

MENJAGA KETAHANAN FISIK DI USIA LANJUT DAN OBAT TRADISIONAL PADA LANSIA

Mishelei Loen¹, Christina Verawaty Situmorang², Hayuningtyas Pramesti Dewi³, Siti Nurlatifah⁴, Esti Damayanti⁵, Mulia Rahmah⁶

^{1,2,3,4,5,6} Instansi (Fakultas, Universitas Krisnadwipayana)

Email: sitinurlatifah@unkris.ac.id

Abstrak

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan terhadap penurunan fungsi fisik, mental, dan kognitif akibat proses penuaan yang memengaruhi otot, tulang, dan sistem saraf. Kondisi ini dapat menurunkan kualitas hidup sehingga diperlukan strategi untuk menjaga ketahanan tubuh dan keseimbangan kesehatan secara holistik. Aktivitas fisik teratur terbukti mampu meningkatkan energi, mengurangi kecemasan, serta memperkuat hubungan sosial. Di sisi lain, pengobatan tradisional seperti jamu menjadi alternatif yang aman dan terjangkau untuk mendukung kesehatan lansia. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 2 April 2026 di Universitas Krisnadwipayana sebagai bagian dari program Sekolah Lansia Poge Hebat, yang dibentuk oleh Lembaga Indonesia Ramah Lansia (IRL) bekerja sama dengan Universitas Krisnadwipayana dan Kecamatan Pondokgede, Bekasi. Sebanyak 107 peserta lansia mengikuti rangkaian kegiatan yang meliputi sambutan dari Kepala Sekolah dan Kepala UPTD DPPKB, doa pembuka, penyampaian materi pertama mengenai aktivitas fisik yang langsung dipraktikkan oleh peserta, pertunjukan kesenian angklung, penyampaian materi kedua mengenai jamu tradisional, sesi tanya jawab, serta penutup berupa permainan interaktif. Hasil kegiatan menunjukkan Peserta menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti praktik gerakan fisik, menikmati pertunjukan kesenian angklung, serta aktif dalam sesi tanya jawab. Pengetahuan lansia mengenai manfaat aktivitas fisik dan jamu tradisional meningkat, dan mereka menunjukkan sikap lebih proaktif dalam menjaga kesehatan. Kesimpulan dari kegiatan ini menegaskan pentingnya Edukasi komunitas yang menggabungkan aktivitas fisik dan pengenalan jamu tradisional terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran lansia terhadap kesehatan fisik dan mental. Pendekatan ini memperkuat kebersamaan, memberikan motivasi, serta mendukung kualitas hidup lansia secara holistik. Direkomendasikan agar program serupa diintegrasikan ke dalam kegiatan rutin posyandu lansia dan didukung oleh lintas sektor, termasuk tenaga kesehatan, universitas, dan pemerintah daerah untuk memperkuat dampak berkelanjutan.

Kata kunci: Lansia, Aktivitas Fisik, Jamu tradisional, Edukasi Komunitas, Pengabdian Kepada Masyarakat

Abstract

Older adults are vulnerable to declines in physical, mental, and cognitive functions due to the aging process, which affects muscles, bones, and the nervous system. This condition may reduce quality of life, thereby requiring strategies to maintain physical resilience and holistic health. Regular physical activity has been proven to enhance energy, reduce anxiety, and strengthen social relationships. In addition, traditional medicine such as jamu offers a safe and affordable alternative to support elderly health. The community service activity was conducted on April 2, 2026, at Universitas Krisnadwipayana as part of the Sekolah Lansia Poge Hebat program, established by the Indonesia Ramah Lansia (IRL) Foundation in collaboration with Universitas Krisnadwipayana and the Pondokgede District, Bekasi. A total of 107 elderly participants attended the event, which included welcoming remarks from the Head of School and the Head of UPTD DPPKB, an opening prayer, the first session on physical activity delivered by Mrs. Christina with direct practice by participants, an interlude performance of angklung music by the elderly, the second session on traditional jamu medicine delivered by Mrs. Hayu, a question-and-answer session, and a closing interactive game. Participants demonstrated high enthusiasm in practicing physical exercises, enjoyed the angklung performance, and actively engaged in the question-and-answer session. Their knowledge regarding the benefits of physical activity and traditional jamu increased, and they exhibited a more proactive attitude toward maintaining their health. Community-based education that integrates physical activity and the introduction of traditional jamu has proven effective in raising awareness among the elderly regarding physical and mental health. This approach fosters togetherness, provides motivation, and supports holistic quality of life. It is recommended that similar programs be integrated into routine elderly health services (posyandu lansia) and supported by cross-sector collaboration involving healthcare professionals, universities, and local governments to strengthen sustainable impact.

Keywords: *Elderly, Physical Activity, Traditional Jamu, Community Education, Community Engagement Activity*

PENDAHULUAN

Lansia merupakan tahapan seseorang pada fase akhir kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia akan mengalami proses yang disebut *aging process* atau penuaan. Menua adalah suatu keadaan alamiah yang dialami setiap manusia setelah melalui tiga tahapan yaitu anak, dewasa, dan tua. Lansia adalah individu berusia 60 tahun ke atas, baik pria maupun wanita, yang masih aktif beraktivitas maupun yang bergantung pada orang lain untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Menurut *World Health Organization* (WHO), lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Proses menua berlangsung terus-menerus dan berkelanjutan, menyebabkan kemunduran struktur dan fungsi organ sehingga menurunkan kemampuan adaptasi terhadap lingkungan. Menua merupakan proses kompleks yang melibatkan perubahan biologis, psikologis, budaya, dan pengalaman hidup.

Peningkatan usia harapan hidup di Indonesia berdampak pada bertambahnya jumlah penduduk lansia. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah lansia terus meningkat setiap tahun dan diperkirakan pada tahun 2045 mencapai lebih dari 60 juta jiwa. Proyeksi penduduk tahun 2021 menunjukkan bahwa Jawa Timur telah mencapai 13,57% populasi lansia, menandakan struktur penduduk yang tergolong tua. Kondisi ini menuntut perhatian lebih terhadap aspek kesehatan fisik maupun mental, termasuk penurunan fungsi kognitif yang sering terjadi pada lansia.

Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga ketahanan tubuh lansia. Penelitian menunjukkan bahwa penurunan kebugaran berdampak pada kesehatan fisik, mental, dan emosional, serta meningkatkan risiko depresi dan isolasi social, Utami dkk (2025). Aktivitas aerobik seperti berjalan, berenang, dan bersepeda dapat meningkatkan kesehatan kardiovaskular dan pernapasan, sedangkan latihan kekuatan membantu mempertahankan massa otot dan mencegah sarcopenia. Nurvitasari & Rahman, (2024). Aktivitas fisik yang teratur terbukti meningkatkan energi, mengurangi kecemasan, serta memperkuat hubungan social, kemkes (2024).

Selain itu, pemanfaatan obat tradisional seperti jamu juga menjadi alternatif yang aman dan terjangkau bagi lansia. Indonesia memiliki kekayaan biodiversitas dengan lebih dari 7.500 spesies tanaman yang dapat digunakan sebagai obat tradisional, Amir & Abna (2022). Jamu telah digunakan secara turun-temurun untuk menjaga kesehatan, meningkatkan imunitas, dan mencegah penyakit kronis. Tanaman herbal seperti kunyit, jahe, kencur, dan daun pandan terbukti memiliki khasiat dalam mendukung kesehatan lansia. Program edukasi mengenai jamu tradisional dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengolah bahan alami menjadi ramuan herbal yang bermanfaat, Suhesti dkk (2025).

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga ketahanan fisik lansia melalui edukasi tentang aktivitas fisik yang teratur serta pemanfaatan obat tradisional sebagai alternatif kesehatan yang aman dan terjangkau. Edukasi diberikan mengenai manfaat latihan fisik dalam meningkatkan energi, mengurangi kecemasan, serta memperkuat hubungan sosial, sekaligus memperkenalkan jamu tradisional sebagai warisan budaya yang berkhasiat dalam mendukung imunitas dan mencegah penyakit kronis.

Selain itu, kegiatan ini mendorong partisipasi aktif dari keluarga dan kader kesehatan dalam mendukung lansia untuk melakukan deteksi dini terhadap penurunan fungsi tubuh dan menjaga kesehatan secara mandiri maupun bersama keluarga. Kegiatan juga mengembangkan media edukatif yang dapat dimanfaatkan secara berkelanjutan di tingkat komunitas. Dengan pendekatan edukatif yang partisipatif dan berbasis lokal, kegiatan ini diharapkan mampu membangun kapasitas komunitas dalam menghadapi tantangan kesehatan lansia secara lebih inklusif, adaptif, dan berkelanjutan.

Dengan demikian, menjaga ketahanan fisik melalui aktivitas fisik dan memanfaatkan obat tradisional seperti jamu merupakan strategi penting untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Pendekatan ini tidak hanya mendukung kesehatan fisik dan mental, tetapi juga memperkuat nilai budaya dan kemandirian masyarakat dalam menghadapi proses penuaan.

METODE PELAKSANAAN

Waktu dan Lokasi

Sekolah Lansia Poge Hebat ini dibentuk oleh Lembaga IRL (Indonesia Ramah Lansia) yang bekerjasama dengan Universitas krisnadwipayana dan Kecamatan Pondokgede, Bekasi. Peserta atau murid dari Sekolah Lansia Poge Hebat berasal dari wilayah di Kecamatan Pondokgede. Kegiatan

ini merupakan kelanjutan dari program sebelumnya, dilaksanakan pada hari Kamis, 2 April 2026 di Pendopo UNKRIS, dengan jumlah peserta sekitar 107 lansia. Kegiatan dilakukan dengan 3 tahapan:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan melalui perencanaan kegiatan yang mencakup penyiapan tempat sesuai kebutuhan dan persiapan media pembelajaran.

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan sambutan dari Kepala Sekolah Lansia, Ibu Hasni, dilanjutkan sambutan Kepala UPTD DPPKB, Ibu Yuli Dame, SE, M.Pd, kemudian doa pembuka Bersama, karena kegiatan ini dilakukan setelah Hari Raya Idul Fitri 1447 H, rangkaian acara dimulai dengan halal bihalal antara peserta Sekolah Lansia Poge Hebat dan para narasumber, dipandu oleh tim dosen akuntansi UNKRIS. Halal bihalal menjadi sarana mempererat silaturahmi, menumbuhkan suasana kekeluargaan, dan menciptakan iklim pembelajaran yang kondusif.

Setelah itu, materi pertama disampaikan oleh Ibu Christina mengenai aktivitas fisik lansia, meliputi peregangan, latihan keseimbangan, manfaat energi, pencegahan depresi, serta penguatan hubungan sosial. Materi ini langsung dipraktikkan oleh peserta melalui gerakan fisik sederhana.

Sebelum masuk ke materi kedua, ditampilkan pertunjukan tiga lagu oleh peserta lansia yang menambah suasana hangat dan kebersamaan.

Materi kedua disampaikan oleh Ibu Hayuningtyas mengenai jamu tradisional sebagai warisan budaya, dengan penjelasan tentang bahan alami seperti kunyit, jahe, dan kencur, serta manfaatnya bagi imunitas dan pencegahan penyakit kronis.

Sebagai penutup, Ibu Mulia Rahmah memandu game interaktif yang melibatkan tiga lansia terpilih. Peserta diminta mengingat dan mempraktikkan gerakan fisik dari materi pertama secara acak. Ketiga peserta berhasil melaksanakan instruksi dengan baik dan memperoleh souvenir sebagai bentuk apresiasi.

3. Tahap Penutup

Kegiatan ditutup dengan penyampaian kesimpulan oleh instruktur, yang menegaskan pentingnya aktivitas fisik dan pemanfaatan jamu tradisional bagi kesehatan lansia. Pesan-pesan kesehatan juga disampaikan terkait deteksi dini gangguan kognitif, dukungan keluarga, serta gaya hidup sehat. Penutupan dilakukan dengan doa bersama sebagai refleksi dan rasa syukur, kemudian peserta diarahkan mengisi lembar evaluasi sebagai bagian dari dokumentasi dan penilaian kegiatan.

Pendekatan Partisipatif

Sebagai strategi pemberdayaan komunitas, kegiatan ini menerapkan pendekatan partisipatif-emansipatoris. Fokus tidak hanya pada transfer pengetahuan, tetapi juga pada pembangunan kapasitas lokal melalui keterlibatan aktif warga, khususnya perempuan dalam kepemimpinan PKK. Mereka berperan sebagai agen perubahan dan teladan dalam penyebaran informasi mengenai kesehatan lansia. Sosialisasi dilakukan secara berjenjang dan informal melalui mekanisme getok tular, yakni penyebaran informasi dari satu individu ke individu lain dalam kegiatan rutin PKK, pengajian, dan pertemuan warga.

Kolaborasi Multi-Stakeholder

Metode pelaksanaan juga mencakup pendekatan kepada warga dan pemangku kepentingan (*stakeholders*). Dengan warga, interaksi dilakukan melalui komunikasi tatap muka, dialog terbuka, dan pertemuan komunitas, baik saat persiapan maupun tindak lanjut. Dengan *stakeholders*, dilakukan kolaborasi lintas sektor yang melibatkan pemerintah daerah, tenaga kesehatan, kader posyandu lansia, institusi pendidikan, dan organisasi sosial. Pendekatan multi-stakeholder ini bertujuan memperkuat ekosistem edukasi lansia yang berkelanjutan serta membuka peluang integrasi program ke dalam kebijakan lokal dan kegiatan rutin masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan Kegiatan pengabdian masyarakat bertajuk “Menjaga Ketahanan Fisik Di Usia Lanjut Dan Obat Tradisional Pada Lansia” dilaksanakan pada Kamis, 2 April 2026, bertempat di Gedung Pendopo Universitas Krisnadwipayana. Kegiatan ini merupakan bagian dari program Sekolah Lansia Poge Hebat yang dibentuk oleh Lembaga Indonesia Ramah Lansia (IRL), bekerja sama dengan Universitas Krisnadwipayana dan Kecamatan Pondokgede, Bekasi. Sebanyak 107 peserta lansia hadir dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan yang terbagi dalam tiga tahapan utama: persiapan, pelaksanaan, dan penutupan.

Pada tahap persiapan, tim pelaksana menyiapkan ruang kegiatan dan media edukasi. Tahap pelaksanaan dimulai pukul 08.00 WIB dengan absensi peserta. Tahap pelaksanaan dimulai pukul 08.00 WIB dengan absensi peserta, dilanjutkan sambutan dari Kepala Sekolah Lansia, Ibu Hasni, dan Kepala UPTD DPPKB, Ibu Yuli Dame, SE, M.Pd. Suasana pembelajaran dibangun secara kondusif melalui komunikasi yang ramah, doa bersama, serta interaksi penuh empati.



Gambar 2 Pembukaan Kegiatan

Sebelum mulai pemaparan materi ada sambutan dari Kepala Sekolah Ibu Hasni



Gambar 3 Kepala UPTD DPPKB oleh Ibu Yuli Dame, SE, M.Pd. Memberikan Sambutan

Sebelum rangkaian penyampaian materi dimulai, kegiatan diawali dengan acara halal bihalal yang diikuti oleh seluruh peserta Sekolah Lansia Poge Hebat bersama para narasumber. Acara ini dipandu oleh tim dosen akuntansi Universitas Krisnadwipayana sebagai bentuk silaturahmi setelah Hari Raya Idul Fitri 1447 H. Halal bihalal menjadi momen penting untuk mempererat hubungan antar peserta, narasumber, dan penyelenggara, sekaligus menumbuhkan suasana kebersamaan yang hangat dan penuh kekeluargaan.

Kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai tradisi budaya dan keagamaan, tetapi juga memiliki nilai sosial yang signifikan. Lansia yang hadir merasa dihargai dan dilibatkan dalam interaksi sosial yang positif, sehingga memperkuat rasa kebersamaan dan mengurangi perasaan isolasi. Halal bihalal juga menjadi sarana membangun ikatan emosional antara peserta dan narasumber, yang pada gilirannya mendukung keberhasilan proses pembelajaran.

Dengan adanya kegiatan halal bihalal, suasana pembelajaran menjadi lebih kondusif, penuh semangat, dan inklusif. Hal ini menunjukkan bahwa integrasi nilai budaya dan tradisi keagamaan dalam program edukasi lansia dapat memperkuat motivasi, meningkatkan partisipasi, serta memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna.

Gambar 4 Momen Halal Bihalal

Materi pertama disampaikan oleh Ibu Christina mengenai aktivitas fisik lansia. Dalam penyampaian, beliau menekankan bahwa aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga ketahanan tubuh lansia. Lima gerakan peregangan utama diperkenalkan, meliputi peregangan paha belakang, paha depan, paha dalam, sisi panggul, dan betis. Selain itu, peserta juga diperkenalkan latihan keseimbangan, latihan kekuatan, serta latihan kognitif sederhana. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin terbukti mampu meningkatkan energi, mengurangi kecemasan, mencegah depresi, serta memperkuat hubungan sosial. Para peserta menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti setiap gerakan yang dipandu oleh Ibu Christina, sehingga kegiatan berlangsung interaktif dan penuh semangat.



Gambar 5 Pemaparan Materi 1 Aktivitas Fisik Lansia oleh Ibu Christina

Gambar 6 Instruktur memaparkan materi Aktifitas fisik

Sebelum memasuki materi kedua, kegiatan diselingi dengan pertunjukan kesenian angklung yang dibawakan oleh kelompok lansia. Mereka membawakan tiga jenis lagu daerah yang berbeda dengan penuh semangat. Pertunjukan tersebut tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga memperlihatkan antusiasme dan partisipasi aktif para lansia dalam melestarikan budaya lokal. Peserta lain yang hadir tampak menikmati penampilan tersebut dengan penuh kegembiraan, sehingga suasana kegiatan menjadi lebih hangat, inklusif, dan menyenangkan.

Gambar 4 Hiburan Pertunjukan Kesenian Angklung oleh Lansia

Kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi kedua mengenai jamu tradisional oleh Ibu Hayuningtyas. Beliau menjelaskan bahwa jamu merupakan warisan leluhur yang aman digunakan dan telah terbukti mendukung kesehatan lansia. Materi mencakup definisi obat dan obat tradisional, bagian tanaman yang bermanfaat sebagai obat (seperti kunyit, jahe, kencur, mengkudu, beluntas, hingga bunga kumis kucing), serta bentuk ramuan tradisional seperti pilis, parem, dan tapel. Peserta juga diperkenalkan sejarah jamu sejak masa Kerajaan Mataram dan bukti penggunaannya pada relief Candi Borobudur. Selain itu, peserta diajak mengenal jamu sebagai pengobatan alternatif yang alami dan minim efek samping, serta diperlihatkan cara meracik jamu sederhana, seperti jamu kunir asem dan wedang jahe bunga telang. Sesi ini ditutup dengan tanya jawab, di mana peserta mengajukan dua pertanyaan yang memicu interaksi aktif. Antusiasme peserta terlihat tinggi, baik dalam menyimak penjelasan maupun dalam berdiskusi mengenai manfaat jamu bagi kesehatan sehari-hari.



Gambar 4 Pemaparan Materi 2 Jamu Tradisional oleh Ibu Hayuningtyas

Selama pelaksanaan kegiatan, peserta menunjukkan antusiasme peserta terlihat tinggi, baik dalam menyimak penjelasan maupun dalam berdiskusi mengenai manfaat jamu bagi kesehatan sehari-hari. Sesi ceramah dan diskusi berlangsung interaktif, dengan beberapa peserta menyampaikan pengalaman pribadi dalam merawat anggota keluarga dengan mengolah jamu tradisional.



Gambar 4 Para Lansia sedang menyimak materi

Peserta diberi kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan, berbagi pengalaman pribadi, atau memberikan tanggapan terhadap materi yang telah disampaikan. Diskusi berlangsung aktif dan menunjukkan bahwa peserta memahami isu yang dibahas serta memiliki pengalaman langsung dalam mengolah jamu tradisional.



Gambar 5 Peserta mengajukan pertanyaan dan berdiskusi dengan instruktur dengan antusiasme tinggi

Kegiatan ditutup dengan sesi permainan interaktif yang dipandu oleh Ibu Mulia Rahmah. Tiga orang lansia terpilih diminta untuk mengingat sekaligus mempraktikkan kembali gerakan fisik yang telah diajarkan pada materi pertama. Gerakan dipanggil secara acak, misalnya dimulai dari

gerakan ketiga dan seterusnya, sehingga menuntut konsentrasi, daya ingat, serta kemampuan motorik peserta.

Peserta yang berhasil mempraktikkan gerakan dengan benar diberikan hadiah berupa souvenir sebagai bentuk apresiasi. Menariknya, ketiga peserta mampu melaksanakan seluruh instruksi dengan baik sehingga masing-masing memperoleh hadiah dari dosen akuntansi.

Sesi permainan ini tidak hanya menjadi penutup yang menyenangkan, tetapi juga memiliki nilai edukatif. Aktivitas tersebut memperkuat interaksi sosial antar peserta, menumbuhkan rasa kebersamaan, serta memberikan motivasi untuk tetap aktif dan percaya diri. Dengan pendekatan yang menyenangkan, kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan dapat dikemas secara kreatif sehingga lebih mudah diterima oleh lansia dan berdampak positif terhadap aspek fisik maupun psikososial mereka.



Gambar 6 Game Interaktif untuk Memperkuat Kebersamaan Lansia

Pembelajaran ditutup dengan penyampaian kesimpulan oleh Ibu Hasni selaku Kepala Sekolah Lansia. Dalam penutupannya, beliau merangkum poin-poin utama yang telah disampaikan, yaitu pentingnya aktivitas fisik teratur untuk menjaga ketahanan tubuh lansia serta pemanfaatan jamu tradisional sebagai alternatif kesehatan yang aman dan terjangkau. Kesimpulan ini menegaskan bahwa kedua aspek tersebut saling melengkapi dalam mendukung kualitas hidup lansia secara holistik.

Selain merangkum materi, Ibu Hasni juga menyampaikan pesan-pesan kesehatan yang menekankan perlunya dukungan keluarga, penerapan gaya hidup sehat, serta komitmen lansia untuk tetap aktif dan mandiri. Pesan tersebut tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga inspiratif, karena mengajak seluruh peserta untuk menjadikan aktivitas fisik dan pengobatan tradisional sebagai bagian dari rutinitas sehari-hari.

Penutupan ini memberikan nuansa reflektif sekaligus motivatif, memperkuat kesan bahwa kegiatan edukasi komunitas bukan sekadar transfer pengetahuan, melainkan juga upaya membangun

kesadaran kolektif. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan mampu menumbuhkan semangat kebersamaan, memperkuat kapasitas komunitas, dan mendorong lansia untuk terus menjaga kesehatan fisik maupun mental secara berkelanjutan.



Sebagai penutup, peserta kembali membacakan doa bersama sebagai bentuk rasa syukur atas kegiatan yang telah berlangsung. Kelas dinyatakan selesai, dan peserta diarahkan untuk mengisi lembar evaluasi sebagai bagian dari dokumentasi dan penilaian kegiatan. Kegiatan ditutup dengan penyampaian pesan kesehatan dan doa bersama, yang memperkuat nilai spiritual dan sosial dalam proses edukasi.



Gambar 8 Penutupan dan Foto Bersama

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa integrasi aktivitas fisik dan jamu tradisional memberikan pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan budaya. Aktivitas fisik dan konsumsi jamu tradisional merupakan dua pendekatan yang saling melengkapi dalam menjaga kesehatan lansia. Aktivitas fisik terbukti memberikan manfaat signifikan terhadap ketahanan tubuh, fungsi kognitif, serta kesejahteraan psikososial. Gerakan peregangan, latihan keseimbangan, dan latihan kekuatan sederhana mampu meningkatkan fleksibilitas, memperkuat otot dan tulang, serta mencegah risiko sarkopenia dan osteoporosis. Selain itu, aktivitas fisik juga berperan dalam menurunkan kecemasan, mencegah depresi, dan memperkuat interaksi sosial, sehingga lansia memperoleh manfaat fisik sekaligus dukungan emosional.

Di sisi lain, jamu tradisional sebagai warisan budaya bangsa memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan lansia. Bahan alami seperti kunyit, jahe, kencur, mengkudu, dan beluntas terbukti bermanfaat dalam meningkatkan imunitas, mengurangi nyeri, serta mencegah penyakit kronis. Bentuk ramuan tradisional seperti pilis, parem, dan tapel menunjukkan bahwa jamu tidak hanya dikonsumsi, tetapi juga digunakan sebagai terapi luar. Edukasi mengenai cara meracik jamu sederhana, seperti jamu kunir asem dan wedang jahe bunga telang, memberikan keterampilan praktis bagi lansia dan keluarga untuk memanfaatkan sumber daya lokal secara mandiri.

Integrasi aktivitas fisik dan jamu tradisional dalam program edukasi komunitas memberikan pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan budaya. Aktivitas fisik berfungsi sebagai stimulasi motorik dan kognitif, sedangkan jamu tradisional berperan sebagai dukungan nutrisi dan terapi alami. Kombinasi keduanya memperkuat ketahanan tubuh, meningkatkan kualitas hidup, serta menumbuhkan rasa kebersamaan melalui praktik budaya yang diwariskan turun-temurun.

Kegiatan ini sejalan dengan prinsip promotif dan preventif dalam kesehatan masyarakat, serta mendukung kerangka teori *Health Belief Model* (HBM), di mana persepsi terhadap manfaat aktivitas fisik dan jamu tradisional mendorong lansia untuk mengadopsi perilaku sehat. Antusiasme peserta dalam mengikuti senam, praktik peregangan, serta diskusi mengenai jamu menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan dan motivasi lansia untuk menjaga kesehatannya secara mandiri.

Meskipun kegiatan ini tidak disertai dengan pengukuran kuantitatif melalui pre-test dan post-test, dampak positif dapat dilihat dari respons peserta, kualitas diskusi, dan komitmen untuk meneruskan edukasi di lingkungan masing-masing. Beberapa peserta bahkan mengusulkan agar materi yang disampaikan diintegrasikan ke dalam kegiatan rutin posyandu lansia dan pelatihan kader kesehatan. Hal ini menunjukkan potensi keberlanjutan dan replikasi kegiatan di tingkat komunitas.

Namun demikian, terdapat keterbatasan yang perlu diperhatikan, antara lain durasi kegiatan yang terbatas, belum adanya sistem monitoring pasca kegiatan, serta perlunya penguatan kapasitas kader dan relawan untuk mendampingi lansia secara berkelanjutan. Oleh karena itu, diperlukan kolaborasi lintas sektor antara institusi pendidikan, layanan kesehatan, dan organisasi sosial untuk memperluas jangkauan edukasi dan memastikan keberlanjutan dampaknya.

Kegiatan ini merupakan bagian dari program Sekolah Lansia Poge Hebat yang dibentuk oleh Lembaga Indonesia Ramah Lansia (IRL) bekerja sama dengan Universitas Krisnadwipayana dan Kecamatan Pondokgede, Bekasi. Program ini bertujuan meningkatkan kualitas hidup lansia melalui



pendekatan edukatif, promotif, dan preventif yang berfokus pada kesehatan fisik, mental, sosial, dan spiritual. Sekolah Lansia Poge Hebat dirancang sebagai wadah pembelajaran sepanjang hayat bagi lansia agar tetap aktif, mandiri, dan berdaya dalam menghadapi proses penuaan. Selain itu, program ini mendorong partisipasi lansia dalam kegiatan komunitas, memperkuat jejaring sosial, serta memberikan edukasi tentang isu-isu penting seperti aktivitas fisik, jamu tradisional, nutrisi, dan kesejahteraan emosional.

Dengan demikian, pembelajaran yang menggabungkan aktivitas fisik dan jamu tradisional tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membangun kapasitas komunitas dalam menghadapi tantangan kesehatan lansia secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Universitas Krisnadwipayana pada tanggal 2 April 2026 berhasil memberikan edukasi yang relevan mengenai pentingnya aktivitas fisik dan pemanfaatan jamu tradisional bagi lansia. Melalui pendekatan ceramah, demonstrasi gerakan peregangan, serta praktik meracik jamu sederhana, peserta menunjukkan keterlibatan aktif dan pemahaman yang lebih baik tentang cara menjaga kesehatan secara holistik. Meskipun tidak dilakukan pengukuran kuantitatif, observasi lapangan memperlihatkan bahwa metode yang digunakan efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan, motivasi, serta semangat kebersamaan.

Temuan penting dari kegiatan ini menegaskan bahwa aktivitas fisik sederhana, seperti peregangan dan latihan keseimbangan, berkontribusi terhadap peningkatan ketahanan tubuh, fleksibilitas, dan fungsi kognitif lansia. Sementara itu, jamu tradisional yang berbahan dasar alami seperti kunyit, jahe, dan kencur terbukti mendukung imunitas, mengurangi nyeri, serta mencegah penyakit kronis. Kombinasi keduanya memberikan pendekatan preventif yang mudah diterapkan dan sesuai dengan budaya lokal, sehingga lansia dapat lebih mandiri dalam menjaga kesehatan.

Untuk memperkuat dampak kegiatan, disarankan agar materi tentang aktivitas fisik dan jamu tradisional diintegrasikan ke dalam program posyandu lansia secara berkelanjutan, didukung oleh modul edukasi visual dan naratif yang mudah dipahami. Pelatihan kader dan relawan juga perlu dilakukan agar mereka mampu menjadi fasilitator dalam mendampingi lansia melakukan latihan fisik sederhana serta memanfaatkan jamu tradisional dengan benar. Kolaborasi lintas sektor antara institusi pendidikan, layanan kesehatan, dan organisasi sosial sangat penting untuk memperluas jangkauan edukasi, sementara sistem monitoring sederhana dapat digunakan untuk menilai keberlanjutan dampak kegiatan. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi peserta, tetapi juga membuka peluang replikasi dan penguatan kapasitas komunitas dalam meningkatkan kualitas hidup lansia secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Amir, M., & Abna, I. M. (2022). Tanaman herbal menjadi pilihan sebagai obat tradisional, pangan fungsional dan nutrasetikal. *Jurnal Abdimas*, 9(1), 79-83.

Kemenkes RI. (2017). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017. Diunduh.

Nurvitasari, I., & Rahman, F. (2024). Manfaat aktivitas fisik untuk well being lanjut usia: Literature review. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 16(2), 596-612.

Suhesti, I., Setiyanto, R., & Marshanda, C. (2025). Penyuluhan Dan Pembuatan Ramuan Jamu Sainifik Hipertensi, Asam Urat, Kolesterol Dan Diabetes Melitus Pada Lansia Di Desa Tanggan, Kec. Gesi, Kab. Sragen. *Bengawan: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 127-135.

Utami, J. N. W., Sukmawati, S. S. T., Nurtyas, M., & ST, S. (2025). KEBUGARAN TUBUH MANUSIA PENTING DALAM MEMPERTAHANKAN KELENTURAN TUBUH LANSIA. *Nuansa Fajar Cemerlang*.

Zhang, Y., Mei, D., Pei, H., & Chen, G. (n.d.). (2022) The Dynamic Relationship Between multidimensional Environment And Physical Activity Participation. https://academic.oup.com/innovateage/article/6/Supplement_1/799/693970