

---

## **Edukasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) sebagai Upaya Mencapai Kualitas Kebugaran Lanjut Usia**

**Atikah Rahayu<sup>1</sup>, Widiyanto<sup>2</sup>, Eka Swasta Budayati<sup>3</sup>**

<sup>1-3</sup>Dosen Departemen Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, 55281, DIY, Indonesia

\*Email Korespondensi: [atikah.rahayu@uny.ac.id](mailto:atikah.rahayu@uny.ac.id)

### **Abstract**

*Elderly people are one group of people who need attention from their environment. Good fitness quality can be achieved by implementing physical activity for at least 150 minutes per week, consuming fruit and vegetables, checking your health regularly. This component is part of the Healthy Living Community Movement (germas). The importance of this Germas component is because data on physical activity in the underweight category has increased by 7% (aged 60-64), underconsumption of vegetables and fruit has increased by 9.6%, and routine check-ups are not yet optimal as can be seen from the morbidity rate. Community Service Method: socialization with material presentations, discussions, demonstrations and mentoring of 34 elderly people carried out on Thursday, 26 June 2025 at the Main Building of the Tempel Unit Village Community Empowerment Institution, Besalen Hamlet, Baturetno Village, Banguntapan District, Bantul Special Region of Yogyakarta. The activity design is divided into 3 stages (Preparation, Implementation and Evaluation). Results: Program implementation > 50% or 2/3 of the invitation list attended, and all participated actively by asking questions related to educational material. Conclusion: The great desire of the elderly to gain knowledge related to germs to improve fitness, so it is necessary to continue carrying out the same activities again with broader material.*

**Keywords:** education, elderly, physical fitness, public health, re-germas

### **Abstrak**

Lanjut Usia merupakan salah satu kelompok masyarakat yang memerlukan perhatian dari lingkungannya. Kualitas kebugaran yang baik akan dapat dicapai dengan penerapan aktivitas fisik minimal 150 menit perminggu;, mengonsumsi buah dan sayur, memeriksakan kesehatan secara rutin. Komponen tersebut bagian dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (germas). Pentingnya komponen Germas ini, karena data aktivitas fisik kategori kurang meningkat 7% (usia 60-64), kurang konsumsi sayur dan buah meningkat 9,6%, dan pemeriksaan secara rutin belum optimal terlihat dari angka kesakitan. Metode Pengabdian kepada Masyarakat: sosialisasi dengan paparan materi, diskusi, demonstrasi, dan pendampingan sejumlah 34 lansia dilaksanakan, Kamis, 26 Juni 2025 di Gedung Pokok Kegiatan Lembaga Pemberdayaan Masyarakat Desa Unit Tempel, Dusun Besalen, Kelurahan Baturetno, Kecamatan Banguntapan, Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta. Rancangan kegiatan dibagi menjadi 3 tahap (Persiapan, Pelaksanaan dan Evaluasi). Hasil: Pelaksanaan program > dari 50% atau 2/3 dari daftar undangan telah berhadir, dan semua berpartisipasi aktif dengan memberikan pertanyaan terkait materi edukasi. Kesimpulan: Besarnya keinginan lansia menimba ilmu terkait germas untuk peningkatan kebugaran, sehingga perlu keberlanjutan kegiatan yang sama dilakukan kembali dengan materi yang lebih luas.

**Kata kunci:** edukasi, kebugaran jasmani, kesehatan masyarakat, lansia, re-germas

---

## PENDAHULUAN

Lansia sering dipahami sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh kecenderungan seseorang untuk bekerja keras guna menjaga kesehatan fisiknya. Terjadi peningkatan jumlah lansia di Indonesia.<sup>1</sup> Persentase kelompok lansia memiliki angka yang jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok lainnya, yaitu sebesar 8,9% di Indonesia dan 13,4% di seluruh dunia. Di Indonesia, lansia diprediksi akan mengalami pertumbuhan sekitar 21,4% pada tahun 2050. Hal ini merupakan fenomena global dimana jumlah lansia diperkirakan akan meningkat sebesar 25,3% pada tahun 2050.<sup>2</sup>

Data lainnya menunjukkan bahwa usia harapan hidup lansia di Indonesia mengalami peningkatan.<sup>3</sup> Menurut Badan Perencanaan Pembangunan Nasional 2023 keberhasilan ini tidak terlepas dari peranan kolaborasi semua bidang seperti bidang pendidikan, kesehatan, keolahragaan baik pemerintah pusat maupun daerah yang secara terintegrasi membangun masyarakat.<sup>4</sup> BPS memproyeksikan penduduk lansia pada tahun 2045 meningkat, peningkatan ini mencapai seperlima dari total penduduk Indonesia.<sup>5</sup>

Peningkatan penduduk lansia di Indonesia menimbulkan dampak, salah satunya kebugaran jasmani.<sup>6,7</sup> Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen dalam mencapai suatu produktivitas yang baik.<sup>8,9</sup> Menurut perspektif kesehatan, kelompok lansia akan mengalami gangguan kesehatan, baik yang ringan maupun akibat penyakit.<sup>10</sup> Kelompok lansia akan mengalami masalah kesehatan, baik yang ringan maupun yang diakibatkan oleh suatu penyakit. Seiring dengan meningkatnya taraf hidup penduduk, maka masalah kesehatan yang dihadapi pun menjadi semakin kompleks. Secara sederhana, sel-sel tubuh mengalami kesulitan dalam menjalankan fungsinya sebagai akibat dari proses penuaan.<sup>11</sup>

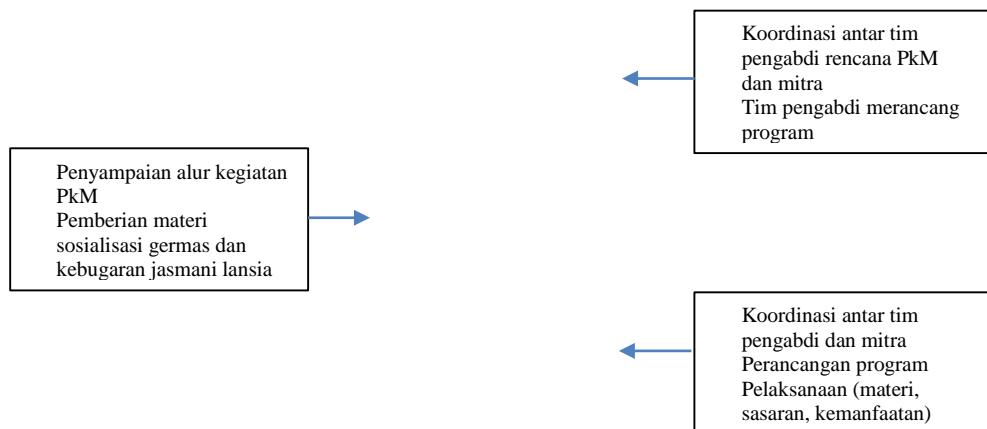
Penurunan fungsi sel juga terjadi pada penyakit degeneratif. Menurut penelitian sebelumnya penyakit degeneratif yang sering dijumpai di wilayah tersebut antara lain hipertensi, osteoporosis, asam urat, artritis reumatoïd, diabetes melitus, jantung, stroke, dan kanker.<sup>12</sup> Berdasarkan data diketahui sejumlah 27,84% lansia tidak berobat jalan, alasannya sebesar 54,6% dengan berobat sendiri.<sup>13</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Hambali et al (2019) menyatakan bahwa lansia yang memiliki kebugaran jasmani yang baik dapat melakukan aktivitas keseharian dengan baik.<sup>9</sup>

Perlu solusi dalam peningkatan kebugaran lansia salah satunya adalah peningkatan kesadaran lansia terhadap kebugaran lansia pendekatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan menjalin kemitraan dengan pemerintah desa di kelurahan Baturetno, dusun Ngipik dengan lansia sebagai sasaran dalam kegiatan untuk diberikan edukasi terkait penerapan dan kemanfaatan germas, kebugaran jasmani bagi tubuh lansia meningkatkan pengetahuan dan keterampilan para lansia dan kader agar dapat menerapkan program germas dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai kesehatan dan kebugaran jasmani yang optimal.

## METODE

Metode kegiatan PkM ini akan dilakukan secara langsung dengan mengundang para lansia beserta kader lansia. Khalayak Sasaran Kegiatan PkM “Edukasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) sebagai Upaya Mencapai Kualitas Kebugaran Lanjut Usia (LANSIA)” adalah sebanyak 34 orang lansia. Tahap ini dilaksanakan pada hari Kamis, 26 Juni 2025 pukul 13.00-16.00 WIB di Gedung Pokok Kegiatan (POK Giat) Lembaga Pemberdayaan Masyarakat Desa (LPMD) Unit Tempel, Dusun Besalen, Kelurahan Baturetno, Kecamatan Banguntapan, Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Jumlah peserta lansia dan kader (peserta) yang berhadir sejumlah 34 orang.

Kegiatan PkM ini memuat 3 (tiga) langkah-langkah yaitu: 1. Tahap persiapan yang meliputi kegiatan a). Koordinasi antar tim pengabdi rencana PkM dan mitra, b). Tim pengabdi merancang program. 2. Tahap pelaksanaan terdiri atas kegiatan a). Penyampaian alur kegiatan PkM, b) Pemberian materi sosialisasi germas dan kebugaran jasmani lansia. 3. Tahap evaluasi meliputi beberapa kegiatan, yaitu a). koordinasi antar tim pengabdi dan mitra, b). Perancangan program, c). Pelaksanaan (materi, sasaran, kemanfaatan). Adapun untuk lebih rinci metode PkM dan langkah-langkahnya terdapat pada Gambar 1.



Gambar 1. Langkah-langkah kegiatan PkM

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian Kepada Masyarakat Edukasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) sebagai Upaya Mencapai Kualitas Kebugaran Lanjut Usia (LANSIA) dilaksanakan dalam 3 (tiga) tahap, yaitu: (a). Tahap Persiapan, tahap ini tim Pengabdi berkoordinasi dengan anggota tim terkait rencana pelaksanaan PkM. Tim pengabdi merancang macam kegiatan yang akan ditampilkan dalam “Edukasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) sebagai Upaya Mencapai Kualitas Kebugaran Lanjut Usia (LANSIA)”. (b). Tahap Pelaksanaan, tahap ini pelaksanaan “Edukasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) sebagai Upaya Mencapai Kualitas Kebugaran Lanjut Usia (LANSIA)” Tahap ini dilaksanakan pada hari Kamis, 26 Juni 2025 pukul 13.00-16.00 WIB di Gedung Pokok Kegiatan (POK Giat) Lembaga Pemberdayaan Masyarakat Desa (LPMD) Unit Tempel, Dusun Besalen, Kelurahan Baturetno, Kecamatan Banguntapan, Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Jumlah lansia dan kader (peserta) yang berhadir sejumlah 34 orang. Selain peserta, turut hadir pula Ibu lurah Baturetno, dan Ibu dukuh Ngipik, untuk mensukseskan kegiatan PkM.



Gambar 1. Penyampaian Materi 1



Gambar 2. Penyemangat lansia agar tetap sehat dan bugar



**Gambar 3.** Aktivitas lansia menyimak materi



**Gambar 4.** Penyampaian materi 2

(c). Tahap Evaluasi, tahap evaluasi dilakukan tim pengabdi dalam mengevaluasi serangkaian kegiatan pengabdian. Hasil evaluasi ini diperoleh dari pantauan atau observasi secara langsung pada saat kegiatan. Hasil observasi diketahui baik lansia maupun para kader antusias berpartisipasi aktif dengan memberikan pertanyaan kepada tim pengabdi terhadap materi yang diberikan. Besarnya animo dan antusias/partisipasi aktif dari para peserta tersebut maka tim pengabdi nyatakan bahwa kegiatan ini telah berhasil. Selain hasil observasi saat kegiatan, keberhasilan lainnya adalah kehadiran para undangan sebagai peserta telah mencapai > dari 50% atau 2/3 dari daftar undangan telah berhadir. Kehadiran peserta tersebut telah dinyatakan berhasil menarik para lansia dan kader untuk penasaran dan tertarik untuk terlibat dalam forum edukasi program germas. Ketertarikan para lansia dan kader dari hasil observasi selama edukasi, dimana saat pengabdi memberikan materi tentang germas kaitannya dengan peningakatan kebugaran jasmani lansia, para lansia dan kader antusias memberikan pertanyaan saat dibuka sesi tanya jawab. Pertanyaan yang diberikan para lansia diantaranya terkait komponen germas yang relate dengan lansia seperti jenis-jenis bahan makanan yang baik untuk mensupport kebugaran lansia, cara mencapai kebugaran dan mengukurnya, cara mengatur aktivitas fisik agar sesuai dengan rekomendasi, cara mengatasi rasa malas beraktivitas fisik agar tercapai kebugaran jasmani.

Ketercapaian tujuan pelatihan kepada masayarakat ini adalah memberikan kemampuan dari ranah kognitif, afektif dan psikomotor serta keterampilan dalam merencanakan, menyusun, melaksanakan dan mengevaluasi setiap program germas untuk dapat diterapkan di rumah dalam kehidupan sehari-hari. Dilihat dari hasil pelatihan, banyak peserta yang antusias menyimak materi yang disampaikan, banyak memberikan pertanyaan dan merespon baik ketika diberikan pertanyaan balik saat diskusi. Kemenkes dan WHO telah menyatakan bahwa proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi organ dan peningkatan risiko berbagai penyakit, seperti hipertensi, diabetes, serta masalah kesehatan seperti penurunan daya ingat, gangguan keseimbangan, dan kerentanan terhadap infeksi. Untuk menjaga kesehatan, lansia disarankan untuk menjaga nutrisi seimbang, berolahraga rutin, istirahat cukup, menjaga lingkungan tetap nyaman dan aman, serta tetap aktif secara sosial dan spiritual.

---

Penerapan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) pada kelompok lanjut usia, mengakomodir dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran lansia.<sup>2,14,15</sup>

Untuk mencegah morbiditas dan mortalitas akibat ketidakbugaran maka perlu dilakukan upaya pencegahan dan pengendalian salah satunya dengan menerapkan perilaku hidup sehat dengan mengaplikasikan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) antara lain melakukan aktivitas fisik, makan buah dan sayur, tidak merokok, tidak mengkonsumsi minuman beralkohol, melakukan cek kesehatan berkala, menjaga kebersihan lingkungan, dan menggunakan jamban selama masa tunggu dan masa keberangkatan agar diperoleh kondisi fisik yang optimal. Aktivitas fisik penting dilakukan untuk mempertahankan kesehatan, juga pada lansia.<sup>6</sup> Pada lansia aktifitas fisik yang disarankan untuk meningkatkan kebugaran adalah aktivitas dengan tipe aerobic, latihan kekuatan, latihan keseimbangan dan fleksibilitas.<sup>16</sup>

Aktivitas tipe aerobic contohnya jalan, bersepeda, berkebun, membersihkan rumah, senam aerobic, menari, berenang dan sebagainya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cai et al. (2022) dan Douka et al. (2019) bahwa senam aerobic yang dilakukan dengan rutin 3-5 kali per-minggu selama 30-60 menit dapat meningkatkan kebugaran pada lansia, dan menari tradisional dapat meningkatkan kebugaran jasmani.<sup>7,17</sup> Lansia yang mengalami proses penuaan alami akan menurunkan aktivitas fisik akibat hambatan jangkauan gerak yang dimiliki, dan menurunnya nafsu makan berkontribusi pada peningkatan prevalensi penyakit lansia, selain itu, kurangnya pemahaman dan kesadaran mengenai pencegahan dan pengelolaan penyakit degenerative menambah kondisi kesehatan lansia semakin memburuk.<sup>18</sup>

Sosialisasi mengenai pengelolaan penyakit degenerative lansia menjadi upaya dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Pemberian edukasi yang tepat mencakup pentingnya deteksi dini, pengendalian faktor resiko, dan penerapan hidup sehat, memberikan efek positif bagi perubahan hidup lansia. Edukasi lansia dan peran serta kader posyandu dalam mendukung sosialisasi sebagai penyampaian informasi dan memfasilitasi kegiatan deteksi dini di masyarakat melalui kolaborasi berbagai sektor.<sup>19</sup> Edukasi kolaborasi lintas sektor dan program terkait sebagai alternatif solusi pencegahan dan pengelolaan penyakit degenerative lansia, meningkatkan kualitas hidup lansia dan mengurangi beban kesehatan Masyarakat. Implementasi program edukasi menjadi kunci dalam menghadapi tantangan kesehatan dan populasi lansia yang terus meningkat.<sup>20,21</sup>

## KESIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat melalui penerapan Edukasi Germas Sebagai Upaya Mencapai Kualitas Kebugaran Lanjut Usia terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam Upaya mencapai kualitas kebugaran lansia. Hasil kegiatan menunjukkan adanya partisipasi aktif dan peningkatan pengetahuan lansia terkait jenis-jenis bahan makanan yang baik untuk mensupport kebugaran lansia, cara mencapai kebugaran dan mengukurnya, cara mengatur aktivitas fisik agar sesuai dengan rekomendasi, cara mengatasi rasa malas beraktivitas fisik agar tercapai kebugaran jasmani. Keberhasilan program ini didukung oleh pendekatan edukasi terstruktur, penggunaan media edukatif yang ramah lansia, serta kolaborasi interprofesional antara profesi akademis bidang kebugaran/gizi olahraga/kesehatan masyarakat, tenaga kesehatan dan kader posyandu serta aparat desa. Selain itu, Edukasi Germas Sebagai Upaya Mencapai Kualitas Kebugaran Lanjut Usia yang diberikan institusi pendidikan khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta memberikan kontribusi nyata terhadap penguatan layanan promotif dan preventif bagi lansia serta menjamin keberlanjutan program sebagai upaya peningkatan mutu pelayanan kebugaran lansia di tingkat pelayanan kesehatan primer.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Afriwardi. (2014). Ilmu Kedokteran Olahraga. Jakarta: EGC.
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). Analisis lanjut usia di Indonesia. Infodatin. Jakarta Selatan
3. Kemenkes RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia, 2023 dalam Angka. Direktorat Jenderal Pusat Pengembangan Penelitian Kesehatan. Jakarta.
4. Bappenas. (2023) Tingkatan IPM, Bappenas-Kemenag-Kemendikbud Ristek Susun Strategi Peningkatan Akses Pendidikan. Siaran Pers. 14 Juni 2021. <https://www.bappenas.go.id/berita/tingkatkan-ipm-bappenas-kemenag-kemendikbudristek-susun-strategi-peningkatan-akses-pendidikan>
5. Badan Pusat Statistik. (2020). Statistik Penduduk Lanjut Usia. In Statistik Penduduk Lanjut Usia. Badan Pusat Statistik.
6. Hoeger WWK., Hoeger SA., Hoeger CI, Fawson AL.. (2018). Lifetime Physical Fitness and Wellness A Personalized Program (15th edition). Wadsworth, Cengage Learning.
7. Douka, S., Zilidou, V. I., Lilou, O., & Manou, V. (2019). Traditional dance improves the physical fitness and well being of the elderly. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 11(APR), 19.<https://doi.org/10.3389/fnagi.2019.00075>
8. Hambali, R. M., Kusmaedi, N., & Jajat, J. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Lansia Dikaji Berdasarkan Tingkat Partisipasi dan Gender. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 1. <https://doi.org/10.25157/jkor.v5i2.2150>
9. Syahruddin, S. (2020). Kebugaran Jasmani Bagi Lansia Saat Pandemi Covid-19. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 5(2), 232–239. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i2.943>
10. Anggraini, D. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup lansia di Panti Werdha Wilayah Tangerang Selatan. 287–304.
11. Elmståhl, S., Berglund, J. S., Fagerström, C., & Ekström, H. (2020). The life satisfaction index-a (LSI-A): Normative data for a general swedish population aged 60 to 93 years. *Clinical Interventions in Aging*, 15, 2031–2039. <https://doi.org/10.2147/CIA.S275387>
12. Kementerian Kesehatan Indonesia, 2018. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2018. Direktorat Jenderal Pusat Pengembangan Penelitian Kesehatan. Jakarta.
13. Andesty, D., & Syahrul, F. (2019). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Unit Pelayanan Terpadu (Uptd) Griya Werdha Kota Surabaya Tahun 2017. *The Indonesian Journal of Public Health*, 13(2), 171. <https://doi.org/10.20473/ijph.v13i2.2018.171-182>
14. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia. (2023): Indonesia dalam Angka 2023. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. Jakarta.
15. World Health Organization. (2019). Tracking universal health coverage: 2019 global monitoring report. Geneva: World Health Organization and International Bank for Reconstruction and Development/The World Bank.
16. Nigg, C. R. (2014). ACSM's Behavioral Aspects of Physical Activity and Exercise. Lippincott Williams and Wilkins.
17. Cai, Y., Song, W., Li, J., Jing, Y., Liang, C., Zhang, L., Zhang, X., Zhang, W., Liu, B., An, Y., Li, J., Tang, B., Pei, S., Wu, X., Liu, Y., Zhuang, C. Le, Ying, Y., Dou, X., Chen, Y., ... Liu, G. H. (2022). The landscape of aging. *Science China Life Sciences*, 65(12), 2354–2454. <https://doi.org/10.1007/s11427-022-2161-3>
18. Fatihaturahmi, F., Yuliana, Y., & Yulastri, A. (2023). Literature Review : Penyakit Degeneratif : Penyebab, Akibat, Pencegahan Dan Penanggulangan. *JGK: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 3(1), 63–72. <https://doi.org/10.36086/jgk.v3i1.1535>

19. Palit, I. D., Kandou, G. D., & Kaunang, W. J. P. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Desa Salurang Kecamatan Tabukan Selatan Tengah Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal KESMAS*, 10(6), 93–100.
20. Sauliyusta, M., & Rekawati, E. (2016). Aktivitas Fisik Memengaruhi Fungsi Kognitif Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(2), 71–77. <https://doi.org/10.7454/jki.v19i2.463>
21. Yin, S., Njai, R., Barker, L., Siegel, P. Z., & Liao, Y. (2016). Summarizing health-related quality of life (HRQOL): Development and testing of a one-factor model. *Population Health Metrics*, 14(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12963-016-0091-3>