan seringkali terbatas, terutama di daerah pedesaan (Chiu et al., 2020). Secara ekonomi, banyak lansia yang tidak memiliki pendapatan tetap atau jaminan sosial yang memadai, sehingga bergantung pada dukungan keluarga. Dari segi sosial, sebagian lansia mengalami kesepian dan keterasingan karena perubahan struktur keluarga dan urbanisasi. Meskipun demikian, upaya pemerintah melalui program-program seperti Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) dan inisiatif masyarakat untuk mendukung kesejahteraan lansia terus dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup mereka (Chiu et al., 2020).

Kualitas hidup lansia seharusnya mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang optimal, di mana mereka dapat hidup dengan sehat, mandiri, dan bermartabat (Destriande et al., 2021). Lansia perlu memiliki akses ke layanan kesehatan yang memadai, nutrisi yang seimbang, dan lingkungan yang aman serta mendukung (Budiono & Rivai, 2021). Selain itu, mereka juga harus memiliki kesempatan untuk berpartisipasi dalam aktivitas sosial dan komunitas, yang membantu mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan kebahagiaan (Sastrahadi, 2022). Selain itu, mempromosikan perilaku sehat melalui program edukasi telah terbukti dapat meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup di kalangan lansia (Kurniati et al., 2020). Sangat penting untuk mempertimbangkan hubungan antara gaya hidup sehat, harga diri, dan vitalitas subjektif pada populasi lansia untuk menangani kesejahteraan holistik mereka (Tamaris et al., 2022). Pengelolaan stres dan dukungan emosional juga penting untuk memastikan kesehatan mental yang baik. Dengan pendekatan holistik ini, lansia dapat menikmati masa tua yang lebih berkualitas dan bermakna.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat di Desa Banjarwangi, Kabupaten Garut, Provinsi Jawa Barat, ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup para lansia melalui sosialisasi strategi pola hidup sehat. Desa Banjarwangi adalah salah satu daerah yang memiliki populasi lansia cukup tinggi. Tingginya jumlah lansia di desa ini memerlukan perhatian khusus dalam hal kesehatan dan kesejahteraan mereka. Lansia seringkali menghadapi berbagai masalah kesehatan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka secara signifikan. Masalah kesehatan yang umum dihadapi oleh lansia meliputi penyakit degeneratif seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Selain itu, kurangnya pengetahuan tentang pola hidup sehat dan kebiasaan sehari-hari yang tidak mendukung kesehatan juga turut memperburuk kondisi kesehatan lansia. Oleh karena itu, perlu adanya intervensi yang tepat untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan lansia dalam menjaga kesehatan mereka.

Desa Banjarwangi memiliki potensi yang besar dalam mengembangkan program-program kesehatan karena adanya dukungan dari pemerintah desa serta masyarakat yang antusias dalam mengikuti kegiatan yang bermanfaat. Pengabdian ini diharapkan dapat menjadi model bagi desa-desa lain dalam mengimplementasikan program kesehatan yang berfokus pada lansia. Sosialisasi strategi pola hidup sehat untuk lansia mencakup berbagai aspek seperti pola makan sehat, aktivitas fisik, pengelolaan stres, dan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin. Pola makan sehat melibatkan pemilihan makanan yang bergizi seimbang dan sesuai dengan kebutuhan lansia. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu lansia menjaga kebugaran tubuh dan mengurangi risiko penyakit.

Pengelolaan stres juga menjadi bagian penting dalam menjaga kesehatan mental dan fisik lansia. Lansia seringkali menghadapi stres akibat perubahan dalam hidup mereka seperti pensiun, kehilangan pasangan, atau kondisi kesehatan yang menurun. Oleh karena itu, penting untuk memperkenalkan teknik relaksasi dan manajemen stres sebagai bagian dari perawatan mereka Rodyah (2023). Pemeriksaan kesehatan secara rutin memungkinkan deteksi dini terhadap penyakit yang mungkin diderita oleh lansia. Deteksi dini ini sangat penting untuk penanganan yang cepat dan tepat sehingga dapat mencegah komplikasi yang lebih serius (Hapsari, 2023). Selain itu, lansia perlu diberikan informasi tentang pentingnya mengikuti anjuran medis dan pengobatan yang tepat untuk menjaga kesehatan mereka (Safira, 2024). Program edukasi seperti penyuluhan kesehatan juga dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang kondisi kesehatan mereka dan pentingnya kepatuhan terhadap pengobatan (Alrasimah, 2024).

Program sosialisasi ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan lansia serta keluarga mereka tentang pentingnya pola hidup sehat. Dengan demikian, lansia dapat menjalani masa tua mereka dengan lebih sehat dan bahagia. Pengabdian ini juga menjadi kesempatan bagi para mahasiswa dan tenaga medis untuk berkontribusi secara langsung dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Kerjasama antara pemerintah desa, tenaga medis, mahasiswa, dan masyarakat menjadi

kunci sukses dalam pelaksanaan program ini. Sinergi antara berbagai pihak tersebut akan memastikan program berjalan dengan lancar dan mencapai tujuan yang diinginkan. Pengabdian ini tidak hanya memberikan manfaat bagi lansia tetapi juga memberikan pengalaman berharga bagi para pelaksana program. Dengan demikian, pelaksanaan pengabdian masyarakat melalui sosialisasi strategi pola hidup sehat untuk lansia di Desa Banjarwangi, Kabupaten Garut, diharapkan dapat memberikan dampak positif yang signifikan. Program ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan mendukung bagi para lansia di desa tersebut.

**METODE**

Metode pelaksanaan pengabdian ini melibatkan beberapa tahapan yang sistematis. Pertama, dilakukan survei awal untuk mengidentifikasi kondisi kesehatan dan kebutuhan lansia di Desa Banjarwangi. Survei ini dilakukan melalui wawancara dan pengisian kuesioner yang melibatkan para lansia dan keluarganya. Data yang diperoleh akan digunakan untuk merancang program sosialisasi yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi masyarakat setempat. Tahap kedua adalah penyusunan materi sosialisasi yang meliputi pola makan sehat, aktivitas fisik, pengelolaan stres, dan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin. Materi ini akan disusun oleh tim yang terdiri dari tenaga medis, ahli gizi, dan psikolog. Selain itu, juga akan dibuat panduan praktis yang mudah dipahami oleh lansia dan keluarga mereka. Tahap ketiga adalah pelaksanaan sosialisasi yang dilakukan melalui berbagai metode seperti ceramah, diskusi kelompok, dan demonstrasi praktis. Sosialisasi akan dilakukan di balai desa dan tempat-tempat lain yang mudah dijangkau oleh lansia. Setiap sesi sosialisasi akan diikuti dengan sesi tanya jawab untuk memastikan bahwa peserta memahami materi yang disampaikan.

Beberapa masalah yang mungkin dihadapi dalam pelaksanaan pengabdian ini antara lain adalah kurangnya partisipasi lansia dalam kegiatan sosialisasi, keterbatasan sumber daya, dan hambatan komunikasi. Lansia mungkin merasa enggan untuk mengikuti kegiatan sosialisasi karena berbagai alasan seperti kondisi fisik yang tidak memungkinkan atau kurangnya motivasi. Keterbatasan sumber daya seperti tenaga medis dan fasilitas juga dapat menjadi kendala dalam pelaksanaan program. Hambatan komunikasi antara tim pengabdian dengan lansia juga perlu diantisipasi. Lansia mungkin memiliki keterbatasan dalam mendengar atau memahami informasi yang disampaikan. Oleh karena itu, tim pengabdian perlu menggunakan metode komunikasi yang efektif dan ramah lansia untuk mengatasi masalah ini.

Output yang diharapkan dari pelaksanaan pengabdian ini adalah meningkatnya pengetahuan dan kesadaran lansia serta keluarga mereka tentang pentingnya pola hidup sehat. Lansia diharapkan mampu menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari mereka. Selain itu, program ini juga diharapkan dapat meningkatkan partisipasi masyarakat dalam kegiatan kesehatan. Sasaran dari program ini adalah seluruh lansia di Desa Banjarwangi, baik yang tinggal bersama keluarga maupun yang tinggal sendiri. Program ini juga melibatkan keluarga lansia dan masyarakat setempat sebagai bagian dari upaya menciptakan lingkungan yang mendukung pola hidup sehat bagi lansia. Secara keseluruhan, pelaksanaan pengabdian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di Desa Banjarwangi dan menjadi model bagi program-program serupa di daerah lain.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berikut adalah bagan hasil survei pre-test berupa kuesioner dengan 10 soal yang dilaksanakan dalam pengabdian masyarakat di Desa Banjarwangi:

Tabel 1. Hasil Survei Pre-Test

No	Pertanyaan	Ya (%)	Tidak (%)
1	Apakah Anda mengetahui pentingnya pola makan sehat?	30	70
2	Apakah Anda rutin melakukan aktivitas fisik?	20	80
3	Apakah Anda tahu cara mengelola stres?	25	75
4	Apakah Anda rutin memeriksakan kesehatan?	15	85

---

5	Apakah Anda memahami jenis makanan yang bergizi?	40	60
6	Apakah Anda sering merasa kesepian?	60	40
7	Apakah Anda merasa memiliki dukungan sosial?	50	50
8	Apakah Anda mengetahui pentingnya hidrasi?	35	65
9	Apakah Anda mengonsumsi obat sesuai anjuran dokter?	55	45
10	Apakah Anda merasa puas dengan layanan kesehatan?	45	55

---

Hasil survei pre-test yang tercantum dalam Tabel 1 menunjukkan bahwa hanya 30% responden yang mengetahui pentingnya pola makan sehat, sementara 70% tidak mengetahuinya. Rutin melakukan aktivitas fisik hanya dilakukan oleh 20% responden, sedangkan 80% tidak melakukannya. Sebanyak 25% responden tahu cara mengelola stres, tetapi 75% tidak tahu. Hanya 15% responden yang rutin memeriksakan kesehatan, dengan 85% tidak melakukannya. Pemahaman tentang jenis makanan yang bergizi dimiliki oleh 40% responden, namun 60% tidak memahaminya. Sebanyak 60% responden sering merasa kesepian, sedangkan 40% tidak. Dukungan sosial dirasakan oleh 50% responden, sementara 50% lainnya tidak merasakannya. Pengetahuan tentang pentingnya hidrasi diketahui oleh 35% responden, tetapi 65% tidak mengetahuinya. Sebanyak 55% responden mengonsumsi obat sesuai anjuran dokter, sementara 45% tidak. Kepuasan terhadap layanan kesehatan dirasakan oleh 45% responden, sedangkan 55% tidak merasa puas.

Hasil survei ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di Desa Banjarwangi memiliki keterbatasan dalam pengetahuan dan praktik terkait pola hidup sehat. Data ini menjadi dasar untuk menyusun program sosialisasi yang lebih efektif dan tepat sasaran. Hasil survei pre-test ini menunjukkan bahwa lansia di Desa Banjarwangi memiliki pengetahuan yang terbatas dan praktik yang kurang optimal terkait pola hidup sehat. Tingginya persentase lansia yang tidak mengetahui atau tidak melakukan praktik kesehatan yang baik menunjukkan perlunya intervensi yang lebih kuat dan menyeluruh. Kurangnya aktivitas fisik dan pengetahuan tentang manajemen stres, serta tingginya rasa kesepian, mengindikasikan bahwa aspek kesehatan fisik dan mental lansia perlu diperhatikan secara lebih serius. Selain itu, ketidakpuasan terhadap layanan kesehatan menunjukkan perlunya perbaikan dalam sistem layanan kesehatan lokal. Program sosialisasi yang direncanakan harus dirancang untuk mengatasi kekurangan-kekurangan ini, dengan fokus pada edukasi yang praktis dan mendukung, serta peningkatan akses terhadap layanan kesehatan.

Program sosialisasi juga memberikan perhatian khusus pada pentingnya aktivitas fisik bagi lansia. Sebelumnya, banyak lansia yang menganggap aktivitas fisik sebagai sesuatu yang melelahkan dan tidak perlu, terutama dengan adanya keterbatasan fisik dan kesehatan. Namun, melalui demonstrasi dan latihan langsung yang dipandu oleh instruktur terlatih, lansia mulai menyadari bahwa aktivitas fisik ringan seperti senam pagi, jalan kaki, atau yoga dapat dilakukan dengan mudah dan memberikan banyak manfaat bagi kesehatan mereka. Lansia yang mengikuti program ini melaporkan peningkatan energi, kekuatan otot, dan keseimbangan tubuh, yang secara keseluruhan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Selain itu, pengelolaan stres menjadi salah satu fokus utama dalam sosialisasi ini. Lansia diajarkan berbagai teknik relaksasi seperti meditasi, pernapasan dalam, dan latihan mindfulness yang dapat membantu mereka mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Kegiatan ini tidak hanya berdampak positif pada kesehatan mental, tetapi juga pada kesehatan fisik secara keseluruhan. Lansia yang rutin menerapkan teknik-teknik ini melaporkan peningkatan kesejahteraan emosional dan merasa lebih tenang dalam menghadapi berbagai tantangan hidup sehari-hari. Keterlibatan keluarga dalam mendukung lansia juga sangat ditekankan, sehingga menciptakan lingkungan yang lebih harmonis dan suportif.

Pemeriksaan kesehatan rutin juga menjadi bagian integral dari program ini. Sebelumnya, banyak lansia yang jarang atau tidak pernah melakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur karena berbagai alasan seperti keterbatasan finansial atau ketidakpahaman tentang pentingnya deteksi dini penyakit. Melalui program ini, lansia didorong untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara

berkala dan disediakan akses ke layanan kesehatan yang lebih mudah. Hasilnya, banyak lansia yang mulai memahami kondisi kesehatan mereka dengan lebih baik dan mengambil langkah-langkah pencegahan yang diperlukan. Pemerintah desa dan puskesmas setempat bekerja sama untuk menyediakan layanan pemeriksaan kesehatan gratis, yang sangat membantu meningkatkan keterlibatan lansia dalam menjaga kesehatan mereka.

#### 1. Peningkatan Pengetahuan Lansia tentang Pola Makan dan hidup Sehat

Melalui sosialisasi, banyak lansia yang sebelumnya kurang mengetahui pentingnya pola makan seimbang kini memahami dan mulai menerapkan prinsip-prinsip tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Program ini memberikan informasi tentang jenis makanan yang bergizi dan cara mengatur porsi makan yang tepat sesuai dengan kebutuhan lansia. Panduan praktis yang disusun oleh tim pengabdian diterima dengan baik oleh lansia dan keluarganya. Panduan ini berisi informasi yang mudah dipahami dan dilengkapi dengan gambar ilustrasi, sehingga memudahkan lansia dalam mengikuti anjuran pola hidup sehat. Program sosialisasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang pola hidup sehat. Metode penyampaian yang sederhana dan interaktif membuat lansia lebih mudah memahami dan mengingat informasi yang diberikan. Program-program edukasi gizi telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat, seperti yang dilakukan dalam sosialisasi modul diet untuk pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Cibinong Kabupaten Bogor Pakpahan (2023).

Program sosialisasi juga memberikan perhatian khusus pada pentingnya aktivitas fisik bagi lansia. Sebelumnya, banyak lansia yang menganggap aktivitas fisik sebagai sesuatu yang melelahkan dan tidak perlu, terutama dengan adanya keterbatasan fisik dan kesehatan. Namun, melalui demonstrasi dan latihan langsung yang dipandu oleh instruktur terlatih, lansia mulai menyadari bahwa aktivitas fisik ringan seperti senam pagi, jalan kaki, atau yoga dapat dilakukan dengan mudah dan memberikan banyak manfaat bagi kesehatan mereka. Lansia yang mengikuti program ini melaporkan peningkatan energi, kekuatan otot, dan keseimbangan tubuh, yang secara keseluruhan meningkatkan kualitas hidup mereka. Selain itu, intervensi yang melibatkan olahraga telah menunjukkan peningkatan dalam gaya berjalan, keseimbangan, fungsi otot, kinerja otot, dan kinerja fungsional di kalangan lansia (Islas-Cruz, 2021). Aktivitas fisik ringan telah dikaitkan dengan penurunan tingkat stres dengan menghambat pelepasan hormon yang berhubungan dengan stres (Nesia, 2023).

Selain itu, pengelolaan stres menjadi salah satu fokus utama dalam sosialisasi ini. Lansia diajarkan berbagai teknik relaksasi seperti meditasi, pernapasan dalam, dan latihan mindfulness yang dapat membantu mereka mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Kegiatan ini tidak hanya berdampak positif pada kesehatan mental, tetapi juga pada kesehatan fisik secara keseluruhan. Lansia yang rutin menerapkan teknik-teknik ini melaporkan peningkatan kesejahteraan emosional dan merasa lebih tenang dalam menghadapi berbagai tantangan hidup sehari-hari. Keterlibatan keluarga dalam mendukung lansia juga sangat ditekankan, sehingga menciptakan lingkungan yang lebih harmonis dan suportif (Bahtiar et al., 2022).

Pemeriksaan kesehatan rutin juga menjadi bagian integral dari program ini. Sebelumnya, banyak lansia yang jarang atau tidak pernah melakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur karena berbagai alasan seperti keterbatasan finansial atau ketidakpahaman tentang pentingnya deteksi dini penyakit. Melalui program ini, lansia didorong untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala dan disediakan akses ke layanan kesehatan yang lebih mudah. Hasilnya, banyak lansia yang mulai memahami kondisi kesehatan mereka dengan lebih baik dan mengambil langkah-langkah pencegahan yang diperlukan. Pemerintah desa dan puskesmas setempat bekerja sama untuk menyediakan layanan pemeriksaan kesehatan gratis, yang sangat membantu meningkatkan keterlibatan lansia dalam menjaga kesehatan mereka.

#### 2. Kesadaran Akan Pentingnya Aktivitas Fisik dalam mengelola stress

Lansia yang mengikuti program menunjukkan peningkatan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik. Banyak dari mereka yang mulai melakukan olahraga ringan seperti senam pagi dan jalan santai secara rutin. Hal ini membantu mereka untuk menjaga kebugaran dan mencegah berbagai penyakit degeneratif. Program ini juga memberikan edukasi tentang teknik relaksasi dan manajemen stres, yang sangat membantu lansia dalam menghadapi tekanan hidup (Polat & Karasu, 2022). Sebagian besar peserta melaporkan penurunan tingkat stres setelah menerapkan teknik yang diajarkan, seperti latihan pernapasan dan meditasi. Lansia mulai rutin melakukan pemeriksaan kesehatan setelah diberi pemahaman tentang pentingnya deteksi dini penyakit. Pemerintah desa bekerja sama dengan

puskesmas setempat untuk menyediakan layanan pemeriksaan kesehatan gratis bagi lansia. Sebelumnya, banyak lansia yang enggan atau tidak mampu mengakses layanan kesehatan secara teratur karena kendala biaya dan keterbatasan informasi. Dengan adanya layanan pemeriksaan kesehatan gratis, lansia menjadi lebih sadar akan kondisi kesehatannya dan lebih proaktif dalam melakukan langkah-langkah pencegahan dan pengobatan. Hal ini berdampak positif pada penurunan prevalensi penyakit kronis yang sering tidak terdeteksi pada tahap awal.

Salah satu hasil yang signifikan adalah terbentuknya kelompok pendukung pola hidup sehat yang terdiri dari lansia dan sukarelawan dari masyarakat. Kelompok ini berfungsi sebagai wadah berbagi pengalaman dan dukungan untuk menerapkan pola hidup sehat secara berkelanjutan. Anggota kelompok ini rutin berkumpul untuk melakukan aktivitas bersama seperti senam, jalan santai, dan diskusi mengenai berbagai topik kesehatan. Kelompok ini juga menjadi tempat bagi lansia untuk saling memberikan motivasi dan berbagi tips praktis dalam menjaga kesehatan sehari-hari. Keberadaan kelompok pendukung ini menciptakan rasa kebersamaan dan meningkatkan semangat lansia untuk menjalani pola hidup sehat. Ini juga membantu dalam menciptakan jejaring sosial yang lebih kuat di antara lansia, sehingga mereka merasa lebih dihargai dan tidak terisolasi. Dengan adanya dukungan dari sesama lansia dan sukarelawan, mereka merasa lebih termotivasi untuk mengikuti anjuran pola hidup sehat yang telah disosialisasikan (Wianto dkk., 2021). Kelompok pendukung ini juga berperan penting dalam memantau dan memberikan umpan balik mengenai penerapan pola hidup sehat di masyarakat. Dengan demikian, program sosialisasi ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga membangun sistem dukungan yang berkelanjutan bagi lansia untuk menjaga kualitas hidup mereka dan pemeriksaan kesehatan gratis bagi lansia. Salah satu hasil yang signifikan adalah terbentuknya kelompok pendukung pola hidup sehat yang terdiri dari lansia dan sukarelawan dari masyarakat. Kelompok ini berfungsi sebagai wadah berbagi pengalaman dan dukungan untuk menerapkan pola hidup sehat secara berkelanjutan.

## SIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat di Desa Banjarwangi telah berhasil meningkatkan kualitas hidup lansia melalui peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku kesehatan. Lansia di desa ini menunjukkan kemajuan signifikan dalam menerapkan pola makan sehat, aktivitas fisik rutin, serta pengelolaan stres yang efektif. Partisipasi aktif dari keluarga dan masyarakat juga turut berkontribusi dalam kesuksesan program ini. Selain itu, pembentukan kelompok pendukung pola hidup sehat menjadi salah satu pencapaian penting yang memastikan keberlanjutan program. Sebagai rekomendasi, penting untuk melanjutkan program ini dengan dukungan yang lebih kuat dari pemerintah daerah dan lembaga kesehatan setempat. Penyelenggaraan pelatihan berkelanjutan bagi tenaga medis dan relawan juga perlu dilakukan untuk memperbarui pengetahuan dan keterampilan mereka. Selain itu, perluasan program ke desa-desa lain di Kabupaten Garut dan provinsi lainnya sangat dianjurkan, agar lebih banyak lansia dapat merasakan manfaatnya. Monitoring dan evaluasi secara rutin juga harus terus dilakukan untuk memastikan program tetap relevan dan efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

## SARAN

Untuk meningkatkan efektivitas program sosialisasi strategi pola hidup sehat bagi lansia di Desa Banjarwangi, disarankan agar program ini terus dikembangkan dengan memperkuat kerja sama antara pemerintah desa, tenaga medis, dan organisasi lokal. Mengadakan pelatihan khusus bagi kader kesehatan dan relawan lokal akan membantu memastikan bahwa pengetahuan dan keterampilan yang diberikan dapat diterapkan secara berkelanjutan. Selain itu, integrasi program ini dengan kegiatan rutin desa, seperti posyandu dan kegiatan keagamaan, dapat meningkatkan partisipasi lansia dan keluarganya, serta memperkuat dukungan komunitas. Rekomendasi lainnya adalah mengembangkan sistem pemantauan dan evaluasi yang lebih komprehensif untuk mengukur dampak jangka panjang dari program ini. Hal ini bisa melibatkan penggunaan teknologi sederhana seperti aplikasi mobile atau platform online untuk memantau kesehatan lansia secara real-time. Dengan data yang lebih akurat dan terukur, program ini dapat lebih mudah disesuaikan dan ditingkatkan sesuai kebutuhan. Selain itu, pemberian penghargaan atau insentif bagi lansia yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan program juga dapat memotivasi mereka untuk terus menerapkan pola hidup sehat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan program sosialisasi strategi pola hidup sehat untuk lansia di Desa Banjarwangi. Terima kasih kepada pemerintah desa, tenaga medis, mahasiswa, dan seluruh masyarakat setempat yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap kegiatan. Tanpa dukungan dan kerja sama dari berbagai pihak, program ini tidak akan dapat berjalan dengan sukses. Kami berharap kerjasama yang baik ini dapat terus berlanjut dan menjadi inspirasi bagi daerah lain untuk mengembangkan program serupa demi kesejahteraan lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alrasimah, A., Zulfritri, R., & Aziz, A. R. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kunjungan lansia ke posyandu. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary*, 2(1), 263-274. <https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.1842>
- Bahtiar, B., Muda, I., Khumaidi, K., Aminuddin, M., Nopriyanto, D., & Widiastuti, I. A. K. S. (2022). Edukasi manajemen stres untuk meningkatkan ketahanan diri merawat pada caregiver keluarga lansia dengan penyakit kronik di lempake kota samarinda. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (NADIMAS)*, 1(1), 50-55. <https://doi.org/10.31884/nadimas.v1i1.11>
- Budiono, N. D. P. and Rivai, A. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 371-379. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.621>
- Chiu, C. J., Hu, J., Lo, Y., & Chang, E. Y. (2020). Health promotion and disease prevention interventions for the elderly: a scoping review from 2015–2019. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5335. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155335>
- Destriande, I. M., Faridah, I., Oktania, K., & Rahman, S. (2021). Faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pada lanjut usia. *PSIKOWIPA (Psikologi Wijaya Putra)*, 2(1), 1-9. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v2i1.41>
- Hapsari, H. E. and Supratman, S. (2023). Gambaran tingkat stres pada lansia yang menderita hipertensi di desa luwang wilayah kerja puskesmas gatak. *Malahayati Nursing Journal*, 5(11), 3835-3847. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i11.10049>
- Islas-Cruz, E. L. (2021). Benefits of physical activity on elderly. *Mexican Journal of Medical Research ICSA*, 9(18), 25-33. <https://doi.org/10.29057/mjmr.v9i18.5714>
- Kurniati, A. M., Riviati, N., Husin, S., & Alkaf, S. (2020). Peningkatan kualitas hidup lansia melalui skrining risiko morbiditas dan sosialisasi penerapan pola makan sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Humanity and Medicine*, 1(2), 86-94. <https://doi.org/10.32539/hummed.v1i2.14>
- Lin, Y., Chen, M., Ho, C., & Lee, T. (2020). Relationships among leisure physical activity, sedentary lifestyle, physical fitness, and happiness in adults 65 years or older in taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 5235. <https://doi.org/10.3390/ijerph17145235>
- Nesia, W. S., Atmodjo, W. L., & Moningkey, S. I. (2023). Role of light physical activity towards stress in the elderly in nursing homes. *Medicinus*, 11(2), 41. <https://doi.org/10.19166/med.v11i2.7526>
- Pakpahan, J., Nina, N., Octavianie, G., Maspupah, T., & Siagian, T. D. (2023). Sosialisasi modul diet triple j pasien diabetes melitus tipe 2 di puskesmas cibinong kabupaten bogor tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 3(1), 275-280. <https://doi.org/10.53801/jpmsk.v3i1.174>
- Polat, F. and Karasu, F. (2022). The effect of health promotion training provided to elderly individuals during the covid-19 pandemic on healthy lifestyle behaviors. *Global Health Promotion*, 29(3), 129-139. <https://doi.org/10.1177/17579759221095078>
- Prihanti, G. S., Illahika, A. P., Rahadi, A. R., Saraswati, A. A., Fadriyana, B. S., Rozikin, H. K., ... & Bariroh, R. E. (2022). Penguatan kapasitas manajemen stress dengan pendekatan spiritual, mindfulness, koping, dan gerak phisik bagi kader posyandu lansia. *Jurnal Graha Pengabdian*, 4(4), 281. <https://doi.org/10.17977/um078v4i42022p281-295>
- Safira, D. A., Oktaviyantini, T., & Hastuti, H. (2024). Perbedaan tingkat depresi pada lansia yang melakukan senam lansia dan tidak melakukan senam lansia. *Plexus Medical Journal*, 3(2), 84-92. <https://doi.org/10.20961/plexus.v3i2.1260>

- Sastrahadi, S. S. (2022). Peran kader kesehatan terhadap kualitas hidup lanjut usia (lansia) di wilayah kelurahan kalibaru kecamatan cilincing jakarta utara tahun 2018. *Berdikari: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 4(1), 10-29. <https://doi.org/10.11594/bjpmi.04.01.02>
- Tamaris, T., Alfitra, C. T., Prabowo, G. R. K., Suwartono, T., Parmawati, D. N., Novitasari, A., ... & Nuryani, F. (2022). Sosialisasi pencegahan penyakit diabetes melitus dan hipertensi bagi lansia di posyandu lansia wira wreda ii. *Jurnal KESPERA*, 2(1), 7. <https://doi.org/10.34310/jkspr.v2i1.621>
- Wianto, E., Sarvia, E., & Chen, C. (2021). Authoritative parents and dominant children as the center of communication for sustainable healthy aging. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 3290. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063290>