

PENGUATAN POSYANDU TERINTEGRASI ASUHAN KEPERAWATAN KOMPLEMENTER DAN OLAH RAGA SENAM SEHAT LANSIA

Reflianto¹, Syamsuar² Farida Ariani³, Joni Indrawandi⁴, Nora Afnita⁵

¹*Universitas Negeri Padang, reflianto@unp.ac.id

² Universitas Negeri Padang, syamsuar@fik.unp.ac.id

³Institut Agama Islam Sumatera Barat, arianifarida148@gmail.com

⁴Institut Agama Islam Sumatera Barat, Indrawandij@gmail.com

⁵Institut Agama Islam Sumatera Barat, noraafnita12@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History:

Received: 01-Mei-2025

Revised: 20-Mei-2025

Accepted: 20 June -2025

Keyword:

Posyandu, complementary nursing care, healthy exercise, elderly

ABSTRACT

This community service activity aimed to enhance the healthy quality of life of the elderly in Nagari Sungai Buluh, Batang Anai Subdistrict, Padang Pariaman Regency, by preventing degenerative diseases. The program employed a community-based research approach, incorporating complementary nursing care based on traditional medicine and elderly exercise programs. Its primary objectives were to establish a Healthy Family Community through an integrated Posyandu (health post), promote healthy exercise among the elderly, and empower Posyandu cadres to advocate for healthy living behaviors and regular health check-ups for the elderly. The results indicated an improvement in the community's health status and knowledge about maintaining a healthy family through complementary nursing care and elderly exercise programs. The initiative also successfully raised awareness about the importance of health and complementary care for the elderly, including exercise guidance and health check-ups. Furthermore, the activity provided health check-up services for toddlers in the foster village. The integration of complementary nursing care and elderly exercise programs within the Posyandu framework proved effective in improving the health and well-being of the elderly in Nagari Sungai Buluh.

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup sehat lansia di Nagari Sungai Buluh, Kecamatan Batang Anai, Kabupaten Padang Pariaman, dengan mencegah penyakit degeneratif. Program ini menggunakan pendekatan *community based research*, meliputi asuhan keperawatan komplementer berbasis pengobatan tradisional dan senam lansia. Tujuan utamanya adalah membangun komunitas Keluarga Sehat melalui Posyandu terintegrasi, memasyarakatkan olah raga sehat, dan menggerakkan kader Posyandu untuk mempromosikan perilaku hidup sehat serta pemeriksaan kesehatan berkala bagi lansia. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan taraf kesehatan masyarakat dan pengetahuan tentang keluarga sehat melalui layanan asuhan keperawatan komplementer dan senam lansia. Program ini juga berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan dan perawatan komplementer bagi lansia, termasuk pembinaan senam sehat dan pemeriksaan kesehatan. Selain itu, kegiatan ini memberikan layanan pemeriksaan kesehatan bagi balita di desa binaan. Integrasi asuhan keperawatan komplementer dan senam lansia dalam kerangka Posyandu terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan lansia di Nagari Sungai Buluh.

Kata Kunci:

Posyandu, asuhan keperawatan komplementer, olah raga senam sehat, lansia

PENDAHULUAN

Posyandu adalah salah satu bentuk layanan kesehatan yang bersumber daya swadaya masyarakat. Layanan kesehatan ini untuk memenuhi hak-hak azasi warga negaranya dengan memberikan layanan kesehatan yang berkualitas untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat karena mendapatkan layanan kesehatan yang berkualitas adalah hak seluruh warga negara, sebagaimana dinyatakan dalam Deklarasi Universal Hak Asasi Manusia Pasal 25 (Qamaria 2021).

Posyandu dikelola dan diselenggarakan dari, oleh, untuk, dan bersama masyarakat dalam penyelenggaraan pembangunan kesehatan, guna memberdayakan masyarakat dan memberikan kemudahan untuk memperoleh pelayanan kesehatan dasar, utamanya untuk mempercepat penurunan angka kematian ibu dan bayi. Masalah kesehatan bukan saja menjadi tanggung jawab pemerintah, tetapi juga masyarakat (Djati 2023). Konsep inilah yang melahirkan pendekatan berbasis komunitas yang direkomendasikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia ((Mahendradhata et al. 2021).

Posyandu dapat dilakukan secara efektif dan efisien bersama masyarakat, serta dapat menjangkau semua sasaran yang membutuhkan layanan kesehatan, termasuk anak, ibu hamil, ibu menyusui, ibu nifas, bayi, balita, dan lansia. Hal ini sebagaimana tercantum dalam Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 1529 Tahun 2010, yang menyebutkan bahwa masyarakat desa dan kelurahan harus siaga aktif dalam memberikan layanan Posyandu.

Upaya pembinaan Posyandu bertujuan agar Posyandu yang sudah mapan dapat dipertahankan, sedangkan Posyandu di daerah-daerah miskin memerlukan perhatian pemerintah dan masyarakat agar tetap berjalan efektif. Studi menunjukkan bahwa Posyandu yang efektif dapat berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kesehatan anak di Indonesia (Tingginehe, Pariaribo, and Zamuli 2024)

Nagari Sungai Buluh adalah wilayah binaan Universitas Negeri Padang. Nagari ini termasuk yang memiliki Posyandu kurang aktif karena terletak di lingkungan masyarakat petani dengan kemampuan ekonomi rendah (rata-rata masyarakat berada pada status ekonomi pra-sejahtera). Masalah yang dihadapi masyarakat Nagari Sungai Buluh saat ini adalah masih rendahnya status kesehatan keluarga. Hal ini terlihat dari meningkatnya jumlah kasus kesehatan dari 46% pada tahun 2016 menjadi 51,4% pada tahun 2018, yang berarti terjadi peningkatan kasus sekitar 5,4%. Menurut Saprianto Simbolon dan Hukom (2023) ketimpangan kesehatan di daerah pedesaan seperti ini sering dilaporkan dalam literatur, di mana akses terhadap layanan kesehatan yang memadai terbatas.

Kasus kesehatan keluarga yang banyak dikeluhkan adalah gangguan kesehatan maternitas, bayi, balita, dan lansia. Keluhan yang dialami maternitas adalah anemia pada ibu hamil dan KB pada ibu postpartum. Anemia pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di banyak negara berkembang (Pratiwi et al. 2022). Masalah kesehatan yang dikeluhkan bayi dan balita adalah demam, batuk, dan diare, yang merupakan penyebab utama morbiditas dan mortalitas pada anak di bawah lima tahun (Anggriani, Akramullah, and Musdalifah 2023). Sementara itu, lansia sering mengeluhkan tekanan darah tinggi (hipertensi), demam, sesak napas, mudah lelah, dan nyeri gerak, yang konsisten dengan temuan global tentang kesehatan lansia (Ariyanti et al. 2024). Masalah yang dihadapi

mitra dalam memberikan pelayanan kepada masyarakat adalah keterbatasan kader dalam memberikan penyuluhan kesehatan komplementer menggunakan ramuan obat tradisional serta belum adanya kader penggerak senam sehat lansia di Nagari Sungai Buluh, Kecamatan Batang Anai, Kabupaten Padang Pariaman.

Asuhan keperawatan yang diberikan bersifat holistik, dengan selalu menghargai dan menyadari bahwa klien dan keluarganya berhak menentukan perawatan yang sesuai untuk dirinya. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip keperawatan holistik yang menekankan perawatan yang berpusat pada pasien (Afnita_ l. 2023). Kegiatan yang dilakukan meliputi advokasi, pendidikan, dan tindakan keperawatan untuk mengatasi masalah kesehatan keluarga, seperti keluhan ibu hamil, bayi, balita, dan lansia. Asuhan keperawatan juga mencakup konsultasi tentang perawatan lansia dan senam sehat lansia. Layanan kesehatan Posyandu yang diberikan meliputi pemeriksaan tekanan darah secara berkala, peningkatan gizi lansia, dan pelatihan olahraga sehat untuk lansia, yang bertujuan meningkatkan daya tahan tubuh mereka agar terhindar dari penyakit dan tetap bugar serta sehat. Manfaat olahraga bagi lansia telah didokumentasikan dengan baik dalam literatur (Sari et al. 2022).

Melalui terapi komplementer, diharapkan cara penanggulangan penyakit ini dapat mendukung pengobatan medis konvensional yang sedang dijalani masyarakat atau menjadi pengobatan alternatif, yaitu dengan memberikan ramuan herbal untuk menjaga kesehatan mereka. Penggunaan obat tradisional dan terapi komplementer cukup umum di banyak komunitas, terutama di daerah pedesaan (Hadi et al. 2025). Dalam kegiatan PKM ini, pelayanan Posyandu Terintegrasi mengintegrasikan layanan kesehatan medis dengan pengobatan alternatif menggunakan ramuan tradisional (obat-obatan herbal) dan olahraga sehat bagi lansia. Solusi ini dipilih mengingat keyakinan kuat masyarakat Nagari Sungai Buluh dalam menggunakan obat tradisional, yang sejalan dengan temuan tentang penggunaan pengobatan tradisional di Indonesia. Oleh karena itu, kehadiran Posyandu ini lebih pada layanan kesehatan terintegrasi dengan asuhan keperawatan komplementer menggunakan obat tradisional dan pelatihan olahraga sehat lansia.

Program ini dilakukan untuk membangun komunitas masyarakat dalam gerakan Membangun Keluarga Sehat Melalui Posyandu Terintegrasi dengan Asuhan Keperawatan Komplementer (Afnita et al. 2023; Heryani and Lestari 2023), dengan mengaktifkan petugas Posyandu Nagari Sungai Buluh untuk melaksanakan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini mencakup penyuluhan untuk membentuk perilaku masyarakat agar senantiasa melakukan imunisasi dan pemeriksaan kesehatan secara berkala di Posyandu, serta mendorong lansia untuk memeriksakan kesehatan dan tekanan darah mereka secara rutin, sekaligus memberikan pelatihan olahraga sehat.

SOLUSI DAN TARGET

1. Integrasi Asuhan Keperawatan Komplementer dengan Pengobatan Tradisional

Menggabungkan pendekatan medis konvensional dengan pengobatan tradisional berbasis ramuan herbal lokal, seperti bawang putih, madu, jeruk nipis, dan jahe untuk mengatasi hipertensi. Pendekatan ini bersifat holistik, mendukung

pencegahan penyakit, dan memanfaatkan kepercayaan masyarakat terhadap obat tradisional.

Melatih kader posyandu dan masyarakat dalam penggunaan ramuan herbal yang aman dan efektif untuk menjaga kesehatan lansia.

- a. Program Olahraga Senam Sehat Lansia
 - 1) Mengadakan sesi senam rutin yang dirancang khusus untuk lansia guna meningkatkan kekuatan fisik, fleksibilitas, keseimbangan, dan daya tahan tubuh, sehingga mencegah penyakit degeneratif.
 - 2) Menyediakan instruktur lokal atau kader posyandu yang dilatih untuk memandu sesi senam, memastikan keberlanjutan program secara mandiri oleh masyarakat.
 - b. Peningkatan Kapasitas Kader Posyandu
 - 1) Memberikan pelatihan kepada kader posyandu tentang asuhan keperawatan komplementer, penggunaan ramuan tradisional, dan teknik olahraga aman untuk lansia.
 - 2) Mendorong kader untuk memfasilitasi pemeriksaan kesehatan berkala dan mempromosikan perilaku hidup sehat di kalangan lansia.
 - c. Penyuluhan dan Edukasi Kesehatan
 - 1) Mengadakan sesi penyuluhan tentang pentingnya perawatan komplementer, manfaat olahraga, dan cara menjaga kesehatan lansia menggunakan pendekatan partisipatif.
 - 2) Memberikan edukasi kepada masyarakat tentang pengolahan bahan pangan lokal menjadi obat herbal untuk meningkatkan daya tahan tubuh.
2. Target Yang Dapat Dicapai
- Adapun target yang ingin dicapai dari kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dapat diuraikan sebagai berikut
- a. Peningkatan Partisipasi Lansia
 - 1) Meningkatkan jumlah lansia yang rutin mengikuti pemeriksaan kesehatan di posyandu sebesar 30% dalam waktu enam bulan.
 - 2) Meningkatkan partisipasi lansia dalam program senam sehat sebesar 40% dalam periode yang sama.
 - b. Pengurangan Insiden Penyakit Degeneratif

Mengurangi prevalensi penyakit degeneratif, seperti hipertensi dan diabetes, di kalangan lansia sebesar 10% dalam satu tahun melalui perawatan komplementer dan olahraga rutin.
 - c. Peningkatan Keterampilan Kader
 - 1) Melatih minimal 10 kader posyandu yang mampu memberikan asuhan keperawatan komplementer dan memandu sesi senam sehat dalam enam bulan.
 - 2) Memastikan 80% kader yang dilatih dapat melaksanakan program secara mandiri setelah pelatihan.
 - d. Peningkatan Kesadaran Masyarakat

Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manfaat asuhan keperawatan komplementer dan olahraga sebesar 50% dalam enam bulan, diukur melalui survei sebelum dan sesudah kegiatan.

BAHAN DAN METODE PENGABDIAN MASYARAKAT

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan Community Based Research (CBR) (Beckman and Long 2023) yang melibatkan partisipasi aktif masyarakat untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di Nagari Sungai Buluh, Kecamatan Batang Anai, Kabupaten Padang Pariaman. Metode kegiatan terdiri dari tiga tahapan utama. Pada tahap persiapan, dilakukan pengkaderan kepada ibu-ibu dan remaja putri dari anggota Posyandu untuk menjadi tenaga penyuluh kesehatan, dengan fokus pada pelayanan maternitas, bayi, balita, dan lansia.

Pelatihan kader menggunakan pendekatan partisipatif, mencakup asuhan keperawatan komplementer berbasis ramuan tradisional serta pelatihan olahraga senam sehat lansia. Pada tahap pelaksanaan, kegiatan meliputi pelatihan kader Posyandu, penyuluhan kesehatan tentang ibu hamil, imunisasi bayi, gizi balita, dan kesehatan lansia, serta pemeriksaan kesehatan dan pemberian ramuan herbal tradisional seperti bawang putih, madu, jeruk nipis, dan jahe untuk mengatasi hipertensi.

Pelatihan senam sehat lansia juga diberikan secara rutin, dengan kader dilatih sebagai instruktur. Pada tahap evaluasi, keberhasilan program dinilai menggunakan logic model melalui analisis konteks, input, aktivitas, output, dan outcome, termasuk peningkatan pengetahuan kader dan derajat kesehatan lansia. Kegiatan ini melibatkan kolaborasi tim pengabdian, mahasiswa, mitra masyarakat, dan dukungan pemerintah daerah untuk keberlanjutan program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan kualitas hidup sehat lansia di Nagari Sungai Buluh Timur, Kecamatan Batang Anai, Kabupaten Padang Pariaman, melalui program pelatihan senam lansia dan layanan asuhan keperawatan komplementer. Program ini dilaksanakan selama empat minggu, dari 28 Juni hingga 28 Oktober 2024, setiap hari dari pukul 08.00 hingga 15.30 WIB. Peserta terdiri dari 20 orang masyarakat setempat, dan kegiatan berlangsung di Unit Kegiatan Kader Posyandu serta Lapangan Kenagarian Sungai Buluh.

Kegiatan minggu pertama diawali dengan pembukaan oleh Wali Nagari Sungai Buluh Timur dan Kepala Desa Salisik-an, diikuti diskusi untuk memperkuat pemahaman peserta tentang tujuan program. Topik diskusi meliputi lokasi penyuluhan, senam lansia, dan posyandu. Peserta mengajukan pertanyaan terkait olahraga bagi lansia dengan penyakit kronis, cara olahraga yang aman, serta pengobatan herbal dan berbasis pikiran. Narasumber, seperti Ibu Rahmatul Ulya, M.Keb., memberikan jawaban yang memuaskan. Materi anatomi tubuh, hubungan olahraga dengan kebugaran, dan gerakan bermanfaat bagi

lansia disampaikan oleh Syamsuar, M.Kes., AIFFO, Ph.D., dan Prof. Dr. Bafirman, M.Kes., AIFO. Sesi sore diisi dengan pendampingan pengobatan herbal dan meditasi.



Gambar. 1 Foto Penyuluhan Hari Pertama Asuhan Komplementer Berbasis Herbal

Kegiatan minggu kedua adalah melakukan diskusi yang difokuskan pada tantangan kesehatan lansia dan solusinya. Instruktur senam, Ibu Wilda Wilis, memimpin sesi gerakan senam sehat lansia, dilanjutkan materi senam untuk penderita penyakit degeneratif oleh Ns. Sri Burhani Putri, S.Kep., M.Kep., dan Syamsuar Abbas, Ph.D. Sesi sore membahas asuhan komplementer herbal untuk menjaga kesehatan lansia.



Gambar 2. Penyampaian Materi Penyuluhan Asuhan Kesehatan Senam Sehat Lansia oleh Drs. Syamsuar, SH. MS. AIFO. PhD

Kegiatan minggu ketiga yaitu melibatkan peserta pelatihan mempraktikkan simulasi senam lansia yang dipandu oleh Ibu Wilda Wilis dan Syamsuar Abbas, Ph.D., untuk mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh.



Gambar. 3 Penyuluhan dan Kegiatan Senam Kebugaran

Kegiatan minggu keempat adalah fokus pada praktik meditasi, penyuluhan asuhan komplementer dan pemeriksaan kesehatan. Penutupan dilakukan dengan penyampaian kesan positif dari peserta, yang mengharapkan kelanjutan program untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia melalui pemeriksaan kesehatan lansia secara berkala.



Gambar. 4 Pemeriksaan Kesehatan Lansia

Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta. Partisipasi mencapai 95% di setiap sesi, dengan lebih dari separuh peserta menguasai teknik senam lansia serta pengobatan komplementer berbasis herbal dan pengendalian pikiran. Perubahan perilaku terlihat dari meningkatnya frekuensi olahraga rutin dan konsumsi herbal di kalangan lansia. Program ini juga mendukung pembentukan komunitas keluarga sehat dan pencegahan penyakit degeneratif, sejalan dengan tujuan awal.

Singkatkan rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali pembukaan oleh Wali Nagari Sungai Buluh Timur dan Kepala Desa Salisik-an, dilanjutkan diskusi tentang tujuan program, penyuluhan anatomi tubuh, hubungan olahraga dengan kebugaran, serta gerakan bermanfaat bagi lansia oleh narasumber ahli. Sesi sore diisi pendampingan herbal dan meditasi. Minggu kedua kegiatan fokus pada diskusi tantangan kesehatan lansia, sesi senam sehat oleh Ibu Wilda Wilis, dan materi senam untuk penyakit degeneratif. Sesi sore membahas asuhan komplementer herbal.

Minggu ketiga peserta mempraktikkan simulasi senam lansia dengan panduan instruktur, mengaplikasikan pengetahuan sebelumnya dan minggu keempat praktik meditasi, penyuluhan asuhan komplementer, pemeriksaan kesehatan, dan penutupan dengan kesan positif dari peserta

yang menginginkan kelanjutan program. Semua kegiatan ini dilakukan dalam upaya meningkatkan kualitas hidup sehat lansia di Nagari Sungai Buluh Timur, Kecamatan Batang Anai, Kabupaten Padang Pariaman.

2. Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat di Nagari Sungai Buluh, Kecamatan Batang Anai, Kabupaten Padang Pariaman, yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup lansia melalui asuhan keperawatan komplementer dan senam sehat, telah menunjukkan hasil yang signifikan. Program ini dirancang dengan pendekatan berbasis komunitas, melibatkan masyarakat secara aktif dalam proses perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pendekatan ini selaras dengan teori *community-based participatory research (CBPR)* yang dikembangkan oleh Brush et al. (2020), yang menekankan pentingnya keterlibatan komunitas untuk mencapai dampak kesehatan yang berkelanjutan. Dalam kegiatan ini, pelatihan senam lansia dan penyuluhan asuhan keperawatan komplementer berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan perilaku positif peserta, khususnya lansia dan kader posyandu. Tingkat kehadiran peserta mencapai 95% pada sesi penyuluhan dan pelatihan, menunjukkan antusiasme tinggi dan penerimaan yang baik terhadap program ini.

Kegiatan senam lansia menjadi salah satu pilar utama dalam program ini, dengan fokus pada peningkatan kesadaran masyarakat akan pentingnya olahraga teratur. Aktivitas fisik seperti senam sehat terbukti meningkatkan fungsi kardiovaskular dan keseimbangan tubuh lansia, sebagaimana didukung oleh penelitian (Sumarsih & Kp, 2023; Yulianti et al., 2023).

Studi ini menegaskan bahwa latihan fisik rutin dapat mempertahankan kemampuan fungsional lansia, mengurangi risiko jatuh, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dalam konteks Nagari Sungai Buluh, perubahan perilaku terlihat jelas: lansia yang sebelumnya jarang berolahraga kini rutin melakukan senam setiap pagi. Temuan ini juga sejalan dengan hasil penelitian Nurvitasari dan Rahman (2024), yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik terstruktur secara signifikan mengurangi risiko disabilitas pada lansia. Dengan demikian, kegiatan senam lansia dalam program ini tidak hanya relevan tetapi juga efektif dalam mendukung kesehatan fisik peserta. (Al Faroichi et al., 2024; Arfanda & Aprilo, 2025).

Selain senam, asuhan keperawatan komplementer berbasis herbal menjadi komponen penting lainnya dalam kegiatan ini. Penggunaan bahan lokal seperti bawang putih, jahe, madu, dan jeruk nipis sebagai ramuan herbal untuk mengatasi hipertensi dan meningkatkan daya tahan tubuh didukung oleh bukti ilmiah. Penelitian Amin et al. (2024) menunjukkan bahwa bawang putih memiliki sifat antihipertensi dan jahe memiliki efek antiinflamasi, yang keduanya bermanfaat bagi kesehatan lansia. Tren global penggunaan *complementary and alternative medicine (CAM)* juga semakin meningkat di kalangan lansia, sebagaimana dilaporkan oleh Nurhidayati et al. (2024), yang menemukan bahwa banyak lansia memilih pengobatan herbal sebagai pelengkap atau alternatif pengobatan medis konvensional. Dalam program ini, penyuluhan tentang pengolahan bahan pangan lokal menjadi obat herbal berhasil meningkatkan keterampilan masyarakat, dengan lebih dari

90% peserta menunjukkan antusiasme dalam sesi tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis budaya lokal sangat efektif dalam konteks pedesaan seperti Nagari Sungai Buluh (Susana, Afrizal, and Najmudin 2020).

Keberhasilan program ini dalam mendorong perubahan perilaku positif, seperti olahraga rutin dan konsumsi herbal, dapat dianalisis melalui lensa teori health behavior change dari Prochaska dan Velicer (Harjana 2023). Teori ini menjelaskan bahwa perubahan perilaku terjadi melalui tahapan tertentu, yang didukung oleh edukasi dan dukungan sosial. Dalam kegiatan ini, penyuluhan intensif dan pelatihan kader posyandu memberikan pengetahuan yang memadai, sementara dukungan dari komunitas—termasuk kader dan instruktur senam—menciptakan lingkungan yang kondusif untuk perubahan jangka panjang. Data menunjukkan bahwa lansia kini terbiasa berolahraga setiap pagi dan ibu rumah tangga mulai mengolah bahan pangan lokal menjadi ramuan herbal. Perubahan ini tidak hanya meningkatkan kesehatan individu tetapi juga memperkuat kapasitas komunitas dalam menjaga kesejahteraan bersama, sesuai dengan prinsip yang dikemukakan Prochaska dan Velicer (Dewi, Tamitiadini, and Yustisia 2020).

Salah satu dampak paling menonjol dari kegiatan ini adalah kontribusinya terhadap imunitas dan pencegahan penyakit. Fakta bahwa 100% penduduk Desa Salisik-an tetap sehat dan berada dalam zona hijau selama periode kegiatan—terbebas dari wabah dan penyakit degeneratif—menjadi indikator keberhasilan yang signifikan. Penelitian Maulana dan Rochmania (2021) mendukung temuan ini, dengan menyatakan bahwa aktivitas fisik rutin meningkatkan respons imun tubuh, khususnya dengan mengurangi risiko infeksi saluran pernapasan atas. Kombinasi senam lansia dan konsumsi herbal kemungkinan besar berkontribusi pada peningkatan daya tahan tubuh peserta, yang selaras dengan tujuan program untuk mencegah penyakit degeneratif. Meskipun belum ada data kuantitatif spesifik tentang penurunan angka penyakit, stabilitas kesehatan masyarakat selama periode ini menunjukkan potensi efektivitas pendekatan terintegrasi yang digunakan.

Pemberdayaan kader posyandu juga menjadi elemen kunci dalam keberlanjutan program ini. Sebanyak 10 kader dilatih untuk memberikan asuhan keperawatan komplementer dan memandu senam lansia, dengan lebih dari separuh peserta pelatihan menguasai teknik yang diajarkan. Pendekatan ini mencerminkan strategi capacity building yang ditekankan oleh Ibrahim et al. (2024). Mereka menyatakan bahwa peningkatan kapasitas lokal sangat penting untuk memastikan keberlanjutan intervensi kesehatan berbasis komunitas. Kader-kader ini tidak hanya menjadi pelaksana program tetapi juga agen perubahan yang mendorong masyarakat untuk terus menerapkan perilaku hidup sehat. Pelatihan yang diberikan mencakup aspek teknis seperti gerakan senam dan pengolahan herbal, serta keterampilan penyuluhan berbasis digital, yang meningkatkan aksesibilitas informasi kesehatan di komunitas.

Dari perspektif sosial, kegiatan ini juga memperkuat kohesi komunitas di Nagari Sungai Buluh. Partisipasi aktif masyarakat, termasuk lansia, ibu rumah tangga, dan kader posyandu, menciptakan rasa memiliki terhadap program ini. Penelitian Destriande et al. (2021) menunjukkan bahwa dukungan sosial dan keterlibatan komunitas memiliki dampak positif pada kesehatan mental dan fisik lansia, termasuk mengurangi risiko depresi dan

meningkatkan harapan hidup. Dalam konteks program ini, sesi diskusi, simulasi senam, dan penyuluhan bersama menjadi wadah untuk mempererat hubungan antaranggota masyarakat, yang pada akhirnya mendukung tujuan peningkatan kualitas hidup secara holistik.

Meskipun program ini menunjukkan banyak keberhasilan, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, kurangnya data kuantitatif spesifik tentang penurunan angka penyakit degeneratif membatasi kemampuan untuk mengukur dampak klinis secara langsung. Kedua, keberlanjutan program sangat bergantung pada komitmen kader dan dukungan sumber daya lokal, yang dapat menjadi tantangan di wilayah dengan ekonomi rendah seperti Nagari Sungai Buluh. Penelitian Vanchapo et al. (2024) menyarankan bahwa intervensi berbasis komunitas memerlukan evaluasi jangka panjang dan pendanaan berkelanjutan untuk memastikan efektivitasnya. Oleh karena itu, langkah selanjutnya dapat mencakup pengumpulan data longitudinal dan kolaborasi dengan pemerintah daerah untuk mendukung keberlanjutan finansial dan operasional program ini.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini telah berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pendekatan terintegrasi yang menggabungkan senam sehat dan asuhan keperawatan komplementer. Dampaknya tidak hanya terlihat pada kesehatan fisik tetapi juga pada perubahan perilaku, peningkatan imunitas, dan penguatan kapasitas komunitas. Dengan dukungan bukti ilmiah dan pendekatan berbasis komunitas, program ini meletakkan dasar yang kuat untuk intervensi kesehatan berkelanjutan di Nagari Sungai Buluh, sekaligus memberikan model yang dapat direplikasi di wilayah lain dengan karakteristik serupa.

3. Evaluasi Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat di Nagari Sungai Buluh, Kecamatan Batang Anai, Kabupaten Padang Pariaman, yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup lansia melalui asuhan keperawatan komplementer dan senam sehat, menunjukkan hasil positif. Program ini berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan lansia, perawatan komplementer, dan olahraga rutin, dengan tingkat kehadiran peserta mencapai 95% dalam sesi penyuluhan dan pelatihan, serta pemahaman yang lebih baik di kalangan lansia dan ibu rumah tangga mengenai manfaat senam dan ramuan herbal.

Perubahan perilaku positif terlihat dari kebiasaan lansia yang kini rutin berolahraga setiap pagi dan penggunaan bahan pangan lokal sebagai obat herbal oleh masyarakat, yang turut mendukung pencegahan penyakit degeneratif dan menjaga 100% penduduk Desa Salisik-an tetap sehat dalam zona hijau selama periode kegiatan. Sebanyak 10 kader posyandu berhasil dilatih, dengan lebih dari separuh menguasai teknik asuhan keperawatan dan senam lansia, memperkuat kapasitas lokal untuk keberlanjutan program. Meski belum ada data kuantitatif spesifik tentang penurunan penyakit degeneratif, partisipasi rutin dalam senam dan konsumsi herbal diharapkan meningkatkan daya tahan tubuh lansia. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan dampak langsung pada kesehatan dan perilaku masyarakat, tetapi juga meletakkan dasar untuk program kesehatan berkelanjutan di komunitas.

KESIMPULAN

Program berbasis komunitas di Desa Salisian, Nagari Sungai Buluh Timur, Kecamatan Batang Anai, Kabupaten Padang Pariaman, telah berhasil melatih sepuluh kader lokal untuk mengelola kesehatan lansia secara mandiri melalui senam sehat dan pengobatan herbal berbasis pengobatan tradisional. Program ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta, dengan tingkat partisipasi 95% per sesi. Lebih dari separuh peserta menguasai teknik senam lansia dan pengobatan komplementer berbasis herbal serta pengendalian pikiran. Dampak nyata terlihat dari meningkatnya frekuensi olahraga rutin dan konsumsi herbal di kalangan lansia. Selain itu, kegiatan ini mendukung pembentukan komunitas keluarga sehat dan pencegahan penyakit degeneratif, sesuai tujuan awal program. Program ini juga dapat menjadi model berkelanjutan untuk perawatan lansia di pedesaan, memanfaatkan pengetahuan tradisional dan sumber daya lokal secara efektif.

REKOMENDASI

Berdasarkan keberhasilan pelaksanaan program pengabdian masyarakat yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup lansia di Nagari Sungai Buluh, beberapa rekomendasi diusulkan untuk memastikan keberlanjutan dan dampak yang lebih luas dari inisiatif tersebut. Pertama, pelatihan berkelanjutan bagi tenaga kesehatan dan anggota masyarakat lainnya perlu dilakukan untuk membangun jaringan individu terlatih yang mampu mempertahankan program setelah fase awal berakhir. Kedua, mengintegrasikan program ini ke dalam kegiatan rutin pusat kesehatan lokal atau organisasi masyarakat akan menjadikannya bagian dari layanan kesehatan komunitas, memastikan keberlanjutan jangka panjang. Ketiga, penggunaan sumber daya pangan lokal sebagai obat herbal yang efektif perlu dieksplorasi lebih lanjut dan didokumentasikan untuk memvalidasi sifat obatnya serta mengoptimalkan penerapannya dalam perawatan lansia. Keempat, memperluas program dengan memasukkan berbagai aktivitas fisik dan modul pendidikan kesehatan dapat meningkatkan manfaatnya lebih jauh. Kelima, melibatkan masyarakat secara aktif melalui pembentukan kelompok atau komite khusus akan mendorong rasa memiliki dan keberlanjutan program. Terakhir, mereplikasi model ini di desa-desa lain dengan demografi serupa dapat memperluas dampak positifnya, sehingga memberikan manfaat bagi populasi lansia yang lebih besar. Rekomendasi ini bertujuan untuk memperkuat fondasi program, memastikan program tetap menjadi sumber daya penting bagi kesehatan dan kesejahteraan lansia di komunitas pedesaan.

DAFTAR PUSTAKA

- “Afnita_ PENDAMPINGAN EDUKASI SEJARAH MINANGKABAU.”
 Afnita, N, J I Wandi, A Kadir, F Ariani, and ... 2023. “Pelatihan Baca Al-Qur’an Dengan Metode Tahsin Dalam Program Percepatan Maghrib Mengaji.” *Journal of Humanity*
<http://ojs.iaisumbar.ac.id/index.php/jabdimas/article/view/402>.
 Amin, Saeful, Nabilla Amelia Cahya, Shinta Widia Rachmat, Adri Adri, and Isti Nisa Amelya. 2024. *Tanaman Lingkungan Sebagai Penyembuhan Penyakit*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
 Anggriani, Wilda, Muhammad Iqbal Susanto Akramullah, and Eva Musdalifah. 2023.

- “Anak 2 Tahun Dengan Kejang Demam Kompleks, Febris Hari Pertama Dengan Disentri Amuba.” *Proceeding Book Call for Papers Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta*: 62–78.
- Arfanda, Poppy Elisano, and Ians Aprilo. 2025. “PERBANDINGAN EFEKTIVITAS SENAM VIRTUAL REALITY DAN SENAM TRADISIONAL DALAM MENINGKATKAN KEBUGARAN FISIK.” *JOKER (Jurnal Ilmu Keolahragaan)* 6(2): 159–65.
- Ariyanti, Sri, Christina Magdalena T Bolon, Yuni Shanti Ritonga, Syahrul Handoko Nainggolan, and Rinna Dwi Lestari. 2024. *KEPERAWATAN GERONTIK: Pengetahuan Praktis Bagi Perawat Dan Mahasiswa Keperawatan*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Beckman, Mary, and Joyce F Long. 2023. *Community-Based Research: Teaching for Community Impact*. Taylor & Francis.
- Brush, Barbara L, Graciela Mentz, Megan Jensen, Brianna Jacobs, Kate M Saylor, Zachary Rowe, Barbara A Israel, and Laurie Lachance. 2020. “Success in Long-Standing Community-Based Participatory Research (CBPR) Partnerships: A Scoping Literature Review.” *Health Education & Behavior* 47(4): 556–68.
- Destriande, Indah Mulya, Intan Faridah, Kharisma Oktania, and Syahnur Rahman. 2021. “Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia.” *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)* 2(1): 1–9.
- Dewi, Wayan Weda, Dian Tamitiadini, and Ika Rizki Yustisia. 2020. “Pendekatan Transtheoretical Sebagai Model Adaptasi Perubahan Perilaku Sadar Lingkungan Di Provinsi Bali.” *Profetik: Jurnal Komunikasi* 13(1): 138–54.
- Djati, S Pantja. 2023. *Manajemen Strategis Dalam Pelayanan Kesehatan Masyarakat*. Indonesia Emas Group.
- Al Faroichi, Mohammad Naufal, Tamjidillah Noor, Aan Wibowo, Didit Darmawan, Rommy Hardyansah, Arif Rachman Putra, and Andika Dwi Octavianto. 2024. “Optimalisasi Peran Mahasiswa Dalam Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Program Cek Kesehatan Di Kampus Universitas Sunan Giri Surabaya.” *Economic Xenization Abdi Masyarakat* 3(1): 1–11.
- Hadi, Indriono, Lilin Rosyanti, Dwi Purnama, Syahrianti Syahrianti, and Sultina Sarita. 2025. “Edukasi Terapi Komplementer Bekam Dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular Hypertensi Pada Masyarakat Nelayan Desa Pekaroa, Kecamatan Sawa.” *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 6(1): 8–17.
- Harjana, Ngakan Putu Anom. 2023. 1 *Perilaku Kesehatan: Kumpulan Teori Dan Penerapan*. Primajana Education.
- Heryani, Heni, and Lusi Lestari. 2023. “Edukasi Terapi Komplementer Kompres Bawang Merah Penurun Demam Pada Balita Pasca Imunisasi DPT Melalui E-Leaflet.” *Jurnal ABDINUS: Jurnal Pengabdian Nusantara* 7(2): 496–503.
- Ibrahim, Muhammad Nadzir, Nobaya Ahmad, Amna Md Noor, and Mohd Roslan Rosnon. 2024. “Capacity Building of People with Physical Disabilities (KOKUF): A Community Development Perspective in Malaysia.” *Perspektif Jurnal Sains Sosial dan Kemanusiaan* 16(2): 60–74.
- Mahendradhata, Yodi, Riris Andono Ahmad, Lutfan Lazuardi, Nandyan N Wilastonegoro, Fransiska Meyanti, and Perigrinus H Sebong. 2021. *Kesehatan Global*. UGM PRESS.
- Maulana, Rizky Maulana, and Azizati Rochmania. 2021. “Hubungan Intensitas Latihan Dengan Imunitas.” *Jurnal Prestasi Olahraga* 4(4): 20–35.
- Nurhidayati, Istianna, Muflih Muflih, and Rizky Erwanto. 2024. “Persepsi Lansia Terhadap Penggunaan Terapi Komplementer Dan Alternatif Sebagai Mitigasi Masalah

- Kesehatan.” *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic* 2(2): 14–23.
- Nurvitasari, Inna, and Farid Rahman. 2024. “Manfaat Aktivitas Fisik Untuk Well Being Lanjut Usia: Literature Review.” *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung* 16(2): 596–612.
- Pratiwi, Liliek, M KM, M Yane Liswanti, Harnanik Nawangsari, S ST, M Keb, Diana Dayaningsih, M Kep, and Henny Fitriani Ners. 2022. *Anemia Pada Ibu Hamil*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Qamaria, Rezki Suci. 2021. “Deklarasi Universal Hak Asasi Manusia.” *Beberapa Aspek Terkait Hak Asasi Manusia* 27.
- Saprianto, Ringgo, Tiur Roida Simbolon, and Alexandra Hukom. 2023. “Implikasi Otonomi Daerah Pada Pembangunan Sektor Pendidikan Dan Kesehatan Di Indonesia.” *JEPP: Jurnal Ekonomi Pembangunan Dan Parivisata* 3(2): 68–84.
- Sari, Nova Nurwinda, Hernida Warni, Septi Kurniasari, Herlina Herlina, and Annisa Agata. 2022. “Upaya Pengendalian Kadar Asam Urat Pada Lansia Melalui Deteksi Dini Dan Penyuluhan Kesehatan.” *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan* 6(4): 1666–71.
- Sumarsih, Gusti, and S Kp. 2023. *Dukungan Keluarga Dan Senam Otak Untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif Pada Lansia*. CV. Mitra Edukasi Negeri.
- Susana, Devi, Afrizal Afrizal, and Najmudin Najmudin. 2020. “Analisis Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Pengembangan Nagari Siaga Aktif Di Kabupaten Lima Puluh Kota.” *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah* 14(1).
- Sya’diyah, Hidayatus, Septiana Fathonah, Rizky Asta Pramestirini, Eni Purwaningsih, Komang Ayu Henny Achjar, I Wayan Suardana, Supatmi Supatmi, et al. 2023. *KEPERAWATAN HOLISTIK: Pendekatan Komprehensif Dalam Perawatan Pasien*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Tingginehe, Rosmin Mariati, Konstantina Pariaribo, and Habibi Zamuli. 2024. *Edukasi Gizi Seimbang Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia*. Penerbit P4I.
- Vanchapo, Antonius Rino, S AP, M MKes, S K M Radian Ilmaskal, M M Rachmawati Novaria, Muhammad Agus Mikrajab, M P H SKM, et al. 2024. *PERENCANAAN DAN EVALUASI KESEHATAN*. Cendikia Mulia Mandiri.
- Yulianti, Eny, Ulil Fitriyah, Maulidhotur Ro’iyah, Mochamad Lailul Fadlan, Naufal Rizqi Haq, Dani Sanaya Majdi, Ahmad Taufiqurrahman Al-Rosyid, et al. 2023. “Senam Pagi Sebagai Upaya Meningkatkan Kebugaran Dan Interaksi Sosial Masyarakat Desa Asrikaton Kabupaten Malang.” *Surya: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 5(2): 88–97.