

Hubungan Antara Partisipasi Dengan Kesehatan Fisik Lansia Dalam Program Rumah Zakat Ramah Lansia

The Relationship Between Participation And Physical Health Of The Elderly In The Zakat House Program In The Elderly-Friendly

Wilansari Asih¹, Anisa Catur Wijayanti^{2*}

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Surakarta

²Dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Surakarta

*Email : anisa.wijayanti@ums.ac.id

Abstrak

Meningkatnya jumlah penduduk lansia menuntut upaya promotif dan preventif untuk mempertahankan kesehatan fisik melalui partisipasi dalam program berbasis komunitas. Program Rumah Zakat Desa Ramah Lansia Cangkol merupakan salah satu bentuk pemberdayaan lansia yang menyediakan kegiatan senam, edukasi kesehatan, dan pemeriksaan kesehatan rutin. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara partisipasi lansia dengan kesehatan fisik yang diukur melalui aktivitas fisik dan pemeriksaan kesehatan rutin pada Program Rumah Zakat Desa Ramah Lansia Cangkol, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo. Penelitian ini menerapkan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sebanyak 70 lansia dilibatkan sebagai sampel melalui teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dan lembar observasi, sedangkan analisis data menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipasi lansia tidak berhubungan dengan aktivitas fisik ($p=0,193$), namun berhubungan dengan pemeriksaan kesehatan rutin ($p=0,000$). Partisipasi aktif dalam program berperan dalam meningkatkan pemanfaatan layanan kesehatan preventif, namun belum diikuti peningkatan aktivitas fisik harian. Disimpulkan bahwa partisipasi lansia berhubungan dengan pemeriksaan kesehatan rutin, dan tidak berhubungan dengan aktivitas fisik. Lansia disarankan membiasakan aktivitas fisik secara mandiri dan tetap melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala, sedangkan pengelola program perlu mempertahankan layanan pemeriksaan kesehatan serta memperkuat edukasi kesehatan untuk mendukung *healthy ageing*.

Kata kunci: Kesehatan Fisik; Partisipasi; Aktivitas Fisik; Pemeriksaan Kesehatan Rutin; Lansia

Abstract

The increasing number of elderly people demands promotive and preventive efforts to maintain physical health through participation in community-based programs. The Cangkol Elderly-Friendly Village Zakat House Program is a form of elderly empowerment that provides exercise activities, health education, and routine health checks. This study aims to determine the relationship between elderly participation and physical health as measured by physical activity and routine health checks in the Cangkol Elderly-Friendly Village Zakat House Program, Mojolaban District, Sukoharjo Regency. This study applies a quantitative analytical design with a cross-sectional approach. A total of 70 elderly people were involved as samples through a total sampling technique. Data collection was carried out using questionnaires and observation sheets, while data analysis used the Chi-Square test. The results showed that elderly participation was not related to physical activity ($p = 0.193$), but was related to routine health checks ($p = 0.000$). Active participation in the program plays a role in increasing the utilization of preventive health services, but has not been followed by an increase in daily physical activity. It was concluded that elderly participation is related to routine health checks, and not related to physical activity. Seniors are advised to practice independent physical activity and continue to undergo regular health check-ups. Program managers need to maintain health check-up services and strengthen health education to support healthy ageing.

Keywords: Physical Health; Participation; Physical Activity; Routine Health Check-ups; Elderly.

*Corresponding Author: Anisa Catur Wijayanti, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

E-mail : anisa.wijayanti@ums.ac.id

Doi : 10.35451/jkg.v9i1.3790

Received : July 29, 2026. Accepted: September 14, 2026. Published: Oktober 30, 2026

Copyright (c) 2026 Anisa Catur Wijayanti Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

1. PENDAHULUAN

Jumlah penduduk lanjut usia di dunia akan selalu mengalami peningkatan yang signifikan. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan populasi lansia meningkat dari sekitar 600 juta menjadi 2 miliar pada tahun 2050, dengan kawasan Asia sebagai wilayah dengan pertumbuhan terbesar. Peningkatan ini berkaitan dengan penurunan kesehatan fisik yang berpotensi meningkatkan risiko penyakit degeneratif serta menurunkan kualitas hidup lansia [1][2]. Di Indonesia, jumlah lansia mencapai 27,5 juta jiwa pada tahun 2019 dan diproyeksikan meningkat menjadi 57 juta jiwa pada tahun 2045[3]. Di Provinsi Jawa Tengah, persentase penduduk lansia juga terus meningkat tahun ke tahun seperti di tahun 2023 yaitu sebesar 13,50% menjadi 13,94% pada tahun 2024 serta meningkat menjadi proporsi penduduk lanjut usia (lansia) mencapai 14,43 persen dari total populasi pada 2025[4]. Lansia didefinisikan sebagai individu berusia ≥ 60 tahun yang secara alami mengalami penurunan fungsi fisik, psikologis, dan sosial[5].

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia di Kabupaten Sukoharjo menjadi tantangan dalam mempertahankan keterlibatan lansia pada berbagai kegiatan yang mendukung kesehatan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) dan Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil, jumlah penduduk lansia di Kabupaten Sukoharjo pada tahun 2025 tercatat sebanyak 131.687 jiwa [6].

Partisipasi lansia dalam kegiatan kesehatan merupakan salah satu faktor penting dalam mewujudkan penuaan yang sehat. Pendekatan berbasis komunitas seperti *Integrated Care for Older People* (ICOPE) menekankan pentingnya keterlibatan aktif lansia dalam berbagai kegiatan promotif dan preventif untuk mempertahankan kapasitas intrinsik serta kualitas hidup mereka[2].

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa partisipasi lansia dalam kegiatan komunitas berhubungan dengan peningkatan kualitas hidup dan kepuasan hidup[7][8]. Selain itu, partisipasi juga memengaruhi pemanfaatan layanan kesehatan preventif pada lansia [9]. Sejalan dengan hal tersebut, Ernawati menjelaskan bahwa partisipasi aktif lansia dalam berbagai kegiatan kesehatan berkontribusi terhadap pemeliharaan kesehatan fisik melalui peningkatan perilaku hidup sehat, kesadaran kesehatan, dan pemanfaatan layanan kesehatan [10].

Partisipasi lansia dalam berbagai kegiatan kesehatan diharapkan mampu mendukung terpeliharanya kesehatan fisik. Kesehatan fisik merupakan kondisi ketika seluruh organ dan sistem tubuh berfungsi secara optimal sehingga individu tidak mengalami keluhan kesehatan, baik secara subjektif maupun objektif [11]. Bertambahnya usia pada lansia diikuti dengan penurunan fungsi fisiologis tubuh yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan fisik serta kemampuan untuk aktivitas keseharian. Oleh karena itu, diperlukan berbagai upaya untuk mempertahankan kesehatan fisik agar lansia tetap mandiri dan memiliki kualitas hidup yang baik. Salah satu upaya tersebut ialah menerapkan pola hidup sehat melalui aktivitas fisik, asupan nutrisi, dan cek kesehatan berkala yang berperan dalam menjaga kesehatan serta mencegah penyakit degeneratif pada lansia [12]. Salah satu upaya untuk mempertahankan kesehatan fisik lansia ialah melalui aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur, termasuk senam lansia, yang terbukti membantu meningkatkan kebugaran, mempertahankan fungsi tubuh, serta mendukung kesehatan fisik dan psikologis lansia [13][14]. Selain itu, pemanfaatan layanan kesehatan preventif, seperti pemeriksaan kesehatan secara rutin, berperan penting dalam mendeteksi dini masalah kesehatan serta memantau kondisi kesehatan lansia sehingga penanganan dapat dilakukan secara tepat [9]. Dengan demikian, partisipasi aktif lansia dalam aktivitas fisik maupun pemeriksaan kesehatan rutin menjadi bagian penting dalam upaya menjaga kesehatan fisik dan mendukung proses penuaan yang sehat.

Berbagai intervensi seperti senam lansia, penyuluhan kesehatan, dan kegiatan posyandu lansia berperan dalam meningkatkan aktivitas fisik, pengetahuan, serta kesadaran lansia terhadap pentingnya menjaga Kesehatan [15][16]. Marasabessy *et al.* menjelaskan bahwa edukasi pola hidup sehat yang diberikan kepada lansia melalui kegiatan Pos Pelayanan Lansia mampu meningkatkan pemahaman mengenai pencegahan diabetes melitus serta mendorong lansia untuk menerapkan perilaku hidup sehat dan memanfaatkan pelayanan kesehatan secara lebih optimal. Tingkat partisipasi masyarakat dalam kegiatan tersebut turut menentukan keberhasilan program kesehatan, termasuk dalam meningkatkan deteksi dini masalah kesehatan melalui pemeriksaan rutin [17][18]. Sejalan dengan hal ini, banyak upaya dilaksanakan untuk menjaga kesehatan fisik lansia. Salah satunya melalui program "Lewat Lancar Maseh" di Desa Cangkol, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo, yang merupakan bagian dari Desa Ramah Lansia Cangkol Berdaya. Program hasil kolaborasi masyarakat dan Rumah Zakat ini bertujuan memberdayakan lansia agar tetap aktif, sehat, dan mandiri melalui senam lansia, jalan sehat, serta pemeriksaan kesehatan berkala seperti pengukuran tekanan darah, berat badan, dan pemantauan kondisi Kesehatan [19]. Berdasarkan hasil identifikasi awal di lokasi penelitian, program tersebut telah menyelenggarakan

berbagai kegiatan promotif dan preventif bagi lansia secara rutin setiap bulan seperti senam lansia, kebun lansia dan cek kesehatan rutin. Namun, tingkat keikutsertaan lansia dalam setiap kegiatan masih bervariasi sehingga belum diketahui apakah partisipasi yang lebih aktif dalam program berkaitan dengan kondisi kesehatan fisik lansia. Selain itu, meskipun program telah menyediakan kegiatan yang mendukung aktivitas fisik dan pemeriksaan kesehatan rutin, belum pernah dilakukan evaluasi mengenai hubungan antara tingkat partisipasi lansia dengan aktivitas fisik sehari-hari maupun keteraturan mengikuti pemeriksaan kesehatan. Kondisi tersebut menjadi dasar perlunya penelitian ini sebagai bahan evaluasi untuk meningkatkan efektivitas Program Rumah Zakat Desa Ramah Lansia Cangkol dalam mendukung *healthy ageing*.

Penelitian bertujuan mencari hubungan antara partisipasi dengan kesehatan fisik lansia (Aktivitas Fisik dan Pemeriksaan Kesehatan Rutin) dalam program rumah zakat di desa ramah lansia cangkol, kecamatan mojolaban, kabupaten sukoharjo.

2. METODE

Penelitian dilakukan dengan metode kuantitatif menggunakan rancangan penelitian observasional analitik serta menerapkan pendekatan cross-sectional untuk mengamati hubungan antarvariabel pada satu waktu pengamatan. Penelitian dilaksanakan di Desa Cangkol, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo pada bulan April 2026. Populasi yang dituju dalam penelitian ialah seluruh lansia yang mengikuti Program Rumah Zakat di RW 08 Desa Cangkol, teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah total sampling, sehingga seluruh lansia yang memenuhi kriteria inklusi, terdaftar dalam program, dan bersedia menjadi responden diikutsertakan dalam penelitian. Adapun kriteria eksklusi meliputi lansia yang tidak hadir pada saat pengumpulan data atau mengalami gangguan komunikasi. Variabel bebas dalam penelitian ini ialah partisipasi lansia, sedangkan variabel terikat meliputi aktivitas fisik dan pemeriksaan kesehatan rutin. Instrumen penelitian yang digunakan terdiri atas kuesioner dan lembar observasi, di mana kuesioner digunakan untuk mengukur aktivitas fisik lansia melalui delapan butir pernyataan, sedangkan lembar observasi digunakan untuk mengukur partisipasi lansia dan pemeriksaan kesehatan rutin berdasarkan rekapitulasi kehadiran selama tiga bulan terakhir. Data yang diperoleh kemudian dikategorikan sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan pada masing-masing variabel untuk memudahkan proses analisis. Sebelum dilakukan analisis bivariat, variabel aktivitas fisik diuji normalitas melalui uji Kolmogorov-Smirnov dan memperoleh nilai p -value sebesar 0,053 ($p > 0,05$), sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Selanjutnya, data yang telah diperoleh kemudian analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi masing-masing variabel penelitian. Selanjutnya, hubungan antarvariabel dianalisis melalui analisis bivariat dengan menggunakan uji Chi-Square pada tingkat signifikansi 95% ($\alpha = 0,05$), untuk mengetahui hubungan antara partisipasi lansia dengan aktivitas fisik dan pemeriksaan kesehatan rutin. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan nomor 989/FIK/A2.9/IV/2026.

3. HASIL

Karakteristik Responden

Karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan status perkawinan.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	7	10
Perempuan	63	90
Usia		
60–74 tahun	23	32,9
75–89 tahun	47	67,1
Pendidikan Terakhir		
Tidak Sekolah	23	32,9
SD	39	55,7
SMP	7	10
Perguruan Tinggi	1	1,4
Status Pernikahan		
Menikah	40	57,1
Janda/Duda	30	42,9

Riwayat Penyakit		
Tidak Ada	60	85,7
Anemia	2	2,9
Asam Urat	4	5,7
Hipertensi	2	2,9
Asma	1	1,4
Syaraf Kejepit	1	1,4
Total	70	100

Berdasarkan karakteristik responden, mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 63 orang (90%) dan berusia 75–89 tahun sebanyak 47 orang (67,1%). Banyak responden yang merupakan lulusan Sekolah Dasar (SD) sebanyak 39 orang (55,7%), berstatus menikah sebanyak 40 orang (57,1%), serta tidak memiliki riwayat penyakit sebanyak 60 orang (85,7%). Sementara itu, responden lainnya memiliki riwayat penyakit berupa asam urat, anemia, hipertensi, asma, dan saraf kejepit.

Analisis Univariat

Berdasarkan hasil penelitian di Program Rumah Zakat di Desa Cangkol, diperoleh distribusi frekuensi variabel penelitian sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Partisipasi Lansia		
Aktif	61	87,1
Tidak Aktif	9	12,9
Aktivitas Fisik		
Tidak Pernah	15	21,4
Jarang	45	65,7
Sering	9	12,9
Pemeriksaan Kesehatan Rutin		
Aktif	65	92,9
Tidak Aktif	5	7,1
Total	70	100

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa dari 70 responden, mayoritas lansia memiliki partisipasi aktif dalam program sebanyak 61 orang (87,1%). Pada variabel aktivitas fisik, sebagian besar responden berada pada kategori jarang melakukan aktivitas fisik, yaitu sebanyak 45 orang (65,7%). Sementara itu, pada variabel pemeriksaan kesehatan rutin, mayoritas responden termasuk dalam kategori aktif, yaitu sebanyak 65 orang (92,9%).

Analisis Bivariat

Hubungan Antara Partisipasi Lansia dengan Aktivitas Fisik Lansia

Tabel 3. Hubungan Antara Partisipasi Lansia dengan Aktivitas Fisik Lansia

Variabel	Aktivitas Fisik Lansia						Total	p-value	
	Tidak Pernah		Jarang		Sering				
	n	%	n	%	n	%	n		%
Partisipasi									
Aktif	11	18	42	68,9	8	13,1	61	100	0,193
Tidak Aktif	4	44,4	4	44,4	1	11,2	9	100	

Berdasarkan hasil analisis pada 70 lansia, didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan partisipasi lansia dengan nilai ($p > 0,05$) di Program Rumah Zakat Di Desa Cangkol

Hubungan Partisipasi Lansia dengan Cek Kesehatan Rutin

Tabel 4. Hubungan Partisipasi Lansia dengan Cek Kesehatan Rutin

Variabel	Cek Kesehatan Rutin				Total		<i>p-value</i>
	Rutin		Tidak Rutin		n	%	
	n	%	n	%			
Partisipasi							
Aktif	61	100	0	0	61	100	0,000
Tidak Aktif	4	44,4	5	55,6	9	100	

Berdasarkan tabel diatas hasil uji Chi-Square pada 70 lansia, diperoleh bahwa terdapat hubungan antara pemeriksaan kesehatan rutin dengan partisipasi lansia dengan nilai ($p < 0,05$) di Program Rumah Zakat Desa Cangkol.

4. PEMBAHASAN**Hubungan Antara Partisipasi Lansia dengan Aktivitas Fisik Lansia**

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara partisipasi lansia dalam Program Rumah Zakat Desa Ramah Lansia Cangkol dengan aktivitas fisik lansia ($p = 0,193$). Meskipun sebagian besar responden memiliki partisipasi aktif dalam program (87,1%), mayoritas responden berada pada kategori jarang melakukan aktivitas fisik (65,7%), diikuti kategori tidak pernah melakukan aktivitas fisik (21,4%), sedangkan hanya sebagian kecil responden yang termasuk kategori sering melakukan aktivitas fisik (12,9%). Temuan tersebut menunjukkan bahwa keaktifan mengikuti kegiatan program belum tentu diikuti oleh peningkatan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Tidak ditemukannya hubungan tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang memengaruhi aktivitas fisik lansia, seperti usia, kondisi kesehatan, kemampuan fungsional, dukungan keluarga, serta kebiasaan sehari-hari. Selain itu, aktivitas fisik dalam penelitian ini diukur berdasarkan aktivitas yang dilakukan responden selama satu minggu terakhir sehingga mencerminkan aktivitas harian secara keseluruhan, bukan hanya aktivitas ketika mengikuti Program Rumah Zakat Desa Ramah Lansia Cangkol.

Jika dikaitkan dengan karakteristik responden, sebagian besar lansia berada pada kelompok usia 75–89 tahun (67,1%). Bertambahnya usia menyebabkan penurunan fungsi fisiologis berupa berkurangnya massa dan kekuatan otot, menurunnya elastisitas jaringan, keseimbangan tubuh, serta kapasitas fisik sehingga kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari semakin terbatas. Kondisi tersebut dapat menjadi salah satu penyebab sebagian besar responden berada pada kategori jarang melakukan aktivitas fisik meskipun aktif mengikuti Program Rumah Zakat Desa Ramah Lansia Cangkol. Hasil ini sejalan dengan penelitian Febriana et al. yang menjelaskan bahwa proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi otot, elastisitas, dan daya tahan fisik sehingga aktivitas fisik lansia cenderung berkurang seiring bertambahnya usia. Selain itu, penurunan fungsi sistem muskuloskeletal akibat proses penuaan turut membatasi kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari [20].

Selain usia, kondisi kesehatan juga turut memengaruhi aktivitas fisik lansia. Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar responden tidak memiliki riwayat penyakit (85,7%), namun masih terdapat lansia yang mengalami hipertensi, asam urat, anemia, asma, dan saraf kejepit. Kondisi tersebut dapat menyebabkan nyeri sendi, mudah lelah, sesak napas, hingga keterbatasan gerak sehingga aktivitas fisik sehari-hari menjadi berkurang. Lansia dengan asam urat cenderung mengalami nyeri dan kekakuan pada persendian ketika penyakit kambuh sehingga enggan melakukan aktivitas yang memerlukan banyak gerakan. Demikian pula lansia dengan hipertensi yang cenderung membatasi aktivitas ketika tekanan darah meningkat atau muncul keluhan seperti pusing dan mudah lelah. Kondisi tersebut memungkinkan sebagian lansia lebih banyak beristirahat sehingga aktivitas fisiknya menjadi lebih rendah dibandingkan lansia dengan kondisi kesehatan yang lebih baik.

Di samping faktor individu, karakteristik kegiatan dalam Program Rumah Zakat Desa Ramah Lansia Cangkol juga turut memengaruhi aktivitas fisik lansia. Program ini memiliki berbagai kegiatan yang bertujuan mendukung kesehatan lansia, seperti senam lansia, kebun lansia, pemeriksaan kesehatan rutin, edukasi kesehatan, kegiatan sosial, dan pemberdayaan ekonomi. Tingginya tingkat partisipasi menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki antusiasme yang baik dalam mengikuti setiap kegiatan yang diselenggarakan. Namun, kegiatan yang secara langsung melibatkan aktivitas fisik, seperti senam lansia dan kebun lansia, masih dilaksanakan sekitar satu kali dalam satu bulan sehingga intensitas aktivitas fisik yang diperoleh melalui program belum mampu membentuk kebiasaan aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil observasi selama penelitian, sebagian lansia mengikuti kegiatan pemberdayaan ekonomi berupa pembuatan kain lukis yang dilakukan setiap hari sebagai salah satu kegiatan dalam Program Rumah Zakat Desa Ramah Lansia Cangkol. Kegiatan tersebut melibatkan gerakan tangan dan tubuh secara berulang sehingga dapat menjadi salah satu bentuk aktivitas fisik ringan. Akan tetapi, kegiatan tersebut tidak diikuti oleh seluruh lansia sehingga aktivitas fisik harian responden tetap bervariasi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik lansia tidak hanya dipengaruhi oleh keikutsertaan dalam program, tetapi juga oleh kebiasaan melakukan aktivitas secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, tingginya partisipasi dalam program belum tentu diikuti oleh peningkatan aktivitas fisik apabila aktivitas di luar jadwal kegiatan program masih terbatas.

Temuan penelitian ini didukung oleh Fahrudiana dan Asih yang menyatakan bahwa keaktifan lansia dalam mengikuti program berbasis komunitas diwujudkan melalui keterlibatan dalam berbagai kegiatan, seperti senam, edukasi kesehatan, konsultasi, dan pemeriksaan kesehatan [21]. Kegiatan tersebut berkontribusi dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran kesehatan, serta dukungan sosial antarlansia sehingga kualitas hidup lansia dapat meningkat. Namun, manfaat tersebut belum tentu diikuti oleh peningkatan aktivitas fisik harian apabila kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik belum dilakukan secara rutin dan berkelanjutan.

Temuan penelitian ini juga diperkuat oleh Rizzini et al. yang menjelaskan bahwa program berbasis komunitas bertujuan mempertahankan kesehatan, meningkatkan mobilitas, menjaga kemandirian, serta meningkatkan kualitas hidup melalui pendekatan *healthy ageing* [22]. Program tersebut tidak hanya berfokus pada peningkatan aktivitas fisik, tetapi juga memperkuat interaksi sosial, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta mempertahankan fungsi lansia secara menyeluruh. Sejalan dengan itu, World Health Organization (WHO) menjelaskan bahwa aktivitas fisik pada lansia dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan. Oleh karena itu, tingginya partisipasi dalam suatu program belum tentu diikuti oleh peningkatan aktivitas fisik apabila belum disertai dengan kebiasaan melakukan aktivitas fisik secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil penelitian ini, lansia disarankan untuk tidak hanya mempertahankan partisipasi dalam setiap kegiatan Program Rumah Zakat Desa Ramah Lansia Cangkol, tetapi juga membangun kebiasaan melakukan aktivitas fisik secara mandiri di luar jadwal kegiatan program sesuai dengan kemampuan dan kondisi kesehatannya. Mengingat kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik, seperti senam lansia dan kebun lansia, masih dilaksanakan sekitar satu kali dalam satu bulan, lansia dapat mengisi waktu luang dengan aktivitas yang melibatkan gerakan tubuh, seperti berjalan kaki secara rutin di sekitar rumah, melakukan senam lansia secara mandiri, merawat tanaman di sekitar rumah, maupun berkegiatan dalam usaha ekonomi produktif, seperti pembuatan kain lukis. Selain itu, dukungan keluarga juga diperlukan untuk memberikan motivasi dan pendampingan agar lansia tetap konsisten melakukan aktivitas fisik sesuai dengan kemampuan fungsionalnya. Pembiasaan aktivitas tersebut diharapkan dapat meningkatkan tingkat aktivitas fisik, mempertahankan fungsi fisik, meningkatkan keseimbangan dan kemandirian, mengurangi risiko penurunan kemampuan fungsional, serta mendukung terwujudnya *healthy ageing* dan kualitas hidup yang lebih baik.

Hubungan Partisipasi Lansia dengan Cek Kesehatan Rutin

Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan antara partisipasi lansia dan pemeriksaan kesehatan rutin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yang aktif berpartisipasi dalam Program Rumah Zakat Desa Ramah Lansia Cangkol juga melakukan

pemeriksaan kesehatan secara rutin, yaitu sebanyak 61 responden (87,1%). Sebaliknya, pada kelompok lansia yang tidak aktif berpartisipasi masih ditemukan responden yang tidak melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin aktif partisipasi lansia dalam kegiatan program, semakin besar kecenderungan mereka untuk memanfaatkan pelayanan kesehatan preventif melalui pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Hubungan tersebut dapat dijelaskan karena Program Rumah Zakat Desa Ramah Lansia Cangkol secara rutin menyelenggarakan berbagai kegiatan promotif dan preventif, seperti pemeriksaan tekanan darah, penimbangan berat badan, edukasi kesehatan, konsultasi dengan tenaga kesehatan, serta kegiatan sosial bagi lansia. Keikutsertaan dalam kegiatan tersebut memberikan kesempatan kepada lansia untuk mengetahui kondisi kesehatannya, memperoleh informasi mengenai pencegahan penyakit, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya deteksi dini. Dengan demikian, partisipasi dalam program tidak hanya meningkatkan keterlibatan lansia dalam kegiatan kesehatan, tetapi juga mendorong perilaku pemeriksaan kesehatan secara rutin.

Meskipun demikian, penelitian ini masih menemukan lima responden yang belum melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keikutsertaan dalam program belum sepenuhnya menjamin seluruh lansia memanfaatkan layanan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Berdasarkan hasil observasi selama penelitian, beberapa lansia tidak mengikuti pemeriksaan kesehatan secara rutin karena kondisi kesehatan yang sedang menurun, tidak memiliki anggota keluarga yang dapat mengantar ke lokasi kegiatan, maupun berhalangan hadir pada jadwal pemeriksaan yang telah ditentukan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pemanfaatan pelayanan kesehatan tidak hanya dipengaruhi oleh ketersediaan program, tetapi juga oleh kemudahan akses, dukungan keluarga, serta kesiapan lansia untuk mengikuti kegiatan yang diselenggarakan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Widyawati et al. yang menyatakan bahwa lansia yang aktif mengikuti program kesehatan memiliki pengetahuan yang lebih baik karena memperoleh pemeriksaan kesehatan, penyuluhan, dan pemantauan kesehatan secara berkala [23]. Selain itu, Latif et al. menjelaskan bahwa pemanfaatan pelayanan kesehatan pada lansia dipengaruhi oleh bermacam faktor, seperti pengetahuan, dukungan keluarga, dan aksesibilitas pelayanan kesehatan [24]. Keikutsertaan dalam program kesehatan dapat meningkatkan kepatuhan lansia dalam melakukan pemeriksaan kesehatan rutin, seperti pemeriksaan tekanan darah, gula darah, dan pemantauan status gizi, sehingga mendorong lansia untuk lebih proaktif dalam menjaga kesehatannya. Senada dengan hal tersebut, Wahyuningsih et al. menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan berkala [25]. Peningkatan pengetahuan tersebut mendorong lansia untuk lebih aktif mengikuti pemeriksaan kesehatan sebagai upaya deteksi dini penyakit degeneratif, seperti hipertensi, diabetes melitus, dan dislipidemia.

Apabila dikaitkan dengan karakteristik responden, sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan terakhir Sekolah Dasar (55,7%), bahkan sebanyak 32,9% tidak pernah menempuh pendidikan formal. Rendahnya tingkat pendidikan dapat memengaruhi kemampuan lansia dalam menerima dan memahami informasi kesehatan dan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala. Dalam kondisi tersebut, Program Rumah Zakat Desa Ramah Lansia Cangkol berperan sebagai media edukasi yang membantu lansia memperoleh informasi kesehatan melalui penyuluhan, konsultasi, serta pendampingan oleh tenaga kesehatan maupun kader. Edukasi yang diberikan secara berulang memungkinkan lansia lebih memahami manfaat pemeriksaan kesehatan rutin sehingga mendorong mereka untuk memanfaatkan pelayanan kesehatan yang tersedia.

Selain tingkat pendidikan, status pernikahan juga dapat memengaruhi keteraturan lansia dalam mengikuti pemeriksaan kesehatan. Sebagian besar responden berstatus menikah (57,1%), sedangkan 42,9% merupakan janda atau duda. Lansia yang masih memiliki pasangan umumnya memperoleh dukungan emosional maupun dukungan praktis, seperti diingatkan jadwal pemeriksaan kesehatan, ditemani mengikuti kegiatan, atau dibantu menuju lokasi pelayanan. Sebaliknya, lansia yang tinggal sendiri atau tidak memiliki pendamping berpotensi mengalami hambatan untuk hadir pada kegiatan pemeriksaan kesehatan. Hal tersebut menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki peran penting dalam membantu lansia memanfaatkan pelayanan kesehatan secara rutin.

Berbeda dengan aktivitas fisik yang lebih dipengaruhi oleh kemampuan fungsional lansia, pemeriksaan kesehatan rutin lebih berkaitan dengan kesadaran dan kemauan lansia dalam memanfaatkan pelayanan kesehatan yang tersedia. Keikutsertaan dalam Program Rumah Zakat Desa Ramah Lansia Cangkol memberikan kesempatan kepada seluruh lansia, baik yang memiliki riwayat penyakit maupun yang belum memiliki keluhan kesehatan, untuk memperoleh pemeriksaan kesehatan secara berkala. Bagi lansia yang memiliki riwayat penyakit, pemeriksaan kesehatan membantu memantau kondisi kesehatannya secara berkelanjutan, sedangkan bagi lansia yang belum memiliki riwayat penyakit, pemeriksaan kesehatan berperan sebagai upaya deteksi dini terhadap faktor risiko penyakit. Dengan demikian, partisipasi dalam program tidak hanya meningkatkan keterlibatan lansia dalam kegiatan kesehatan, tetapi juga membentuk kebiasaan memanfaatkan pelayanan kesehatan sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan pada usia lanjut.

Temuan tersebut diperkuat oleh Fauziah et al. yang menjelaskan bahwa kegiatan pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan pada lansia mampu meningkatkan kesadaran terhadap kondisi kesehatannya [26]. Selain itu, Janas et al. menyatakan bahwa pemeriksaan kesehatan berkala melalui kegiatan skrining, seperti pemeriksaan tekanan darah, gula darah, kolesterol, hemoglobin, dan asam urat, berperan penting dalam mendeteksi faktor risiko penyakit degeneratif sejak dini sehingga upaya pencegahan dan penanganan dapat dilakukan lebih cepat [27]. Sejalan dengan itu, World Health Organization (WHO) menjelaskan bahwa *healthy ageing* memerlukan pelayanan kesehatan yang terintegrasi melalui upaya promotif dan preventif, termasuk pemeriksaan kesehatan rutin untuk mendeteksi faktor risiko maupun penyakit kronis sejak dini. Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan secara berkala memungkinkan masalah kesehatan diketahui lebih awal sehingga penanganan dapat segera dilakukan dan risiko komplikasi dapat diminimalkan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, lansia disarankan untuk mempertahankan partisipasi dalam setiap kegiatan Program Rumah Zakat Desa Ramah Lansia Cangkol serta menjadikan pemeriksaan kesehatan sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan, bukan hanya dilakukan ketika muncul keluhan. Lansia juga diharapkan lebih aktif memanfaatkan dukungan keluarga maupun kader apabila mengalami kesulitan menghadiri kegiatan pemeriksaan kesehatan, seperti keterbatasan mobilitas atau tidak memiliki pendamping. Selain itu, lansia perlu membiasakan diri mengikuti pemeriksaan kesehatan sesuai jadwal yang telah ditetapkan agar kondisi kesehatan dapat dipantau secara berkala dan faktor risiko penyakit dapat dideteksi sedini mungkin. Di sisi lain, Program Rumah Zakat Desa Ramah Lansia Cangkol disarankan untuk mempertahankan layanan pemeriksaan kesehatan rutin, memperkuat edukasi kesehatan, serta meningkatkan koordinasi dengan kader dan keluarga sebagai pengingat jadwal pemeriksaan sehingga keteraturan lansia dalam memanfaatkan pelayanan kesehatan dapat terus dipertahankan.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara partisipasi lansia dengan aktivitas fisik pada Program Rumah Zakat Desa Ramah Lansia Cangkol. Meskipun sebagian besar lansia aktif mengikuti kegiatan program, aktivitas fisik harian masih tergolong kurang aktif. Penelitian ini juga menunjukkan terdapat hubungan antara partisipasi lansia dengan pemeriksaan kesehatan rutin. Lansia yang aktif berpartisipasi dalam program cenderung lebih rutin melakukan pemeriksaan kesehatan melalui kegiatan pemeriksaan, edukasi kesehatan, dan konsultasi yang diselenggarakan dalam program.

Oleh karena itu, lansia disarankan untuk tetap aktif mengikuti kegiatan Program Rumah Zakat Desa Ramah Lansia Cangkol, membiasakan aktivitas fisik secara mandiri, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, sedangkan pengelola program diharapkan mempertahankan layanan pemeriksaan kesehatan, memperkuat edukasi kesehatan, dan meningkatkan peran kader serta keluarga dalam mendukung keterlibatan lansia, sementara peneliti selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi aktivitas fisik dan pemeriksaan kesehatan rutin pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa syukur, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh lansia dan para kader Rumah Zakat Desa Cangkol atas izin, dukungan, kerja sama, dan partisipasi aktif yang telah diberikan selama penelitian berlangsung, serta kepada Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta atas

bimbingan akademik, arahan, motivasi, dan penyediaan fasilitas yang sangat membantu sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization. Global Health and Aging [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2018. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-FWC-ALC-19.2>
- [2] World Health Organization. Integrated Care for Older People (ICOPE) [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2023. Available from: <https://www.who.int/teams/maternal-newborn-child-adolescent-health-and-ageing/ageing-and-health/integrated-care-for-older-people-icope>
- [3] BPS. Statistik Penduduk Lanjut Usia Indonesia 2019 [Internet]. Badan Pusat Statistik; 2019. Available from: <https://www.bps.go.id/id/publication/2019/12/20/ab17e75dbe630e05110ae53b/statistik-penduduk-lanjut-usia-2019.html>
- [4] BPS Jawa Tengah. Statistik Penduduk Lansia Jawa Tengah 2025 [Internet]. Badan Pusat Statistik; 2025. Available from: <https://www.bps.go.id/id/publication/2025/12/12/868d335b088dcddc3dde052/statistik-penduduk-lanjut-usia-2025.html>
- [5] Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia [Internet]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2020. Available from: <https://kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2020>
- [6] BPS Sukoharjo. Kabupaten Sukoharjo Dalam Angka 2025 [Internet]. Sukoharjo: Badan Pusat Statistik Kabupaten Sukoharjo; 2025. Available from: <https://sukoharjokab.bps.go.id/id/publication/2025/02/28/62475876f91dbbd011494158/kabupaten-sukoharjo-dalam-angka-2025.html>
- [7] Celik SS, Celik Y, Hikmet N, Khan MM. Factors Affecting Life Satisfaction of Older Adults in Turkey. *Int J Aging Hum Dev*. 2018;87(4):392–414.
- [8] Hashidate H, Shimada H, Fujisawa Y, Yatsunami M. Overview of Social Participation in Older Adults: Concepts and Assessment. *Phys Ther Res*. 2021;24(2):85–97.
- [9] Obi IR, Obi KM, Seer-Uke EN, Onuorah SI, Okafor NP. Preventive Health Care Services Utilization and Its Associated Factors among Older Adults in Rural Communities in Nigeria. *Pan Afr Med J*. 2021;39:83.
- [10] Ernawati E. Elderly Participation and Physical Health. *J Public health Res*. 2023;
- [11] Schramme T. Health as Complete Well-Being: The WHO Definition and Beyond. *Public Health Ethics*. 2023;16(3):210–8.
- [12] Indriyani Y, Nurhadiyastuti A, Agustina C, Rahmah ASN, Haq MA, Azhar AAN, et al. Lansia Sehat Dengan Menerapkan Pola Hidup Sehat. *JMM (Jurnal Masy Mandiri)*. 2024;8(1):953.
- [13] Dewangga MW. Terapi Latihan Menari Dapat Meningkatkan Kebugaran Fisik Pada Lanjut Usia: Tinjauan Sistematis. *J Olahraga dan Prestasi*. 2023;22(1):16–22.
- [14] Pulungan ES. Peningkatan Kesehatan Fisik dan Psikologis Lansia Melalui Program Senam Lansia. *J Abdi, Kreasi, dan Inov Masy*. 2025;1(1):25–33.
- [15] Muthoifa M, Restu Adi Guritno W, Aqwani N, Dewi P, Romadhona A, Kurnia Fitri A, et al. Peningkatan Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Lansia Melalui Program Senam Anti Hipertensi Dan Penyuluhan Di Posyandu Lansia Desa Kudu Baki Sukoharjo. *J Berkawan J Pengabdi Kpd Masy*. 2025;82–8.
- [16] Marasabessy MRI, Sulistyowati M, Luthfiah SA, Arifah NW, Septiningrum DS, Saputri IR, et al. Edukasi Pola Hidup Sehat pada Lansia sebagai Upaya Pencegahan Diabetes Melitus. *J Berkawan J Pengabdi Kpd Masy* [Internet]. 2025;2(2):278–86. Available from: <https://journals2.ums.ac.id/index.php/berkawan>
- [17] Rosyidah DU, Anam ZHF, Maulana I. Pemeriksaan Kesehatan, Deteksi Anemia, dan Penanganannya Pada Peserta Posyandu Lansia di Kecamatan Gondangrejo Kabupaten Karanganyar. *J Pengabdi Masy Med*. 2021;41–8.
- [18] Sufyan H, Astuti D, Setyandari T, Firantika R, Oktatrisyani AW, Damayanti AR, et al. Upaya

- Peningkatan Partisipasi Masyarakat Pada Kegiatan Posyandu Lansia. *J Berkawan J Pengabdi Kpd Masy.* 2024;1–10.
- [19] Zakat R. Program Kesehatan [Internet]. 2024. Available from: <https://www.rumahzakat.org/program/kesehatan/>
- [20] Febriana N, Meidian AC, Novianti ND, Munawarah M, Maratis J. Hubungan Aktivitas Fisik Dan Keseimbangan Dinamis Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia. *J Ilm Fisioter (JIF.* 2026;9(1):9–21.
- [21] Fahrudiana F, Asih D. Analisis Kualitas Hidup Lansia dengan Tingkat Partisipasi dalam Program Pendidikan Lanjut Usia. *Sci J Nurs Heal* [Internet]. 2026;4(1). Available from: <https://doi.org/10.52657/sjnh.v4i1.3546>
- [22] Rizzini CL, Maino F, de Tommaso CV. Ageing in Place, Healthy Ageing: Local Community Involvement in the Prevention Approach to Eldercare. *Soc Incl.* 2024;12.
- [23] Widyawati E, Yunita J, Rany N, Ismainar H, Hanafi A. Pemanfaatan Pelayanan Kesehatan di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Tualang Kabupaten Siak. *JOMIS (Journal Midwifery Sci.* 2024;8(2):153–63.
- [24] Latif I, Rudiansyah R, Ichwandie BH. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemanfaatan Pelayanan Posyandu Lansia. *J Kesehat Indra Husada.* 2021;9(2):58–68.
- [25] Wahyuningsih H, Hikma Safitri A, Tyagita N, Rahadian A. Peningkatan Derajat Kesehatan Pada Lansia Melalui Penyuluhan Dan Pendampingan Akan Pentingnya Pemeriksaan Kesehatan Berkala Di Kota Semarang. *GEMASSIKA J Pengabdi Kpd Masy.* 2025;9(1):10–6.
- [26] Fauziah, Iva Riana R, Chalifah Ramadhany An, Inggried Gorap S, Anestesia Purba A. Kepuasan Lansia Terhadap Pemeriksaan Kesehatan di Yayasan Batara Hati Mulia Gowa. *J Public Heal Perspect* [Internet]. 2024;2(1):1–7. Available from: <https://journal.ininnawaparaedu.com/healthsense/article/view/258>
- [27] Janas DN, Girsang E, Nasution SLR. The Role of Health Workers in Managing Degenerative Diseases in the Elderly at the Negeri Lama Community Health Center: A Case Study. *Int J Med Sci Heal Res.* 2026;30(1):51–105.