

Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) tentang gizi, kesehatan serta pemberdayaan ekonomi untuk kesejahteraan lansia di Desa Antiga Kelod Kecamatan Manggis

A. A. I. N. Marhaeni¹, Ni Nyoman Yuliarmi¹, Made Kembar Sri Budhi¹, Surya Dewi Rustariyuni¹, Diah Pradnyadewi T¹, Gede Crisna Wijaya¹, Dewa Jati Primajana¹, Made Santana Putra Adiyadnya², Ni Kadek Eka Jayanthi¹

¹Ekonomi Pembangunan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Udayana, Indonesia

²Universitas Maharaswati, Indonesia

Penulis korespondensi : A. A. I. N. Marhaeni

E-mail : marhaeni_agung@unud.ac.id

Diterima: 07 Januari 2026 | Direvisi: 05 Februari 2026 | Disetujui: 05 Februari 2026 | Online: 15 Februari 2026

© Penulis 2026

Abstrak

Peningkatan usia harapan hidup di Indonesia menyebabkan bertambahnya jumlah lansia yang memerlukan intervensi terintegrasi pada aspek kesehatan dan ekonomi. Kegiatan pengabdian ini bertujuan: (1) meningkatkan pengetahuan dan praktik gizi seimbang, (2) meningkatkan pemahaman lansia tentang kesehatan mental dan pengelolaan stres, serta (3) mendorong kemandirian ekonomi lansia. Kegiatan dilaksanakan pada Mei 2025 di Desa Antiga Kelod, Kecamatan Manggis, Kabupaten Karangasem dengan melibatkan 45 lansia, kader Posyandu Lansia, BKL, dan pemerintah desa. Metode pemberdayaan menggunakan ceramah interaktif, diskusi kelompok, demonstrasi senam lansia, serta pemeriksaan kesehatan oleh tenaga medis. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran pengetahuan, sikap, dan praktik sebelum–sesudah kegiatan menggunakan analisis deskriptif. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman gizi dan kesehatan yang signifikan; sebelum kegiatan 53% peserta tidak memahami materi, setelah KIE 89% menjadi paham–sangat paham. Sebanyak 95,5% peserta mampu mempraktikkan senam ringan untuk pengelolaan stres, dan >80% menyatakan termotivasi mengikuti aktivitas ekonomi produktif berbasis rumah tangga. Program KIE terbukti efektif meningkatkan kapasitas lansia pada aspek gizi, kesehatan mental, dan kemandirian ekonomi.

Kata kunci: gizi; kesehatan; lansia; pemberdayaan ekonomi; stres.

Abstract

The increase in life expectancy in Indonesia has led to a growing elderly population that requires integrated interventions in health and economic aspects. This community service program aimed to: (1) improve knowledge and practices of balanced nutrition, (2) enhance understanding of mental health and stress management, and (3) encourage economic independence among the elderly. The activity was conducted in May 2025 at Antiga Kelod Village, Manggis District, Karangasem Regency, involving 45 elderly participants, Posyandu Lansia cadres, BKL, and village authorities. Empowerment methods included interactive lectures, group discussions, elderly exercise demonstrations, and health screenings by medical personnel. Evaluation was carried out through pre–post measurement of participants' knowledge, attitudes, and practices using descriptive analysis. The results showed a significant improvement in nutrition and health understanding; prior to the program, 53% of participants did not understand the materials, while after the CIE session 89% became understand to highly understand. As many as 95.5% of participants were able to practice light exercise for stress management, and more than 80% expressed motivation to engage in home-based productive economic activities. The CIE program

proved effective in strengthening elderly capacity in nutrition, mental health, and economic empowerment.

Keywords: economic empowerment; elderly; health; nutrition; stress.

PENDAHULUAN

Peningkatan angka harapan hidup di Indonesia merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan manusia di bidang kesehatan. Seiring dengan kemajuan di bidang kesehatan dan gizi, jumlah penduduk lanjut usia (lansia) juga terus meningkat secara signifikan. Berdasarkan data (Badan Pusat Statistik (2024) , rata-rata umur harapan hidup di Provinsi Bali mencapai 72,98 tahun, meningkat dari 72,24 tahun pada tahun 2021. Namun, peningkatan jumlah lansia ini diikuti dengan munculnya berbagai tantangan baru, terutama dalam aspek kesehatan fisik, mental, dan kesejahteraan ekonomi.

Kabupaten Karangasem, misalnya, memiliki proporsi lansia sebesar 13,07% sekaligus tingkat kemiskinan tertinggi di Bali, yaitu 6,56%. Kondisi ini menempatkan kelompok lansia di wilayah tersebut pada posisi rentan terhadap masalah kesehatan dan sosial ekonomi. Sejumlah penelitian sebelumnya menyoroti pentingnya dukungan keluarga, gizi seimbang, serta aktivitas sosial dan fisik dalam meningkatkan kualitas hidup lansia (Ria Sugianti & Kristina Everentia Ngasu, 2021; Thojampa et al., 2020). Studi lain menegaskan bahwa pendekatan pemberdayaan berbasis komunitas mampu meningkatkan kemandirian dan kesejahteraan lansia secara berkelanjutan (Anjos et al., 2022; Gruzieva et al., 2021).

Namun, sebagian besar intervensi masih bersifat parsial dan belum terintegrasi antara aspek kesehatan fisik, mental, dan ekonomi. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang holistik dan partisipatif agar permasalahan lansia dapat diatasi secara komprehensif. Sebagai respon terhadap kondisi tersebut, tim Program Udayana Mengabdi (PUM) Universitas Udayana melaksanakan kegiatan pengabdian di Desa Antiga Kelod, Kecamatan Manggis, Kabupaten Karangasem, dengan pendekatan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE). Kegiatan ini berfokus pada peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku lansia terkait gizi seimbang, kesehatan fisik dan mental, serta pemberdayaan ekonomi berbasis potensi lokal. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kualitas hidup dan kemandirian lansia melalui pendekatan edukatif dan partisipatif yang terintegrasi.

METODE

Kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan pendekatan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) yang bersifat partisipatif. Metode pemberdayaan yang digunakan meliputi ceramah interaktif untuk penyampaian materi dasar, diskusi dan dialog partisipatif untuk menggali kebutuhan lansia, serta demonstrasi praktik senam dan pola hidup sehat. Kegiatan ini melibatkan 45 lansia sebagai peserta utama, didukung oleh kader Posyandu Lansia, Bina Keluarga Lansia (BKL), pemerintah desa, dan tenaga medis. Pendekatan partisipatif tersebut dipilih agar pesan tentang gizi, kesehatan, dan kemandirian ekonomi dapat dipahami dan dipraktikkan sesuai kondisi riil masyarakat Desa Antiga Kelod. Tahap awal kegiatan dimulai dengan identifikasi dan pemetaan kondisi lansia, meliputi data kesehatan, sosial, dan ekonomi. Pendataan dilakukan bersama aparat desa, kader Posyandu Lansia, dan mahasiswa KKN untuk menentukan prioritas permasalahan yang dihadapi lansia.

Selanjutnya dilakukan KIE langsung di Balai Banjar Desa Antiga Kelod dengan melibatkan narasumber bidang kesehatan dan ekonomi. Materi mencakup edukasi gizi seimbang, pola hidup sehat, pengelolaan stres, serta pelatihan aktivitas fisik ringan seperti senam lansia. Selain itu, diberikan pula edukasi pemberdayaan ekonomi agar lansia tetap produktif melalui usaha sederhana berbasis rumah tangga. Kegiatan dilengkapi dengan pemeriksaan kesehatan dasar (tekanan darah, gula darah, dan kolesterol) oleh tenaga medis.

Setelah itu dilakukan evaluasi kegiatan menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah pelaksanaan untuk mengukur peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik (KAP) peserta. Metode partisipatif ini melibatkan berbagai pihak seperti pemerintah desa, kader kesehatan, keluarga lansia,

Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) tentang gizi, kesehatan serta pemberdayaan ekonomi untuk kesejahteraan lansia di Desa Antiga Kelod Kecamatan Manggis

dan mahasiswa, sehingga hasil kegiatan diharapkan berkelanjutan serta berdampak langsung pada peningkatan kesejahteraan lansia di Desa Antiga Kelod.

Kegiatan PUM ini telah direncanakan pelaksanaannya dimulai pada Bulan Mei 2025 setelah dilakukan penandatanganan SP3 dengan LPPM Universitas Udayana sebagai pemberi dana dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan. Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan oleh seluruh Tim PUM dan dibantu oleh mahasiswa yang mengikuti kegiatan KKN di desa pelaksanaan PUM khususnya di Desa Antiga Kelod, Kecamatan Manggis, Kabupaten Karangasem. Tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dengan mendatangkan peserta dilaksanakan di Balai Banjar Dusun Bengkel, Desa Antiga Kelod, Kecamatan Manggis, Kabupaten Karangasem untuk kegiatan Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE). Namun untuk kegiatan lainnya yang merupakan keseluruhan metode kegiatan dalam pelaksanaan PUM ini juga dilakukan di tempat lainnya, sehingga secara umum kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilakukan di Desa Antiga Kelod.

Tahapan kegiatan pemberdayaan lansia di Desa Antiga Kelod dilaksanakan secara bertahap dan partisipatif. Tahap pertama berupa pendataan lansia untuk mengidentifikasi kondisi fisik, mental, sosial, riwayat penyakit, status gizi, serta dukungan keluarga sebagaimana divisualisasikan pada Gambar 1. Hasil pendataan digunakan untuk memetakan lansia yang memerlukan perhatian khusus dan menjadi dasar perencanaan intervensi.



Gambar 1. Pendataan lansia oleh kader Posyandu di Desa Antiga Kelod, Kecamatan Manggis, Kabupaten Karangasem, Agustus 2025

Tahap kedua adalah survei mendalam bersama mahasiswa KKN untuk mengkaji faktor penentu kualitas hidup lansia. Survei menunjukkan bahwa permasalahan lansia tidak hanya bersifat ekonomi, tetapi juga dipengaruhi kondisi lingkungan, sanitasi, interaksi sosial, dan kesehatan mental, terutama pada lansia yang tinggal sendiri. Tahap ketiga dilakukan pemetaan stakeholder yang melibatkan pemerintah desa, kader Posyandu, tenaga kesehatan, dan tokoh masyarakat guna memastikan dukungan program. Tahap keempat berupa pelaksanaan KIE melalui ceramah interaktif, diskusi, dan demonstrasi senam lansia (Gambar 2), disertai edukasi gizi dan pemberdayaan ekonomi berbasis potensi lokal (Gambar 3)



Gambar 2. Kegiatan Senam Lansia di Desa Antiga Kelod, Kecamatan Manggis, Kabupaten Karangasem, Agustus 2025



Gambar 3. Kegiatan KIE kepada lansia oleh tenaga kesehatan di Desa Antiga Kelod, Kecamatan Manggis, Kabupaten Karangasem, Agustus 2025

Tahap kelima adalah pemeriksaan kesehatan meliputi tekanan darah, gula darah, kolesterol, dan asam urat yang dicatat dalam buku Posyandu sebagai dasar tindak lanjut (Gambar 4). Tahap keenam dilakukan analisis dan evaluasi untuk menilai efektivitas program dan menyusun rencana keberlanjutan bersama kader Posyandu. Evaluasi berkala dilakukan untuk memantau perkembangan kesehatan dan kesejahteraan lansia.



Gambar 4. Kegiatan pemeriksaan kesehatan lansia di Desa Antiga Kelod, Kecamatan Manggis, Kabupaten Karangasem, Agustus 2025

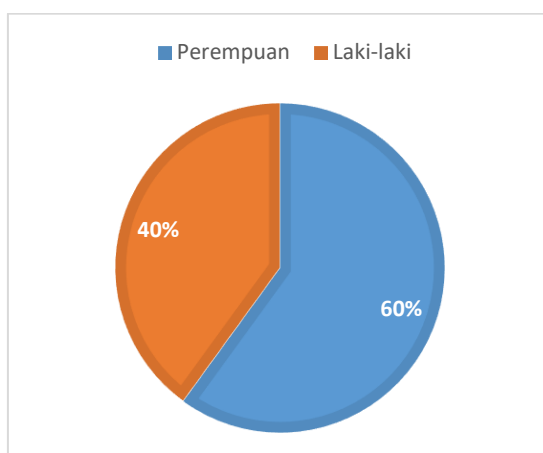
Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) tentang gizi, kesehatan serta pemberdayaan ekonomi untuk kesejahteraan lansia di Desa Antiga Kelod Kecamatan Manggis

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah seluruh kegiatan dilaksanakan, seperti yang telah dijelaskan dalam poin metode kegiatan diatas, maka dilakukan evaluasi untuk mengetahui hasil dari kegiatan yang telah dilaksanakan. Evaluasi dilakukan dengan melakukan wawancara kepada peserta, menggunakan daftar pertanyaan tertentu untuk seluruh Lansia peserta kegiatan. Setelah data tersebut diolah dan dianalisis dengan statistik deskriptif, hasil olahan data dapat dijelaskan sebagai berikut.

Karakteristik Responden

Karakteristik pertama yang dibahas adalah terkait dengan jenis kelamin Lansia sebagai peserta kegiatan. Berdasarkan Gambar 5, hasil pendataan menunjukkan bahwa mayoritas peserta kegiatan adalah perempuan. Dari total 45 responden, sebanyak 27 orang (60%) berjenis kelamin perempuan dan 18 orang (40%) laki-laki. Hal ini juga sesuai dengan data makro dimana Lansia perempuan memang lebih banyak dibandingkan dengan Lansia laki-laki (BPS, 2023). Proporsi ini menggambarkan bahwa perempuan lebih aktif mengikuti kegiatan sosial dan kesehatan dibandingkan laki-laki. Fenomena ini juga sejalan dengan tren demografis di mana usia harapan hidup perempuan umumnya lebih tinggi dibandingkan laki-laki (BKKBN, 2024). Hal ini sesuai dengan temuan Romaioli & Contarello (2019) bahwa usia dan jenis kelamin lansia memengaruhi sikap lansia dan potensi mereka untuk pemenuhan diri. Berbeda dengan temuan penelitian Wang et al., (2019) tingkat kemandirian lansia yang berjenis kelamin laki-laki (46,3%) lebih unggul dibandingkan wanita (41,1%).

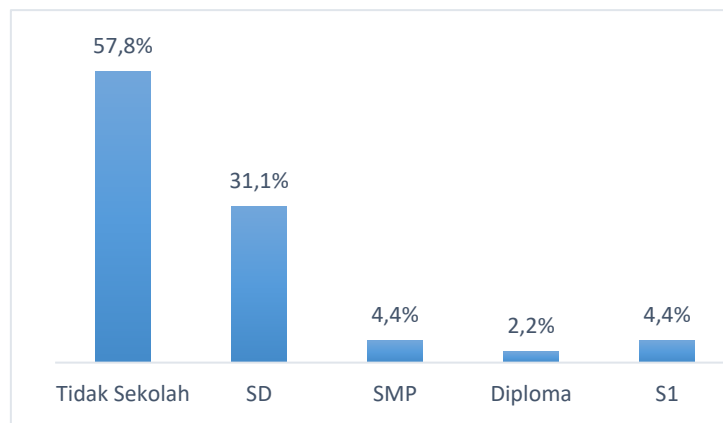


Gambar 5. Distribusi responden lansia menurut jenis kelamin pada kegiatan KIE di Desa Antiga Kelod, Kecamatan Manggis, Kabupaten Karangasem, Agustus 2025

Selain jenis kelamin, tingkat pendidikan responden juga menunjukkan kondisi yang relatif rendah. Sebagian besar responden tidak bersekolah (57,8%), berpendidikan SD (31,1%), dan hanya sebagian kecil yang mencapai jenjang SMP hingga perguruan tinggi. Data tentang pendidikan Lansia seperti data hasil lapangan juga relatif sama kondisinya dengan data makro dimana Lansia umumnya berpendidikan rendah (BPS, 2023). Kondisi ini menjadi salah satu faktor penghambat dalam peningkatan kesadaran dan pemahaman lansia mengenai pentingnya kesehatan dan gizi. Oleh karena itu, penyampaian materi KIE dilakukan dengan bahasa yang sederhana dan disertai visual agar mudah dipahami. Kualitas hidup lansia yang tinggal di kota dan memiliki tingkat pendidikan yang tinggi cenderung menggambarkan kualitas hidup yang tinggi (Song & Lee, 2021).

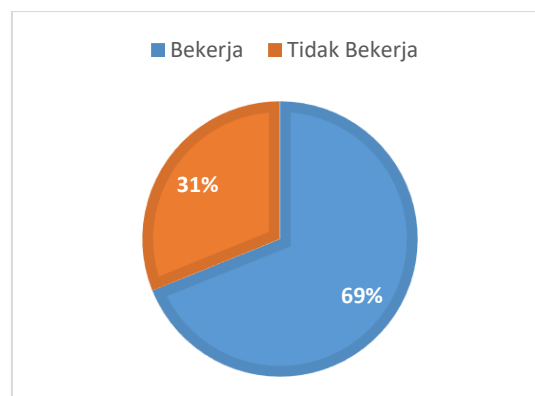
Temuan Eka Afrina Djamhari (2020) kondisi kesejahteraan lansia di empat provinsi di Indoensia menunjukkan hasil yang berbeda-beda, sedangkan temuan penelitian Tinungki et al., (2022) mengungkapkan tingkat kemandirian lansia dipengaruhi oleh pemenuhan activity daily of living dengan adanya kegiatan posyandu lansia. Sejalan dengan temuan penelitian Tuwu & Tarifu (2023) dengan adanya kegiatan posyandu lansia turut menjaga kesehatan lansia, serta memotivasi lansia untuk tetap semangat menjalani kehidupan sehingga posyandu lansia memiliki peran yang vital didalam meningkatkan kualitas hidup lansia (Jamalia et al., 2024).

Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) tentang gizi, kesehatan serta pemberdayaan ekonomi untuk kesejahteraan lansia di Desa Antiga Kelod Kecamatan Manggis



Gambar 6. Distribusi responden lansia menurut tingkat pendidikan pada kegiatan KIE di Desa Antiga Kelod, Kecamatan Manggis, Kabupaten Karangasem, Agustus 2025

Dari sisi aktivitas ekonomi, sebagian besar lansia di Desa Antiga Kelod masih tergolong produktif. Sebanyak 69% responden menyatakan masih bekerja, umumnya di sektor informal seperti bertani, berdagang kecil, atau membantu usaha keluarga. Sementara itu, 31% lansia sudah tidak bekerja lagi. Temuan ini memperlihatkan potensi besar untuk dikembangkan melalui program pemberdayaan ekonomi berbasis rumah tangga. Lansia yang sangat perlu untuk mendapatkan perhatian adalah Lansia yang sudah tidak bekerja lagi dan hidup sendiri, agar jangan sampai mereka tidak dapat memenuhi kebutuhan pokok mereka seperti makanan. Sangat bersyukur semua Lansia yang mengikuti kegiatan ini memiliki tempat tinggal yang layak untuk ditempati, dari informasi yang diperoleh saat kegiatan berlangsung.

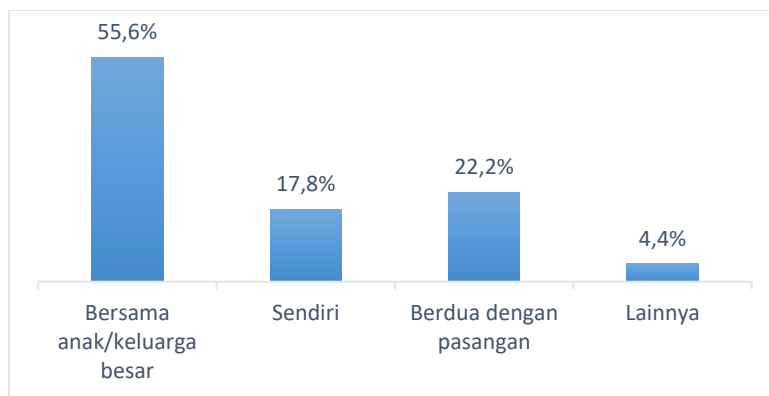


Gambar 7. Distribusi responden lansia menurut status pekerjaan pada kegiatan KIE di Desa Antiga Kelod, Kecamatan Manggis, Kabupaten Karangasem, Agustus 2025

Dari aspek sosial, sebagian besar lansia masih tinggal bersama keluarga besar (55,6%), sementara 22,2% tinggal berdua dengan pasangan, dan 17,8% tinggal sendiri. Kondisi ini menunjukkan adanya dukungan sosial yang relatif baik bagi sebagian besar lansia, meskipun masih terdapat kelompok rentan yang hidup sendiri dan berisiko mengalami kesepian maupun keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan. Data ini menunjukkan cukup banyak Lansia yang tinggal sendiri, yang membutuhkan perhatian dari masyarakat, desa dan pemerintah agar Lansia ini tidak terabaikan disaat nanti mereka sudah tidak mampu berkegiatan lagi. Peran TKSK (Tenaga Kesejahteraan Sosial Kecamatan) menjadi sangat penting pada Lansia yang hidup sendiri. Bersama-sama dengan Posyandu Lansia, Desa, TKSK dan masyarakat sekitar Lansia berada, perlu berkolaborasi dalam memastikan Lansia tersebut tidak menderita saat mereka tidak mampu beraktivitas lagi. Pada masa yang akan datang dengan akan terus bertambahnya Lansia dari waktu ke waktu, maka TKSK yang jumlahnya hanya 1 orang di setiap kecamatan perlu direncanakan untuk ditambah lagi mengingat bebannya akan semakin tinggi, mengingat Lansia akan semakin bertambah. Lansia yang hidup sendiri adalah

Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) tentang gizi, kesehatan serta pemberdayaan ekonomi untuk kesejahteraan lansia di Desa Antiga Kelod Kecamatan Manggis

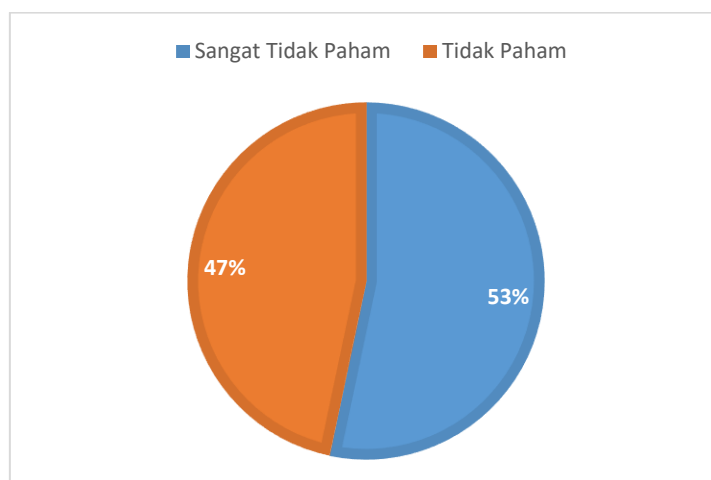
tanggung jawab pemerintah sesuai dengan bunyi UUD 1945, pasal 34, sehingga melalui kegiatan TKSK inilah peran pemerintah dapat diimplementasikan secara nyata. Hal ini sesuai dengan temuan Amundsen (2022) bahwa lansia dinarasikan sebagai rentan, menurun dan sebagai beban yang bergantung pada beberapa faktor. Kualitas hidup lansia ditentukan oleh perawatan yang diberikan serta tempat tinggal lansia (Anjos et al., 2022).



Gambar 8. Distribusi responden lansia menurut tempat tinggal pada kegiatan KIE di Desa Antiga Kelod, Kecamatan Manggis, Kabupaten Karangasem, Agustus 2025

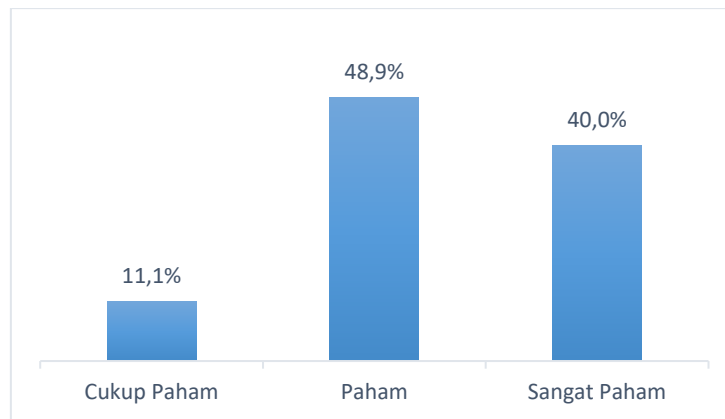
Dampak KIE terhadap Pengetahuan dan Sikap Lansia

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman yang sangat signifikan setelah pelaksanaan KIE. Sebelum kegiatan, 53% responden menyatakan sangat tidak paham dan 47% tidak paham terhadap materi tentang gizi, kesehatan, dan pemberdayaan ekonomi lansia. Setelah kegiatan, kondisi berubah drastis: 49% menyatakan paham, 40% sangat paham, dan hanya 11% cukup paham. Tidak ada lagi responden yang menyatakan tidak paham. Meskipun mereka sering juga dikumpulkan oleh desa melalui kegiatan Posyandu Lansia, namun materi secara khusus seperti yang disampaikan saat KIE dalam kegiatan pengabdian ini, mungkin mereka belum pernah dapatkan, sehingga kegiatan ini mereka rasakan sangat bermanfaat. Temuan Sarker (2025) mengungkapkan kesehatan dasar yang berharga bagi warga lansia melalui asuransi kesehatan sosial, layanan kesehatan terjangkau dan mudah diakses oleh semua warga lansia akan meningkatkan pengetahuan dan sikap lansia dalam menjaga kesehatannya. Hal tersebut didukung dengan temuan bahwa perawatan keluarga sebagai pengasuh utama turut membangun dukungan kesehatan lansia (Lee & Connor, 2020; Liu et al., 2014).



Gambar 9. Tingkat pemahaman lansia sebelum pelaksanaan KIE di Desa Antiga Kelod, Kecamatan Manggis, Kabupaten Karangasem, Agustus 2025

Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) tentang gizi, kesehatan serta pemberdayaan ekonomi untuk kesejahteraan lansia di Desa Antiga Kelod Kecamatan Manggis

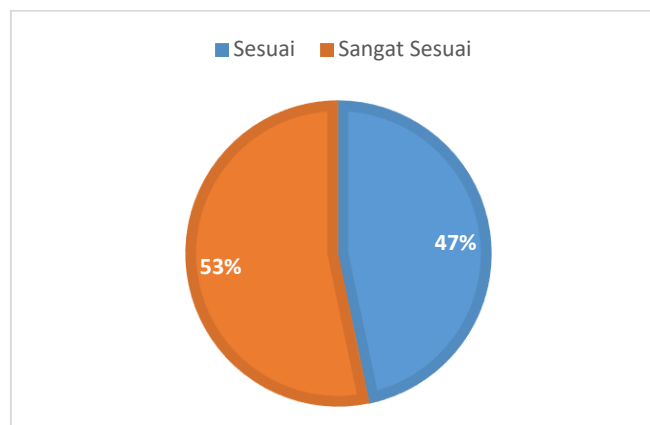


Gambar 10. Tingkat pemahaman lansia sesudah pelaksanaan KIE di Desa Antiga Kelod, Kecamatan Manggis, Kabupaten Karangasem, Agustus 2025

Perubahan ini menunjukkan efektivitas metode penyuluhan yang digunakan. Penyampaian materi secara interaktif dengan bahasa sederhana dan contoh konkret terbukti mampu meningkatkan pemahaman lansia, meskipun sebagian besar memiliki latar belakang pendidikan rendah. KIE diberikan dengan bahasa campuran yaitu Bahasa Indonesia yang diselengi dengan Bahasa Bali, sehingga materi yang disampaikan dapat dipahami dengan lebih baik. Selain itu materi tentang kesehatan, gizi, pengelolaan stres, dan pemberdayaan ekonomi disampaikan dengan gambar secara visual yang menarik sehingga mudah dimengerti.

Pemeriksaan Kesehatan Lansia

Kegiatan pemeriksaan kesehatan mendapatkan respon luar biasa dari peserta. Seluruh responden (100%) menyatakan bahwa pengecekan kesehatan sangat dibutuhkan. Selain itu, 53% menyatakan pemeriksaan sangat sesuai dengan kebutuhan mereka, sementara 47% menyatakan sesuai. Tidak ada responden yang menilai kegiatan ini kurang bermanfaat.



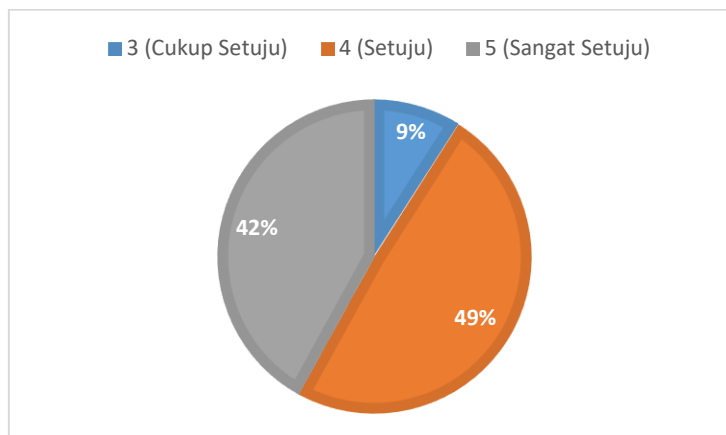
Gambar 11. Persepsi lansia terhadap manfaat pemeriksaan kesehatan pada kegiatan KIE di Desa Antiga Kelod, Kecamatan Manggis, Kabupaten Karangasem, Agustus 2025

Hasil ini menegaskan bahwa pemeriksaan kesehatan rutin merupakan kebutuhan mendasar bagi lansia di Desa Antiga Kelod. Kegiatan ini memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengetahui kondisi fisiknya secara langsung, khususnya terkait tekanan darah, kadar gula, dan kolesterol. Lansia merasa lebih tenang karena dapat mengambil langkah pencegahan dan pengobatan lebih awal sesuai anjuran tenaga medis. Temuan penelitian Rittirong et al., (2014), Hinds et al., (2023), mengungkapkan kesehatan lansia sangat mendukung untuk persepsi lansia akan bertahan hidup, menjaga kesehatan, serta aktif dalam kegiatan yang akan mensupport kualitas kehidupan lansia lebih baik.

Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) tentang gizi, kesehatan serta pemberdayaan ekonomi untuk kesejahteraan lansia di Desa Antiga Kelod Kecamatan Manggis

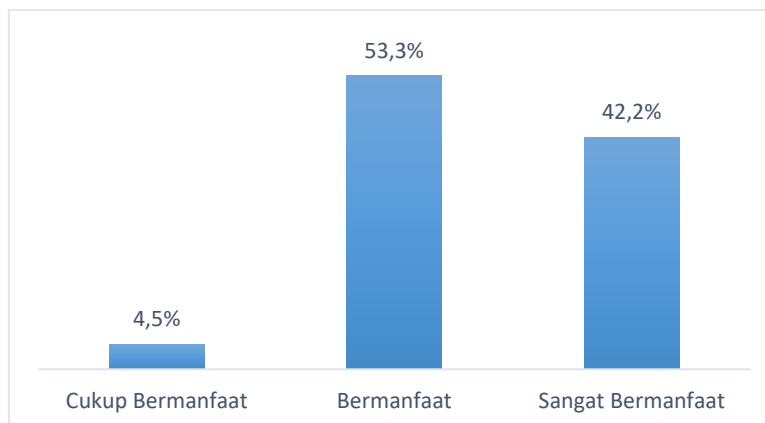
Pemberdayaan Ekonomi dan Aktivitas Fisik Lansia

Program KIE tidak hanya berfokus pada aspek kesehatan, tetapi juga mendorong lansia untuk aktif secara fisik dan ekonomi. Hasil survei menunjukkan 49% responden memberi skor 4 dan 42% memberi skor 5 terhadap pernyataan bahwa pengetahuan mereka meningkat setelah mengikuti gerakan fisik. Hanya 9% yang memberi skor 3, dan tidak ada yang memberi skor rendah.



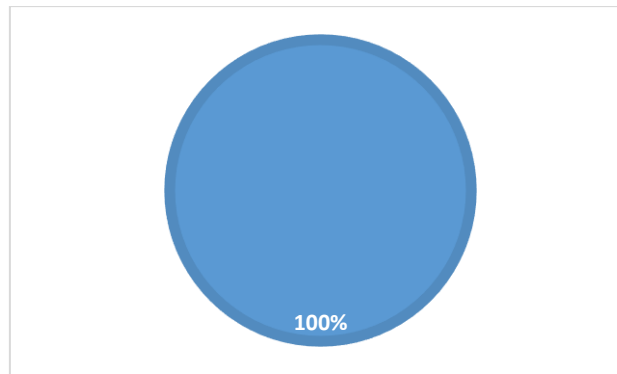
Gambar 12. Peningkatan pengetahuan lansia setelah mengikuti gerakan fisik pada kegiatan KIE di Desa Antiga Kelod, Kecamatan Manggis, Kabupaten Karangasem, Agustus 2025

Selain itu, dalam aspek penerapan, 53,3% responden menyatakan gerakan fisik bermanfaat, 42,2% sangat bermanfaat, dan hanya 4,5% cukup bermanfaat. Artinya, hampir seluruh peserta mampu menerapkan senam ringan di rumah. Kondisi ini terlihat dari antusiasme Lansia saat mengikuti gerakan fisik berupa senam ringan sesuai dengan kondisi Lansia.



Gambar 13. Kemampuan lansia menerapkan gerakan fisik di rumah setelah kegiatan KIE di Desa Antiga Kelod, Kecamatan Manggis, Kabupaten Karangasem, Agustus 2025

Lebih lanjut, seluruh responden (100%) menyatakan bahwa senam lansia sangat penting bagi kesehatan mereka. Hasil ini memperlihatkan adanya peningkatan kesadaran lansia tentang pentingnya menjaga kebugaran tubuh.



Gambar 14. Persepsi lansia mengenai pentingnya senam lansia bagi kesehatan pada kegiatan KIE di Desa Antiga Kelod, Kecamatan Manggis, Kabupaten Karangasem, Agustus 2025

Dalam hal ekonomi, sebagian besar lansia menyatakan tertarik untuk mencoba kegiatan produktif yang sesuai kemampuan fisik, seperti membuat jajanan tradisional atau mengelola hasil kebun. Narasumber memberikan contoh usaha rumahan yang tidak memerlukan mobilitas tinggi, yang disambut positif oleh para peserta. Secara keseluruhan, kegiatan PUM di Desa Antiga Kelod memberikan dampak nyata terhadap peningkatan Knowledge, Attitude, and Practice (KAP) Lansia. Edukasi KIE yang dilakukan secara langsung, sederhana, dan berbasis kebutuhan berhasil meningkatkan pemahaman lansia tentang gizi, kesehatan mental, dan kegiatan produktif. Pemeriksaan kesehatan terbukti menjadi intervensi penting karena memberikan kesadaran preventif dan rasa aman bagi peserta. Aktivitas fisik seperti senam lansia menjadi media efektif untuk meningkatkan kebugaran dan semangat hidup. Sementara itu, pemberdayaan ekonomi memberikan dimensi baru bagi lansia untuk tetap produktif dan berdaya di usia lanjut. Dengan keterlibatan pemerintah desa, kader posyandu, dan keluarga, kegiatan ini berhasil membangun ekosistem pendukung kesejahteraan lansia yang berkelanjutan. Ke depan, kegiatan serupa dapat direplikasi di desa lain dengan menyesuaikan konteks lokal, agar manfaatnya semakin meluas dan mendukung upaya peningkatan kualitas hidup Lansia di Bali.

Temuan Inagaki (2021) mengungkapkan tingkat partisipasi angkatan kerja lansia dan harapan hidup secara signifikan positif, menunjukkan bahwa efek produktivitas di usia lanjut memperkuat dampak pasokan tenaga kerja lansia melalui peningkatan kesehatan, dengan demikian semakin produktif lansia maka kesehatan semakin baik. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian tentang ketahanan lansia bahwa dukungan sosial yang tersedia mempertahankan kesejahteraan dan kesehatan lansia (Hinds et al., 2023).

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan PUM di Desa Antiga Kelod berhasil mencapai seluruh tujuan program, dibuktikan melalui hasil yang terukur: (1) peningkatan pengetahuan gizi dan kesehatan, dimana tingkat pemahaman peserta meningkat menjadi 89% kategori paham–sangat paham setelah KIE; (2) peningkatan kesehatan mental dan praktik aktivitas fisik, dengan 95,5% lansia mampu mempraktikkan senam ringan sebagai upaya pengelolaan stres; serta (3) peningkatan kemandirian ekonomi, ditunjukkan oleh lebih dari 80% peserta termotivasi melakukan aktivitas produktif berbasis rumah tangga. Untuk keberlanjutan, program perlu diintegrasikan dengan kegiatan rutin Posyandu Lansia melalui pendampingan kader dan TKSK, serta pembentukan kelompok lansia produktif agar praktik gizi sehat, aktivitas fisik, dan pemberdayaan ekonomi dapat berlangsung secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana Program Udayana Mengabdikan (PUM) menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Udayana melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) yang telah memberikan dukungan pendanaan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Antiga Kelod, Kecamatan Manggis, Kabupaten Karangasem ini dapat

Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) tentang gizi, kesehatan serta pemberdayaan ekonomi untuk kesejahteraan lansia di Desa Antiga Kelod Kecamatan Manggis

terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pemerintah Desa Antiga Kelod, Kader Posyandu Lansia, Bina Keluarga Lansia (BKL), serta masyarakat desa yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan dukungan selama pelaksanaan kegiatan. Tak lupa apresiasi kami sampaikan kepada para narasumber, tenaga medis, dan mahasiswa KKN Universitas Udayana yang turut membantu dalam pelaksanaan dan pendampingan kegiatan. Kerja sama dan dukungan semua pihak telah berperan penting dalam keberhasilan program ini, khususnya dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku lansia terkait kesehatan, gizi, serta kemandirian ekonomi. Semoga kolaborasi yang baik ini dapat terus berlanjut dalam kegiatan pengabdian berikutnya untuk mewujudkan kesejahteraan masyarakat secara berkelanjutan.

DAFTAR RUJUKAN

- Amundsen, D. (2022). A critical gerontological framing analysis of persistent ageism in NZ online news media: Don't call us "elderly"! *Journal of Aging Studies*, 61(February). <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2022.101009>
- Anjos, C. A., Clemente, M., de Fátima Gaspari Dias, J., Burci, L. M., de Oliveira Leite, R., & Miguel, M. D. (2022). Quality of Life of Elderly People Living in Different Types of Long-term Care Facilities. *Brazilian Journal of Pharmaceutical Sciences*, 58, 1–9. <https://doi.org/10.1590/s2175-97902022e20117>
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Umur Harapan Hidup Saat Lahir Provinsi Bali Menurut Kabupaten/Kota (Tahun), 2010-2022*. Bali.Bps.Go.Id. <https://bali.bps.go.id/id/statistics-table/2/MzU4IzI=/umur-harapan-hidup-saat-lahir-provinsi-bali-menurut-kabupaten-kota.html>
- BKKBN. (2024). *Laporan Kependudukan Indonesia*. BKKBN. [https://siperindu.online/2023/pb/unduh_file/Laporan Kependudukan Indonesia - IND.pdf](https://siperindu.online/2023/pb/unduh_file/Laporan%20Kependudukan%20Indonesia%20-%20IND.pdf)
- BPS. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023*. BPS. <https://www.bps.go.id/id/publication/2023/12/29/5d308763ac29278dd5860fad/statistik-penduduk-lanjut-usia-2023.html>
- Eka Afrina Djamhari, D. (2020). *Laporan Riset 2020*.
- Gruzieva, T. S., Diachuk, M. D., Inshakova, H. V., Soroka, I. M., & Dufynets, V. A. (2021). Health of the Elderly People As the Basis for Formation of Medical and Social Needs. *Wiadomosci Lekarskie (Warsaw, Poland : 1960)*, 74(3 cz 2), 658–664. <https://doi.org/10.36740/wlek202103217>
- Hinds, J., Greaves, N., & Harewood, H. (2023). Dialogues in Health Diabetes self-management and social support during the COVID-19 pandemic: Perspectives of older adults living in Barbados. *Dialogues in Health*, 2(December 2022). <https://doi.org/10.1016/j.dialog.2023.100111>
- Inagaki, K. (2021). How are the international capital flows of rapidly aging countries affected by the elderly working longer? *Economic Modelling*, 97(November 2020), 285–297. <https://doi.org/10.1016/j.econmod.2020.11.003>
- Jamilia, S., Dewi, S. R., & Komarudin. (2024). Peran Posyandu Dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia : *Scientific Journal of Nursing*, 1(2), 61–67.
- Lee, C., & Connor, D. O. (2020). Family care across diverse cultures: Re-envisioning using a transnational lens. *Journal of Aging Studies*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jaging.2020.100892>
- Liu, L., Fu, Y., Qu, L., & Wang, Y. (2014). Home Health Care Needs and Willingness to Pay for Home Health Care Among the Empty-nest Elderly in Shanghai, China. *International Journal of Gerontology*, 8, 31–36. <https://doi.org/10.1016/j.ijge.2013.01.013>
- Ria Sugianti, & Kristina Everentia Ngasu. (2021). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Keaktifan Lansia Mengikuti Posyandu Lansia Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup. *Nusantara Hasana Journal*, 1(3), 83–87.
- Rittirong, J., Prasartkul, P., & Rindfuss, R. R. (2014). From whom do older persons prefer support ? The case of rural Thailand. *Journal of Aging Studies*, 31, 171–181. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2014.10.002>
- Romaioli, D., & Contarello, A. (2019). "I'm too Old for ..." looking into a self-Sabotage rhetoric and its counter-narratives in an Italian setting. *Journal of Aging Studies*, 48(September 2018), 25–32. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2018.12.001>

Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) tentang gizi, kesehatan serta pemberdayaan ekonomi untuk kesejahteraan lansia di Desa Antiga Kelod Kecamatan Manggis

- Sarker, A. R. (2025). Healthcare service utilization and treatment costs among elderly citizens in Bangladesh. *Archives of Gerontology and Geriatrics Plus*, 2(4), 100218. <https://doi.org/10.1016/j.aggp.2025.100218>
- Song, J., & Lee, E. (2021). Health-related quality of life of elderly women with fall experiences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph18157804>
- Thojampa, S., Daengthern, L., & Kumpeera, K. (2020). The effects of an empowerment program to have a good quality of life and long life for elderly people in Phrae Province, Thailand. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 12(April), 100201. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2020.100201>
- Tinungki, Y. L., Kalengkongan, D. J., & Patras, M. D. (2022). TINGKAT KEMANDIRIAN LANSIA DALAM PEMENUHAN ADL (ACTIVITY DAILY OF LIVING) DENGAN METODE BARTHEL INDEKS DI POSYANDU LANSIA KECAMATAN TAMAKO KABUPATEN KEPULAUAN SANGIHE. *Jurnal Ilmiah Sesebanua*, 6(2), 58–66.
- Tuwu, D., & Tarifu, L. (2023). IMPLEMENTASI PROGRAM POSYANDU LANSIA UNTUK MENJAGA KESEHATAN LANJUT USIA. *Journal Publicuho*, 6(1), 20–29.
- Wang, B., Wu, Y., Zhang, T., Han, J., & Yu, L. (2019). effect of physical activity on independent living ability among community-dwelling elderly in urban areas of Liaoning Province in China : a population-based study. *BMJ Open*, 1–8. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023543>