



Artikel ini terdapat di <http://journal.uim.ac.id/index.php/darmabakti>

DARMABAKTI

Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat

Peningkatan Pengetahuan Lansia tentang kualitas hidup melalui pendekatan psikoedukatif dan pelatihan berbasis komunitas

Indana Tri Rahmawati^{1,*}, Nohan Arum Romadlona¹, Mika Vernicia Humairo¹, Raply Hasta Gracia Permana¹, Renata Aiska¹, Utari Suryaningrat¹, Sanna Ria Purba¹, Rista Prasetyawati¹, Imelda Ramadhanti Octavia¹

¹Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang

Alamat e-mail: indanatr.fik@um.ac.id, arum.romadlona.fik@um.ac.id, vernicia.humairo.fik@um.ac.id, raply.hasta.2306126@students.um.ac.id, renata.aiska.2306126@students.um.ac.id, utari.suryaningrat.2306126@students.um.ac.id, rista.prasetyawati.2306126@students.um.ac.id, sanna.ria.2306126@students.um.ac.id, imelda.ramadhanti.2306126@students.um.ac.id

Informasi Artikel

Kata Kunci :

Lansia
Pemberdayaan Lansia
Gizi Lansia
Kesehatan Mental
Ketahanan Pangan

Keyword :

Elderly
Elderly empowerment
Elderly Nutrition
Mental Health
Food Security

Abstrak

Kelompok lanjut usia (*lansia*) di Desa Sambigede, Kabupaten Malang menghadapi permasalahan kompleks seperti penurunan kebugaran fisik, keterbatasan akses pelayanan kesehatan, rendahnya pemahaman gizi seimbang, serta gangguan kesehatan mental yang saling berkaitan. Kegiatan Prolita Camp dilaksanakan sebagai upaya peningkatan kualitas hidup lansia melalui pendekatan psikoedukatif dan pelatihan berbasis komunitas. Metode yang digunakan meliputi edukasi gizi seimbang, psikoedukasi kesehatan mental, senam Tai Chi, yoga lansia, pelatihan memasak berbahan pangan lokal, serta pelatihan hidroponik vertikal untuk ketahanan pangan. Evaluasi dilakukan menggunakan desain pretest–posttest dengan analisis uji Wilcoxon Signed Ranks Test. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan dan sikap gizi ($Z = -3,372$; $p = 0,001$ dan $Z = -2,874$; $p = 0,004$) serta kesehatan mental ($Z = -3,341$; $p = 0,001$ dan $Z = -2,585$; $p = 0,010$). Program ini efektif meningkatkan kesadaran gizi, kesejahteraan mental, dan kemandirian pangan lansia secara berkelanjutan.

Abstract

Elderly people in Sambigede Village, Malang Regency face complex problems, including declining physical fitness, limited access to health services, low understanding of balanced nutrition, and interrelated mental health issues. *Prolita Camp* was implemented to improve the quality of life of the elderly through a psychoeducational and community-based training approach. The methods included balanced nutrition education, mental health psychoeducation, Tai Chi exercises, yoga for the elderly, cooking training using local ingredients, and vertical hydroponic training for food security. Evaluation was conducted using a pretest–posttest design with the Wilcoxon Signed Ranks Test. Results showed significant improvements in nutritional knowledge and attitudes ($Z = -3.372$; $p = 0.001$; $Z = -2.874$; $p = 0.004$) and mental health ($Z = -3.341$; $p = 0.001$; $Z = -2.585$; $p = 0.010$). The program effectively enhanced nutritional awareness, mental well-being, and food self-sufficiency among the elderly, contributing to sustainable community empowerment.

1. Pendahuluan

Usia lanjut (lansia) merupakan individu yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih, dan termasuk ke dalam kelompok usia manusia pada fase akhir dari siklus kehidupan. Tahap ini merupakan proses perkembangan yang normal dan pasti dialami oleh setiap individu, di mana penuaan menjadi kondisi alami yang tidak dapat dihindari (Raudhoh & Pramudiani, 2021).

Saat ini Indonesia telah memasuki fase *ageing population*, yang ditandai oleh meningkatnya angka harapan hidup dan bertambahnya jumlah penduduk lanjut usia (Sitanggung dkk., 2024). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023, jumlah populasi lansia di Indonesia mencapai 30,9 juta orang atau 11,1% dari total 278,7 juta penduduk. Angka ini diprediksi meningkat dua kali lipat menjadi 65,8 juta orang pada tahun 2045, setara dengan 20,5% dari total 320,4 juta penduduk. Di Provinsi Jawa Timur, jumlah lansia tercatat sebanyak 5.314.698 jiwa atau 13,07% dari total populasi. Persentase tertinggi terdapat di Kabupaten Malang (14,20%), disusul oleh Kota Batu (12,43%) dan Kota Malang (11,04%) (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa, 2020).



Gambar 1. Pengambilan Data kelompok lansia di wilayah Malang Raya

Mitra kegiatan pengabdian ini adalah kelompok lansia di Desa Sambigede, Kecamatan Sumberpucung, Kabupaten Malang. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terhadap 30 responden lansia pada tahun 2024,

diketahui bahwa 73,3% mengalami kesulitan menjalankan aktivitas harian seperti mandi, berpakaian, dan makan. Sebanyak 73,3% lansia juga tidak mengetahui adanya program pemerintah terkait kesehatan lansia, dan 53,3% di antaranya tinggal jauh dari fasilitas pelayanan kesehatan sehingga jarang melakukan pemeriksaan kesehatan berkala. Selain itu, sebagian besar memiliki riwayat penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, dan asam urat.

Hasil survei lanjutan menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami penurunan kondisi fisik yang berdampak pada menurunnya kemampuan aktivitas harian serta terbatasnya akses terhadap layanan kesehatan. Dari sisi psikososial, 43,3% lansia mengaku sering merasa kesepian akibat rendahnya partisipasi dalam kegiatan sosial, sedangkan 50% lainnya menjalani gaya hidup pasif tanpa aktivitas bermakna (Fitriana dkk., 2021). Tantangan lain muncul pada aspek gizi, di mana 60% lansia tidak memahami konsep gizi seimbang dan tidak menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, sementara 76,6% di antaranya bergantung pada bantuan orang lain untuk memenuhi kebutuhan makan. Padahal, penelitian menunjukkan bahwa makan bersama keluarga atau kerabat dapat meningkatkan nafsu makan dan pola konsumsi lansia (Veranita dkk., 2024)

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa penuaan yang sehat tidak hanya ditentukan oleh faktor fisik, tetapi juga oleh keseimbangan mental, sosial, dan spiritual. Menurut WHO (2025), konsep *healthy ageing* menekankan pentingnya mempertahankan fungsi fisik dan sosial agar lansia tetap produktif dan memiliki kualitas hidup yang baik (World Health Organization, 2025). Fitriana et al. (2021) menegaskan bahwa rendahnya aktivitas fisik dan kurangnya dukungan sosial berkontribusi terhadap peningkatan stres dan

penurunan kebugaran. Sementara itu, Akbar et al. (2021) menemukan bahwa intervensi berbasis komunitas yang bersifat partisipatif dapat meningkatkan kesejahteraan dan kemandirian lansia. Temuan-temuan tersebut menunjukkan perlunya model pemberdayaan lansia yang menyatukan aspek fisik, mental, sosial, dan gizi dalam satu kesatuan intervensi yang berkelanjutan (Akbar dkk., 2021).

Untuk menjawab tantangan tersebut, dikembangkan program “Prolita Camp”, sebuah bentuk inovasi pengabdian masyarakat yang mengintegrasikan kegiatan fisik, psikoedukatif, dan pelatihan berbasis komunitas. Program ini meliputi kegiatan senam Tai Chi untuk meningkatkan kebugaran tubuh, yoga lansia sebagai intervensi relaksasi dan pengelolaan stres, edukasi gizi seimbang dan kesehatan mental, pelatihan memasak dengan bahan pangan lokal, serta pelatihan hidroponik vertikal untuk mendukung ketahanan pangan rumah tangga (Syaifullah dkk., 2023). Pendekatan ini tidak hanya bertujuan meningkatkan kesehatan fisik dan mental, tetapi juga memberdayakan lansia agar lebih mandiri, aktif, dan berdaya secara sosial.

Secara spesifik, kegiatan ini bertujuan untuk:

- a) meningkatkan pengetahuan dan sikap lansia mengenai gizi seimbang,
- b) memperkuat kesehatan mental melalui psikoedukasi dan aktivitas relaksasi,
- c) menumbuhkan kemandirian pangan melalui pelatihan hidroponik vertikal, dan
- d) mewujudkan kelompok lansia yang sehat, aktif, serta tangguh di Desa Sambigede.

2. Metode Pengabdian

2.1. Lokasi, waktu, dan peserta kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Balai Desa Sambigede, Kecamatan Sumberpucung, Kabupaten Malang, Provinsi Jawa Timur, pada tanggal 5-6 Juli 2025.

Kegiatan ini melibatkan 15 orang lansia sebagai sasaran, serta didukung oleh perangkat desa, kader kesehatan setempat, dan tim dosen serta mahasiswa pelaksana dari Universitas Negeri Malang. Pemilihan peserta dilakukan secara purposif dengan mempertimbangkan kondisi fisik dan kemampuan lansia untuk mengikuti kegiatan edukatif dan latihan fisik ringan.

2.2. Tahapan metode

Pelaksanaan kegiatan Prolita Camp dilaksanakan melalui lima tahapan utama, yaitu sosialisasi, pelatihan, penerapan teknologi sederhana, monitoring dan evaluasi, serta keberlanjutan program. Setiap tahapan dirancang secara terintegrasi dengan pendekatan psikoedukatif dan pelatihan berbasis komunitas, agar lansia dapat berpartisipasi aktif sekaligus memperoleh manfaat nyata dari kegiatan.

a) Tahap Sosialisasi

Tahapan awal difokuskan pada kegiatan sosialisasi dan edukasi gizi serta kesehatan mental lansia. Tujuannya untuk memberikan pemahaman dasar tentang pentingnya menjaga pola makan bergizi seimbang dan kesehatan mental di usia lanjut. Edukasi dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi kelompok kecil dengan bantuan media visual yang sederhana agar mudah dipahami oleh peserta. Pada sesi ini, peserta diajak mengenali hubungan antara konsumsi makanan bergizi dan keseimbangan psikologis. Pendekatan holistik berbasis komunitas seperti ini terbukti mampu meningkatkan kualitas hidup lansia secara signifikan melalui kegiatan edukatif, partisipatif, dan berkelanjutan sehingga dapat meningkatkan kesadaran lansia karena terfasilitasinya interaksi dua arah dan berbagi pengalaman antar peserta (Akbar dkk., 2021).

b) Tahap Pelatihan

Tahapan berikutnya adalah pelatihan, yang dilaksanakan selama dua hari dan terdiri atas serangkaian kegiatan edukatif dan praktik langsung. Hari pertama difokuskan pada peningkatan kebugaran dan kesadaran gizi Melalui senam Tai Chi. Peserta Kemudian diajak mengikuti pelatihan memasak sehat dengan menggunakan bahan pangan lokal seperti daun kelor dan ubi ungu yang bermanfaat sebagai pangan fungsional kaya gizi seperti mineral, vitamin, protein, dan dapat berperan sebagai sumber energi (Ridho & Fitria, 2024). Hari kedua diarahkan pada peningkatan kesehatan mental Melalui yoga lansia yang dikombinasikan dengan Teknik *yoga chair* dan senam wajah yang mengkombinasikan pada aspek kesehatan mental serta pengelolaan stres pada lansia.

c) Penerapan Teknologi Sederhana

Tahapan terakhir adalah penerapan teknologi sederhana melalui pelatihan hidroponik vertikal. Peserta diperkenalkan pada sistem tanam sederhana yang menggunakan pipa PVC, wadah air, dan media tanam tanpa tanah. Praktik dilakukan langsung di lokasi kegiatan dengan pendampingan tim pengabdi agar peserta mampu memahami proses perakitan hingga perawatan tanaman.

d) Evaluasi dan Monitoring

Evaluasi efektivitas program dilaksanakan menggunakan desain *pretest* dan *posttest* pada seluruh peserta untuk mengukur perubahan pengetahuan dan sikap terkait gizi dan kesehatan mental. Instrumen evaluasi berupa kuesioner yang terdiri atas 10 butir (5 butir untuk pengetahuan dan 5 butir untuk sikap) dengan format pilihan ganda dan skala likert sederhana yang disesuaikan untuk lansia. Data kuantitatif dianalisis secara inferensial menggunakan Uji Wilcoxon Signed Ranks Test untuk menilai signifikansi perubahan *pretest* dan *posttest*.

e) Keberlanjutan

Tahap terakhir adalah keberlanjutan program, yang difokuskan pada upaya memastikan kesinambungan manfaat pasca kegiatan. Tim pengabdi berkoordinasi dengan kader kesehatan desa untuk melakukan pendampingan lanjutan terhadap praktik senam lansia, yoga ringan, dan hidroponik vertikal. Kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs), khususnya pada poin ke-2 (*Zero Hunger*) dan poin ke-3 (*Good Health and Well-being*).

2.3. Teknik analisis data

Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Analisis kuantitatif dilakukan terhadap hasil *pretest* dan *posttest* menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* untuk mengetahui perbedaan signifikan pada pengetahuan dan sikap peserta sebelum dan sesudah kegiatan ($\alpha = 0,05$).

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Pelaksanaan sosialisasi

Tahap awal kegiatan *Prolita Camp* dimulai dengan kegiatan sosialisasi yang diselenggarakan di Balai Desa Sambigede, Kecamatan Sumberpucung, Kabupaten Malang. Kegiatan ini diikuti oleh 15 orang lansia yang menjadi peserta utama. Tujuan dari tahap ini adalah untuk memberikan pemahaman dasar kepada peserta mengenai pentingnya menjaga kebugaran fisik, kesehatan mental, serta menerapkan pola makan bergizi seimbang pada usia lanjut.

Kegiatan sosialisasi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang pentingnya menjaga keseimbangan emosi, mengelola stres, serta mempertahankan kebiasaan makan sehat sesuai kebutuhan usia lanjut. Materi kesehatan mental mencakup pengenalan tanda-tanda stres dan depresi ringan, cara menjaga kebahagiaan melalui aktivitas sosial, serta latihan berpikir positif.

Sementara pada sosialisasi gizi, peserta diperkenalkan dengan prinsip isi piringku, pentingnya konsumsi protein nabati, dan pemanfaatan bahan pangan lokal untuk memenuhi kebutuhan zat gizi harian.

Metode sosialisasi dilakukan dengan pendekatan partisipatif menggunakan media presentasi dan diskusi kelompok. Peserta sosialisasi terdiri dari 15 lansia aktif dan beberapa perwakilan perangkat desa. Dalam kegiatan ini, tim pengabdian menjelaskan pentingnya menjaga kebugaran tubuh melalui aktivitas fisik yang sesuai, pengaturan pola makan, serta penguatan kesehatan mental agar lansia mampu beradaptasi dengan perubahan sosial dan lingkungan (Fitriana dkk., 2021).



Gambar 2. Sosialisasi terkait gizi seimbang lansia



Gambar 3. Sosialisasi kesehatan mental lansia

Selama kegiatan berlangsung, para peserta menunjukkan minat dan keterlibatan yang tinggi. Beberapa di antaranya aktif mengajukan pertanyaan seputar pola makan sehat dan cara mengelola stres. Selain sebagai wadah

penyampaian informasi, tahap sosialisasi ini juga berperan dalam membangun kedekatan emosional antara peserta, kader, dan tim pelaksana, sehingga suasana kegiatan berikutnya menjadi lebih terbuka dan partisipatif.

3.2 Pelaksanaan kegiatan pelatihan

Kegiatan pelatihan peningkatan kebugaran fisik dan mental dilaksanakan selama dua hari dan difokuskan pada kegiatan praktis yang sesuai dengan kebutuhan serta kemampuan lansia. Kegiatan ini mencakup senam Tai Chi, yoga lansia, dan pelatihan memasak sehat menggunakan bahan pangan lokal. Setiap sesi dirancang dengan pendekatan partisipatif agar peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga terlibat langsung dalam praktik yang mendukung kemandirian dan kesejahteraan mereka.

Hari pertama diawali dengan kegiatan senam Tai Chi sebagai upaya menjaga kebugaran tubuh, keseimbangan, dan relaksasi bagi lansia. Seluruh 15 peserta mengikuti kegiatan dengan antusias dan menunjukkan partisipasi aktif selama sesi berlangsung. Berdasarkan observasi lapangan, para peserta tampak lebih segar, bersemangat, dan ekspresif setelah latihan selesai. Aktivitas fisik ringan seperti senam Tai Chi ini terbukti bermanfaat bagi kelompok lanjut usia karena mampu meningkatkan fleksibilitas tubuh, memperbaiki keseimbangan, serta menurunkan tingkat stres melalui gabungan gerakan lambat, pernapasan terkontrol (Andrini dkk., 2023; Dasaryandi & Yulianti, 2023; Mulyaningrat dkk., 2022).



Gambar 4. Pelaksanaan Senam Tai Chi

Sesi pelatihan selanjutnya adalah kegiatan pelatihan memasak sehat berbasis pangan lokal. Pada sesi ini, peserta diajak mempraktikkan pembuatan comfort food berupa puding daun kelor lapis ubi ungu, yang mengandung antioksidan tinggi, mineral, serta vitamin penting untuk mendukung kesehatan lansia yang membantu meningkatkan daya tahan tubuh, sementara ubi ungu mengandung antosianin yang baik untuk kesehatan pembuluh darah serta mudah dicerna (Ridho & Fitriya, 2024; Hidayati dkk., 2024). Seluruh peserta mencicipi hasil olahan dan merespons dengan antusias. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi gizi yang disertai praktik langsung efektif meningkatkan penerimaan lansia terhadap makanan sehat yang menarik dan sesuai kebutuhan.



Gambar 5. Demonstrasi pembuatan puding daun kelor lapis ubi ungu

Pada hari kedua kegiatan diawali dengan Sesi yoga yang dipandu oleh praktisi dengan menggabungkan gerakan relaksasi, *yoga chair*, dan senam wajah, gerakan ini disesuaikan dengan kemampuan fisik lansia dengan durasi

60 menit. Sebanyak 13 peserta mengikuti secara aktif, sementara dua lainnya menyimak karena keterbatasan fisik. Setelah sesi yoga, sebagian besar peserta merasa pikiran lebih tenang, dan tubuh terasa lebih ringan serta segar. Gerakan yoga cocok untuk lansia, sejalan dengan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa latihan relaksasi seperti yoga dapat meredakan kecemasan dan mendukung kesehatan mental (Hasanah, 2025).



Gambar 6. Sesi yoga lansia

3.3 Pelaksanaan kegiatan penerapan teknologi

Tahapan penerapan teknologi dalam kegiatan *Prolita Camp* difokuskan pada pelatihan dan praktik langsung sistem hidroponik vertikal sebagai upaya meningkatkan ketahanan pangan rumah tangga lansia. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari kedua setelah sesi yoga, dengan tujuan memperkenalkan metode bercocok tanam sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia di lingkungan tempat tinggal dengan lahan terbatas.

Pelatihan dimulai dengan penjelasan mengenai prinsip dasar hidroponik sebagai metode budidaya tanaman tanpa menggunakan tanah sebagai media tumbuh. Tim pengabdian memperkenalkan sistem vertikal sederhana yang disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi fisik peserta. Media yang digunakan berupa pipa PVC, ember bekas, netpot, dan pompa kecil sebagai alat sirkulasi air. Pendekatan ini dipilih agar teknologi yang

diterapkan tetap ramah lingkungan, hemat ruang, serta mudah dirakit ulang oleh peserta di rumah masing-masing.



Gambar 7. Penyampaian materi dan praktik dalam penggunaan hidroponik vertikal

Materi pelatihan juga menekankan manfaat hidroponik terhadap kesehatan dan kemandirian lansia. Dengan menanam sayur secara mandiri, peserta dapat memperoleh sumber pangan segar dan bergizi tanpa harus bergantung pada pasokan pasar. Pendekatan ini sejalan dengan konsep *food security* yang ditekankan dalam Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (*Sustainable Development Goals – SDGs*) poin 2, yaitu *Zero Hunger*, yang berfokus pada peningkatan akses pangan bergizi bagi seluruh kelompok usia, termasuk lansia.

Pelatihan ini sejalan dengan hasil temuan (Fitriani dkk., 2024), yang menyebutkan bahwa sistem hidroponik vertikal mampu menjadi solusi efektif dalam pemanfaatan ruang sempit di lingkungan perkotaan serta meningkatkan keterlibatan masyarakat dalam upaya ketahanan pangan lokal. Selain itu, kegiatan ini juga mendukung hasil penelitian Syaifullah et al. (2023) yang menunjukkan bahwa penerapan teknologi hidroponik dapat memperkuat kemandirian masyarakat melalui peningkatan ketersediaan pangan sehat yang berkelanjutan.

3.4 Analisis hasil

Hasil analisis menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan dan

sikap peserta terkait gizi seimbang serta kesehatan mental setelah mengikuti program *Prolita Camp*. Tabel berikut menyajikan hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* terhadap perubahan skor pengetahuan dan sikap peserta sebelum dan sesudah pelaksanaan program *Prolita Camp*.

Tabel 1. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* pada Skor Pengetahuan Gizi

Test Statistics ^a	
	Posttest pengetahuan gizi Pretest pengetahuan gizi
Z	-3,372 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001

Tabel 2. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* terhadap Skor Sikap Gizi

Test Statistics ^a	
	Posttest sikap gizi Pretest sikap gizi
Z	-2,874 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,004

Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan gizi setelah edukasi, dengan nilai $Z = -3,372$ dan $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Sebanyak 14 dari 15 peserta mengalami peningkatan, 1 peserta tetap, dan tidak ada yang menurun.

Begitu pula pada aspek sikap terhadap gizi, terjadi peningkatan yang signifikan secara statistik dengan nilai $Z = -2,874$ dan $p = 0,004$ ($p < 0,05$), di mana 14 peserta mengalami peningkatan dan 1 peserta mengalami penurunan skor sikap.

Tabel 3. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* pada Skor Pengetahuan kesehatan mental

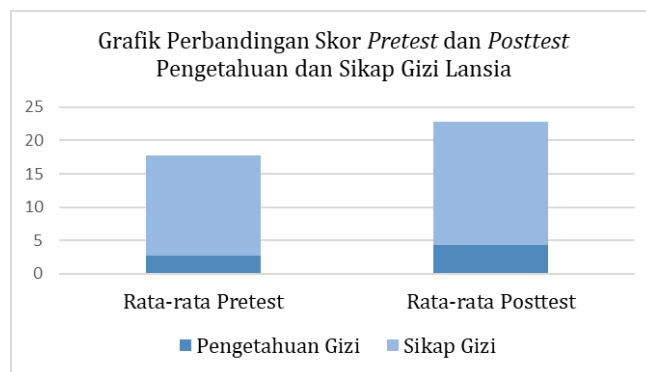
Test Statistics ^a	
	Posttest pengetahuan kesehatan mental
	Pretest pengetahuan kesehatan mental
Z	-3,341 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001

Tabel 4. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* pada Skor sikap kesehatan mental

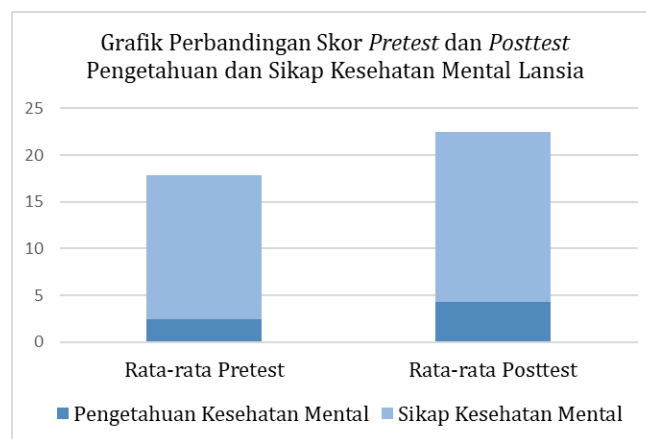
Test Statistics ^a	
	Posttest pengetahuan kesehatan mental
	Pretest pengetahuan kesehatan mental
Z	-2,585 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,010

Untuk menilai pengaruh sesi edukasi kesehatan mental lansia secara objektif, dilakukan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* terhadap skor pretest dan posttest pengetahuan kesehatan mental. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dengan nilai $Z = -3,341$ dan $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Sebanyak 14 dari 15 peserta mengalami peningkatan, sementara 1 peserta menunjukkan skor yang tetap.

Pada aspek sikap terhadap kesehatan mental, hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan peningkatan yang signifikan dengan nilai $Z = -2,585$ dan $p = 0,010$ ($p < 0,05$). Sebanyak 12 peserta mengalami peningkatan skor, 2 peserta mengalami penurunan, dan 1 peserta tetap.



Gambar 8. Grafik Perbandingan Skor *Pretest* dan *Posttest*



Gambar 9. Grafik Perbandingan Skor *Pretest* dan *Posttest* Pengetahuan dan Sikap Kesehatan Mental Lansia

Hasil pengukuran pretest-posttest menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada aspek pengetahuan dan sikap peserta setelah pelaksanaan program. Pada aspek gizi, rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 2,73 menjadi 4,27 dan skor sikap meningkat dari 15,07 menjadi 18,53. Sedangkan pada aspek kesehatan mental, rata-rata skor pengetahuan naik dari 2,47 menjadi 4,33 dan skor sikap meningkat dari 15,40 menjadi 18,13

Kenaikan skor tersebut menggambarkan bahwa kegiatan edukasi, pelatihan fisik, dan penerapan teknologi sederhana berhasil meningkatkan pemahaman serta sikap positif peserta terhadap gizi dan kesehatan mental. Peningkatan pengetahuan yang signifikan ini berpotensi menjadi awal dari perubahan perilaku yang positif. Pengetahuan merupakan

komponen penting dalam model perilaku kesehatan, seperti *Health Belief Model dan Theory of Planned Behavior*, di mana peningkatan pemahaman akan meningkatkan persepsi risiko, manfaat, dan kontrol diri (Widiyanto, 2025)

3.5 Monitoring dan Evaluasi

Monitoring program dilakukan secara berkelanjutan sepanjang kegiatan Prolita Camp untuk memastikan seluruh tahapan berjalan sesuai dengan rencana dan kebutuhan peserta lansia. Tim pengabdian melakukan pemantauan terhadap kehadiran peserta, keterlibatan dalam setiap sesi, kesiapan fasilitas, serta keamanan selama pelaksanaan aktivitas fisik. Pada kegiatan Tai Chi dan yoga, fasilitator menyesuaikan intensitas gerakan berdasarkan kondisi fisik masing-masing peserta untuk meminimalkan risiko cedera dan memastikan seluruh lansia tetap dapat mengikuti latihan.

Monitoring juga mencakup pengamatan terhadap respons peserta selama sesi edukasi dan praktik. Pada kegiatan memasak sehat dan pelatihan hidroponik, peserta terlihat antusias dan mampu mengikuti instruksi dengan baik, yang menunjukkan bahwa materi sesuai dengan tingkat pemahaman mereka. Selain itu, tim pengabdian melakukan pengecekan dan evaluasi harian terkait alur kegiatan, kebutuhan alat, serta efektivitas media visual agar penyampaian materi tetap optimal.

4. Simpulan dan Saran

Program Prolita Camp berhasil mencapai tujuan pengabdian dengan tingkat partisipasi peserta yang tinggi dan hasil evaluasi yang menunjukkan perubahan positif. Analisis menggunakan uji Wilcoxon mengonfirmasi peningkatan signifikan pada pengetahuan gizi ($Z = -3,372$; $p = 0,001$) dan sikap gizi ($Z = -2,874$; $p = 0,004$), serta pada pengetahuan kesehatan mental ($Z = -3,341$; $p = 0,001$) dan sikap kesehatan mental ($Z = -2,585$; $p = 0,010$).

Capaian ini sejalan dengan peningkatan persentase pengetahuan gizi sebesar 93,3%, sikap positif terhadap pola makan sehat sebesar 93,3%, pemahaman kesehatan mental sebesar 93,3%, serta perubahan sikap mental positif pada 80% peserta. Selain peningkatan pada aspek kognitif dan sikap, peserta juga menunjukkan keterlibatan aktif dalam Senam Tai Chi, praktik memasak sehat, yoga lansia, dan pelatihan hidroponik vertikal sebagai upaya mendukung ketahanan pangan keluarga.

Untuk memperluas dampak program dan menjaga keberlanjutan praktik yang telah dikenalkan, disarankan adanya pendampingan lanjutan yang lebih terstruktur melalui kerja sama dengan posyandu lansia, PKK, dan perangkat desa sehingga kegiatan seperti senam rutin, edukasi gizi, praktik hidroponik, serta pembinaan kesehatan mental dapat terus dilaksanakan di tingkat komunitas. Walaupun program menunjukkan hasil yang positif, kegiatan ini memiliki keterbatasan pada jumlah peserta yang hanya 15 orang sehingga temuan belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, pelaksanaan program lanjutan dengan jumlah peserta yang lebih besar diperlukan untuk memperoleh hasil yang lebih representatif dan memperkuat bukti dampak program.

5. Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Negeri Malang melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) yang telah mendukung pelaksanaan program Pengabdian kepada Masyarakat ini. Terima kasih juga disampaikan kepada Desa Sambigede selaku mitra pengabdian atas kerja sama dan partisipasi aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan.

6. Daftar Pustaka

Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan

- Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392-397.
<https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282>
- Andrini, F. A., Karim, D., & Nurchayati, S. (2023). Perbandingan Efektivitas Senam Hipertensi dan Senam Thai Chi Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 2(2), 215-224.
<https://doi.org/10.57218/jkj.Vol2.Iss2.905>
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa, T. (2020). *Jumlah penduduk Jawa Timur Hasil Sensus Penduduk 2020*.
<https://jatim.bps.go.id/id/pressrelease/2021/01/21/1224/jumlah-penduduk-jawa-timur-hasil-sensus-penduduk-2020-sp2020--sebesar-40-67-juta-orang.html>
- Dasaryandi, K. R., & Yulianti, N. (2023). The Effectiveness of Yoga on Mental Health in The Elderly: A Literature Review. *International Journal of Medicine and Health*, 2(2), 34-44.
- Fitriana, L. N., Lestari, D. R., & Rahmayanti, D. (2021). HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KESEPIAN PADA LANJUT USIA DI KARANG LANSIA BAHAGIA BANJARMASIN. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 9(2), 169.
<https://doi.org/10.20527/dk.v9i2.6544>
- Fitriani, D., Ratnaningsih, L., Choirunnisa, F., Hartanti, L. P., Sabrina, Z. S. M. N., Maharani, E. F. P. A., Putri, A. A. A., Rifaldi, K., Lacita, I. T. C., & Sagita, T. B. (2024). Penyuluhan Penanaman Hidroponik Vertikal Sebagai Upaya Ketahanan Pangan di Desa Gelam, Kecamatan Candi, Kabupaten Sidoarjo. *Media Pengabdian Kepada Masyarakat (MPKM)*, 3(01), 126-132.
- Hasanah, U. (2025). UPAYA DALAM MENJAGA KESEHATAN MENTAL DAN KESEJAHTERAAN BAGI LANSIA. *JURNAL EDUCATION AND DEVELOPMENT*, 13(1), 667-672.
- Hidayati, N. F., Jamhariyah, J., & Restanty, D. A. (2024). Pengaruh Pemberian Puding Daun Kelor terhadap Peningkatan Status Gizi pada Balita di Puskesmas Sabrang. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(6), 9231-9244.
- Mulyaningrat, W., Ekowati, W., & Swasti, K. G. (2022). Studi Literatur Review dalam Mempelajari Teknik Tai Chi untuk Menjaga Kesehatan Mental Lansia. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Indonesia*, 2(7), 295-304.
<https://doi.org/10.52436/1.jpti.188>
- Raudhoh, S., & Pramudiani, D. (2021). LANSIA ASIK, LANSIA AKTIF, LANSIA PODUKTIF. *Medical Dedication (medic): Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 4(1), 126-130.
<https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v4i1.13458>
- Ridho, M. F., & Fitria, F. (2024). INOVASI PUDING DAUN KELOR (Moringa oleifera) SEBAGAI UPAYA PREVENTIF OSTEOPOROSIS PADA LANSIA. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 11(4), 633-638.
<https://doi.org/10.33024/jikk.v11i4.14620>
- Sitanggang, D. M., Nababan, V. R., Tobing, M. S., & Purba, B. (2024). Analisis Dampak Ageing Population di Indonesia. *MESIR: Journal of Management Education Social Sciences Information and Religion*, 1(2), 251-256.
<https://doi.org/10.57235/mesir.v1i2.2914>
- Syaifullah, H., A'yun, A. Q., Al Masruroh, E. W., Masdhana, B. W., Nugraha, Y. C. S. A., & Abdurrafiq, A. (2023). Penyuluhan Tanaman Hidroponik dalam Mendukung Ketahanan Pangan Warga RW 04 Kelurahan Bangka Jakarta Selatan. *INCOME: Indonesian Journal of Community Service and Engagement*, 2(4), 319-325.
<https://doi.org/10.56855/income.v2i4.823>
- Veranita, A., Alamsyah, P. R., Wardana, A. A., Nuraelah, A., Widhi, A. S., Yudhayanti, D., Fauziah, N., Sidabutar, S., Nurvitasari, R. I., & Rayanti, R. E. (2024). *Gizi Lansia*. Sada Kurnia Pustaka.
- Widiyanto, A. (2025). Edukasi Kesehatan sebagai Upaya Pencegahan Hiperurisemia

bagi Ibu PKK di Kabupaten Sragen.
Darmabakti: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat, 6(02), 241-247.

World Health Organization. (2025). *Ageing and health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>