

Pemberdayaan lansia melalui implementasi program *active aging* di RW 04 Kelurahan Kasin Kecamatan Klojen Kota Malang

Ifa Pannya Sakti¹, Febrina Secsaria Handini²

Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners, STIKes Panti Waluya Malang, Indonesia

Penulis korespondensi : Ifa Pannya Sakti

E-mail : ifapannya@gmail.com

Diterima: 23 Juni 2026 | Direvisi: 20 Agustus 2026 | Disetujui: 20 Agustus 2026 | Online: 29 Agustus 2026

© Penulis 2026

Abstrak

Pertumbuhan jumlah penduduk lanjut usia menuntut adanya penguatan strategi promotif untuk mendukung penerapan *active aging* dalam rangka meningkatkan kualitas hidup, kemandirian, serta keterlibatan sosial lansia. Salah satu pendekatan yang dinilai efektif adalah edukasi yang dipadukan dengan simulasi berbasis komunitas guna meningkatkan literasi kesehatan. Kegiatan ini bertujuan untuk memperbaiki tingkat pengetahuan dan keterampilan lansia dalam mengimplementasikan prinsip *active aging* melalui proses pembelajaran dan praktik langsung. Pendekatan pemberdayaan dilakukan secara partisipatif melalui diskusi kelompok, dialog dua arah, *focus group discussion* (FGD), demonstrasi, serta penyampaian materi secara sistematis untuk mendorong partisipasi aktif peserta. Evaluasi kegiatan menggunakan desain *pre-test* dan *post-test* pada 20 orang lansia. Intervensi mencakup materi tentang aktivitas fisik, stimulasi kognitif, interaksi sosial, serta dukungan psikologis, yang kemudian dilanjutkan dengan simulasi penerapan dalam kehidupan sehari-hari. Data dianalisis secara deskriptif. Hasil menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan setelah intervensi, dengan rata-rata skor meningkat sebesar 24,77%, yang mengindikasikan adanya perbaikan yang bermakna. Implikasi dari kegiatan ini adalah menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang dipadukan dengan praktik langsung mampu meningkatkan pemahaman lansia secara efektif. Selain itu, penggunaan metode partisipatif membuat proses pembelajaran lebih interaktif, mudah dipahami, dan relevan dengan kebutuhan peserta. Integrasi antara edukasi dan praktik juga berpotensi mendorong perubahan perilaku kesehatan secara nyata. Oleh karena itu, program ini direkomendasikan untuk diterapkan secara lebih luas sebagai upaya promotif dan preventif di tingkat komunitas dalam mendukung lansia yang sehat, mandiri, dan produktif.

Kata kunci: *active aging*; edukasi kesehatan; lansia; simulasi.

Abstract

The growing elderly population demands strengthening promotive strategies to support the implementation of active aging to improve the quality of life, independence, and social engagement of the elderly. One approach considered effective is education combined with community-based simulations to improve health literacy. This activity aims to improve the level of knowledge and skills of the elderly in implementing active aging principles through a learning process and direct practice. The empowerment approach is carried out in a participatory manner through group discussions, two-way dialogues, focus group discussions (FGDs), demonstrations, and systematic delivery of materials to encourage active participant participation. The activity evaluation used a pre-test and post-test design on 20 elderly individuals. The intervention included materials on physical activity, cognitive stimulation, social interaction, and psychological support, followed by simulations of application in daily life. Data were analyzed descriptively. The results showed an increase in knowledge levels after the intervention,

with an average score increasing by 24.77%, indicating significant improvement. The implication of this activity is that an educational approach combined with direct practice can effectively improve the understanding of the elderly. In addition, the use of participatory methods makes the learning process more interactive, easy to understand, and relevant to the needs of the participants. The integration of education and practice also has the potential to drive tangible changes in health behavior. Therefore, this program is recommended for wider implementation as a community-level promotive and preventive effort to support healthy, independent, and productive older adults.

Keywords: active aging; elderly; health education; simulation.

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) merupakan fenomena demografis global yang memberikan dampak luas terhadap sistem sosial, ekonomi, dan pelayanan kesehatan. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa populasi lansia dunia terus meningkat dan diproyeksikan mencapai lebih dari 2 miliar jiwa pada tahun 2050 (WHO, 2021b). Kondisi serupa juga terjadi di Indonesia, yang ditandai dengan meningkatnya proporsi lansia seiring bertambahnya usia harapan hidup. Namun demikian, peningkatan tersebut belum sepenuhnya diikuti oleh peningkatan kualitas hidup lansia, khususnya pada aspek fisik, psikologis, dan sosial (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2025).

Dalam menghadapi tantangan tersebut, konsep *active aging* yang dikembangkan oleh WHO menjadi pendekatan penting dalam upaya meningkatkan kualitas hidup lansia. Konsep ini menekankan optimalisasi peluang kesehatan, partisipasi, dan keamanan untuk mendukung penuaan yang sehat, aktif, dan bermakna (WHO, 2021a). Lansia dipandang sebagai individu yang masih memiliki potensi untuk tetap produktif, mandiri, dan berkontribusi dalam kehidupan sosial melalui penguatan tiga pilar utama, yaitu kesehatan (*health*), partisipasi (*participation*), dan keamanan (*security*).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa penerapan prinsip *active aging* berhubungan positif dengan peningkatan kualitas hidup lansia. Keterlibatan sosial yang aktif terbukti mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menurunkan risiko depresi (Chen et al., 2025). Selain itu, intervensi berbasis *active aging* juga dilaporkan dapat meningkatkan fungsi kognitif serta kemandirian dalam aktivitas sehari-hari (Fernández-Ballesteros et al., 2013). Di Indonesia, program pemberdayaan lansia melalui aktivitas fisik dan sosial juga menunjukkan peningkatan kualitas hidup terutama pada aspek fisik dan hubungan sosial (Wahyuni & Arifiati, 2025).

Studi longitudinal juga menunjukkan bahwa lansia yang aktif dalam kegiatan sosial dan produktif memiliki risiko morbiditas yang lebih rendah dibandingkan lansia yang kurang berpartisipasi dalam aktivitas komunitas (Sia et al., 2021). Selain itu, program berbasis komunitas seperti posyandu lansia dan bina keluarga lansia terbukti meningkatkan kepercayaan diri, memperkuat dukungan sosial, serta meningkatkan kepatuhan dalam pengelolaan penyakit kronis. Meskipun demikian, implementasi program lansia di masyarakat masih cenderung berfokus pada aspek kuratif dan belum sepenuhnya mengintegrasikan prinsip *active aging* secara menyeluruh.

Di wilayah RW 04 Kelurahan Kasin, Kecamatan Klojen, Kota Malang, jumlah lansia terus meningkat seiring dengan peningkatan usia harapan hidup. Namun, hasil observasi menunjukkan bahwa kegiatan yang ada masih bersifat umum dan belum terstruktur dalam kerangka *active aging*. Belum terdapat program yang mengintegrasikan aktivitas fisik, stimulasi kognitif, dan partisipasi sosial secara sistematis. Selain itu, lansia juga belum pernah mendapatkan edukasi khusus mengenai konsep dan manfaat *active aging*, sehingga pemahaman mereka masih terbatas pada aktivitas kesehatan secara umum tanpa pemahaman yang komprehensif.

Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya kemampuan lansia dalam menerapkan pola hidup aktif secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Lansia belum memiliki pengalaman praktik atau simulasi yang dapat membantu mereka mengubah pengetahuan menjadi kebiasaan nyata yang

berkelanjutan. Padahal, literatur menunjukkan bahwa intervensi berbasis aktivitas fisik dan stimulasi kognitif yang terstruktur lebih efektif dalam meningkatkan fungsi kognitif dan kemampuan fungsional lansia dibandingkan pendekatan tunggal (Castellote-Caballero et al., 2024). Selain itu, rendahnya keterlibatan dalam aktivitas sosial dan fisik juga berkaitan dengan penurunan fungsi kognitif pada usia lanjut (Li et al., 2022).

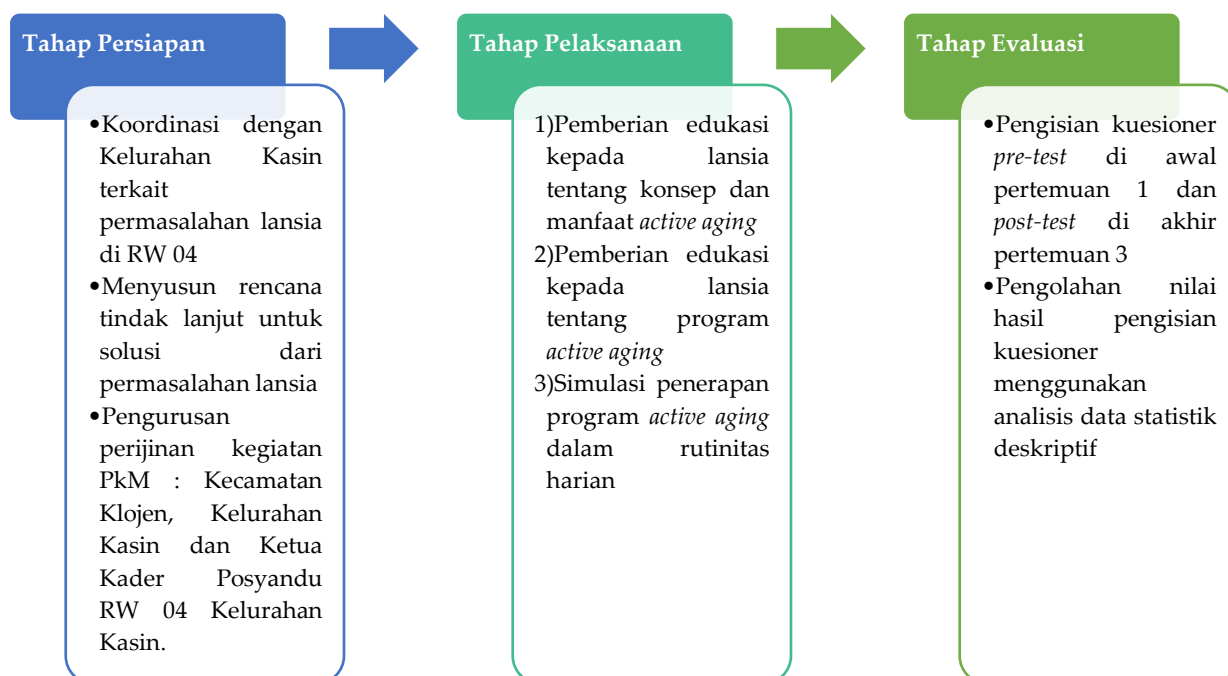
Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan pendekatan pemberdayaan lansia berbasis *active aging* yang tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga memberikan pengalaman praktik melalui edukasi dan simulasi. Pendekatan ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman, keterampilan, serta mendorong lansia untuk tetap aktif, mandiri, dan produktif dalam kehidupan sehari-hari secara berkelanjutan.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan tingkat pengetahuan serta kemampuan lansia dalam mengaplikasikan konsep *active aging* melalui pendekatan edukasi dan simulasi yang berbasis pemberdayaan komunitas. Melalui intervensi tersebut, lansia diharapkan mampu mempertahankan kondisi kesehatan, meningkatkan kemandirian, serta tetap berperan aktif dalam kehidupan sosial.

Manfaat yang diharapkan dari kegiatan ini antara lain adalah meningkatnya pemahaman dan keterampilan lansia dalam menerapkan perilaku hidup sehat secara mandiri. Selain itu, kegiatan ini juga berkontribusi dalam memperkuat dukungan keluarga dan lingkungan sekitar dalam mendukung keberlanjutan penerapan *active aging*. Bagi tenaga kesehatan, pendekatan ini dapat dijadikan sebagai alternatif model intervensi yang partisipatif dan aplikatif dalam pelayanan lansia. Dari sisi keilmuan, kegiatan ini memberikan tambahan bukti mengenai efektivitas edukasi dan simulasi berbasis pemberdayaan dalam upaya peningkatan kualitas hidup lansia.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan PkM dibagi menjadi 2 kegiatan, yaitu penyampaian materi dalam bentuk penyuluhan dan *focus group discussion*, dilanjutkan pelatihan tentang penerapan program *active aging* pada lansia dalam kegiatan sehari-hari. Kegiatan PkM telah dilaksanakan pada tanggal 18 – 20 Mei 2026.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di RW 04 Kelurahan Kasin, Kec. Klojen, Kota Malang pada Bulan Mei 2026

Pemberdayaan lansia melalui implementasi program *active aging* di RW 04 Kelurahan Kasin Kecamatan Klojen Kota Malang

Peserta dalam kegiatan PkM ini adalah lansia RW 04 Kelurahan Kasin Kecamatan Klojen Kota Malang yang bersedia mengikuti semua kegiatan dalam program PkM. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan PkM adalah sebanyak 20 orang. Tahapan dari melaksanakan kegiatan PkM meliputi tiga tahapan, yaitu (1) persiapan; (2) pelaksanaan; (3) evaluasi, sebagaimana yang tersaji pada Gambar 1.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PkM telah selesai dilaksanakan dengan proses yang berjalan cukup lancar sesuai dengan yang direncanakan. Keberhasilan dari kegiatan PKM ini dapat ditunjukkan melalui peran aktif dari para lansia untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Kehadiran peserta pada pertemuan ke-1 sampai dengan pertemuan ke-3 adalah sebanyak 20 orang (100%). Jumlah kehadiran peserta telah melampaui target yang ditetapkan yaitu sebanyak 90%. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa para peserta sangat antusias dengan kegiatan PkM ini, hal ini dikarenakan materi yang diperoleh oleh peserta sangat relevan dengan kondisi para lansia yang belum memahami terkait program *active aging* dalam kegiatan sehari-hari sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup lansia.



Gambar 2. Edukasi Materi Teori *Active Aging* Kepada Masyarakat di RW 04 Kelurahan Kasin, Kec. Klojen, Kota Malang pada Bulan Mei 2026



Gambar 3. Edukasi Materi Program *Active Aging* Kepada Masyarakat di RW 04 Kelurahan Kasin, Kec. Klojen, Kota Malang pada Bulan Mei 2026

Pemberdayaan lansia melalui implementasi program *active aging* di RW 04 Kelurahan Kasin Kecamatan Klojen Kota Malang



Gambar 4. Simulasi Menyusun Jadwal Penerapan Program *Active Aging* Kepada Masyarakat di RW 04 Kelurahan Kasin, Kec. Klojen, Kota Malang pada Bulan Mei 2026

Tabel 1. Hasil Penilaian *Pre-test*, *Post-test* Kegiatan PkM di RW 04 Kelurahan Kasin, Kec. Klojen, Kota Malang pada Bulan Mei 2026

Mata Pelajaran IPS Kelas X IPS SMA/MA/MAK			
Nilai Evaluasi		Jumlah	Persentase (%)
Pre Test			
Sangat Baik		4	20 %
Baik		11	55 %
Cukup		5	25 %
Kurang		0	
Rata-rata			
Post Test			
Sangat Baik		13	65 %
Baik		7	35 %
Cukup		0	
Kurang		0	

Tabel 1. Tahap Evaluasi Kegiatan PkM di RW 04 Kelurahan Kasin, Kec. Klojen, Kota Malang pada Bulan Mei 2026

Tahap Evaluasi	Nilai Rata-Rata	Kategori	Interpretasi
Pre-test	74,00	Baik	Lansia memiliki pemahaman yang baik, tetapi masih memerlukan penguatan.
Post-test	93,33	Sangat Baik	Lansia memiliki pemahaman yang sangat optimal dan mampu memahami penerapan perilaku hidup sehat secara mandiri.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa intervensi edukasi mengenai konsep dan manfaat *active aging* memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan lansia. Pada pengukuran awal (*pre-test*), mayoritas responden berada pada kategori baik (55%), diikuti kategori cukup (25%) dan sangat baik (20%), dengan nilai rata-rata 74. Temuan ini menunjukkan bahwa lansia telah memiliki pengetahuan dasar terkait kesehatan, namun pemahaman tersebut belum sepenuhnya komprehensif, terutama dalam konteks implementasi *active aging* dalam kehidupan sehari-hari. Setelah intervensi edukasi diberikan, terjadi peningkatan yang bermakna pada hasil *post-test*, di Pemberdayaan lansia melalui implementasi program *active aging* di RW 04 Kelurahan Kasin Kecamatan Klojen Kota Malang

mana 65% lansia berada pada kategori sangat baik dan 35% pada kategori baik, dengan peningkatan nilai rata-rata menjadi 93,33 serta tidak ditemukan lagi kategori cukup maupun kurang. Hasil ini menegaskan efektivitas edukasi dalam meningkatkan literasi kesehatan lansia secara substansial.

Peningkatan tersebut tidak terlepas dari materi edukasi yang mencakup empat komponen utama *active aging*, yaitu aktivitas fisik untuk menjaga kebugaran, stimulasi kognitif untuk mempertahankan fungsi berpikir, aktivitas sosial dan partisipasi untuk memperkuat interaksi sosial, serta penguatan psikologis untuk meningkatkan kesejahteraan emosional. Keempat komponen ini merepresentasikan implementasi holistik dari konsep *active aging* yang menekankan keseimbangan aspek fisik, mental, dan sosial. Secara konseptual, WHO menekankan bahwa *active aging* bertumpu pada tiga pilar utama, yaitu kesehatan, partisipasi, dan keamanan sebagai dasar peningkatan kualitas hidup lansia (WHO, 2002). Dalam konteks ini, peningkatan hasil *post-test* mencerminkan meningkatnya pemahaman lansia terhadap integrasi seluruh komponen tersebut. Temuan ini juga sejalan dengan bukti ilmiah yang menunjukkan bahwa edukasi berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan kualitas hidup serta perilaku kesehatan lansia (Marzo et al., 2023), sehingga edukasi tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga menjadi dasar perubahan perilaku menuju penuaan yang lebih aktif.

Tahap simulasi sebagai intervensi lanjutan memperkuat hasil edukasi sebelumnya melalui pendekatan praktik langsung. Seluruh lansia (100%) mampu menyusun jadwal harian penerapan *active aging* yang mencakup aktivitas fisik sederhana, stimulasi kognitif, aktivitas sosial, dan penguatan psikologis. Setelah simulasi, hasil evaluasi menunjukkan peningkatan kembali dengan 65% kategori sangat baik dan 35% kategori baik, serta nilai rata-rata meningkat dari 74 menjadi 93,33 tanpa adanya responden pada kategori cukup maupun kurang. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis praktik (*learning by doing*) lebih efektif dalam memperkuat internalisasi konsep dibandingkan edukasi verbal semata, serta meningkatkan kemampuan lansia dalam menerapkan perilaku sehat secara mandiri.

Temuan ini konsisten dengan hasil studi pengabdian masyarakat yang dilakukan di Posyandu Lansia di Wilayah RW V Kelurahan Pudakpayung, Banyumanik Semarang pada tahun 2023 oleh Afiatna dkk yang menunjukkan bahwa metode simulasi dan demonstrasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta keterampilan lansia, khususnya pada intervensi berbasis aktivitas fisik dan kesehatan (Afiatna et al., 2023). Selain itu, pemberdayaan melalui aktivitas fisik terbukti meningkatkan kemampuan fungsional dan partisipasi aktif lansia dalam menjaga kesehatan (Diliana Rospia et al., 2022), sementara pendekatan berbasis komunitas berkontribusi terhadap peningkatan aktivitas sehari-hari (ADL) serta kemandirian lansia (Febrianti et al., 2026). Secara konseptual, *active aging* dipahami sebagai upaya pemberdayaan lansia agar tetap aktif, mandiri, dan produktif melalui kegiatan yang terstruktur dan berkelanjutan (Napitupulu & Napitulu, 2020). Dengan demikian, simulasi tidak hanya menjembatani kesenjangan antara pengetahuan dan praktik, tetapi juga berperan dalam membentuk perilaku hidup sehat yang berkelanjutan serta meningkatkan kemandirian lansia secara menyeluruh.

Temuan kegiatan ini menunjukkan bahwa penerapan konsep *active aging* melalui kombinasi edukasi, aktivitas fisik, stimulasi kognitif, dan partisipasi sosial memiliki dukungan dari berbagai hasil penelitian. Studi pada lansia berbasis komunitas menunjukkan bahwa intervensi yang memadukan latihan kognitif, aktivitas fisik, dan konseling kelompok dapat memberikan manfaat terhadap kemampuan kognitif lansia (Zhu et al., 2022). Aktivitas sederhana yang dirancang sebagai stimulasi kognitif juga dilaporkan berkontribusi terhadap pemeliharaan fungsi kognitif pada kelompok usia lanjut (Wang et al., 2022). Sementara itu, latihan yang melibatkan koordinasi dan fungsi gerak dapat mendukung mobilitas serta meningkatkan keterlibatan lansia dalam aktivitas fisik (Brach et al., 2022). Pendekatan edukasi *active aging* yang dilaksanakan di lingkungan komunitas juga menunjukkan potensi dalam mendorong lansia untuk menerapkan prinsip penuaan aktif dalam kehidupan sehari-hari (Bibi et al., 2024). Sejalan dengan temuan tersebut, peningkatan skor pengetahuan dalam kegiatan ini menunjukkan bahwa pemberdayaan yang memadukan penyampaian materi dengan praktik langsung dapat membantu lansia mengubah informasi yang diperoleh menjadi pemahaman yang lebih aplikatif dan relevan dengan aktivitas keseharian.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi dan simulasi *active aging* pada lansia terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta kemampuan penerapan konsep secara praktis. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata dari 74 pada *pre-test* menjadi 93,33 pada *post-test*, serta pergeseran kategori pengetahuan menuju dominasi kategori sangat baik tanpa adanya responden pada kategori cukup maupun kurang. Selain peningkatan aspek kognitif, simulasi juga mampu memperkuat kemampuan lansia dalam menyusun dan menerapkan rutinitas harian berbasis *active aging* yang mencakup aktivitas fisik, stimulasi kognitif, aktivitas sosial, dan penguatan psikologis. Oleh karena itu, program ini direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam layanan kesehatan komunitas seperti posyandu lansia dengan melibatkan kader dan keluarga sebagai pendamping, serta disertai evaluasi jangka panjang untuk menilai perubahan perilaku, kemandirian, dan kualitas hidup lansia secara berkesinambungan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada LPPM STIKes Panti Waluya Malang, Kelurahan Kasin, dan Ketua Kader Posyandu RW 04 Kasin, Klojen, Kota Malang, serta para lansia yang telah bersedia mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat, dan seluruh pihak yang mendukung kegiatan Pengabdian Masyarakat ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Afiatna, P., Maryanto, S., & Setyoningrum, U. (2023). Pelatihan Kader dengan Metode Ceramah, Demonstrasi dan Simulasi terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Kader Posyandu Lansia di Wilayah RW V Kelurahan Pudukpayung, Banyumanik Semarang. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 5(2).
- Bibi, R., Buriro, N. A., Yan, Z., Khan, H., Tian, Y., Thakur, A. R., & Amin-Ullah. (2024). Effectiveness of blended happy age education program (B-HAEP) on active aging promotion among pre-disable community dwelling older adults in Pakistan. *Geriatric Nursing*, 56, 291–303. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2024.02.001>
- Brach, J. S., Perera, S., Shuman, V., Gil, A. B., Kriska, A., Nadkarni, N. K., Rockette-Wagner, B., Cham, R., & VanSwearingen, J. M. (2022). Effect of Timing and Coordination Training on Mobility and Physical Activity Among Community-Dwelling Older Adults. *JAMA Network Open*, 5(5), e2212921. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.12921>
- Castellote-Caballero, Y., Carcelén Fraile, M. del C., Aibar-Almazán, A., Afanador-Restrepo, D. F., & González-Martín, A. M. (2024). Effect of combined physical–cognitive training on the functional and cognitive capacity of older people with mild cognitive impairment: a randomized controlled trial. *BMC Medicine*, 22(1), 281. <https://doi.org/10.1186/s12916-024-03469-x>
- Chen, Y., Wang, D., Chen, W., Zhao, E., Li, W., Zhu, S., & Wu, X. (2025). Social capital, health status, and sociodemographic factors associated with subjective well-being among older adults: a comparative study of community dwellings and nursing homes. *BMC Public Health*, 25(1), 1259. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22036-4>
- Diliana Rospia, E., Kartika Cahyaningtyas, D., Indah Lestari, C., Amilia, R., Esty Pamungkas, C., & Mardiyah, S. W. (2022). PEMBERDAYAAN LANSIA MELALUI SENAM LANSIA SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN FISIK DALAM MENDUKUNG LANSIA TANGGUH. *Selaparang Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6.
- Febrianti, S., Wardhani, R. R., & Nurhayati, U. A. (2026). Pemberdayaan Caregiver dalam Mendukung Tingkat Kekuatan Otot Lansia melalui Teknologi Geriatric Care di Yayasan Stroke Indonesia Yogyakarta. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 9(2), 408–421. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i2.24421>
- Fernández-Ballesteros, R., Robine, J. M., Walker, A., & Kalache, A. (2013). Active Aging: A Global Goal. *Current Gerontology and Geriatrics Research*, 2013, 1–4. <https://doi.org/10.1155/2013/298012>

Pemberdayaan lansia melalui implementasi program *active aging* di RW 04 Kelurahan Kasin Kecamatan Klojen Kota Malang

- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *Profil Kesehatan Indonesia 2024*.
- Li, X., Zhang, Y., Tian, Y., Cheng, Q., Gao, Y., & Gao, M. (2022). Exercise interventions for older people with cognitive frailty—a scoping review. *BMC Geriatrics*, 22(1), 721. <https://doi.org/10.1186/s12877-022-03370-3>
- Marzo, R. R., Khanal, P., Shrestha, S., Mohan, D., Myint, P. K., & Su, T. T. (2023). Determinants of active aging and quality of life among older adults: systematic review. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1193789>
- Napitupulu, F., & Napitulu, M. (2020). PKM (Pengabdian Kepada Masyarakat) Lansia Sehat:Lansia Aktif, Mandiri dan Produktif di Panti Jompo Basilam. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 2(3).
- Sia, B., Tey, N., Goh, K., & Ng, S. (2021). Productive engagement of older adults in China : A multilevel analysis. *Geriatrics & Gerontology International*, 21(12), 1138–1146. <https://doi.org/10.1111/ggi.14299>
- Wahyuni, E. S., & Arifiati, R. F. (2025). Fostering Active Ageing Through Participatory Social Interaction Education in Bolon Village. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 82–92. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v6i2.369>
- Wang, J., Xie, J., Li, M., Ren, D., Li, Y., He, Y., Ao, Y., & Liao, S. (2022). Finger exercise alleviates mild cognitive impairment of older persons: A community-based randomized trial. *Geriatric Nursing*, 47, 42–46. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2022.06.014>
- WHO. (2021a). *UN Decade of Healthy Ageing: Plan of Action*.
- WHO. (2021b). *World Report on Ageing and Health*.
- Zhu, X., Yin, S., Huo, L., Zheng, Z., & Li, J. (2022). A Multimodal Intervention to Improve Cognition in Community-dwelling Older Adults. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 30(9), 1003–1014. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2022.01.011>