MESIR: Journal of Management Education Social Sciences Information and Religion
E-ISSN: 3032-1883 P-ISSN: 3032-3851
Vol. 4 No. 1 Maret 2027

Pemberdayaan Kader Melalui Terapi Aktivitas Kelompok pada Lansia di Desa Bedoro Sambungmacan Sragen

Tri Susilowati[1] Wahyuni[2] Purwanto[3]
Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia[1,2]
Puskesmas Ngoresan Surakarta, Provinsi Jawa Tengah Indonesia[3]
Email: asakususi@unisa-surakarta.ac.id[1] yunyskh@gmail.com[2] aditness@gmail.com[3]

Abstrak

Latar Belakang:Peningkatan jumlah lansia di Desa Bedoro, Sambungmacan, Sragen diiringi masalah minimnya interaksi sosial, kesepian, dan kurangnya aktivitas rutin yang berpotensi menurunkan kesehatan mental dan fisik serta meningkatkan risiko cedera. Peran kader lansia sangat strategis, namun kemampuan mereka dalam memfasilitasi interaksi sosial terstruktur melalui Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) masih terbatas. Tujuan: Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan kader lansia melalui pelatihan TAK sebagai upaya pencegahan cedera dan peningkatan interaksi sosial lansia. Metode: Pelaksanaan program menggunakan pendekatan sosialisasi, pelatihan role play, penyediaan modul TAK, serta monitoring dan evaluasi. Sasaran kegiatan adalah 18 orang kader lansia di Desa Bedoro. Hasil: Mayoritas kader berada pada usia dewasa madya (50%) dan berjenis kelamin perempuan (83,3%). Terjadi peningkatan pengetahuan kader secara signifikan pasca pelatihan; kategori pengetahuan kurang dari 44,4% berkurang menjadi 0%, kategori cukup naik dari 44,4% menjadi 55,6%, dan kategori baik meningkat dari 11,1% menjadi 44,4%. Hasil monitoring 8 sesi pendampingan TAK oleh kader menunjukkan respons lansia sangat positif (64%–92% menyatakan senang), dengan kegiatan pengajian (92%) dan arisan (88%) memperoleh respons tertinggi. Kesimpulan: Pemberdayaan kader lansia efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dalam memfasilitasi TAK. Kegiatan ini mampu menciptakan wadah interaksi sosial yang disukai lansia sehingga berpotensi mendukung kesehatan mental, fisik, dan pencegahan cedera pada lansia.
Kata Kunci: Lansia; Interaksi Sosial; Terapi Aktivitas Kelompok; Pemberdayaan Kader

Abstract

*Background: The increasing elderly population in Bedoro Village, Sambungmacan, Sragen is accompanied by problems of lack of social interaction, loneliness, and absence of routine activities, which potentially decline mental and physical health and increase the risk of injury. Elderly cadres play a strategic role, yet their skills in facilitating structured social interaction through Group Activity Therapy (TAK) remain limited. Objective: This community service program aimed to empower elderly cadres through TAK training as an effort to prevent injury and enhance social interaction among the elderly. Methods: The program was implemented through socialization, role-play training, provision of TAK modules, and monitoring and evaluation. The target participants were 18 elderly cadres in Bedoro Village. Results: Most cadres were middle-aged adults (50%) and female (83.3%). There was a significant increase in cadres' knowledge post-training: the low-knowledge category decreased from 44.4% to 0%, the moderate category increased from 44.4% to 55.6%, and the good category increased from 11.1% to 44.4%. Monitoring results of 8 TAK sessions facilitated by cadres showed highly positive responses from the elderly (64%–92% expressed happiness), with Islamic gatherings (92%) and social gathering (*arisan*, 88%) obtaining the highest responses. Conclusion: Empowering elderly cadres is effective in improving their knowledge and skills in facilitating TAK. This activity creates a favored social interaction space for the elderly, supporting their mental and physical well-being, injury prevention at elderly.*
Keywords: *Elderly; Social Interaction; Group Activity Therapy; Cadre Empowerment*

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah lansia merupakan fenomena global yang tidak dapat dihindari. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2024, jumlah penduduk lansia dunia (usia 60 tahun ke atas) terus meningkat, dengan kelompok usia 60–64 tahun mencapai 351,5 juta jiwa. Trend ini menunjukkan adanya transisi demografi menuju population *ageing*, di mana proporsi penduduk tua semakin besar dibandingkan penduduk muda (Maheswara, 2025). WHO memperkirakan populasi lansia dunia meningkat dari 12% (2015) menjadi 22% pada 2050 (Susilowati et al, 2023). Di Indonesia, Data Badan Pusat Statistik (BPS) dan Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) menunjukkan bahwa persentase lansia meningkat dari 10,48% pada tahun 2021 menjadi sekitar 12% pada tahun 2024. Peningkatan ini sejalan dengan bertambahnya umur harapan hidup penduduk Indonesia yaitu lebih dari 72 tahun pada 2024 (Litbang Kompas, 2025). Khusus di Jawa Tengah, sebagai salah satu provinsi dengan jumlah penduduk besar, proporsi lansia mencapai 12,71% pada tahun 2021 dan terus mengalami peningkatan. Data BPS Jawa Tengah menegaskan bahwa trend ini merupakan bagian dari perubahan yang harus diantisipasi dengan kebijakan dan program pemberdayaan lansia (Badan Pusat Statistik Jawa Tengah, 2022). Desa Bedoro, Sambungmacan, Sragen memiliki jumlah lansia yang terus meningkat seiring dengan trend nasional. Lansia di Bedoro menghadapi masalah kesepian, keterbatasan aktivitas, dan berkurangnya dukungan sosial dari keluarga maupun lingkungan sekitar (Susilowati et al, 2023). Lansia di Desa Bedoro menghadapi berbagai tantangan, terutama dalam hal interaksi sosial. Banyak lansia yang mengalami kesepian, keterbatasan aktivitas, serta berkurangnya dukungan sosial dari keluarga karena anak-anak mereka sibuk bekerja atau merantau. Kondisi ini berdampak pada kesehatan mental, menurunkan semangat hidup, dan berpotensi menimbulkan masalah kesehatan fisik.

Penelitian menunjukkan bahwa kesepian pada lansia dapat meningkatkan risiko depresi, gangguan kognitif, hingga penurunan kualitas hidup (Susilowati et al, 2023). Lansia yang kurang berinteraksi juga lebih rentan terhadap penyakit degeneratif karena minimnya aktivitas fisik dan mental. Di sisi lain, kader lansia di desa memiliki peran penting dalam pelayanan kesehatan masyarakat, namun belum banyak dibekali keterampilan khusus untuk meningkatkan interaksi sosial lansia. Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) merupakan salah satu pendekatan yang sangat penting diberikan kepada lansia karena Lansia sering mengalami penurunan fungsi kognitif, keterbatasan fisik, serta berkurangnya kesempatan untuk berinteraksi sosial. Kondisi ini dapat menimbulkan rasa kesepian, isolasi, bahkan depresi (Indrani, 2026). Melalui TAK, lansia diajak untuk terlibat dalam aktivitas bersama yang menyenangkan, seperti permainan sederhana, diskusi kelompok, atau kegiatan seni. Aktivitas tersebut tidak hanya merangsang fungsi otak dan memperlambat penurunan daya ingat, tetapi juga memperkuat hubungan sosial antar anggota kelompok. Lansia merasa dihargai, memiliki peran, dan dapat menyalurkan emosi secara positif. Dengan demikian, TAK berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup, menjaga harga diri, serta menumbuhkan semangat hidup di masa lanjut usia (Savitra, 2025)

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa TAK efektif dalam menurunkan tingkat depresi lansia. Melalui kegiatan yang terstruktur dan interaksi sosial yang hangat, lansia merasa lebih berdaya dan gejala depresi berkurang secara signifikan (Alhawari & Pratiwi, 2021). Sementara itu, penelitian tentang pengaruh TAK terhadap kualitas hidup lansia di UPT Pelayanan Sosial Binjai menunjukkan adanya perbedaan signifikan kualitas hidup sebelum dan sesudah intervensi, yang menunjukkan bahwa TAK mampu meningkatkan kesejahteraan emosional dan sosial lansia (Juliandi & Tribowo, 2021). Hasil-hasil penelitian tersebut memperkuat bahwa TAK bukan sekadar hiburan, melainkan intervensi keperawatan yang terstruktur untuk mendukung kesejahteraan lansia. Melalui TAK, lansia didorong untuk melakukan aktivitas fisik

ringan secara terstruktur sehingga dapat memperbaiki mobilitas dan stabilitas tubuh. Selain itu, peningkatan aktivitas juga berperan dalam mencegah imobilisasi yang menjadi faktor risiko terjadinya *Pressure Ulcer* akibat tekanan berkepanjangan pada jaringan tubuh. TAK juga memberikan stimulasi kognitif dan interaksi sosial yang dapat meningkatkan kewaspadaan serta menurunkan risiko Depresi pada lansia, yang seringkali berkontribusi terhadap penurunan perhatian terhadap keselamatan diri. Dengan demikian, TAK, khususnya melalui pemberdayaan kader lansia, dapat menjadi upaya promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan aktivitas lansia serta menurunkan risiko cedera dan masalah luka pada lansia (Nurhayati & Oktavidiati, 2023).

Dengan latar belakang tersebut, sosialisasi TAK kepada kader lansia di Desa Bedoro Sambungmacan Sragen menjadi langkah strategis. Kader dapat berperan sebagai fasilitator yang membantu lansia tetap aktif, produktif, dan terhubung dengan lingkungan sosialnya. Upaya ini diharapkan mampu meningkatkan interaksi lansia, mengurangi rasa kesepian, serta menciptakan komunitas yang lebih sehat dan harmonis. Program pengabdian masyarakat ini menawarkan solusi berupa sosialisasi Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) kepada kader lansia. Dengan adanya sosialisasi ini, kader lansia diharapkan mampu menjadi fasilitator kegiatan TAK secara berkelanjutan di lingkungan desa. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan interaksi sosial lansia melalui kegiatan kelompok yang terstruktur, memberdayakan kader lansia agar mampu menjadi fasilitator TAK, peningkatan kualitas hidup masyarakat, memberikan kontribusi nyata dalam bidang kesehatan dan sosial, dengan fokus pada peningkatan pelayanan dan ketentraman masyarakat lansia.

Penelitian Terdahulu yang Relavan

No	Penulis/ Tahun	Judul	Tujuan	Metode	Hasil	Kontribusi dan relevansi
1	Chen, C.-C., Lan, Y.-L., & Yan, Y.-H. (2023).	Empirical study on the factors influencing the successful aging of the middle-aged and older adult community volunteers.	Menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi successful aging pada kelompok usia paruh baya dan lansia yang menjadi relawan komunitas, khususnya motivasi partisipasi, kesesuaian harapan, kepuasan, keberlanjutan partisipasi, dan keberhasilan proses penuaan.	Survei cross-sectional dengan convenience sampling. Responden 498 orang berusia ≥45 tahun yang telah mengikuti kegiatan sukarela minimal lima kali dalam enam bulan terakhir. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan pendekatan statistik termasuk Structural Equation Modeling (SEM).	Motivasi partisipasi dan kesesuaian harapan berpengaruh signifikan terhadap kepuasan. Keduanya memprediksi 50,8% variasi kepuasan; kepuasan memprediksi 47,1% keberlanjutan partisipasi; dan kepuasan bersama keberlanjutan partisipasi memprediksi 65,1% successful aging. Responden yang menilai kesehatannya baik memiliki status successful aging lebih baik dibandingkan yang menilai kesehatannya biasa.	Menegaskan pentingnya partisipasi sosial dalam mendukung successful aging. Relevan sebagai landasan bahwa keterlibatan lansia dalam aktivitas sosial dapat meningkatkan kepuasan dan keberlanjutan aktivitas. Berbeda dari penelitian intervensi TAK karena berfokus pada relawan komunitas dan successful aging, bukan pengujian terapi aktivitas kelompok secara langsung.
2	Djuari, L., Dewanti, L., Sulistiawati, Brilianti, N. N.,	Improvement of Cadres' Skills and Knowledge to Provide	Menilai pengaruh pelatihan terhadap peningkatan	Quasi-experimental dengan desain pre-test dan post-test. Sampel	Terdapat perbedaan signifikan pengetahuan dan keterampilan kader sebelum dan	Memberikan bukti bahwa pelatihan dapat meningkatkan kapasitas kader

	Nurdiansyah, F., & Prajitno, S. (2023).	Comprehensive Health Services for the Elderly.	pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan dalam memberikan pelayanan kesehatan komprehensif bagi lansia di Posyandu Lansia.	30 kader kesehatan di wilayah Puskesmas Songgon. Pelatihan meliputi pengisian lembar evaluasi kesehatan lansia, penyuluhan, latihan fisik lansia, serta pengukuran status kesehatan. Analisis menggunakan Shapiro-Wilk dan Wilcoxon.	sesudah pelatihan ($p<0,05$). Peningkatan terlihat pada sejumlah keterampilan, antara lain pengukuran status gizi, status emosional, dan pemberian instruksi latihan fisik. Namun, keterampilan pengukuran tekanan darah tidak meningkat pada hasil distribusi yang dilaporkan.	dalam pelayanan lansia. Relevan untuk mendukung keterlibatan kader dalam pelaksanaan dan keberlanjutan program lansia. Perbedaannya, subjek dan luaran utama penelitian adalah kader (pengetahuan dan keterampilan), bukan perubahan psikososial lansia.
3	Jama, F. (2018).	Terapi Aktivitas Kelompok terhadap Kemampuan Sosialisasi Lansia.	Mengetahui pengaruh terapi aktivitas kelompok terhadap kemampuan sosialisasi lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji, Kabupaten Gowa.	Quasi-experiment dengan desain one-group pre-test and post-test. Sampel 32 lansia dipilih menggunakan accidental sampling dari populasi 100 orang. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan observasi terstruktur. Intervensi tiga sesi berupa bermain, keterampilan sosial, dan kerja bakti, satu kali per minggu selama tiga minggu. Analisis menggunakan paired t-test.	Sebelum intervensi, seluruh responden (100%) memiliki kemampuan sosialisasi kurang baik. Setelah intervensi, 23 lansia (71,9%) memiliki kemampuan sosialisasi baik dan 9 lansia (28,1%) masih kurang baik. Rata-rata skor meningkat dari 26,47 menjadi 32,47; hasil paired t-test $p=0,000$ (dilaporkan; secara penulisan ilmiah dapat dinyatakan $p<0,001$).	Sangat relevan karena menunjukkan TAK melalui aktivitas bermain dan keterampilan sosial dapat meningkatkan kemampuan sosialisasi lansia. Dapat menjadi dasar pengembangan intervensi kelompok untuk meningkatkan interaksi sosial. Perbedaannya, luaran yang diukur adalah kemampuan sosialisasi, bukan secara khusus kesepian (loneliness) atau kualitas hidup.
4	Juliandi & Triwibowo, C. (2021).	Terapi Aktivitas Kelompok terhadap Kualitas Hidup Lansia.	Mengetahui pengaruh terapi aktivitas kelompok terhadap kualitas hidup lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia dan Anak Balita Wilayah Binjai serta membandingkan hasil kelompok	Quasi-experiment dengan pre-post-test control-group design. Sampel 36 lansia dari populasi 180 orang. Intervensi berupa TAK stimulasi persepsi dalam tiga sesi: mengidentifikasi hal positif diri,	Kelompok intervensi menunjukkan perbedaan kualitas hidup sebelum dan sesudah TAK ($p=0,008$), sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perbedaan bermakna ($p=0,317$). Perbandingan kelompok intervensi dan kontrol	Memberikan bukti empiris bahwa TAK stimulasi persepsi dapat meningkatkan kualitas hidup lansia. Relevan sebagai dasar intervensi keperawatan gerontik berbasis kelompok. Perbedaannya,

			intervensi dan kontrol.	melatih hal positif pada diri dan orang lain, serta menentukan tujuan hidup. Analisis menggunakan Wilcoxon dan Mann-Whitney.	menunjukkan perbedaan bermakna (p=0,043).	fokus penelitian adalah kualitas hidup melalui stimulasi persepsi, bukan secara khusus kesepian atau kemampuan interaksi sosial.

METODE PELAKSANAAN

Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di Desa Bedoro, Kecamatan Sambungmacan, Kabupaten Sragen pada bulan Juni hingga Juli 2026. Sasaran utama kegiatan adalah 18 orang kader lansia di Desa Bedoro. Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi:

1. Sosialisasi Konsep TAK: Edukasi mengenai pentingnya interaksi sosial lansia, pencegahan cedera, dan dasar-dasar TAK.
2. Pelatihan Fasilitasi (Role Play: Pelatihan kepemimpinan kelompok dan komunikasi efektif dengan teknik peragaan langsung (role play) agar kader siap menjadi fasilitator TAK.
3. Penyediaan Modul dan Media: Pembagian modul panduan praktis TAK beserta media pendukung (lembar kerja, kartu permainan, audio musik).
4. Pendampingan dan Monitoring: Pendampingan kader dalam memfasilitasi 8 sesi kegiatan kelompok lansia di lapangan. Kegiatan yang berlansung ada yang jadi 1 kelompok besar dan ada yang dibagi kelompok kecil. Kegiatan yang dilakukan dalam kelompok besar Adalah pengajian.
5. Evaluasi: Evaluasi tingkat pengetahuan kader dilakukan secara pre-test dan post-test. Evaluasi penerimaan lansia dilakukan dengan instrumen survei respons perasaan senang lansia pasca-kegiatan.

HASIL PENGBDIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Usia

Distribusi frekuensi usia responden dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Responden di Desa Bedoro Sambungmacan Sragen Bulan Juni Tahun 2026

No	Usia	F	(%)
1	Dewasa muda: 18–39 tahun	6	33,3
2	Dewasa madya: 40–59 tahun	9	50
3	Lansia: ≥60 tahun	3	16,7
	Jumlah	18	100

Tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia *dewasa madya (40-59)* yaitu sebanyak 9 kader (50%).

Jenis Kelamin

Distribusi frekuensi jenis kelamin responden dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden di Desa Bedoro Sambungmacan Sragen Bulan Juni Tahun 2026

No	Jenis Kelamin	F	(%)
1	Laki-laki	3	16,7
2	Perempuan	15	83,3
	Jumlah	18	100

Tabel 2. menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 15 (83,3%).

Pengetahuan Kader

Tabel 3. Pengetahuan Kader Tentang TAK Sebelum dan Setelah Dilakukan Sosialisasi Dan Pelatihan

	Pre		Post	
Pengetahuan	Frekuensi	Persen (%)	Frekuensi	Persen (%)
Kurang	8	44,4	0	0
Cukup	8	44,4	10	55,6
Baik	2	11,1	8	44,4
Total	18	100	18	100

Tabel 3. Menunjukkan bahwa terjadi penurunan pengetahuan kader dalam kategori kurang yaitu dari 8 kader (44,4%) menjadi 0 kader (0%), terjadi peningkatan pengetahuan kader dalam kategori cukup yaitu dari 8 kader (44,4%) menjadi 10 kader (55,6%) dan terjadi peningkatan pengetahuan kader dalam kategori baik yaitu dari 2 kader (11,1 %) menjadi 8 kader (44,4%).

Monitoring dan Evaluasi Pendampingan TAK oleh Kader

Tabel 4. Monitoring dan Evaluasi Pendampingan TAK oleh Kader di Desa Bedoro Sambungmacan Sragen Bulan Juni – Juli 2026

No	Waktu	Kegiatan	Jumlah Lansia Hadir	Respon Lansia
1	25 Juni 2026	Menonton TV	35	87 % lansia yang hadir mengatakan senang
2	28 Juni 2026	Bercerita	25	64 % lansia yang hadir mengatakan senang
3	2 Juli 2026	Arisan	44	88 % lansia yang hadir mengatakan senang
4	5 Juli 2026	Pengajian	43	92 % lansia yang hadir mengatakan senang
5	9 Juli 2026	Menonton TV	37	83 % lansia yang hadir mengatakan senang
6	12 Juli 2026	Bercerita	24	67 % lansia yang hadir mengatakan senang
7	16 Juli 2026	Mendengarkan Musik	28	72 % lansia yang hadir mengatakan senang
8	19 Juli 2026	Menonton TV	34	84 % lansia yang hadir mengatakan senang

Catatan: jumlah lansia yang hadir setiap kegiatan berbeda-beda (tidak konsisten)

Tabel 4. Menunjukkan bahwa kegiatan yang paling disukai adalah pengajian dan kegiatan yang paling tidak disukai Adalah bercerita.

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar kader berada pada kelompok dewasa madya (40–59 tahun), yaitu sebanyak 9 orang (50%), diikuti dewasa muda usia 18–39 tahun sebanyak 6 orang (33,3%), dan lansia ≥60 tahun sebanyak 3 orang (16,7%). Dengan demikian, kader yang terlibat dalam kegiatan pendampingan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) didominasi oleh kelompok usia dewasa madya. Dominasi kader pada kelompok usia dewasa madya dapat menjadi modal penting dalam pelaksanaan kegiatan berbasis masyarakat. Pada

tahap usia tersebut, seseorang umumnya telah memiliki pengalaman kehidupan dan pengalaman sosial yang cukup, sehingga dapat mendukung pelaksanaan peran sebagai kader. Hal ini sejalan dengan penelitian tentang peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader dalam pelayanan kesehatan lansia. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kader memerlukan pembekalan pengetahuan dan keterampilan agar mampu menjalankan tugas pelayanan lansia secara maksimal. Pelatihan yang diberikan terbukti meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader secara signifikan (Djuari & Dewanti, 2023).

Penelitian Djuari & Dewanti (2023) menunjukkan bahwa kader Posyandu Lansia merupakan sumber daya masyarakat yang perlu diperkuat melalui pelatihan karena kemampuan kader berperan dalam keberlangsungan pelayanan kesehatan lansia. Peningkatan kompetensi kader memungkinkan mereka melakukan berbagai aktivitas pelayanan dan pendampingan lansia dengan lebih baik (Djuari & Dewanti, 2023). Chen & Lan (2023) dalam penelitian terhadap 498 relawan komunitas usia pertengahan dan lanjut usia menunjukkan bahwa motivasi berpartisipasi, kepuasan terhadap aktivitas kerelawanan, serta keberlanjutan keterlibatan berhubungan dengan keberhasilan proses penuaan. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa sebagian besar relawan adalah perempuan dan berasal dari kelompok usia pertengahan serta lanjut usia (Chien & Lan, 2023). Berdasarkan kedua artikel tersebut, usia dewasa madya yang mendominasi kader dalam kegiatan ini dapat dipandang sebagai karakteristik yang mendukung keberlanjutan kegiatan berbasis masyarakat. Kader pada kelompok usia tersebut memiliki peluang untuk mengembangkan pengalaman dan kompetensi melalui pelatihan serta praktik langsung. Namun demikian, usia tidak dapat secara langsung dianggap sebagai penyebab keberhasilan kader, karena kemampuan kader juga dipengaruhi oleh pendidikan, pengalaman, motivasi, pelatihan, dan dukungan lingkungan. Dengan demikian, dominasi kader usia 40–59 tahun dalam PKM ini merupakan salah satu kondisi yang dapat mendukung keberlanjutan pendampingan TAK pada lansia.

Hasil PKM menunjukkan bahwa kader yang mengikuti kegiatan didominasi oleh perempuan, yaitu 15 orang (83,3%), sedangkan laki-laki sebanyak 3 orang (16,7%) sebagaimana tercatat pada tabel hasil kegiatan. Kegiatan kesehatan berbasis masyarakat di Indonesia banyak melibatkan perempuan sebagai kader karena aktivitas tersebut dekat dengan kegiatan keluarga, kesehatan ibu dan anak, kesehatan lansia, serta kegiatan sosial kemasyarakatan. Hal tersebut didukung oleh Djuari & Dewanti (2023) yang menekankan pentingnya peran kader dalam pelayanan kesehatan lansia di Posyandu Lansia. Kader yang telah memperoleh pelatihan dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan pengkajian dan memberikan pelayanan kepada lansia. Djuari dan Dewanti (2023) menjelaskan bahwa kader merupakan bagian penting dari pelayanan kesehatan berbasis masyarakat karena dengan meningkatkan kompetensi kader melalui pelatihan dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam memberikan pelayanan kesehatan lansia secara komprehensif (Djuari & Dewanti, 2023).

Tikkanen et al. (2024) menjelaskan bahwa perempuan memiliki posisi penting dalam pelaksanaan pelayanan kesehatan berbasis masyarakat. Program kader kesehatan perempuan telah menjadi bagian penting dalam pelayanan kesehatan dasar dan keterlibatan perempuan dalam aktivitas kerelawanan kesehatan berkaitan dengan konteks sosial, kebijakan, dan peran gender di masyarakat (Tikkanen et al., 2024). Hal itu sejalan dengan penelitian Chen & Lan (2023) terhadap relawan komunitas usia pertengahan dan lanjut usia. Dari 498 responden, sebanyak 362 orang (72,7%) adalah perempuan (Chen & Lan, 2023). Dengan demikian, dominasi kader perempuan sebesar 83,3% dalam kegiatan PKM ini dapat menjadi potensi positif karena kader perempuan memiliki keterlibatan yang kuat dalam aktivitas sosial dan pelayanan kesehatan berbasis masyarakat. Hasil PKM menunjukkan adanya perubahan

pengetahuan kader setelah dilakukan sosialisasi dan pelatihan TAK. Sebelum kegiatan, terdapat 8 kader (44,4%) dengan pengetahuan kurang, 8 kader (44,4%) dengan pengetahuan cukup, dan 2 kader (11,1%) dengan pengetahuan baik. Setelah kegiatan, tidak terdapat lagi kader dalam kategori pengetahuan kurang, sedangkan kategori cukup meningkat menjadi 10 kader (55,6%) dan kategori baik meningkat menjadi 8 kader (44,4%). Perubahan tersebut menunjukkan bahwa pelatihan memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan pengetahuan kader mengenai TAK. Meningkatnya kategori pengetahuan setelah intervensi menunjukkan bahwa kegiatan edukasi mampu memberikan pemahaman dasar kepada kader mengenai TAK.

Artikel lain yang sangat relevan adalah penelitian Tursilowati et al. (2024) mengenai pendampingan kader Posbindu. Pelatihan kader digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dalam melaksanakan kegiatan kesehatan masyarakat. Hasil tersebut mendukung pendekatan PKM Dimana metode yang digunakan adalah kombinasi edukasi dan pendampingan, bukan hanya penyampaian materi secara teoritis (Tursilowati et al, 2024). Patil (2024) menemukan bahwa intervensi yang menggabungkan beberapa tujuan, seperti meningkatkan keterampilan sosial, dukungan sosial, kesempatan berinteraksi, dan perubahan aspek psikososial, cenderung lebih efektif dibandingkan intervensi dengan satu tujuan saja (Patil, 2024). Temuan tersebut relevan dengan kegiatan PKM karena TAK bukan hanya memberikan aktivitas kepada lansia, tetapi juga bertujuan menciptakan interaksi sosial, kesempatan berkomunikasi, dukungan sosial, dan aktivitas bersama. Dengan meningkatnya pengetahuan kader, kader diharapkan mampu memilih dan melaksanakan aktivitas yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan lansia. Hasil PKM ini dengan demikian memperlihatkan bahwa pelatihan merupakan strategi yang tepat untuk meningkatkan kesiapan kader dalam melaksanakan TAK. Hasil monitoring selama Juni–Juli 2026 menunjukkan bahwa kegiatan TAK yang dilakukan kader memperoleh respons positif dari lansia. Delapan kegiatan yang dilakukan meliputi menonton TV, bercerita, arisan, pengajian, dan mendengarkan musik. Jumlah lansia yang hadir bervariasi antara 24–44 orang. Persentase lansia yang menyatakan senang terhadap kegiatan berada pada rentang 64–92%. Kegiatan dengan respons paling tinggi adalah pengajian (92%), sedangkan kegiatan dengan respons paling rendah adalah bercerita (64%).

Temuan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan sosial yang dilakukan secara berkelompok dapat menjadi media untuk meningkatkan keterlibatan lansia. Respons positif yang tinggi menunjukkan bahwa sebagian besar lansia menerima kegiatan yang diberikan dan merasakan pengalaman yang menyenangkan. Patil (2024) menunjukkan bahwa intervensi yang bertujuan meningkatkan interaksi sosial, dukungan sosial, keterampilan sosial, serta kesempatan beraktivitas bersama dapat membantu mengatasi kesepian pada lansia (Patil, 2024). Penelitian oleh Körlof et al. (2024) menunjukkan bahwa partisipasi sosial merupakan aspek penting bagi kesehatan lansia. Lansia menggunakan berbagai strategi untuk mempertahankan dan meningkatkan partisipasi sosial, sehingga pelayanan kesehatan perlu memberdayakan lansia untuk tetap terlibat dalam aktivitas sosial (Korlof et al., 2024). Tursilowati et al. (2024) menunjukkan bahwa pendampingan kader melalui pelatihan dapat meningkatkan kemampuan kader dalam menjalankan kegiatan kesehatan masyarakat. Pendampingan yang dilakukan secara langsung memberikan kesempatan kepada kader untuk menerapkan pengetahuan dalam kegiatan nyata (Tursilowati et al, 2024). Patil (2024) menegaskan bahwa intervensi untuk mengurangi kesepian pada lansia lebih efektif apabila tidak hanya berfokus pada satu aspek, tetapi mencakup beberapa komponen seperti peningkatan keterampilan sosial, dukungan sosial, dan kesempatan untuk melakukan interaksi sosial (Patil, 2024). Kegiatan seperti pengajian, arisan, menonton TV, bercerita, dan mendengarkan musik memberikan kesempatan kepada lansia untuk berkumpul dan

berinteraksi. Tingginya respons positif pada kegiatan pengajian (92%) dan arisan (88%) menunjukkan bahwa aktivitas yang sesuai dengan kebiasaan, nilai sosial, dan budaya masyarakat setempat berpotensi lebih diterima oleh lansia. Sebaliknya, kegiatan bercerita memperoleh respons paling rendah, yaitu 64%. Hal ini tidak berarti bahwa kegiatan bercerita tidak bermanfaat, tetapi menunjukkan bahwa jenis aktivitas perlu disesuaikan dengan pilihan dan karakteristik lansia. Intervensi sosial yang efektif sebaiknya tidak hanya ditentukan oleh pelaksana, tetapi juga mempertimbangkan minat, kemampuan, pengalaman, dan konteks sosial lansia. Dengan demikian, hasil monitoring menunjukkan bahwa pendampingan TAK oleh kader dapat diterima dengan baik oleh lansia dan mampu menciptakan kesempatan interaksi sosial yang menyenangkan. Keberlanjutan kegiatan perlu dipertahankan dengan melakukan evaluasi berkala dan menyesuaikan jenis aktivitas berdasarkan respons lansia

KESIMPULAN

Pemberdayaan kader lansia melalui pelatihan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) di Desa Bedoro terbukti efektif meningkatkan pengetahuan kader. Kader mampu menjalankan peran sebagai fasilitator kegiatan kelompok secara mandiri. Pelaksanaan TAK mandiri oleh kader mendapatkan respons yang sangat positif dari lansia (64%–92% lansia merasa senang), terutama pada aktivitas yang bernuansa keagamaan dan kebersamaan. Kegiatan ini berhasil menciptakan ruang interaksi sosial baru bagi lansia yang bermanfaat untuk mencegah kesepian, memelihara kebugaran fisik, serta meminimalkan risiko cedera. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada pihak kampus Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah mendukung pendanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dan masyarakat desa Bedoro, Sambungmacan, Sragen atas kerjasama dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

Novelty pengabdian ini terletak pada pengembangan model pemberdayaan kader lansia melalui integrasi pelatihan, simulasi (role play), penyediaan modul, serta pendampingan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) secara terstruktur dan berkelanjutan di tingkat komunitas. Berbeda dengan kegiatan pemberdayaan kader yang umumnya berorientasi pada peningkatan pengetahuan dan pelayanan kesehatan dasar, program ini menempatkan kader sebagai fasilitator aktif dalam menciptakan aktivitas sosial yang partisipatif, menyenangkan, dan sesuai dengan kebutuhan lansia di lingkungan pedesaan. Kebaruan lainnya terletak pada pemanfaatan aktivitas sosial berbasis kearifan lokal, seperti pengajian dan arisan, sebagai media pelaksanaan TAK yang tidak hanya meningkatkan kapasitas kader, tetapi juga memperluas kesempatan lansia untuk berinteraksi, mengurangi potensi isolasi sosial, serta mendukung pemeliharaan kesehatan fisik dan psikososial. Dengan demikian, program ini menawarkan pendekatan pemberdayaan berbasis komunitas yang aplikatif, kontekstual, dan berpotensi direplikasi sebagai strategi promotif-preventif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia melalui optimalisasi peran kader kesehatan di tingkat desa.

DAFTAR PUSTAKA

Alhawari, V., & Ayu Pratiwi. (2021). Study Literature Review : Pengaruh Efektivitas Terapi Aktivitas Kelompok Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, *10*(1), 82–90. https://doi.org/10.37048/kesehatan.v10i1.342

Badan Pusat Statistik Jawa Tengah. (2022). *Profil Lansia Jawa Tengah 2021*. 1–112.

Chien-chih Chen, & Lan, Y. (2023). Empirical study on the factors influencing the successful aging of the middle-aged and older adult community volunteers. *Front. Public Health*, *11*(October). https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1140965

Djuari, L., & Linda Dewanti. (2023). Improvement of Cadres ’ Skills and Knowledge to Provide Comprehensive Health Services for the Elderly Improvement of Cadres ’ Skills and

Knowledge to Provide Comprehensive Health. *Folia Medica Indonesiana*, *59*(2). https://doi.org/10.20473/fmi.v59i2.39896

Juliandi, & Tribowo, C. (2021). Terapi Aktivitas Kelompok Terhadap Kualitas Hidup Pengaruh Lansia. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, *16*(3), 586–592. https://doi.org/10.36911/pannmed.v16i3.1197

Khanza Savitra. (2025). *5 Terapi Aktivitas Kelompok Pada Lansia*.

Korlof, Nyman, A., Isaksson, G., & Larsson, E. (2024). Older Adults ' Experiences of Using Strategies to Maintain and Foster Social Participation : A Systematic Review with Metasynthesis of Qualitative Studies. *Hindawi Health & Social Care in the Community*, *2024*. https://doi.org/10.1155/2024/7877128

Litbang Kompas. (2025). *Lansia Terus Bertambah di Indonesia Persentase Lansia dan Umur Harapan Hidup Penduduk Indonesia (2015-2024)*.

Nakhesya Alifia Indrani. (2026). *Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok terhadap Interaksi Sosial dan Fungsi Kognitif Lansia*.

Nurhayati Nurhayati, Eva Oktavidiati, L. Y. (2023). Pencegahan Risiko Jatuh Pada Lansia Dengan Penyakit Degeneratif. *MENGABDI : Jurnal Hasil Kegiatan Bersama Masyarakat*, *1*(6), 41–44.

Raka Maheswara. (2025). *Jumlah Penduduk Lansia di Dunia 2024 Menurut WHO*.

Roosa Sofia Tikkanen, Closser, S., Prince, J., Chand, P., & Justice, J. (2024). An anthropological history of Nepal ' s Female Community Health Volunteer program : gender , policy , and social change. *International Journal for Equity in Health*, *23*, 1–18. https://doi.org/10.1186/s12939-024-02177-5

Susi Tursilowati, Sri Noor Mintarsih2, Mohamad Reza Assidhiq3, R. A. (2024). Pendampingan Kader Posbindu Penyakit Tidak Menular (Ptm) Efektif Meningkatan Pengetahuan Dan Ketrampilan Kader. *Jurnal LINK*, *20*(2), 92–100.

Tri Susilowati, Eska Dwi Prajayanti, A. R. M. (2023). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kesepian Lansia di Kelurahan Bedoro, Sambungmacan, Sragen Analysis. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, *6*(12), 2511–2515. https://doi.org/https://doi.org/10.56338/mppki.v6i12.4113

Tri Susilowati, Eska Dwi Prajayanti, I. (2023). Pemberdayaan Lansia Dalam Mengatasi Kesepian Pada Lansia Di Kelurahan Bedoro, Sambungmacan, Sragen. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, *6*(4), 298–305.

Uday Patil, K. L. B. (2024). Interventions for loneliness in older adults : a systematic review of reviews. *Frontiers in Public Health*, *12*(July), 21–26. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1427605