



Peningkatan Imunitas dan Kualitas Hidup Lansia Melalui Penerapan Program Pola Hidup Sehat Dengan Pemanfaatan Bahan Pangan Lokal, Desa Badean, Banyuwangi

Muhammad Al Amin¹, Ainun Najib², Alfian Abdul Rajab³, Efina Amanda⁴

DIII Keperawatan, STIKES Banyuwangi¹

DIV Teknologi Laboratorium Medis, STIKES Banyuwangi²

Sarjana Gizi, STIKES Banyuwangi³⁻⁴

amin@stikesbanyuwangi.ac.id, ainun.annaim@gmail.com

ABSTRAK

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan imunitas dan kualitas hidup lansia di Desa Badean, Banyuwangi, melalui penerapan pola hidup sehat dengan pemanfaatan bahan pangan lokal. Latar belakang program didasari oleh meningkatnya populasi lansia yang cenderung mengalami penurunan imunitas (*immunosenescence*) dan kualitas hidup, memerlukan intervensi kesehatan yang komprehensif. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif berbasis komunitas (*community-based participatory approach*), secara aktif melibatkan lansia, keluarga, kader kesehatan, dan tokoh masyarakat. Kegiatan utama program meliputi edukasi gizi seimbang, pelatihan praktis pengolahan bahan pangan lokal, promosi aktivitas fisik adaptif, serta penguatan kapasitas kader sebagai fasilitator kesehatan. Hasil program menunjukkan dampak positif yang signifikan. Terdapat peningkatan pengetahuan lansia tentang pola hidup sehat dan gizi dari 55% (22 orang) menjadi 73% (29 orang). Observasi perilaku menunjukkan peningkatan konsumsi sayuran dan buah-buahan lokal (70%) serta partisipasi rutin dalam aktivitas fisik (60%). Pemanfaatan bahan pangan lokal untuk diet sehari-hari juga meningkat secara nyata. Secara kualitatif, lansia melaporkan peningkatan kualitas hidup secara fisik (lebih bugar) dan psikologis (lebih bahagia), serta penurunan frekuensi keluhan sakit ringan. Program ini berhasil membuktikan bahwa intervensi berbasis komunitas dengan optimalisasi sumber daya pangan lokal merupakan strategi yang efektif dan berkelanjutan dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan lansia, sekaligus memberdayakan komunitas.

Kata Kunci: Bahan Pangan Lokal, Imunitas, Kualitas Hidup, Pola Hidup Sehat.

ABSTRACT

This community service program aims to enhance the immunity and quality of life of the elderly in Badean Village, Banyuwangi, through the implementation of healthy lifestyle practices utilizing local food ingredients. The program's background is rooted in the increasing elderly population, who tend to experience a decline in immunity (immunosenescence) and quality of life, necessitating comprehensive health interventions. The methodology employed is a community-based participatory approach, actively involving the elderly, their families, health cadres, and community leaders. Key program activities include balanced nutrition education, practical training on processing local food ingredients, promotion of adaptive physical activities, and capacity building for health cadres as health facilitators. The program results demonstrate a significant positive impact. There was an increase in the elderly's knowledge about healthy lifestyles and nutrition from 55% to 73%. Behavioral observations indicated an increase in the consumption of local vegetables and fruits (70%) and regular participation in physical activities (60%). The utilization of local food ingredients for daily diets also notably increased. Qualitatively, the elderly reported an improvement in their physical (more energetic) and psychological (happier) quality of life, as well as a decrease in the frequency of minor health complaints. This program successfully demonstrated that community-based interventions optimizing local food resources are an effective and sustainable strategy for improving the health and well-being of the elderly, while simultaneously empowering the community.

Keywords: Local Food Ingredients, Immunity, Quality Of Life, Healthy Lifestyle.

DOI: <https://doi.org/10.54832/judimas.v3i2.660>

Pendahuluan

Penuaan populasi merupakan fenomena global yang tidak dapat dihindari, di mana jumlah penduduk lansia (lanjut usia) terus meningkat secara signifikan di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Data demografi menunjukkan bahwa proporsi lansia dalam struktur penduduk akan terus bertambah, membawa implikasi multidimensional bagi berbagai aspek kehidupan, mulai dari kesehatan, ekonomi, sosial, hingga budaya (Ismail *et al.*, 2021). Peningkatan harapan hidup, meskipun merupakan indikator keberhasilan pembangunan kesehatan, juga menimbulkan tantangan baru, terutama terkait dengan kesehatan dan kesejahteraan lansia. Lansia seringkali dihadapkan pada berbagai masalah kesehatan yang kompleks, termasuk penurunan fungsi organ tubuh, kerentanan terhadap penyakit kronis dan infeksi, serta penurunan kualitas hidup secara keseluruhan (Salazar and Vald, 2017; Kaur *et al.*, 2019).

Salah satu masalah kesehatan utama yang sering dialami lansia adalah penurunan sistem imunitas tubuh atau yang dikenal dengan istilah immunosenescence. Proses penuaan secara alami menyebabkan melemahnya respons imun, membuat lansia lebih rentan terhadap infeksi bakteri, virus, dan jamur, serta meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung, dan kanker (Xu *et al.*, 2020; Pangrazzi and Meryk, 2025). Penurunan imunitas ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi psikologis dan sosial lansia, seperti meningkatnya risiko depresi akibat keterbatasan aktivitas, isolasi sosial, dan ketergantungan pada orang lain. Pada akhirnya, semua faktor ini berkontribusi pada penurunan kualitas hidup lansia, yang mencakup dimensi fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan (Pangrazzi and Meryk, 2025).

Kualitas hidup lansia merupakan indikator penting yang mencerminkan sejauh mana lansia dapat menjalani kehidupan yang bermakna, mandiri, dan produktif (Elisabeth, 2023). Kualitas hidup yang rendah pada lansia dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kondisi kesehatan yang memburuk, masalah gizi, kurangnya aktivitas fisik, isolasi sosial, dan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan dan sumber daya yang memadai. Untuk mengatasi tantangan ini, diperlukan pendekatan komprehensif yang tidak hanya berfokus pada pengobatan penyakit, tetapi juga pada upaya promotif dan preventif yang bertujuan untuk meningkatkan imunitas dan kualitas hidup lansia secara holistik (Karim *et al.*, 2024).

Penerapan pola hidup sehat telah terbukti menjadi strategi yang sangat efektif dalam mempertahankan dan meningkatkan kesehatan lansia. Pola hidup sehat mencakup berbagai

aspek, antara lain asupan gizi yang seimbang, aktivitas fisik yang teratur, istirahat yang cukup, pengelolaan stres, serta kebersihan diri dan lingkungan. Studi menunjukkan bahwa lansia yang menerapkan pola hidup sehat memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami penyakit kronis, memiliki fungsi kognitif yang lebih baik, dan secara umum memiliki kualitas hidup yang lebih tinggi (Yulianti, 2023). Edukasi mengenai pentingnya gizi dan gaya hidup sehat juga menjadi fondasi penting dalam memberdayakan lansia untuk mengambil peran aktif dalam menjaga kesehatan mereka sendiri (Ekayamti and Pariyem, 2020).

Salah satu komponen krusial dalam pola hidup sehat adalah asupan gizi yang adekuat. Bagi lansia, kebutuhan gizi seringkali berubah seiring dengan proses penuaan, di mana mereka mungkin membutuhkan nutrisi tertentu dalam jumlah yang berbeda atau menghadapi tantangan dalam memenuhi kebutuhan tersebut karena masalah pencernaan, nafsu makan menurun, atau kesulitan mengunyah. Dalam konteks ini, pemanfaatan bahan pangan lokal menawarkan solusi yang sangat menjanjikan. Bahan pangan lokal, yang umumnya mudah diakses dan lebih terjangkau, seringkali kaya akan nutrisi esensial, vitamin, mineral, dan antioksidan yang berperan penting dalam meningkatkan sistem imunitas dan menjaga kesehatan secara keseluruhan. Contohnya, sayuran hijau, buah-buahan tropis, umbi-umbian, dan rempah-rempah yang banyak ditemukan di daerah pedesaan dapat menjadi sumber nutrisi yang sangat baik bagi lansia. Pemanfaatan produk olahan pangan lokal juga dapat membantu memenuhi gizi lansia secara efektif (Alghamdi et al., 2023).

Desa Badean, Banyuwangi, merupakan salah satu wilayah di Indonesia yang memiliki karakteristik demografi serupa, dengan proporsi lansia yang signifikan. Desa ini juga diberkahi dengan kekayaan sumber daya alam, termasuk potensi bahan pangan lokal yang beragam dan melimpah. Namun, pemanfaatan bahan pangan lokal ini untuk tujuan peningkatan kesehatan lansia, khususnya dalam konteks peningkatan imunitas dan kualitas hidup, masih belum optimal. Kurangnya pengetahuan tentang kandungan gizi spesifik dari bahan pangan lokal, cara pengolahan yang tepat untuk mempertahankan nutrisi, serta minimnya program edukasi dan pendampingan yang berkelanjutan, menjadi beberapa faktor penghambat. Padahal, pemberdayaan lansia melalui gaya hidup sehat dan aktif, termasuk pemanfaatan sumber daya lokal, dapat secara signifikan meningkatkan kualitas hidup mereka (Indrayogi et al., 2022).

Melihat kondisi tersebut, pengabdian kepada masyarakat ini menjadi sangat relevan dan mendesak. Program ini dirancang untuk memberdayakan lansia di Desa Badean,



Banyuwangi, melalui penerapan pola hidup sehat yang terintegrasi dengan pemanfaatan optimal bahan pangan lokal. Dengan memberikan edukasi yang komprehensif, pelatihan praktis dalam pengolahan pangan, serta pendampingan berkelanjutan, diharapkan lansia dapat memahami pentingnya gizi seimbang dan aktivitas fisik, serta mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari dengan memanfaatkan sumber daya yang tersedia di lingkungan mereka. Program ini tidak hanya akan berkontribusi pada peningkatan imunitas dan kualitas hidup lansia secara individu, tetapi juga akan memperkuat kemandirian komunitas dalam menjaga kesehatan warganya.

Secara spesifik, program ini akan berupaya untuk: (1) meningkatkan pengetahuan lansia tentang pola hidup sehat, termasuk gizi seimbang dan aktivitas fisik yang sesuai; (2) memperkenalkan dan melatih lansia dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi hidangan yang sehat, bergizi, dan menarik; (3) mendorong partisipasi aktif lansia dalam kegiatan fisik yang disesuaikan dengan kondisi mereka; dan (4) membangun kesadaran kolektif di Desa Badean tentang pentingnya mendukung kesehatan lansia melalui pendekatan berbasis komunitas. Dengan demikian, program ini diharapkan dapat menciptakan model pemberdayaan lansia yang berkelanjutan dan dapat direplikasi di wilayah lain dengan karakteristik serupa.

Metode Pelaksanaan

Program pengabdian kepada masyarakat yang berjudul "Peningkatan Imunitas dan Kualitas Hidup Lansia Melalui Penerapan Program Pola Hidup Sehat dengan pemanfaatan bahan pangan lokal, Desa Badean, Banyuwangi" akan mengadopsi **pendekatan partisipatif berbasis komunitas (community-based participatory approach)**. Pendekatan ini merupakan strategi inti yang menekankan kolaborasi erat antara tim pelaksana dengan seluruh elemen komunitas yang menjadi sasaran, meliputi lansia itu sendiri, anggota keluarga mereka, kader kesehatan setempat, serta para tokoh masyarakat Desa Badean. Filosofi di balik pendekatan ini adalah bahwa program akan lebih efektif dan berkelanjutan ketika dirancang dan dilaksanakan melalui keterlibatan aktif dari semua pihak, menumbuhkan rasa kepemilikan dan relevansi dengan konteks lokal.

Metode pelaksanaan program ini dirancang secara terstruktur dalam beberapa tahap kunci, diawali dengan fase persiapan yang sangat penting.

1. Tahap Persiapan (Minggu Ke-1)

Fase persiapan ini menjadi fondasi krusial bagi seluruh rangkaian kegiatan program. Meskipun disebut sebagai "Awal Program", ini menandai dimulainya serangkaian aktivitas intensif yang akan membentuk arah dan memastikan kelancaran pelaksanaan program selanjutnya.

a. Koordinasi dengan Pemerintah Desa dan Puskesmas

Langkah inisiasi yang paling fundamental adalah mengadakan pertemuan formal dengan para pemangku kepentingan utama di tingkat lokal. Pertemuan ini akan melibatkan Kepala Desa sebagai pemimpin formal komunitas, serta petugas kesehatan desa dan kader posyandu dari Puskesmas setempat. Tujuannya adalah untuk secara resmi menyampaikan tujuan program, menjelaskan secara rinci peran dan kontribusi yang diharapkan dari masing-masing pihak dalam mendukung keberhasilan program, serta menyepakati jadwal dan lokasi pelaksanaan kegiatan. Koordinasi ini sangat vital untuk mendapatkan legitimasi program di mata masyarakat, memobilisasi sumber daya lokal, dan memastikan program terintegrasi dengan agenda kesehatan komunitas yang sudah ada.

b. Survei dan Pendataan Lansia Sasaran

Setelah mendapatkan dukungan resmi, tim pelaksana akan melanjutkan dengan kegiatan identifikasi dan pendataan lansia yang menjadi target program. Proses ini tidak hanya mencakup pencatatan jumlah lansia yang bersedia berpartisipasi, tetapi juga pengumpulan data komprehensif mengenai kondisi kesehatan awal mereka. Setiap lansia akan diminta untuk mengisi kuesioner kesehatan sederhana yang mencakup riwayat penyakit dan keluhan umum. Selain itu, akan dilakukan pemeriksaan kesehatan dasar seperti pengecekan denyut nadi, pengukuran tekanan darah, dan pemeriksaan kadar kolesterol dan lainnya, sebagai data dasar untuk memantau perubahan kesehatan selama program.

c. Pemilihan dan Pelatihan Kader

Keberlanjutan dan efektivitas program sangat bergantung pada kapasitas sumber daya manusia di tingkat lokal. Oleh karena itu, akan dilakukan seleksi kader posyandu atau relawan muda desa yang memiliki motivasi tinggi. Kader-kader terpilih ini kemudian akan menerima pelatihan intensif dari tim pengabdian. Pelatihan ini tidak hanya membekali mereka dengan keterampilan dalam memimpin senam lansia yang aman

dan efektif, tetapi juga pengetahuan sebagai edukator kesehatan dasar, memungkinkan mereka menjadi agen perubahan yang kompeten di komunitas.

2. Tahap Pelaksanaan (Minggu ke 2)

Tahap ini merupakan inti dari program, di mana intervensi langsung akan diberikan kepada lansia.

a. Sosialisasi Program dan Rekrutmen Peserta

Program akan disosialisasikan secara lebih luas kepada seluruh lansia di Desa Badean melalui pertemuan warga, pengumuman di tempat ibadah, atau melalui kader kesehatan. Penjelasan mengenai tujuan, manfaat, jadwal, dan mekanisme partisipasi akan disampaikan secara jelas. Proses rekrutmen peserta akan dilakukan secara sukarela, dengan target partisipasi aktif dari lansia yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

b. Sesi Edukasi dan Penyuluhan Pola Hidup Sehat (4 sesi)

Sesi edukasi akan dilaksanakan secara berkala (misalnya, satu kali seminggu) dengan metode interaktif. Topik yang akan dibahas meliputi:

- 1) Sesi 1: "Gizi Seimbang dan pemanfaatan bahan pangan lokal untuk Imunitas Lansia": Penjelasan mengenai pentingnya nutrisi makro dan mikro, sumber-sumber nutrisi dari pangan lokal, serta dampaknya terhadap sistem kekebalan tubuh.
- 2) Sesi 2: "Aktivitas Fisik Adaptif untuk Lansia": Pengenalan jenis-jenis aktivitas fisik yang aman dan bermanfaat bagi lansia (senam lansia, jalan kaki ringan), serta demonstrasi dan praktik singkat.
- 3) Sesi 3: "Manajemen Stres dan Tidur Berkualitas": Diskusi mengenai dampak stres terhadap imunitas dan kualitas tidur, serta teknik relaksasi sederhana dan tips untuk tidur yang lebih baik.
- 4) Sesi 4: "Kebersihan Diri dan Lingkungan": Penekanan pada pentingnya higiene personal dan sanitasi lingkungan untuk mencegah penyakit.

Metode penyuluhan akan bervariasi, mencakup ceramah interaktif, diskusi kelompok, studi kasus, pemutaran video edukasi, dan sesi tanya jawab untuk mendorong partisipasi aktif lansia.

c. Pelatihan Pemanfaatan Bahan Pangan Lokal (3 sesi)

Sesi pelatihan ini akan bersifat praktis dan berorientasi pada keterampilan.

- 1) Sesi 1: "Identifikasi dan Potensi Pangan Lokal": Pengenalan berbagai jenis bahan pangan lokal yang tersedia di Desa Badean (sayuran, buah-buahan, umbi-umbian, rempah-rempah), kandungan gizi, dan potensi penggunaannya untuk meningkatkan imunitas.
- 2) Sesi 2: "Demonstrasi dan Praktik Memasak Menu Sehat dari Pangan Lokal": Tim akan mendemonstrasikan cara mengolah bahan pangan lokal menjadi menu makanan dan minuman yang sehat, lezat, dan sesuai dengan kebutuhan gizi lansia. Contoh menu: sup sayuran lokal peningkat daya tahan tubuh, jus buah-buahan lokal kaya vitamin, olahan umbi-umbian sebagai pengganti nasi, atau pemanfaatan empon-empon, daun-daun herbal (daun sirsak) untuk seduhan jamu peningkat daya tahan tubuh. Peserta akan diajak untuk praktik langsung dalam kelompok kecil.
- 3) Sesi 3: "Pelatihan Pengolahan Pangan Lokal Sederhana untuk Ketahanan Pangan": Pelatihan pembuatan produk olahan pangan lokal sederhana yang dapat meningkatkan nilai gizi, daya simpan, atau bahkan memiliki potensi ekonomi (minuman herbal instan). Ini bertujuan untuk memberdayakan lansia secara ekonomi dan meningkatkan ketahanan pangan keluarga.

d. Aktivitas Fisik Adaptif Rutin:

Setelah sesi edukasi aktivitas fisik, akan dibentuk kelompok senam lansia yang akan melakukan aktivitas fisik ringan secara rutin (1 kali dalam seminggu) dengan pendampingan kader kesehatan atau mahasiswa. Aktivitas ini disesuaikan dengan kemampuan fisik lansia untuk menghindari cedera dan memastikan partisipasi yang menyenangkan.

e. Pembentukan dan Penguatan Kelompok Swadaya Lansia:

Mendorong pembentukan atau penguatan kelompok swadaya lansia (Posyandu Lansia atau Posbindu) yang sudah ada. Kelompok ini akan menjadi wadah bagi lansia untuk saling berbagi pengalaman, memotivasi, dan melanjutkan praktik pola hidup sehat secara mandiri setelah program berakhir. Tim akan memfasilitasi pertemuan awal kelompok dan memberikan panduan untuk keberlanjutannya.

3. Tahap Monitoring dan Evaluasi (Minggu ke 3)

Monitoring dan evaluasi akan dilakukan secara paralel dengan tahap pelaksanaan untuk mengukur efektivitas program dan mengidentifikasi area perbaikan.

a. Monitoring Berkelanjutan

Tim akan melakukan pemantauan partisipasi lansia dalam setiap sesi kegiatan, serta observasi terhadap perubahan perilaku dan pemanfaatan bahan pangan lokal. Pemantauan juga mencakup pengumpulan umpan balik informal dari peserta dan kader.

b. Evaluasi Dampak Program

Evaluasi akan dilakukan pada akhir program dengan membandingkan data pra-intervensi dan pasca-intervensi. Indikator evaluasi meliputi:

1) Pengetahuan

Peningkatan pengetahuan lansia tentang pola hidup sehat dan pemanfaatan pangan lokal (menggunakan kuesioner).

2) Perilaku

Perubahan kebiasaan makan, tingkat aktivitas fisik, dan praktik kebersihan (menggunakan observasi dan laporan diri).

3) Kualitas Hidup

Peningkatan kualitas hidup lansia (menggunakan kuesioner standar WHOQOL-BREF yang dimodifikasi untuk lansia).

4) Imunitas (indikator tidak langsung)

Penurunan frekuensi keluhan sakit ringan (flu, batuk) atau peningkatan energi yang dilaporkan lansia.

5) Pemanfaatan Pangan Lokal

Peningkatan variasi dan frekuensi konsumsi pangan lokal.

Analisis data akan dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif untuk mendapatkan gambaran komprehensif tentang dampak program.

4. Tahap Pelaporan dan Keberlanjutan (Minggu ke 4)

Melalui tahapan-tahapan yang terstruktur ini, program pengabdian kepada masyarakat diharapkan mampu memberikan kontribusi nyata dalam peningkatan imunitas dan kualitas hidup lansia di Desa Badean, Banyuwangi, serta menjadi model pemberdayaan komunitas yang berkelanjutan.

Hasil dan Pembahasan

Program pengabdian kepada masyarakat yang bertajuk "Peningkatan Imunitas dan Kualitas Hidup Lansia Melalui Penerapan Program Pola Hidup Sehat dengan pemanfaatan bahan pangan lokal, desa Badean, Banyuwangi" telah dilaksanakan selama 4 minggu dengan melibatkan lansia di Desa Badean. Hasil yang diperoleh menunjukkan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan, perubahan perilaku sehat, dan persepsi kualitas hidup lansia, yang didukung oleh pemanfaatan optimal bahan pangan lokal.

Hasil

a. Tingkat Partisipasi dan Pengetahuan Lansia

Tabel 1. *Jumlah Peserta Lansia Sesi Sosialisasi*

No	Sasaran Peserta	Jumlah	Persentase
1	Lansia yang Hadir	27	68 %
2	Lansia yang Tidak Hadir	13	33 %
Jumlah		40	100 %

Program ini berhasil menarik partisipasi aktif dari 68% lansia yang terdaftar di Posyandu Lansia Desa Badean yang tertera pada tabel 1.

Tabel 2. *Jumlah Peserta Lansia Sesi Edukasi*

No	Sasaran Peserta	Jumlah	Persentase
1	Lansia yang Hadir	29	73 %
2	Lansia yang Tidak Hadir	11	27 %
Jumlah		40	100 %

Tingkat kehadiran dalam sesi edukasi dan pelatihan yang tertera pada tabel 2 tingkat kehadiran mencapai rata-rata 73%, menunjukkan antusiasme tinggi dari peserta. Evaluasi pengetahuan pra-dan pasca-intervensi menunjukkan peningkatan yang signifikan. Skor rata-rata pengetahuan lansia tentang gizi seimbang, manfaat pangan lokal untuk imunitas, dan pentingnya aktivitas fisik meningkat dari 55% (22 lansia) (*pra-intervensi*) menjadi 73% (29 lansia) (*pasca-intervensi*). Hal ini mengindikasikan bahwa metode penyuluhan yang interaktif dan materi yang relevan berhasil meningkatkan pemahaman peserta. Peningkatan pengetahuan ini selaras dengan penelitian yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang terstruktur dapat secara efektif meningkatkan literasi kesehatan pada kelompok lansia (Akubire *et al.*, 2025).

b. Perubahan Perilaku Pola Hidup Sehat

Observasi dan laporan diri peserta menunjukkan adanya perubahan positif dalam perilaku pola hidup sehat:

- a. **Pola Makan:** Sebanyak 70% (28 orang) peserta melaporkan peningkatan konsumsi sayuran dan buah-buahan lokal setiap hari. Mereka mulai mengintegrasikan bahan pangan lokal seperti daun kelor, ubi jalar, dan buah naga ke dalam menu makanan sehari-hari. Frekuensi konsumsi makanan olahan dan tinggi gula juga dilaporkan menurun. Pelatihan pengolahan pangan lokal terbukti efektif dalam mendorong diversifikasi menu sehat.
- b. **Aktivitas Fisik:** Sekitar 60% (24 orang) lansia yang sebelumnya jarang beraktivitas fisik, kini rutin mengikuti senam lansia dua kali seminggu yang difasilitasi oleh kader. Mereka juga melaporkan peningkatan aktivitas fisik ringan sehari-hari, seperti berjalan kaki ke kebun atau pasar.



Gambar 1. Foto Kegiatan Senam Lansia

- c. **Manajemen Stres dan Tidur:** Lansia menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya istirahat dan manajemen stres. Beberapa peserta melaporkan kualitas tidur yang lebih baik dan merasa lebih rileks setelah mempraktikkan teknik pernapasan yang diajarkan.
- c. Pemanfaatan Bahan Pangan Lokal**

Program ini berhasil meningkatkan pemanfaatan bahan pangan lokal secara signifikan. Lansia tidak hanya mengonsumsi bahan pangan lokal dalam bentuk mentah, tetapi juga aktif mengolahnya menjadi berbagai hidangan sehat. Contohnya, ubi jalar diolah menjadi bubur, daun kelor menjadi sayur bening atau campuran lauk, dan buah-buahan lokal (Jeruk, Tomat, Buah Naga) menjadi jus. Teridentifikasi adanya inisiatif dari beberapa lansia untuk menanam sendiri beberapa jenis sayuran dan rempah di pekarangan rumah, menunjukkan kemandirian dalam mengakses pangan sehat. Hal ini sejalan dengan konsep ketahanan pangan berbasis komunitas yang mengoptimalkan sumber daya lokal.

d. Peningkatan Kualitas Hidup Lansia

Pengukuran kualitas hidup menggunakan kuesioner standar menunjukkan peningkatan skor rata-rata pada domain fisik, psikologis, dan lingkungan. Lansia melaporkan merasa lebih bugar, memiliki energi lebih, dan jarang mengalami keluhan fisik ringan seperti pegal-pegal atau mudah lelah. Secara psikologis, mereka merasa lebih bahagia, kurang cemas, dan memiliki pandangan yang lebih positif terhadap kehidupan. Peningkatan interaksi sosial selama program juga berkontribusi pada domain sosial. Peningkatan kualitas hidup ini merupakan hasil kumulatif dari peningkatan pengetahuan, perubahan perilaku sehat, dan dukungan sosial yang terbangun selama program. Penelitian sebelumnya juga menggarisbawahi pentingnya intervensi multi-komponen dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

e. Indikator Imunitas (Tidak Langsung)

Meskipun tidak dilakukan pengukuran klinis secara langsung terhadap kadar imunitas, laporan subjektif dari lansia menunjukkan penurunan frekuensi keluhan sakit ringan seperti batuk, pilek, atau demam ringan. Mereka juga merasa lebih jarang lelah dan memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik dalam menghadapi perubahan cuaca. Peningkatan asupan nutrisi dari pangan lokal, terutama vitamin dan mineral, serta aktivitas fisik teratur, diyakini berkontribusi pada penguatan sistem kekebalan tubuh mereka.

Pembahasan

Hasil program ini secara konsisten mendukung hipotesis bahwa penerapan pola hidup sehat dengan pemanfaatan bahan pangan lokal dapat secara efektif meningkatkan imunitas dan kualitas hidup lansia. Keberhasilan program ini dapat dijelaskan melalui beberapa aspek kunci:

1. Pendekatan Komprehensif dan Partisipatif

Metode pelaksanaan yang menggabungkan edukasi, pelatihan praktis, dan aktivitas fisik rutin terbukti efektif. Sesi edukasi yang interaktif dan penggunaan materi visual yang menarik berhasil meningkatkan pengetahuan lansia, yang merupakan prasyarat untuk perubahan perilaku. Pelatihan praktis dalam mengolah pangan lokal memberikan keterampilan konkret yang memberdayakan lansia untuk menerapkan pengetahuan gizi dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan partisipatif, di mana lansia

terlibat aktif dalam setiap tahapan, mulai dari identifikasi kebutuhan hingga evaluasi, menumbuhkan rasa kepemilikan dan komitmen terhadap program.

2. Relevansi Pemanfaatan Pangan Lokal

Pemanfaatan bahan pangan lokal menjadi faktor pembeda dan kekuatan utama program ini. Pangan lokal tidak hanya mudah diakses dan terjangkau, tetapi juga relevan secara budaya dan ekologis bagi masyarakat Desa Badean. Dengan mempromosikan pangan lokal, program ini tidak hanya mengatasi masalah gizi tetapi juga mendukung ketahanan pangan komunitas dan ekonomi lokal. Temuan ini menguatkan pentingnya pendekatan berbasis sumber daya lokal dalam program kesehatan masyarakat, khususnya di daerah pedesaan. Lansia merasa lebih termotivasi untuk mengonsumsi makanan sehat karena bahan-bahannya familiar dan tersedia di lingkungan mereka.

3. Peran Kader dan Dukungan Sosial

Keberadaan kader kesehatan lokal yang aktif dan terlatih sangat vital dalam keberhasilan program. Kader berperan sebagai fasilitator, motivator, dan penghubung antara tim pengabdian dengan lansia. Pembentukan atau penguatan kelompok swadaya lansia juga menciptakan lingkungan dukungan sosial yang positif, di mana lansia dapat saling memotivasi, berbagi pengalaman, dan menjaga keberlanjutan praktik sehat secara mandiri. Dukungan sosial dari keluarga dan komunitas terbukti sangat berpengaruh terhadap kesehatan dan kualitas hidup lansia.

4. Implikasi Terhadap Kualitas Hidup

Peningkatan kualitas hidup lansia yang teramati merupakan hasil holistik dari perbaikan di berbagai aspek. Peningkatan imunitas (secara tidak langsung) melalui gizi seimbang dan aktivitas fisik mengurangi keluhan kesehatan, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan lansia untuk beraktivitas dan berinteraksi sosial. Rasa kemandirian yang meningkat karena kemampuan mengelola kesehatan sendiri dan memanfaatkan sumber daya lokal juga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis berbasis komunitas memiliki potensi besar untuk meningkatkan kualitas hidup lansia secara menyeluruh.

Keterbatasan Program

Meskipun menunjukkan hasil positif, program ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, durasi program yang relatif singkat (empat minggu) mungkin belum cukup untuk

mengukur perubahan perilaku jangka panjang secara definitif atau dampak klinis yang mendalam terhadap imunitas. Kedua, pengukuran imunitas hanya didasarkan pada laporan subjektif lansia, tanpa didukung oleh data laboratorium yang objektif. Ketiga, cakupan program terbatas pada satu desa, sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan dengan hati-hati.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil dan keterbatasan program, direkomendasikan untuk: (1) melakukan studi lanjutan dengan durasi yang lebih panjang dan melibatkan pengukuran klinis yang objektif (misalnya, kadar vitamin, status gizi, atau penanda inflamasi) untuk mengonfirmasi dampak pada imunitas; (2) mengintegrasikan program ini ke dalam program Puskesmas atau Posyandu Lansia yang sudah ada untuk menjamin keberlanjutan; (3) mengembangkan modul pelatihan bagi kader agar mereka mampu secara mandiri memfasilitasi program serupa di masa depan; dan (4) memperluas cakupan program ke desa-desa lain di Banyuwangi dengan karakteristik serupa.

Kesimpulan

Peningkatan Imunitas dan Kualitas Hidup Lansia Melalui Penerapan Program Pola Hidup Sehat dengan pemanfaatan bahan pangan lokal, yang mengadopsi pendekatan partisipatif berbasis komunitas (community-based participatory approach) atau pendekatan partisipatif berbasis masyarakat untuk memastikan partisipasi aktif semua anggota masyarakat dalam program ini sehingga memberikan dampak yang positif pada peningkatan pengetahuan tentang gaya hidup sehat dari 55% menjadi 73%. Perubahan perilaku juga mengalami perubahan yaitu perubahan kebiasaan makan bahan lokal sebanyak 70%, dan lansia yang beraktivitas fisik sebanyak 60%. Untuk imunitas sendiri, meskipun tidak dilakukan pengukuran klinis secara langsung terhadap kadar imunitas, laporan subjektif dari lansia menunjukkan penurunan frekuensi keluhan sakit ringan seperti batuk, pilek, atau demam ringan. Mereka juga merasa lebih jarang lelah dan memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik dalam menghadapi perubahan cuaca.

Secara keseluruhan, program pengabdian kepada masyarakat ini telah berhasil menunjukkan bahwa pendekatan pola hidup sehat yang berbasis pada pemanfaatan bahan pangan lokal adalah strategi yang efektif dan berkelanjutan untuk meningkatkan imunitas dan kualitas hidup lansia di Desa Badean, Banyuwangi.



Daftar Pustaka

- Akubire, B. *et al.* (2025) 'Determinants of health literacy among older adults in Saboba district in Ghana: a cross-sectional study', *BMC Public Health*, 25(2), pp. 1–9. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12889-025-23500-x>.
- Alghamdi, M.M. *et al.* (2023) 'Culinary Nutrition Education Programs in Community-Dwelling Older Adults: A Scoping Review', *J Nutr Health Aging*, 27(2), pp. 142–158. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12603-022-1876-7>.
- Ekayamti, E. and Pariyem (2020) 'Improving The Quality Of Life Through The Implementation Of A Healthy Life Pattern In Dusun Wage, Purwosari Village, Kecamatan Kwadungan, Ngawi District', *Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 6(2), pp. 113–117. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.33023/jpm.v6i2.609>.
- Elisabeth, M.P. (2023) 'Successful Aging pada Lansia di Surabaya dan Sidoarjo', *Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan V*, pp. 6–15.
- Indrayogi, Priyono, A. And Asyisya, P. (2022) 'Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Pemberdayaan Lansia Produktif, Gaya Hidup Sehat Dan Aktif', *Indonesian Community Service and Empowerment Journal (IComSE)*, 3(1), pp. 185–191. Available at: <https://doi.org/10.34010/icomse.v3i1.5330>.
- Ismail, Z. *et al.* (2021) 'The Impact of Population Ageing : A Review', *Iran Journal Public Health*, 50(12), pp. 2451–2460. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.18502/ijph.v50i12.7927>.
- Karim, M. *et al.* (2024) 'Review Article Challenges and Advancements in the Health-Related Quality of Life of Older People', *Hindawi*, 2024, pp. 1–18. Available at: <https://doi.org/10.1155/2024/8839631>.
- Kaur, D. *et al.* (2019) 'Nutritional Interventions for Elderly and Considerations for the Development of Geriatric Foods', *Current Aging Science*, 12(1), pp. 15–27. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.2174/1874609812666190521110548>.
- Pangrazzi, L. and Meryk, A. (2025) 'Molecular and Cellular Mechanisms of Immunosenescence : Modulation Through Interventions and Lifestyle Changes', *biology*, 14(1), pp. 1–22. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/biology14010017>.
- Salazar, N. and Vald, L. (2017) 'Nutrition and the gut microbiome in the elderly', *GUT MICROBES*, 8(2), pp. 82–97. Available at: <https://doi.org/10.1080/19490976.2016.1256525>.
- Xu, W. *et al.* (2020) 'The untwining of immunosenescence and aging', *Seminars in Immunopathology*, 42, pp. 559–572. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s00281-020-00824-x>.
- Yulianti (2023) 'Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Penerapan Pola Hidup Sehat Di Tambun Nabolon, Kota Pematang Siantar', *Media Informasi Penelitian Kabupaten Semarang*, 5(2), pp. 14–19. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/sinov.v5i2.652>.