

**PEMBERDAYAAN KADER POSYANDU DALAM UPAYA PENINGKATAN
KESEHATAN LANSIA**

Novita Alfiani, Irawan Wibisono

Universitas Widya Husada Semarang, Kota Semarang, INDONESIA

Email: novita.alfiani@uwhs.ac.id

|Diterima/Submited: 12 Juli 2025 | **Direvisi/Revised:** 19 September 2025

| Diterima/Accepted: 19 September 2025 | **Dipublikasikan/Published:** 22 September 2025 |

Abstract

The elderly are a population at risk of experiencing various health problems due to the decline in the health status of the elderly due to increasing age. The formulation of the problems in this activity is the limited number of cadres, the low knowledge and skills of cadres on the services provided in the elderly posyandu, the limited facilities available at the elderly posyandu, the lack of knowledge about orderly administration in the elderly posyandu, and institutional strengthening of human resources for elderly posyandu cadres. The purpose of this community service activity is to empower posyandu cadres and increase the motivation of the elderly to maintain their health. The method used is to provide education to posyandu cadres related to degenerative diseases experienced by the elderly, training on management of posyandu activities in general, and training in making supplementary feeding for the elderly. In this activity, cadres are trained to carry out recording activities: guest book, work program book, attendance book, examination book, activity book, counseling book, referral book, register book, inventory book, supplementary feeding book, visit book, and financial book. The second training focuses on preparing supplementary feeding menus for the elderly, allowing them to have menu variants every month. The demonstration method is used to equip cadres with the technical ability to measure anthropometric parameters. The demonstration method was carried out to equip cadres with technical skills in measuring anthropometric parameters, alternative measurements of body weight and height in special conditions. In this activity there were 15 cadres who had been equipped with knowledge about degenerative diseases. The cadres' knowledge about the disease is involved. The results of this community service activity contributed to the management of elderly posyandu services very well. Initially, the elderly posyandu activities did not run well, and the cadres were also not very skilled in carrying out elderly posyandu activities. After this activity cadres are more confident, skilled in

communicating, and skilled in posyandu administration activities. In addition to improving the ability of these cadres, after the community service activities, the flow of the elderly posyandu formed a five-table system so that the posyandu service process became more orderly and smooth and there was also an elderly supplementary feeding program.

Keywords: cadres, integrated health post, health, elderly, training.

Abstrak

Populasi lansia secara global dan di Indonesia terus mengalami peningkatan. Lansia merupakan penduduk yang beresiko mengalami berbagai gangguan kesehatan karena menurunnya status kesehatan lansia disebabkan dengan bertambahnya usia. Rumusan masalah dalam kegiatan ini adalah keterbatasan jumlah kader, rendahnya pengetahuan serta keterampilan kader terhadap pelayanan yang diberikan dalam posyandu lansia, terbatasnya fasilitas yang ada di posyandu lansia, kurangnya pengetahuan tentang tertib administrasi di posyandu lansia, serta penguatan kelembagaan sumberdaya manusia bagi kader posyandu lansia. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk memberdayakan kader posyandu dan meningkatkan motivasi lansia untuk menjaga kesehatannya. Metode yang digunakan adalah dengan memberikan edukasi kepada kader posyandu terkait penyakit degeneratif yang dialami lansia, pelatihan tentang manajemen pengelolaan kegiatan posyandu secara umum dan pelatihan pembuatan PMT untuk lansia. Dalam kegiatan ini kader dilatih untuk dapat melakukan kegiatan pencatatan : buku tamu, buku program kerja, buku presensi, buku pemeriksaan, buku kegiatan, buku penyuluhan, buku rujukan, buku register, buku inventaris, buku PMT, buku kunjungan dan buku keuangan. Pelatihan kedua yaitu adalah mengenai penyusunan menu PMT untuk lansia , sehingga dapat memiliki varian menu setiap bulannya. Metode Demonstrasi dilakukan untuk membekali kemampuan teknis kader dalam melakukan pengukuran parameter antropometri (BB, TB, LILA, Lingkar Perut), alternatif pengukuran BB dan TB pada kondisi khusus. Pada kegiatan ini terdapat 15 kader yang telah dibekali ilmu tentang penyakit degeneratif. Pengetahuan kader tentang penyakit terlibat. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan kontribusi terhadap pengelolaan pelayanan posyandu lansia dengan sangat bagus. Semula kegiatan posyandu lansia tidak berjalan dengan baik, dan kader juga belum terlalu terampil dalam melakukan kegiatan posyandu lansia. Setelah kegiatan ini kader lebih percaya diri, terampil dalam berkomunikasi, dan terampil dalam kegiatan administrasi

posyandu. Selain peningkatan kemampuan kader tersebut, selepas kegiatan pengabdian masyarakat terbentuk alur posyandu lansia sistem lima meja sehingga proses pelayanan posyandu menjadi lebih tertib dan lancar dan juga adanya program pemberian PMT lansia.

Kata-kata kunci: kader, posyandu, kesehatan, lansia, pelatihan.

PENDAHULUAN

Dalam siklus hidupnya manusia akan mengalami tiga tahap fase kehidupan dari anak sampai dewasa dan berakhir dengan usia lanjut. Ketiga tahap ini mempunyai perbedaan baik secara biologis ataupun psikologis. Proses menua merupakan proses yang terus menerus atau berkelanjutan secara alamiah dan umumnya di alami oleh semua orang semua makhluk hidup, misalnya dengan terjadinya kehilangan jaringan pada otot, susunan saraf, dan jaringan lain, hingga tumbuh mati sedikit demi sedikit [1]. Lanjut usia merupakan seseorang yang berusia 60 tahun ke atas baik pria maupun wanita, yang masih aktif beraktivitas dan bekerja ataupun mereka yang tidak berdaya untuk mencari nafkah sendiri sehingga bergantung kepada orang lain untuk menghidupi dirinya. [2]. Lansia merupakan salah satu faktor resiko kesehatan yang dapat memicu penyakit degenerative dan bersifat kronis serta multipatologis yang akan menyebabkan ketidakmampuan semakin meningkat, sehingga beresiko membutuhkan pengobatan jangka waktu lama [3]. Fatimah menjelaskan bahwa tahap perkembangan usia tua, seseorang akan mengalami kemunduran secara fisik yang ditandai dengan kurangnya kelenturan kulit, rambut yang semula hitam menjadi memutih, perubahan gigi geligi dan adanya penurunan fungsi panca indera (mata kabur, pendengaran berkurang, berkurangnya sensitivitas rasa) [4]. Pada lansia sering juga mengalami gangguan pola tidur, demensia, jatuh, delirium, osteoporosis dan kehilangan berat badan [5]. Masa tua bukan berarti masa menghadapi sebuah kematian, akan tetapi masa yang seharusnya menyenangkan untuk mempersiapkan akhir kehidupan seseorang [6]. Lansia merupakan salah satu faktor resiko kesehatan yang dapat memicu penyakit degenerative dan bersifat kronis serta multipatologis yang akan menyebabkan ketidakmampuan semakin meningkat sehingga beresiko membutuhkan pengobatan jangka waktu lama [7]. Populasi lansia di Indonesia senantiasa mengalami kenaikan. Menurut Rakhmadani proporsi lansia terhadap total jumlah penduduk terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun, dan di Indonesia sendiri terdapat 4.444 jiwa lansia yang membutuhkan perhatian [8]. Upaya yang perlu dilakukan untuk menyelesaikan masalah dan memberikan bantuan kepada lansia adalah yang bersifat promotive, preventif, dan rehabilitative yang dapat dilakukan dengan menggunakan strategi dan memantau hubungan,

baik secara individu maupun kolektif [9], [10]. Posyandu lansia merupakan pengembangan dari kebijakan pemerintah

melalui pelayanan kesehatan bagi lansia yang penyelenggaraanya melalui program puskesmas dengan melibatkan peran serta para lansia, keluarga, tokoh masyarakat dan organisasi social. Untuk kelancaran pelaksanaan kegiatan di posyandu lansia maka diperlukan peran kader posyandu lansia [11]. Posyandu Lansia merupakan pos pelayanan terpadu yang ditujukan kepada masyarakat lanjut usia pada suatu wilayah tertentu agar mereka bisa mendapatkan pelayanan kesehatan dengan baik [12]. Dalam pelaksanaannya Posyandu Lansia tidak seperti Posyandu Balita yang sering mendapatkan perhatian dari sekitarnya seperti adanya bantuan finansial dan edukasi tentang Pemberian Makanan Tambahan (PMT). Kader Posyandu Lansia dilakukan secara swadaya dan bantuan dari RT berjuang untuk kelancaran kegiatan yang ada. Kader merupakan masyarakat terpilih yang harus aktif dalam setiap kegiatan posyandu meskipun mereka harus bekerja secara sukarela [13]. Kader posyandu harus memiliki kompetensi mampu memahami pengelolaan posyandu, memahami tugas kader dalam penyelenggaraan posyandu, mampu memahami masalah kesehatan pada sasaran posyandu, mampu menggerakkan masyarakat, mampu melakukan lima langkah kegiatan di posyandu dan kegiatan pengembangannya, mampu melakukan penyuluhan, mampu melaksanakan pencatatan dan pelaporan Posyandu serta mampu menyusun rencana tindak lanjut [14]. Akibat kurangnya jumlah kader posyandu dan minimnya pengetahuan kader tentang penyakit lansia dan pelayanan kesehatan lansia, menyebabkan pelayanan kesehatan pada lansia menjadi belum maksimal, selain itu masih banyak masyarakat merasa kurang percaya diri dan merasa tidak mempunyai kemampuan dalam memberikan pelayanan kesehatan kepada lansia, sehingga diharapkan pada program kemitraan masyarakat ini, permasalahan tersebut akan mendapatkan solusi yang tepat, sehingga pelayanan kesehatan pada lansia dapat ditingkatkan lebih maksimal [15], [16]. Kelurahan Bandarjo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang merupakan wilayah yang melakukan pembinaan dan pelayanan bagi lansia. Posyandu lansia yang ada merupakan bentuk kepedulian warga akan keberadaan lansia yang dilakukan sebagai upaya peningkatan kualitas layanan kesehatan bagi lansia di wilayah Kelurahan Bandarjo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. Namun, Hasil studi pendahuluan ditemukan pelayanan posyandu masih sangat minim, dan pelaksanaannya kurang tertib dan lancar. Terbatasnya kader kesehatan lansia, belum aktifnya kader karena merasa kurang percaya diri, dan hasil

wawancara dengan kader lansia, ditemukan data bahwa pengetahuan kader tentang kesehatan serta ilmu pengelolaan posyandu sangat rendah. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah: 1) Pelatihan dan demonstrasi kepada kader posyandu lansia. 2) Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu dalam pengelolaan administrasi posyandu lansia. 3) Membekali kader posyandu dalam penyusunan menu PMT lansia 4) Melatih kader posyandu dalam melakukan pengukuran parameter antropometri. 5) Meningkatkan partisipasi aktif kader posyandu dalam pelaksanaan kegiatan posyandu lansia. Tujuan dilaksanakannya pemberdayaan ini adalah 1) meningkatnya pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan lansia dalam mengelola posyandu, 2) terbentuknya sistem lima meja pelayanan posyandu lansia yang tertib dan lancar, 3) terfasilitasinya alat bantu pemeriksaan lansia seperti timbangan terstandar, sphynomanometer sebagai alat periksa tekanan darah, alat mengukur tinggi badan, serta alat pendokumentasian struktur organisasi dan kegiatan posyandu lansia.

METODE PENGABDIAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui lima tahapan utama, yaitu:

1. Perencanaan

Pada tahap ini dilakukan beberapa aktivitas sebagai berikut:

- a. Identifikasi masalah di lapangan melalui pengamatan awal dan diskusi dengan pihak Kelurahan Bandarjo dan Puskesmas Lerep,
- b. Penentuan tujuan dan output kegiatan, disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat dan kapasitas kader posyandu,
- c. Penyusunan materi pelatihan yang meliputi aspek manajemen administrasi posyandu, d) penyusunan menu PMT lansia, serta pelatihan teknis pengukuran antropometri,
- d. Koordinasi dan penjadwalan kegiatan bersama mitra pelaksana serta penyusunan alat evaluasi (*pre-test dan post-test*),
- e. Rekrutmen peserta (kader posyandu) melalui undangan resmi dari kelurahan.

2. Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam beberapa sesi kegiatan yang bertahap, yaitu : Sosialisasi awal kepada kader posyandu terkait maksud, tujuan, dan urgensi kegiatan, Pembentukan kelompok kader yang akan mengikuti pelatihan secara intensif, Pelatihan manajemen administrasi untuk meningkatkan kemampuan kader dalam pencatatan kegiatan posyandu secara terstruktur, Pelatihan penyusunan PMT lansia yang bergizi dan

bervariasi, agar dapat diaplikasikan dalam kegiatan posyandu setiap bulannya, Demonstrasi pengukuran antropometri meliputi berat badan (BB), tinggi badan (TB), lingkar lengan atas (LILA), dan lingkar perut, termasuk cara mengukur pada lansia dengan kondisi khusus, *supplementary feeding* untuk memperdalam pemahaman kader terhadap materi pelatihan.

3. Pendampingan

Pendampingan dilakukan setelah pelatihan dengan tujuan untuk: Mendampingi kader saat implementasi langsung dalam kegiatan posyandu lansia, Memberikan umpan balik dan solusi terhadap kendala teknis maupun administratif yang dihadapi kader di lapangan, Memonitor progres pencatatan administrasi dan penerapan menu PMT lansia secara berkala, Membangun komunikasi intensif antara tim pengabdian, kelurahan, puskesmas, dan kader posyandu sebagai bentuk pembinaan berkelanjutan.

4. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan cara mengevaluasi tingkat kehadiran kader dalam setiap sesi pelatihan dan Partisipasi aktif kader dalam diskusi, praktik, dan tugas. Selain itu dilakukan pula pengukuran pada skor pre-test dan post-test peserta sebagai indikator peningkatan pengetahuan, Kemampuan kader dalam mengaplikasikan keterampilan baru, seperti pencatatan administrasi, penyusunan menu PMT, dan pengukuran antropometri, dan Umpan balik dari peserta dan mitra (kelurahan dan puskesmas) terkait manfaat kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini memberikan sejumlah hasil yang signifikan, baik dari aspek pengetahuan, keterampilan, maupun sikap kader posyandu dalam menjalankan peran mereka.

1. Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Kader

Untuk menilai peningkatan pemahaman kader, dilakukan evaluasi berupa pre-test sebelum pelatihan dan post-test setelah pelatihan. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan, terutama terkait administrasi posyandu dan teknis pengukuran antropometri.

a. Peningkatan Pengetahuan (Berdasarkan Pre-test dan Post test)

Tabel 1. Proses peningkatan pengetahuan terhadap materi

Aspek Materi	Skor Pre Test	Skor Post Test	Persentase Kenaikan
Administrasi Posyandu	52	82	30
Penyusunan Menu PMT	48	85	37
Pengukuran Antropometri	50	88	38
Rata-rata Keseluruhan	50	85	35

a. Kehadiran dan partisipasi peserta

Tabel 2. Indikator kehadiran dan partisipasi peserta

Indikator	Jumlah
Peserta terdaftar	20orang
Peserta hadir penuh	18orang
persentase kehadiran	90%

2. Terbentuknya Sistem Administrasi Posyandu yang Lebih Tertib

Kader mampu menerapkan sistem pencatatan sesuai format yang diberikan. Buku administrasi yang sebelumnya tidak lengkap atau tidak tertata kini mulai terkelola dengan lebih baik.

3. Penerapan Menu PMT Lansia yang Lebih Variatif dan Bergizi

Kader menunjukkan kemampuan menyusun dan menyajikan menu PMT lansia yang sesuai dengan kebutuhan gizi lansia dan memanfaatkan bahan lokal secara optimal.

4. Penguasaan Alat Ukur Antropometri

Kader telah terampil menggunakan alat ukur sederhana dan memahami cara pengukuran alternatif yang relevan untuk lansia dengan keterbatasan fisik.



Gambar 1. Pengukuran Tekanan Darah oleh kader



Gambar 2. Pengukuran Antropometri oleh kader

5. Terciptanya Komitmen dan Partisipasi Aktif dari Kader

Kegiatan ini berhasil membangkitkan semangat kader untuk lebih aktif, terlibat, dan konsisten dalam melaksanakan kegiatan posyandu lansia secara mandiri dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Kelurahan Bandarjo dengan fokus pada peningkatan kapasitas kader posyandu lansia telah berjalan dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan. Beberapa poin penting yang dapat disimpulkan dari pelaksanaan kegiatan ini antara lain: 1) Kegiatan pelatihan berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu dalam pengelolaan administrasi, 2) Telah terbentuk sistem lima meja pelayanan posyandu lansia yang tertib dan lancar, 3) terdapat alat bantu pemeriksaan lansia seperti timbangan terstandar, sphygmomanometer sebagai alat periksa tekanan darah, alat mengukur tinggi badan, serta alat pendokumentasian struktur organisasi dan kegiatan posyandu lansia

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana kegiatan mengucapkan terima kasih kepada Ibu-Ibu Kader Posyandu di wilayah Kelurahan Bandarjo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang yang telah bersedia berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dan juga aparat pemerintahan setempat dimana dilaksanakan pengabdian yang mendukung program pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Nugroho (2018). Keperawatan Gerontik. Jakarta: EGC.
- [2] Tamher S& N (2021). Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan. Jakarta: Salemba Medika.
- [3] Niken Dyahariesti (2024). Pemberdayaan Kader Posyandu Lansia dalam Meningkatkan Kualitas Pelayanan Kesehatan bagi Lansia. *Indones J Community Empower*.
- [4] Fatimah (2013). Merawat Manusia Lanjut Usia. Trans Info Media.
- [5] World Health Organization (2018). World Report on Ageing and Health.
- [6] Bandiyah S (2009). Lansia dan Keperawatan Gerontik. Jakarta: EGC.
- [7] Taufik M HDYSSLPE (2024). Pengelolaan Pelayanan Posyandu Lansia dan Pembinaan Kader Kesehatan Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Kader Kesehatan dan Status Kesehatan Serta Kualitas Hidup Lansia. *UrkeshumJurnal Pengabdian Masy*.
- [8] Rakhmadani, N. A., Sutria, E., & Hafid MA (2019). Analisis Tingkat Kebahagiaan Pada Lansia Penerima Manfaat dan Bukan Penerima Manfaat Program Day Care Service. *J Islam Nurs*.
- [9] Sekretaris Negara RI (1998). Undang-Undang No 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia.
- [10] Yulianti W (2021). Kesejahteraan Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Kelurahan Sindangrasa Kecamatan Ciamis. *J Pengabdian Dan Pemberdayaan Masy*.
- [11] Aspiani (2022). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik Jilid 2. Trans Info Media.
- [12] Latumahina, F., Istia, Y. J., Tahapary, E. C., Anthony, V. C., Soselisa, V. J., & Solissa Z. (2022). Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesejahteraan Para Lansia di Desa Ihamahu, Kec. Saparua Timur, Kab. Maluku Tengah. *J Karya Abdi Masy Univ Jambi*.
- [13] Afiatna, P., Maryanto, S., Mawardika, T., & Mulyasari I. (2023). Pelatihan Kader Kelompok Kerja Kesehatan (Pokjakes) dalam Pemantauan Status Gizi Wanita Usia Subur (WUS). *Indones J Community Empower (IJCE)Journal*.
- [14] Indonesia KKR. (2012). Kurikulum dan Modul Pelatihan Kader Posyandu.
- [15] Samsi A. (2020). TINGKAT KEMANDIRIAN LANJUT USIA DALAM MEMENUHI

KEBUTUHAN AKTIVITAS SEHARI-HARI DIPUSKESMAS ANTANG PERUMNAS.

- [16] Denia Maulani, Diah Ayu Ristianti, Maria Yasfa. (2023). SOSIALISASI BULAN IMUNISASI ANAK NASIONAL DAN EDUKASI PENTINGNYA IMUNISASI DASAR LENGKAP PADA ANAK DI DESA CIBANTENG. SINKRON: Jurnal Pengabdian Masyarakat UIKA Jaya 1 (3), 133-141.