

---

## **Fisioterapi Berbasis Komunitas Lansia: Integrasi Kesehatan Wanita, Neuropsikiatri, dan Kardiovaskular**

**Andi Besse Ahsaniyah<sup>1</sup>, Andi Rizky Arbaim Hasyar<sup>2\*</sup>, Yusfina<sup>3</sup>, Gloria Natalia Pangandaheng<sup>4</sup>, Ahmad Bagus Rizki Mulya<sup>5</sup>, Gagahasta Kama Tadaswa<sup>6</sup>, Yuyun Purnama Sari<sup>7</sup>, Sefhira Ardia Putri Wijaya<sup>8</sup>, Khesya Ananda Putri<sup>9</sup>**

<sup>1-9</sup>Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin  
Jl Perintis Kemerdekaan Km. 10 Tamalanrea, 90245, Kota Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

\*Email Korespondensi: [rizkyarbaim@unhas.ac.id](mailto:rizkyarbaim@unhas.ac.id)

### **Abstract**

*The increasing number of older adults in Indonesia has contributed to the rising prevalence of chronic diseases, particularly hypertension and diabetes mellitus, which adversely affect the quality of life. This community service program aimed to enhance health literacy, assess functional status, and provide community-based physiotherapy interventions for participants of the Chronic Disease Management Program (Prolanis) at the Lisu Primary Health Center, Kading Village, Barru Regency. The program was implemented in two stages: health education and functional screening, followed by a structured exercise intervention. Health education was delivered through interactive sessions on cardiovascular, neuropsychiatric, and women's health. Functional screening included assessments of pelvic floor muscle function, cognitive function, handgrip strength, and measurements of triglyceride and long-term blood glucose levels. The interventions consisted of Kegel exercises, Brain Gym activities, and brisk walking, involving physiotherapy lecturers, physiotherapy students, and Prolanis community health volunteers. Of the 74 older adults enrolled, 57 completed the program. Screening results revealed variations in cognitive function, muscle strength, and metabolic status, indicating the need for individualized interventions to address these issues. These findings highlight the need for regular structured exercise programs, such as Brain Gym, Kegel Exercise, and Brisk Walking Exercise, accompanied by nutritional education and periodic monitoring of triglyceride and HbA1c levels, to maintain cognitive function, improve physical function, and reduce the risk of cardiometabolic complications among Prolanis participants.*

**Keywords:** *community physiotherapy, health education, health and well-being, older adults, structured exercise*

### **Abstrak**

Peningkatan jumlah lanjut usia di Indonesia berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi penyakit kronis, terutama hipertensi dan diabetes melitus, yang berdampak pada penurunan kualitas hidup. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan kesehatan, menilai kondisi fungsional, dan memberikan intervensi fisioterapi berbasis komunitas bagi peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di Puskesmas Lisu, Desa Kading, Kabupaten Barru. Kegiatan dilaksanakan dalam dua tahap, yaitu edukasi kesehatan dan skrining fungsional, diikuti dengan intervensi latihan terstruktur. Edukasi diberikan melalui penyuluhan interaktif mengenai kesehatan kardiovaskular, neuropsikiatri, dan kesehatan perempuan. Skrining meliputi penilaian fungsi otot dasar panggul, fungsi kognitif, kekuatan genggam, serta pemeriksaan kadar trigliserida dan glukosa darah jangka panjang. Intervensi yang diberikan berupa *Kegel Exercise*, *Brain Gym*, dan *Brisk Walking*, dengan pelaksanaan yang melibatkan dosen, mahasiswa fisioterapi, dan kader Prolanis. Hasil kegiatan PkM menunjukkan bahwa dari 74 lansia yang terdaftar sebagai peserta, sebanyak 57 lansia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Hasil skrining menunjukkan

---

variasi fungsi kognitif, kekuatan otot, dan status metabolik yang mengindikasikan perlunya intervensi yang sesuai dengan kondisi individu. Temuan ini menunjukkan perlunya pelaksanaan latihan terstruktur secara rutin, seperti Brain Gym, Kegel Exercise, dan Brisk Walking Exercise, disertai edukasi nutrisi dan pemantauan berkala kadar trigliserida serta HbA1c untuk mempertahankan fungsi kognitif, meningkatkan fungsi fisik, dan mengurangi risiko komplikasi kardiometabolik pada peserta Prolanis.

**Kata Kunci:** edukasi kesehatan, fisioterapi komunitas, kesehatan dan kesejahteraan, lanjut usia latihan terstruktur

## PENDAHULUAN

Peningkatan harapan hidup di Indonesia telah menyebabkan pertumbuhan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) yang semakin signifikan. Badan Pusat Statistik memproyeksikan bahwa pada tahun 2030 proporsi lansia akan mencapai lebih dari 15% dari total populasi Indonesia.<sup>1</sup> Kondisi ini mencerminkan keberhasilan pembangunan kesehatan, namun di sisi lain menimbulkan tantangan baru berupa meningkatnya prevalensi penyakit kronis yang berkaitan dengan proses penuaan. Hipertensi dan diabetes melitus merupakan dua penyakit tidak menular yang paling banyak ditemukan pada kelompok lansia dan berkontribusi terhadap penurunan kualitas hidup, peningkatan disabilitas, serta risiko komplikasi kardiovaskular, neurologis, dan metabolik.<sup>2</sup>

Permasalahan tersebut juga ditemukan pada peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di Desa Kading, Kecamatan Tanete Riaja, wilayah kerja Puskesmas Lisu, Kabupaten Barru. Dari 74 peserta lansia yang terdaftar, sebagian besar mengalami hipertensi dan diabetes melitus dengan kontrol penyakit yang belum optimal. Kondisi ini sejalan dengan laporan Ningrum dan Purnamasari (2024) yang menunjukkan bahwa banyak peserta Prolanis mengalami kesulitan dalam mempertahankan tekanan darah dan kadar glukosa darah pada batas normal akibat rendahnya literasi kesehatan dan kurangnya edukasi kesehatan yang berkelanjutan.<sup>3</sup> Data kesehatan Kabupaten Barru juga menunjukkan bahwa hipertensi merupakan salah satu penyakit dengan jumlah kasus tertinggi, mencapai 9.626 kasus pada tahun 2022, atau meningkat sekitar 8% dibandingkan tahun sebelumnya.<sup>4</sup>

Selain faktor medis, kondisi sosial budaya masyarakat turut memengaruhi perilaku kesehatan lansia. Masyarakat Desa Kading memiliki karakteristik budaya gotong royong dan ikatan kekeluargaan yang kuat, namun perilaku kesehatan lansia masih cenderung pasif dan berfokus pada pengobatan farmakologis. Kesadaran mengenai pentingnya aktivitas fisik terstruktur serta upaya promotif dan preventif masih relatif rendah.<sup>5</sup> Di samping itu, kepercayaan terhadap pengobatan tradisional masih cukup dominan sehingga dapat memengaruhi penerimaan terhadap intervensi kesehatan berbasis bukti ilmiah.<sup>6</sup>

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa lansia dengan penyakit kronis rentan mengalami penurunan fungsi fisik dan kognitif, seperti penurunan mobilitas,<sup>7</sup> nyeri sendi,<sup>8</sup> gangguan keseimbangan dan penurunan fungsi kognitif.<sup>9</sup> Namun demikian, pelayanan kesehatan yang tersedia di tingkat puskesmas masih lebih berfokus pada pemantauan tekanan darah dan kadar glukosa darah, sementara skrining fungsional dan intervensi fisioterapi promotif-preventif belum dilaksanakan secara optimal. Padahal, berbagai studi telah membuktikan bahwa edukasi kesehatan dan latihan fisioterapi mampu mencegah penurunan fungsi, meningkatkan kapasitas fisik, mengurangi risiko jatuh, memperbaiki kesehatan kardiometabolik, serta meningkatkan kualitas hidup lansia (Safira et al., 2025; Hasyar et al., 2025; Lestari & Saraswati, 2024; Wijaya et al., 2024).<sup>9-12</sup>

Berdasarkan analisis situasi tersebut, permasalahan utama mitra meliputi tingginya prevalensi hipertensi dan diabetes melitus yang belum terkontrol, rendahnya literasi

---

kesehatan, belum tersedianya skrining fungsi secara komprehensif, serta belum adanya program latihan fisioterapi terstruktur yang berkelanjutan bagi lansia. Oleh karena itu, solusi yang ditawarkan melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pelaksanaan program fisioterapi berbasis komunitas yang mencakup edukasi kesehatan, skrining fungsional, dan latihan fisioterapi terstruktur berupa *Kegel Exercise*, *Brain Gym*, dan *Brisk Walking Exercise*. Program ini juga melibatkan pemberdayaan kader Prolanis sebagai fasilitator kesehatan masyarakat guna mendukung keberlanjutan kegiatan setelah program berakhir.

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan lansia, mengidentifikasi kondisi fungsional peserta melalui skrining fisioterapi, serta meningkatkan kapasitas fisik dan kognitif melalui latihan yang terstruktur. Selain itu, program ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan kader Prolanis dalam mendukung pelaksanaan aktivitas kesehatan secara mandiri. Manfaat yang diharapkan dari kegiatan ini adalah tersedianya data dasar kondisi fungsional lansia, meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gaya hidup sehat, serta terbentuknya model intervensi fisioterapi berbasis komunitas yang dapat diterapkan secara berkelanjutan dalam mendukung kesehatan dan kualitas hidup lansia di wilayah pedesaan.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Lisu, Desa Kading, Kecamatan Tanete Riaja, Kabupaten Barru, Sulawesi Selatan pada periode Juni–Juli 2025. Sasaran kegiatan adalah peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) yang mengalami hipertensi dan/atau diabetes melitus serta kader Prolanis sebagai mitra pendamping kegiatan. Peserta dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria meliputi: anggota aktif Prolanis, berusia  $\geq 60$  tahun, memiliki diagnosis hipertensi dan/atau diabetes melitus, berada dalam kondisi stabil tanpa komplikasi akut, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Sebanyak 74 lansia dan 3 kader Prolanis terlibat dalam program ini.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam dua tahap. Tahap pertama dilaksanakan pada tanggal 2 Juni 2025 yang meliputi edukasi kesehatan dan skrining fungsional. Edukasi kesehatan diberikan melalui ceramah interaktif dan diskusi menggunakan media presentasi dan audio visual. Materi yang disampaikan mencakup kesehatan kardiovaskular, kesehatan neuropsikiatri, dan kesehatan perempuan, dengan penekanan pada pengelolaan hipertensi dan diabetes melitus serta pentingnya aktivitas fisik bagi lansia. Setelah sesi edukasi, dilakukan skrining kesehatan fungsional untuk mengidentifikasi kondisi awal peserta. Skrining meliputi penilaian fungsi otot dasar panggul menggunakan International Consultation on Incontinence Questionnaire–Urinary Incontinence Short Form (ICIQ-UI SF), penilaian fungsi kognitif menggunakan Montreal Cognitive Assessment versi Indonesia (MoCA-Ina), pengukuran kekuatan genggam menggunakan handgrip dynamometer, serta pemeriksaan laboratorium kadar trigliserida dan hemoglobin terglikasi (HbA1c). Kegiatan skrining dilakukan oleh tim fisioterapi dengan dukungan tenaga kesehatan dari Puskesmas Lisu.

Tahap kedua dilaksanakan pada tanggal 2 Juli 2025 berupa intervensi latihan fisioterapi terstruktur dan pendampingan kader. Intervensi diberikan dalam kelompok kecil sesuai kondisi fungsional peserta dan terdiri atas *Kegel Exercise* untuk meningkatkan fungsi otot dasar panggul, *Brain Gym* untuk stimulasi fungsi kognitif, serta *Brisk Walking Exercise* untuk meningkatkan kebugaran kardiorespirasi. Seluruh latihan dipandu oleh dosen dan mahasiswa fisioterapi. Selain itu, kader Prolanis mendapatkan pelatihan

mengenai cara memandu latihan serta penggunaan video latihan sebagai media pendamping untuk mendukung keberlanjutan program.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi partisipasi peserta selama pelaksanaan program, diskusi dengan kader dan pihak Puskesmas Lisu, serta dokumentasi hasil skrining kesehatan. Data hasil skrining dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi, persentase, rerata, dan standar deviasi untuk menggambarkan kondisi awal peserta. Hasil kegiatan kemudian disusun dalam bentuk laporan, *booklet* pemeriksaan, dan video latihan yang dapat digunakan sebagai media pendukung pelaksanaan program kesehatan lansia secara berkelanjutan di lingkungan Prolanis Puskesmas Lisu.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Puskesmas Lisu, Desa Kading, Kecamatan Tanete Riaja, Kabupaten Barru, Sulawesi Selatan, dengan sasaran peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). Dari 74 peserta yang terdaftar, sebanyak 57 orang (77%) mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, sedangkan 17 peserta tidak dapat hadir karena keterbatasan mobilitas dan kondisi kesehatan. Selain itu, tiga kader Prolanis dilibatkan sebagai fasilitator untuk mendukung pelaksanaan dan keberlanjutan program.

Kegiatan diawali dengan pembukaan yang dihadiri oleh Kepala Puskesmas Lisu, Ketua Program Studi Sarjana Fisioterapi Universitas Hasanuddin, serta tim pelaksana pengabdian. Pada kesempatan tersebut disampaikan pentingnya upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan lansia, khususnya terkait kesehatan kardiovaskular, fungsi kognitif, dan kesehatan perempuan. Dokumentasi kegiatan pembukaan disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat Prolanis di Puskesmas Lisu

Tahap pertama kegiatan meliputi edukasi kesehatan dan skrining kesehatan fungsional. Edukasi diberikan melalui ceramah interaktif dan diskusi kelompok dengan materi yang mencakup pengelolaan hipertensi dan diabetes melitus, pencegahan penurunan

fungsi kognitif, serta pemeliharaan kesehatan otot dasar panggul. Kegiatan edukasi ini bertujuan meningkatkan literasi kesehatan lansia agar mampu berperan aktif dalam pengelolaan penyakit kronis yang dialaminya. Menurut Ningrum dan Purnamasari (2024), peningkatan literasi kesehatan merupakan salah satu faktor penting dalam keberhasilan pengendalian tekanan darah dan kadar glukosa darah pada peserta Prolanis.<sup>3</sup>

Setelah sesi edukasi, dilakukan skrining kesehatan fungsional oleh tim fisioterapi dengan dukungan tenaga kesehatan Puskesmas Lisu. Skrining meliputi penilaian fungsi kognitif menggunakan *Montreal Cognitive Assessment Indonesian Version* (MoCA-Ina), penilaian fungsi otot dasar panggul menggunakan *International Consultation on Incontinence Questionnaire–Urinary Incontinence Short Form* (ICIQ-UI SF), pengukuran kekuatan otot tangan menggunakan *handgrip dynamometer*, serta pemeriksaan laboratorium kadar trigliserida dan HbA1c. Pelaksanaan skrining ditunjukkan pada Gambar 2 dan Gambar 3.



Gambar 2. Pelaksanaan Skrining Kesehatan Fungsional Lansia Prolanis di Puskesmas Lisu



Gambar 3. Skrining Kekuatan Otot Tangan untuk Lansia Prolanis di Puskesmas Lisu

Hasil skrining kesehatan fungsional disajikan pada Tabel 1. Sebagian besar peserta berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 49 orang (86%), sedangkan laki-laki berjumlah 8 orang (14%). Usia peserta berkisar antara 40–95 tahun dengan rerata  $61,42 \pm 11,41$  tahun. Hasil penilaian fungsi kognitif menunjukkan rerata skor MoCA-Ina sebesar  $18,25 \pm 4,22$ , yang mengindikasikan adanya kecenderungan penurunan fungsi kognitif pada sebagian peserta. Kondisi ini sejalan dengan temuan Safira et al. (2025) yang menyatakan bahwa proses penuaan dan penyakit kronis berkontribusi terhadap penurunan fungsi kognitif pada lansia.<sup>9</sup>

Penilaian fungsi otot dasar panggul menunjukkan rerata skor ICIQ-UI SF sebesar  $4,77 \pm 4,50$  yang mengindikasikan adanya variasi tingkat gangguan fungsi dasar panggul di

antara peserta. Temuan ini konsisten dengan penelitian Wijaya et al. (2024) yang melaporkan bahwa lansia, khususnya perempuan, memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan fungsi dasar panggul akibat perubahan hormonal dan proses penuaan.<sup>12</sup> Selain itu, hasil pengukuran kekuatan otot tangan menunjukkan rerata sebesar  $17,73 \pm 6,90$  kg yang mengindikasikan adanya kecenderungan penurunan kekuatan otot pada sebagian peserta. Kondisi tersebut dapat berkaitan dengan proses sarcopenia yang umum terjadi pada lansia dan berpotensi meningkatkan risiko keterbatasan aktivitas serta kejadian jatuh.<sup>7</sup>

Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan rerata kadar trigliserida sebesar  $215 \pm 77,44$  mg/dL, yang mengindikasikan adanya kecenderungan gangguan metabolik pada sebagian besar peserta. Temuan ini memperkuat laporan Oktaviyani et al. (2022) yang menyatakan bahwa hipertensi dan diabetes melitus pada lansia sering disertai faktor risiko kardiometabolik yang dapat meningkatkan kejadian komplikasi kardiovaskular.<sup>2</sup> Secara keseluruhan, hasil skrining menunjukkan bahwa peserta Prolanis tidak hanya menghadapi masalah pengendalian tekanan darah dan kadar glukosa darah, tetapi juga mengalami berbagai gangguan fungsi yang berpotensi memengaruhi kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, data skrining yang diperoleh menjadi luaran penting program karena dapat digunakan oleh Puskesmas sebagai dasar dalam penyusunan program kesehatan lansia yang lebih komprehensif.

Tabel 1. Karakteristik Umum dan Hasil Pengukuran Fungsional dan Laboratorium Peserta Prolanis (N=57)

Variabel, n= 57		n(%)	Median (Min-Maks)	Rata-rata $\pm$ Std Deviasi
Data Umum	Jenis kelamin	Laki-laki Perempuan	8 (14) 49 (86)	
	Usia		62(40-95)	61,42 $\pm$ 11,405
Hasil	Fungsi Kognitif		18 (6-28)	18,25 $\pm$ 4.218
Pengukuran	Fungsi Otot Panggul		5 (0-2-)	4,77 $\pm$ 4.500
Fisioterapi	Fungsi Otot Tangan		17.73 (5.40-36.70)	17,73 $\pm$ 6,896
Hasil	Trigliserida (mg/dL)		215.00 (91-534)	215 $\pm$ 77.442
Pengukuran	HbA1C (%)		0.90 (0.01-7.00)	0,87 $\pm$ 0,860
Laboratorium				

Tahap kedua kegiatan dilaksanakan satu bulan setelah skrining dan berfokus pada pelaksanaan intervensi fisioterapi terstruktur. Sebelum latihan dimulai, peserta mendapatkan edukasi lanjutan mengenai manfaat aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan kardiovaskular, meningkatkan fungsi kognitif, dan memelihara fungsi otot dasar panggul. Kegiatan edukasi ditunjukkan pada Gambar 4.



Gambar 4. Edukasi Kesehatan

Intervensi fisioterapi yang diberikan terdiri atas *Brain Gym*, *Brisk Walking Exercise*, dan *Kegel Exercise*. *Brain Gym* bertujuan untuk meningkatkan koordinasi gerak, konsentrasi, dan stimulasi fungsi kognitif.<sup>9</sup> *Brisk Walking Exercise* diberikan untuk meningkatkan kapasitas kardiorespirasi, mengontrol faktor risiko metabolik, dan mendorong peningkatan aktivitas fisik harian.<sup>11</sup> Sementara itu, *Kegel Exercise* bertujuan memperkuat otot dasar panggul dan membantu mengurangi gejala inkontinensia urin pada lansia.<sup>12</sup> Pemilihan ketiga jenis latihan tersebut didasarkan pada hasil skrining yang menunjukkan adanya risiko gangguan kognitif, penurunan kekuatan otot, serta tingginya risiko gangguan kardiometabolik pada peserta.

Pelaksanaan latihan dilakukan secara berkelompok dengan pendampingan dosen dan mahasiswa fisioterapi Universitas Hasanuddin. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dan mampu mengikuti seluruh rangkaian latihan dengan baik. Selain memberikan manfaat fisik, kegiatan kelompok ini juga meningkatkan interaksi sosial antar peserta yang merupakan salah satu komponen penting dalam menjaga kesehatan psikososial lansia. Pelaksanaan intervensi dan penutupan kegiatan ditunjukkan pada Gambar 5.



Gambar 5. Pelaksanaan Senam Intervensi untuk Lansia dan Penutupan Program Pengabdian Masyarakat di Puskesmas Lisu

Program ini menghasilkan beberapa luaran utama, baik secara langsung maupun tidak langsung. Luaran langsung berupa peningkatan pengetahuan peserta mengenai pengelolaan hipertensi dan diabetes melitus, tersedianya data dasar kondisi fungsional lansia melalui skrining fisioterapi, serta terlaksananya program latihan fisik yang sesuai dengan kebutuhan peserta. Luaran tidak langsung berupa meningkatnya kesadaran peserta terhadap pentingnya aktivitas fisik dan deteksi dini gangguan fungsi, serta terjalinnya kolaborasi yang lebih kuat antara perguruan tinggi, puskesmas, dan masyarakat dalam upaya peningkatan kesehatan lansia.

Salah satu keunggulan program ini adalah penerapan pendekatan fisioterapi berbasis komunitas yang mengintegrasikan edukasi kesehatan, skrining fungsional, dan intervensi latihan dalam satu rangkaian kegiatan. Pendekatan ini memungkinkan identifikasi dini berbagai permasalahan kesehatan lansia sekaligus memberikan solusi yang sesuai dengan kebutuhan peserta. Keterlibatan kader Prolanis sebagai fasilitator juga menjadi faktor penting dalam mendukung keberlanjutan program setelah kegiatan pengabdian berakhir.

Meskipun demikian, beberapa kendala masih ditemui selama pelaksanaan kegiatan. Tidak seluruh peserta yang terdaftar dapat mengikuti seluruh rangkaian program karena keterbatasan mobilitas dan kondisi kesehatan. Selain itu, variasi tingkat pendidikan dan literasi kesehatan peserta menyebabkan proses penyampaian materi memerlukan pendekatan yang lebih sederhana dan interaktif. Kendala tersebut dapat diatasi melalui pendampingan langsung oleh mahasiswa fisioterapi, penggunaan media audiovisual, serta dukungan kader Prolanis dalam membantu komunikasi dengan peserta.

Sebagai upaya keberlanjutan program, tim pengabdian menyerahkan video latihan *Brain Gym*, *Brisk Walking Exercise*, dan *Kegel Exercise*, serta media edukasi kesehatan kepada Puskesmas Lisu dan kader Prolanis. Media tersebut diharapkan dapat digunakan dalam kegiatan rutin Prolanis sehingga manfaat program tidak hanya dirasakan selama kegiatan berlangsung, tetapi juga dapat terus berlanjut sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di masyarakat.

---

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Puskesmas Lisu berhasil mencapai target luaran yang telah ditetapkan melalui pelaksanaan edukasi kesehatan, skrining kesehatan fungsional, dan intervensi fisioterapi terstruktur bagi peserta Prolanis lansia. Metode yang diterapkan dinilai sesuai dengan permasalahan mitra, yaitu tingginya prevalensi hipertensi dan diabetes melitus yang belum terkontrol serta belum optimalnya layanan promotif dan preventif berbasis fisioterapi. Kegiatan ini menghasilkan peningkatan literasi kesehatan peserta terkait pengelolaan hipertensi, diabetes melitus, kesehatan otot dasar panggul, dan pencegahan penurunan fungsi kognitif, serta menyediakan data dasar kondisi fungsional lansia yang dapat dimanfaatkan sebagai acuan dalam perencanaan program kesehatan selanjutnya. Selain itu, pelaksanaan *Brain Gym*, *Brisk Walking Exercise*, dan *Kegel Exercise* terbukti dapat diterima dengan baik oleh peserta dan didukung oleh peningkatan kapasitas kader Prolanis sebagai fasilitator kegiatan kesehatan masyarakat. Dampak dan manfaat program tidak hanya dirasakan oleh peserta lansia melalui meningkatnya pemahaman dan keterlibatan dalam aktivitas kesehatan, tetapi juga memperkuat kolaborasi antara fisioterapis, kader Prolanis, dan Puskesmas dalam mendukung pelayanan kesehatan promotif dan preventif yang berkelanjutan. Untuk kegiatan pengabdian selanjutnya, disarankan dilakukan pemantauan jangka panjang terhadap pelaksanaan latihan oleh kader, evaluasi perubahan kondisi fungsional melalui pengukuran pra dan pasca intervensi, serta pengembangan media edukasi digital guna memperluas jangkauan program kepada masyarakat lansia di wilayah lainnya.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas Hasanuddin melalui Program Pengabdian kepada Masyarakat Universitas (PPMU-PK-M) yang telah mendanai pelaksanaan kegiatan ini melalui Grant No. 02073/UN4.22/PM.01.01/2025. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Puskesmas Lisu, Desa Kading, Kecamatan Tanete Riaja, Kabupaten Barru, atas dukungan fasilitas, koordinasi kegiatan, serta bantuan dalam rekrutmen peserta. Apresiasi yang setinggi-tingginya diberikan kepada kader Prolanis dan seluruh peserta lansia yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi kesehatan, skrining fungsional, dan intervensi fisioterapi. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Sarjana Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, serta seluruh mahasiswa yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat. *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2025*. vol. 22 (Badan Pusat Statistik, 2025).
2. Oktaviyani, P., Salman, S., Sari, M. H. N., Frisilia, M. & Munazar, M. Prevalence and Risk Factors of Hypertension and Diabetes Mellitus among the Indonesian Elderly. *Makara Journal of Health Research* **26**, (2022).
3. Ningrum, H. D. & Purnamasari, A. T. Providing Education on the Chronic Diseases Management Program (Prolanis) for National Health Insurance (JKN) Participants in the Dinoyo Primary Healthcare Malang. *Abdimas Galuh* **6**, 759–767 (2024).
4. Badan Pusat Statistik Kabupaten Barru. *Profil Kesehatan Kabupaten Barru 2022*. (Badan Pusat Statistik Kabupaten Barru, 2023).
5. Dulahu, W. Y., Nasrun, P., Antu, M. S. & Mohamad, R. W. Deteksi Dini dan Edukasi Pengobatan Dini Penyakit Tidak Menular di Desa Dumati Kecamatan

- Telaga Biru Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Kolaboratif Sains (JKS)* **6**, 1619–1626 (2023).
6. Wulandari, A. *et al.* Studi kualitatif: pengobatan dan warisan budaya dalam kesehatan masyarakat suku Banjar-Kalimantan Selatan. *Holistik Jurnal Kesehatan* **18**, 972–980 (2024).
  7. Pramesti, H. S. & Kurniawan, H. Efektifitas Proper Body Mechanics Terhadap Kemampuan Mobilitas Lansia Dengan Kondisi Nyeri Punggung Bawah. *Jurnal Terapi Wicara dan Bahasa* **3**, 193–201 (2024).
  8. Suryantini, N. L. E., Suyasa, I. G. P. D. & Mastryagung, G. A. D. Prevalensi Nyeri Sendi Lansia Dan Self-Care Management Dalam Mengatasi Nyeri Di Desa Semarapura Kauh Kecamatan Klungkung. *Jurnal Medika Usada* **5**, 42 (2022).
  9. Safira, F., Wardoyo, S. S. I. & Bakti, I. S. S. Edukasi Fisioterapi dalam Mencegah Gangguan Kognitif pada Lansia di Posyandu Penanggulangan RW 8 Kota Malang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa* **2**, 5931–5935 (2025).
  10. Hasyar, A. R. A. *et al.* Prevention of Risk of Falls and Musculoskeletal Disorders in Older People through Ergonomic exercise and Posture Screening. *Jurnal Abmas Negeri (JAGRI)* **6**, 60–69 (2025).
  11. Lestari, N. K. Y. & Saraswati, N. L. G. I. Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Gema Keperawatan* **17**, 47–61 (2024).
  12. Wijaya, D. N. H., Ramli, R. & Agus, A. I. Pengaruh Senam Kegel terhadap Inkontinensia Urin pada Lansia. *Window of Nursing Journal* **5**, 32–39 (2024).