Vol 7 No 3 (2026) hal 393 - 403

Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)

Available online at:
https://doi.org/10.26877/jpom.v7i3.1050

Optimalisasi Kesehatan Fisik Lansia Melalui Program Latihan Fungsional

Afif Ghufroni*, Jasmine Kartiko Pertiwi, Afrianti Wahyu Widiarti
Program Studi Diploma III Fisioterapi, Poltekkes Kemenkes Surakarta, Indonesia

Article Info

Article History :
Received 2026-07-15
Revised 2026-10-03
Accepted 2026-10-19
Available 2026-11-15

Keywords:
older adults; functional exercise; physical health; fall prevention; community empowerment.

Kata Kunci:
lansia; latihan fungsional; kesehatan fisik; risiko jatuh; pemberdayaan masyarakat

Abstract

Declining functional ability among the elderly increases fall risk, limits mobility, and leads to dependency in daily activities. At the Ngudi Waras 7 Elderly Integrated Health Post (Posyandu Lansia), Tohudan Village, Colomadu, Karanganyar, 30 (85.7%) of 35 elderly had not engaged in structured physical exercise, while health volunteers' (kaders) and families' knowledge of safe exercise remained limited. This community service aimed to optimize the functional ability of the elderly through a community-based functional exercise program. It was conducted on August 19–20, 2025, involving 30 elderly and 5 health volunteers, using a one-group pretest-posttest design. Activities included health education, functional exercise training, fall prevention education, and volunteer training, with the Five Times Sit-to-Stand Test (5xSTS) and Timed Up and Go (TUG) test measured before and after the intervention. The mean 5xSTS time decreased from 18.6 to 14.2 seconds, and the mean TUG time from 13.4 to 10.5 seconds. Fall prevention knowledge rose from 40% to 87%, and all volunteers correctly demonstrated the exercises. The program improved participants' functional ability and knowledge, strengthened volunteer skills, and has the potential to sustain elderly health promotion through volunteer empowerment. Keywords: elderly; functional exercise; functional ability; fall risk; community empowerment.

Penurunan kemampuan fungsional lansia dapat meningkatkan risiko jatuh, keterbatasan mobilitas, dan ketergantungan dalam aktivitas sehari-hari. Di Posyandu Lansia Ngudi Waras 7, Desa Tohudan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar, 30 (85,7%) dari 35 lansia belum mengikuti latihan fisik terstruktur, sementara pengetahuan kader dan keluarga mengenai latihan yang aman masih terbatas. Pengabdian ini bertujuan mengoptimalkan kemampuan fungsional lansia melalui program latihan fungsional berbasis komunitas. Kegiatan dilaksanakan pada 19–20 Agustus 2025 dengan melibatkan 30 lansia dan 5 kader posyandu, menggunakan desain one-group pretest-posttest. Kegiatan meliputi penyuluhan, pelatihan latihan fungsional, edukasi pencegahan risiko jatuh, dan pelatihan kader, disertai pengukuran Five Times Sit to Stand Test (5xSTS) dan Timed Up and Go (TUG) sebelum dan sesudah kegiatan. Rerata waktu 5xSTS menurun dari 18,6 detik menjadi 14,2 detik dan TUG dari 13,4 detik menjadi 10,5 detik. Pengetahuan peserta mengenai pencegahan risiko jatuh meningkat dari 40% menjadi 87%, dan seluruh kader mampu mendemonstrasikan latihan fungsional dengan benar. Program ini meningkatkan kemampuan fungsional dan pengetahuan peserta serta keterampilan kader, sehingga berpotensi mendukung keberlanjutan peningkatan kesehatan lansia melalui pemberdayaan kader di masyarakat. Kata kunci: lansia; latihan fungsional; kemampuan fungsional; risiko jatuh; pemberdayaan masyarakat.

✉ Correspondence Address : Jl. Kapt. Adi Sumarmo, Colomadu, Karanganyar.
E-mail : apip.physio@gmail.com

https://journal3.upgris.ac.id/index.php/jpom/index

© 2026 Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM). Artikel yang diterbitkan di JPOM dilisensikan di bawah Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA 4.0). Pengguna bebas membagikan dan mengadaptasi karya ini dalam media atau format apa pun untuk tujuan apa pun, termasuk tujuan komersial, dengan syarat mencantumkan atribusi yang sesuai (mengutip artikel asli beserta DOI-nya) dan mendistribusikan karya turunan di bawah lisensi yang sama.

A. PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) mendorong perlunya pelayanan kesehatan yang tidak hanya berorientasi pada pengobatan penyakit, tetapi juga mempertahankan kemampuan fungsional dan kemandirian. Healthy ageing menekankan pentingnya mempertahankan kemampuan fungsional yang memungkinkan lansia menjalani kehidupan yang sejahtera. Seiring proses penuaan, penurunan kekuatan otot, keseimbangan, dan mobilitas dapat memengaruhi kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari serta meningkatkan risiko jatuh. Oleh karena itu, aktivitas fisik dan latihan yang sesuai dengan kemampuan lansia menjadi bagian penting dalam upaya mempertahankan fungsi dan mencegah keterbatasan mobilitas (WHO, 2016).

Latihan pada lansia perlu diarahkan pada kemampuan yang relevan dengan aktivitas sehari-hari, termasuk kekuatan ekstremitas bawah, keseimbangan, mobilitas, dan kemampuan transfer. Pendekatan latihan fungsional dapat mengintegrasikan komponen tersebut sesuai dengan kebutuhan aktivitas sehari-hari. Pendekatan berbasis komunitas dengan melibatkan kader juga dapat mendukung penerapan aktivitas fisik secara rutin dan berkelanjutan pada lansia. Oleh karena itu, pengembangan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan lansia dan dapat diterapkan di tingkat masyarakat menjadi bagian penting dalam upaya mempertahankan kemampuan fungsional lansia (Oktaviani et al., 2022).

Desa Tohudan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar merupakan salah satu wilayah yang aktif melaksanakan kegiatan Posyandu Lansia Ngudi Waras 7. Hasil identifikasi awal terhadap 35 lansia di wilayah mitra menunjukkan bahwa 30 lansia (85,7%) belum memiliki kebiasaan melakukan latihan fisik secara terstruktur. Pengukuran kemampuan fungsional menunjukkan bahwa 23% lansia memiliki hasil Five Times Sit to Stand Test (5xSTS) di atas nilai cut-off, sedangkan 38% memiliki waktu Timed Up and Go (TUG) ≥10 detik. Selain itu, hanya 40% lansia memiliki pengetahuan yang baik mengenai pencegahan risiko jatuh. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa permasalahan mitra mencakup keteraturan latihan fisik, kemampuan fungsional, dan pengetahuan mengenai pencegahan risiko jatuh.

Temuan tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan lansia terhadap aktivitas fisik yang terstruktur dengan ketersediaan program latihan berbasis komunitas di Posyandu Lansia Ngudi Waras 7. Lima kader posyandu belum mendapatkan pelatihan latihan fungsional secara terstruktur, dan belum tersedia program latihan fungsional yang dilaksanakan secara rutin di Posyandu. Dengan demikian, kebutuhan untuk mempertahankan kemampuan fungsional lansia belum diikuti oleh tersedianya latihan terstruktur, pendampingan kader, dan edukasi pencegahan jatuh yang dapat diterapkan secara berkelanjutan di tingkat masyarakat. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi berbasis komunitas yang tidak hanya memberikan latihan kepada lansia, tetapi juga membekali kader dengan keterampilan untuk mendampingi pelaksanaan latihan secara rutin (Kim et al., 2024).

Latihan fungsional merupakan pendekatan latihan yang mengintegrasikan komponen kekuatan otot, keseimbangan, koordinasi, mobilitas, dan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari secara terpadu. Pada lansia, latihan seperti sit-to-stand, latihan keseimbangan statis dan dinamis, berjalan, serta penguatan ekstremitas bawah dapat melatih kemampuan yang diperlukan dalam aktivitas sehari-hari. Peningkatan kemampuan melakukan transfer posisi, mempertahankan keseimbangan, dan berpindah tempat dapat mendukung kemampuan fungsional yang dievaluasi melalui 5xSTS dan TUG. Kedua instrumen tersebut

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

memberikan gambaran mengenai kemampuan transfer, mobilitas, dan keseimbangan dinamis yang berkaitan dengan risiko jatuh pada lansia.

Latihan penguatan ekstremitas bawah dapat mendukung kemampuan berdiri dan berpindah posisi, sedangkan latihan keseimbangan dan mobilitas dapat membantu mempertahankan stabilitas selama bergerak. Kombinasi komponen tersebut menjadi dasar pemilihan latihan fungsional sebagai strategi berbasis komunitas untuk mendukung pemeliharaan kemampuan fungsional dan pencegahan risiko jatuh pada lansia. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa program latihan yang mengombinasikan latihan keseimbangan, penguatan otot, latihan berjalan, dan latihan fungsional dapat memberikan manfaat terhadap mobilitas dan keseimbangan serta mendukung upaya pencegahan risiko jatuhpada lansia yang tinggal di komunitas (Sadaqa et al., 2023; Wang et al., 2023).

Keterlibatan kader kesehatan merupakan komponen penting dalam penerapan program latihan berbasis masyarakat. Kader dapat berperan sebagai fasilitator dalam memandu latihan, memotivasi lansia untuk berpartisipasi secara rutin, dan melakukan pemantauan sederhana terhadap pelaksanaan latihan. Pendekatan pemberdayaan kader dapat mendukung keberlangsungan program dan mendorong penerapan perilaku hidup aktif pada lansia di tingkat komunitas (Putri & Noviana, 2026).

Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian melaksanakan kegiatan "Optimalisasi Kesehatan Fisik Lansia Melalui Program Latihan Fungsional" di Posyandu Lansia Ngudi Waras 7, Desa Tohudan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar. Program ini mengintegrasikan penyuluhan kesehatan, latihan fungsional, edukasi pencegahan risiko jatuh, dan pelatihan kader. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsional lansia, meningkatkan pengetahuan mengenai pencegahan risiko jatuh, serta meningkatkan keterampilan kader dalam mendampingi latihan fungsional di tingkat komunitas. Pendekatan tersebut diharapkan dapat mendukung penerapan latihan secara rutin dan berkelanjutan melalui kegiatan Posyandu Lansia.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan evaluatif dengan desain *pretest–posttest* satu kelompok (*one-group pretest–posttest design*) untuk mengevaluasi program latihan fungsional terhadap peningkatan kemampuan fungsional dan pengetahuan lansia mengenai pencegahan risiko jatuh. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan pengukuran perubahan kondisi peserta sebelum dan sesudah intervensi sebagai indikator keberhasilan program.

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 19–20 Agustus 2025 di Posyandu Lansia Desa Tohudan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar. Mitra kegiatan adalah Posyandu Lansia Desa Tohudan yang didukung oleh pemerintah desa dan bidan Desa Tohudan, Colomadu sebagai fasilitator pelaksanaan program. Sasaran kegiatan terdiri atas 30 orang lansia yang mampu mengikuti latihan fisik ringan serta 5 orang kader Posyandu Lansia yang dipersiapkan sebagai pendamping program. Seluruh peserta mengikuti kegiatan secara sukarela setelah memperoleh penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan rangkaian kegiatan pengabdian.

Pelaksanaan program diawali dengan identifikasi kebutuhan melalui observasi lapangan dan diskusi bersama kader Posyandu Lansia serta perangkat desa untuk mengetahui kondisi kesehatan, aktivitas fisik, dan permasalahan yang dihadapi lansia di wilayah mitra. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa sebagian besar

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

lansia belum mengikuti latihan fisik secara terstruktur, sedangkan kader belum memiliki keterampilan yang memadai dalam memberikan pendampingan latihan fungsional. Informasi tersebut menjadi dasar penyusunan materi edukasi dan bentuk latihan yang diberikan selama kegiatan.

Program intervensi terdiri atas empat komponen utama, yaitu penyuluhan kesehatan, pelatihan latihan fungsional, edukasi pencegahan risiko jatuh, dan pemberdayaan kader Posyandu Lansia. Penyuluhan kesehatan bertujuan meningkatkan pemahaman peserta mengenai proses penuaan, manfaat aktivitas fisik, serta pentingnya latihan fungsional dalam mempertahankan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari. Materi disampaikan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab dengan bantuan media presentasi dan leaflet edukasi.

Tahap berikutnya berupa pelatihan latihan fungsional yang dipandu oleh fisioterapis. Program latihan disusun berdasarkan prinsip latihan fungsional yang aman dan aplikatif bagi lansia dengan intensitas ringan hingga sedang. Bentuk latihan meliputi *sit-to-stand exercise*, latihan keseimbangan statis, latihan keseimbangan dinamis, latihan penguatan otot ekstremitas bawah, serta latihan mobilitas yang menyerupai aktivitas sehari-hari. Seluruh peserta melakukan latihan secara berkelompok dengan pendampingan langsung dari tim pengabdi dan kader kesehatan sehingga setiap gerakan dapat dilakukan sesuai prinsip keamanan dan efektivitas latihan.

Selain latihan fisik, peserta memperoleh edukasi mengenai pencegahan risiko jatuh yang melibatkan keluarga sebagai pendamping lansia. Materi edukasi mencakup identifikasi faktor risiko jatuh, modifikasi lingkungan rumah, penggunaan alat bantu secara tepat, serta strategi pendampingan lansia selama melakukan aktivitas fisik. Kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan peserta sekaligus memperkuat dukungan keluarga terhadap keberlangsungan latihan di rumah (Sherrington et al., 2020).

Sebagai strategi keberlanjutan program, dilakukan pelatihan kepada kader Posyandu Lansia mengenai teknik dasar latihan fungsional, prinsip keselamatan latihan, serta cara melakukan pemantauan sederhana terhadap kemampuan fisik lansia. Kader diberi kesempatan untuk mempraktikkan seluruh rangkaian latihan hingga mampu mendemonstrasikan setiap gerakan dengan benar di bawah supervisi fisioterapis. Dengan demikian, kader diharapkan mampu melanjutkan program latihan secara mandiri setelah kegiatan pengabdian selesai (Widiyanto, 2026).

Evaluasi program dilakukan sebelum dan setelah intervensi. Kemampuan fungsional diukur menggunakan Five Times Sit-to-Stand Test (5xSTS) untuk menilai kekuatan fungsional ekstremitas bawah serta Timed Up and Go (TUG) untuk menilai mobilitas dan keseimbangan dinamis. Pelaksanaan Timed Up and Go (TUG) meliputi sebagai berikut: Instruksi standar: Menjelaskan prosedur kepada peserta dengan jelas. Mengistruksikan peserta untuk duduk di kursi, kemudian saat aba-aba diberikan, lansia harus berdiri, berjalan dengan kecepatan yang nyaman dan aman sejauh 3 meter, berputar di tanda yang disediakan, berjalan kembali ke kursi, dan duduk kembali. (2) Uji coba: Memberikan satu kali percobaan praktik kepada peserta untuk memastikan mereka memahami instruksi sebelum memulai sesi penilaian. (3) Pelaksanaan inti: Melakukan dua kali pengujian formal yang diukur waktunya. Hasil akhir ditentukan dengan merata-ratakan waktu dari kedua pengujian tersebut. (4) Pencatatan: Waktu dihitung dalam satuan detik, dimulai sejak peserta mulai bergerak bangkit dari kursi hingga mereka kembali duduk dengan posisi punggung bersandar pada sandaran

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

kursi. (5) Observasi: Selain waktu, pemeriksa harus mendokumentasikan kualitas gerakan selama fase transisi, seperti saat berdiri, memulai langkah, berputar, dan duduk (Herman et al., 2011). Kedua instrumen tersebut merupakan alat ukur yang banyak digunakan dalam penilaian fungsi gerak lansia karena memiliki validitas dan reliabilitas yang baik. Sementara itu, pengetahuan mengenai pencegahan risiko jatuh dievaluasi menggunakan kuesioner yang diberikan pada saat pretest dan posttest. Kueisoner terdiri dari 10 pertanyaan tentang pemahaman kondisi lansia secara umum, permasalahan lansia terutama keseimbangan, factor yang mempengaruhi keseimbangan, tehnik latihan keseimbangan serta dosis latihan yang digunakan dalam latihan keseimbangan. Model pertanyaan disusun dala bentuk pertanyaan sederhana yaitu benar dan salah. Kemampuan kader dalam mendampingi latihan dinilai melalui lembar observasi keterampilan berdasarkan ketepatan demonstrasi gerakan latihan.

Data hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan membandingkan hasil pretest dan posttest. Perubahan nilai rerata kemampuan fungsional, peningkatan tingkat pengetahuan peserta, serta keterampilan kader digunakan sebagai indikator keberhasilan program. Hasil evaluasi selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel untuk mempermudah interpretasi serta menjadi dasar pembahasan mengenai efektivitas program latihan fungsional berbasis komunitas.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Pelaksanaan Program Pengabdian

Program pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 19–20 Agustus 2025 di Posyandu Lansia Desa Tohudan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar dengan melibatkan 30 orang lansia dan 5 orang kader Posyandu Lansia. Seluruh rangkaian kegiatan berlangsung sesuai jadwal yang telah direncanakan dan memperoleh dukungan dari pemerintah desa, kader kesehatan, serta Karang Taruna sebagai

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

mitra pelaksana. Bentuk kegiatan meliputi penyuluhan kesehatan mengenai pentingnya aktivitas fisik pada lansia, pelatihan latihan fungsional, edukasi pencegahan risiko jatuh, pelatihan kader, serta evaluasi kemampuan fungsional peserta.

Pelaksanaan latihan dilakukan secara bertahap menggunakan prinsip latihan fungsional yang menyesuaikan kemampuan fisik lansia. Setiap sesi diawali dengan pemanasan, dilanjutkan latihan inti berupa sit-to-stand exercise, latihan keseimbangan statis, latihan keseimbangan dinamis, latihan penguatan otot ekstremitas bawah, dan diakhiri dengan pendinginan. Selama kegiatan berlangsung, tim fisioterapis memberikan koreksi terhadap teknik gerakan sehingga latihan dapat dilakukan secara aman dan efektif. Selain itu, kader kesehatan turut mendampingi setiap kelompok peserta sebagai bagian dari proses transfer pengetahuan dan keterampilan.

Program tidak hanya berorientasi pada peningkatan kemampuan fisik peserta, tetapi juga pada pemberdayaan masyarakat melalui peningkatan kapasitas kader. Pendekatan partisipatif tersebut mendorong keterlibatan aktif seluruh pemangku kepentingan sehingga pelaksanaan program berjalan dengan baik dan memiliki peluang untuk dilanjutkan secara mandiri oleh masyarakat setelah kegiatan pengabdian selesai.



Gambar 2. Pelaksanaan edukasi mengenai aktivitas fisik dan pencegahan risiko jatuh pada lansia



Gambar 3. Pelaksanaan latihan fungsional bersama fisioterapis dan kader.

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

3.2 Peningkatan Kapasitas Fungsional Lansia

Evaluasi kemampuan fungsional dilakukan menggunakan Five Times Sit-to-Stand Test (5xSTS) dan Timed Up and Go (TUG) sebelum dan sesudah pelaksanaan program. Kedua instrumen tersebut digunakan untuk menilai perubahan kekuatan fungsional ekstremitas bawah, keseimbangan dinamis, dan mobilitas lansia.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Kemampuan Fungsional Peserta

Variabel	n	Sebelum	Sesudah	Analisis perubahan
5 Times Sit-to-Stand Test (detik)	30	18,6	14,2	-4,4
Timed Up and Go Test (detik)	30	13,4	10,5	-2,9

Hasil evaluasi dari 30 subjek menunjukkan adanya peningkatan kemampuan fungsional, meskipun peningkatan tersebut terdapat faktor lain yang tidak dapat di kontrol oleh penulis. Rata-rata waktu pelaksanaan 5xSTS menurun dari 18,6 detik menjadi 14,2 detik, sedangkan rerata waktu TUG menurun dari 13,4 detik menjadi 10,5 detik. Penurunan waktu pada kedua instrumen tersebut menunjukkan peningkatan kekuatan otot ekstremitas bawah, kemampuan berpindah posisi, keseimbangan dinamis, serta mobilitas peserta setelah mengikuti latihan secara terstruktur (Sadaqa et al., 2023).

Perbaikan kemampuan fungsional tersebut sejalan dengan berbagai penelitian yang melaporkan bahwa latihan fungsional berbasis aktivitas sehari-hari mampu meningkatkan performa fisik lansia melalui peningkatan kekuatan otot, koordinasi gerak, dan kontrol postural. Latihan seperti sit-to-stand, latihan keseimbangan, dan latihan berjalan merupakan komponen utama dalam program pencegahan jatuh karena secara langsung melatih kemampuan yang dibutuhkan dalam aktivitas sehari-hari. Beberapa systematic review juga menunjukkan bahwa kombinasi latihan kekuatan dan keseimbangan memberikan manfaat yang lebih besar dibandingkan latihan tunggal dalam meningkatkan kapasitas fungsional lansia (Di Lorito et al., 2021; Sadaqa et al., 2023; Sherrington et al., 2019, 2020).

Peningkatan hasil evaluasi menunjukkan bahwa pendekatan latihan berbasis komunitas dapat menjadi alternatif intervensi fisioterapi yang mudah diterapkan di masyarakat karena tidak memerlukan peralatan khusus, biaya relatif rendah, dan dapat dilaksanakan secara mandiri dengan pendampingan kader setelah memperoleh pelatihan.

Perbaikan tersebut dapat dijelaskan karena latihan fungsional menstimulasi gerakan yang menyerupai aktivitas sehari-hari, seperti duduk-berdiri, berjalan, berputar, mempertahankan keseimbangan, dan berpindah posisi. Aktivitas tersebut meningkatkan koordinasi neuromuskular, kekuatan otot ekstremitas bawah, kontrol postural, serta efisiensi gerakan sehingga kemampuan fungsional lansia menjadi lebih baik. Hasil ini sejalan dengan tinjauan sistematis yang menunjukkan bahwa latihan penguatan, latihan keseimbangan, dan latihan multikomponen secara konsisten meningkatkan mobilitas, keseimbangan, kekuatan ekstremitas bawah, serta menurunkan kejadian jatuh pada lansia yang tinggal di komunitas (Sadaqa et al., 2023).

Temuan penelitian ini juga memperkuat hasil systematic review terbaru yang menyimpulkan bahwa latihan berbasis komunitas efektif meningkatkan kemampuan fungsional, mengurangi ketakutan terhadap jatuh, serta memperbaiki kualitas hidup lansia. Kombinasi latihan fisik dengan edukasi kesehatan bahkan memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan intervensi tunggal karena tidak hanya meningkatkan

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

kemampuan fisik, tetapi juga mengubah perilaku peserta dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara lebih aman (Widiyanto, 2026).

Secara fisiologis, latihan fungsional yang dilakukan secara berulang meningkatkan rekrutmen unit motorik, memperbaiki koordinasi intermuscular dan intramuscular, serta meningkatkan kekuatan otot antigravitasi yang berperan penting dalam mempertahankan keseimbangan tubuh. Adaptasi tersebut berkontribusi terhadap penurunan waktu 5xSTS dan TUG yang diperoleh pada peserta sehingga menunjukkan perubahan hasil pengukuran yang meningkat pada kemampuan fusngsional (Liu et al., 2024).

3.3 Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Risiko Jatuh

Selain meningkatkan kemampuan fisik, kegiatan ini juga bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pencegahan risiko jatuh melalui penyuluhan kesehatan dan diskusi interaktif. Evaluasi ini merupakan pertanyaan singkat dengan peserta menyebutkan factor resiko jatuh yang telah disampaikan.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Peserta Mengenai Pencegahan Risiko Jatuh

Indikator	N	Sebelum	Sesudah	Analysis Perubahan
Peserta mampu menjelaskan ≥3 strategi pencegahan jatuh	30	40%	87%	+ 47

Hasil evaluasi dari 30 subjek menunjukkan bahwa proporsi peserta yang mampu menjelaskan minimal tiga strategi pencegahan risiko jatuh meningkat dari 40% sebelum kegiatan menjadi 87% setelah edukasi. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa penyampaian materi melalui ceramah interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai faktor risiko jatuh, pentingnya aktivitas fisik, penggunaan alat bantu secara tepat, serta modifikasi lingkungan rumah agar lebih aman.

Peningkatan pengetahuan merupakan salah satu indikator penting dalam kegiatan promotif karena menjadi dasar terbentuknya perubahan perilaku kesehatan. Lansia yang memahami faktor risiko jatuh cenderung lebih patuh mengikuti latihan fisik, lebih berhati-hati dalam melakukan aktivitas sehari-hari, serta mampu mengenali kondisi lingkungan yang berpotensi menyebabkan cedera. Strategi edukasi yang dikombinasikan dengan latihan fisik juga direkomendasikan sebagai bagian dari pendekatan multifaktorial dalam pencegahan jatuh pada lansia yang tinggal di masyarakat (Vandervelde et al., 2023).

3.4 Pemberdayaan Kader dan Keberlanjutan Program

Keberhasilan program pengabdian tidak hanya diukur dari perubahan kondisi peserta, tetapi juga dari kemampuan masyarakat dalam mempertahankan program secara mandiri. Oleh karena itu, kader Posyandu Lansia diberikan pelatihan mengenai teknik latihan fungsional, prinsip keselamatan latihan, serta pemantauan sederhana terhadap kemampuan fisik lansia.

Seluruh kader sebanyak 5 orang (100%) yang mengikuti pelatihan mampu mendemonstrasikan lima jenis latihan fungsional sesuai prosedur yang diajarkan oleh tim fisioterapis. Selain itu, pada akhir kegiatan berhasil dibentuk kelompok senam lansia yang dikelola oleh kader dengan dukungan pemerintah desa dan Karang Taruna sebagai bentuk keberlanjutan program. Modul latihan dan buku saku edukasi yang diberikan kepada kader diharapkan menjadi media pembelajaran yang dapat digunakan secara rutin dalam kegiatan

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

Posyandu Lansia.

Pendekatan pemberdayaan kader merupakan strategi yang penting dalam pengabdian masyarakat karena meningkatkan kepemilikan program (community ownership) dan memperbesar peluang keberlanjutan intervensi setelah kegiatan selesai. Berbagai kajian menunjukkan bahwa program berbasis komunitas yang melibatkan kader atau relawan kesehatan memiliki tingkat partisipasi yang lebih tinggi, meningkatkan kepatuhan lansia terhadap latihan, serta memperkuat implementasi program promotif dan preventif di tingkat masyarakat (Widiyanto, 2026).

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa program latihan fungsional tidak hanya memberikan manfaat terhadap peningkatan kemampuan fungsional lansia, tetapi juga memperkuat pengetahuan peserta serta kapasitas kader dalam mendukung pelaksanaan program secara berkelanjutan. Kombinasi latihan fisik, edukasi kesehatan, dan pemberdayaan masyarakat menjadi pendekatan yang relevan untuk mendukung konsep healthy ageing melalui pelayanan fisioterapi berbasis komunitas (Liu et al., 2024).

Kegiatan ini memiliki keterbatasan karena jumlah peserta relatif sedikit, durasi intervensi singkat, serta belum dilakukan evaluasi jangka panjang mengenai kepatuhan latihan di rumah.

D. PENUTUP

Simpulan

Program pengabdian kepada masyarakat melalui Optimalisasi Kesehatan Fisik Lansia Melalui Program Latihan Fungsional di Posyandu Lansia Desa Tohudan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar, hasil evaluasi menunjukkan peningkatkan kapasitas fungsional dan pengetahuan lansia mengenai pencegahan risiko jatuh. Hasil evaluasi menunjukkan perubahan peningkatan kemampuan fungsional yang ditandai dengan penurunan rerata waktu Five Times Sit-to-Stand Test (5xSTS) dari 18,6 detik menjadi 14,2 detik serta Timed Up and Go (TUG) dari 13,4 detik menjadi 10,5 detik. Selain itu, proporsi peserta yang memiliki pengetahuan baik mengenai pencegahan risiko jatuh meningkat dari 40% menjadi 87%. Program ini juga menunjukkan perubahan meningkatkan kapasitas kader Posyandu Lansia dalam mendampingi pelaksanaan latihan fungsional dan mendorong terbentuknya kelompok senam lansia sebagai upaya keberlanjutan program di tingkat masyarakat.

Rekomendasi

Program latihan fungsional berbasis komunitas dapat menjadi salah satu strategi promotif dan preventif yang mendukung healthy ageing melalui peningkatan fungsi fisik, kemandirian, serta pemberdayaan masyarakat. Program ini direkomendasikan untuk diintegrasikan ke dalam kegiatan rutin Posyandu Lansia sehingga manfaatnya dapat dipertahankan secara berkelanjutan.

Ucapan Terimakasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Surakarta atas dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pemerintah Desa Tohudan, Posyandu Lansia Ngudi Waras 7 Desa Tohudan, kader kesehatan, Karang Taruna, serta seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik. Apresiasi diberikan kepada seluruh anggota tim pengabdian dan mahasiswa yang telah berkontribusi dalam perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, dan penyusunan luaran kegiatan.

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

Pernyataan Penggunaan AI dan Teknologi Berbantuan AI dalam Proses Penulisan

Selama penyusunan karya ini, penulis menggunakan ChatGPT, SciSpace, Gemini AI dan Gemini Notebook, untuk mencari ide serta mengembangkan design pelaksanaan pengbadian masyarakat yang telah dilakukan. Selain itu, penggunaan AI digunakan untuk mencari jurnal pendukung dalam pelaporan pelaksaan pengabdian masyarakat ini. Setelah menggunakan alat/layanan ini, penulis meninjau dan menyunting konten sesuai kebutuhan serta bertanggung jawab penuh atas isi publikasi.

Pernyataan Konflik Kepentingan

Para penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan finansial maupun hubungan pribadi yang diketahui yang dapat memengaruhi karya yang dilaporkan dalam artikel ini.

E. DAFTAR PUSTAKA

Di Lorito, C., Long, A., Byrne, A., Harwood, R. H., Gladman, J. R. F., Schneider, S., Logan, P., Bosco, A., & van der Wardt, V. (2021). Exercise interventions for older adults: A systematic review of meta-analyses. *Journal of Sport and Health Science*, *10*(1), 29–47. https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.06.003

Herman, T., Giladi, N., & Hausdorff, J. M. (2011). Properties of the "Timed Up and Go" test: More than meets the eye. *Gerontology*, *57*(3), 203–210. https://doi.org/10.1159/000314963

Kim, I., An, H., Yun, S., & Park, H. Y. (2024). *Effectiveness of community-based interventions for older adults living alone : a systematic review and meta-analysis*. 1–10. https://doi.org/10.4178/epih.e2024013

Liu, C., Chang, W., Shin, Y. C., Hu, Y., & Morgan-daniel, J. (2024). *Is functional training functional ? a systematic review of its effects in community-dwelling older adults*. *3*, 1–12. https://doi.org/10.1186/s11556-024-00366-3

Oktaviani, L. W., Hsu, H. C., & Chen, Y. C. (2022). Effects of Health-Related Behaviors and Changes on Successful Aging among Indonesian Older People. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(10). https://doi.org/10.3390/ijerph19105952

Putri, M. A., & Noviana, M. (2026). Effectiveness of Home-Based Physical Exercise for The Elderly: Endurance and Its Impact on Mobility and Functional Activities. *Jurnal Promkes*, *14*(1), 164–174. https://doi.org/10.20473/jpk.V14.I1.2026.164-174

Sadaqa, M., Németh, Z., Makai, A., Prémusz, V., & Hock, M. (2023). Effectiveness of exercise interventions on fall prevention in ambulatory community-dwelling older adults: a systematic review with narrative synthesis. *Frontiers in Public Health*, *11*(August), 1–14. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1209319

Sherrington, C., Fairhall, N. J., Wallbank, G. K., Tiedemann, A., Michaleff, Z. A., Howard, K., Clemson, L., Hopewell, S., & Lamb, S. E. (2019). Exercise for preventing falls in older people living in the community. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, *2019*(1). https://doi.org/10.1002/14651858.CD012424.pub2

Sherrington, C., Fairhall, N., Wallbank, G., Tiedemann, A., Michaleff, Z. A., Howard, K., Clemson, L., Hopewell, S., & Lamb, S. (2020). Exercise for preventing falls in older people living in the community: An abridged Cochrane systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, *54*(15), 885–891. https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101512

Vandervelde, S., Vlaeyen, E., Casterlé, B. D. De, Flamaing, J., & Valy, S. (2023). Strategies to implement multifactorial falls prevention interventions in community - dwelling older persons : a systematic review.

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

Implementation Science, 1–24. https://doi.org/10.1186/s13012-022-01257-w

Wang, B. Y., Sherrington, C., Fairhall, N., Kwok, W. S., Michaleff, Z. A., Tiedemann, A., Wallbank, G., & Pinheiro, M. B. (2023). Exercise for fall prevention in community-dwelling people aged 60+: more effective in trials with higher fall rates in control groups. *Journal of Clinical Epidemiology*, *159*, 116–127. https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2023.05.003

WHO. (2016). WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In *Routledge Handbook of Youth Sport*.

Widiyanto, A. (2026). *Effectiveness of Community-Based Exercise Interventions for Fall Prevention among Older Adults : A Systematic Review Website : https://jqph.org/ | Email : jqph@strada.ac.id Journal for Quality in Public Health*. *9*(2), 104–112.

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)