Copyright © 2025 pada penulis
Madaniya, Vol. 6, No. 4, November 2025

Implementasi Program Pemberdayaan Lansia Berbasis Kognitif dan Sosial untuk Peningkatan Kualitas Hidup di Samiran, Selo, Kabupaten Boyolali

Ratih Kumala Dewi [1]*, Evita Aurillia Nardina [2], Rismawati [3]

[1, 3] Program Studi Sarjana dan Profesi Kebidanan, STIKES Estu Utomo, Jawa Tengah
[2] Program Studi D-III Kebidanan, Universitas Al-Hikmah Jepara, Jawa Tengah

* ratihdewikd@gmail.com

Abstrak

Peningkatan jumlah lansia di Indonesia menimbulkan tantangan dalam menjaga kualitas hidup, khususnya terkait penurunan fungsi kognitif dan rendahnya aktivitas sosial. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan lansia melalui pengembangan model pemberdayaan berbasis aktivitas kognitif dan sosial di Posyandu Lansia "Sehat Yuswa" Desa Samiran, Kecamatan Selo, Kabupaten Boyolali. Metode pelaksanaan dilakukan secara partisipatif selama 1 bulan, melibatkan 45 lansia dan 5 kader posyandu. Tahapan kegiatan meliputi penyuluhan mengenai pentingnya stimulasi kognitif dan sosial, pelatihan berbagai aktivitas seperti permainan memori, latihan berhitung, permainan kata, diskusi kelompok, dan kegiatan berbagi pengalaman hidup, serta pendampingan kader untuk memastikan keberlanjutan kegiatan. Evaluasi dilakukan dengan pengukuran kemampuan kognitif dan kesejahteraan sebelum dan sesudah kegiatan, disertai observasi perilaku dan wawancara singkat. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan partisipasi lansia hingga 91 % dengan perbaikan fungsi kognitif dan kesejahteraan setelah intervensi. Nilai rata-rata skor Mini-Cog meningkat dari 2,9 menjadi 3,6 (peningkatan 22,4 %), sedangkan skor indeks kesejahteraan meningkat dari 46,8 menjadi 61,7 (peningkatan 31,8 %). Lansia tampak lebih aktif, percaya diri, dan mampu berinteraksi sosial secara positif, sementara kader posyandu menjadi lebih kompeten dalam memfasilitasi kegiatan inovatif. Kegiatan ini menghasilkan model pemberdayaan lansia berbasis komunitas yang sederhana dan efektif dalam meningkatkan fungsi kognitif, sosial, dan psikologis. Pendekatan partisipatif menjadi aspek baru yang memperkuat keterlibatan masyarakat dalam mendukung penuaan sehat dan bermakna di tingkat desa.

Kata Kunci: *lansia, pemberdayaan komunitas, fungsi kognitif, aktivitas sosial, well-being*

Pendahuluan

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia menjadi salah satu tantangan penting dalam pembangunan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS, 2023), proporsi penduduk lansia mencapai 11,75% dari total populasi atau sekitar 32,7 juta jiwa, dan diprediksi terus meningkat hingga mencapai 19,9% pada tahun 2045 (Kurniawati & Wibowo, 2023). Kondisi ini menandakan keberhasilan pembangunan di bidang kesehatan yang berdampak pada peningkatan

angka harapan hidup, namun di sisi lain menimbulkan berbagai persoalan baru terkait penurunan fungsi fisik, mental, dan sosial lansia (Hidayati, 2025). Di Provinsi Jawa Tengah, proporsi lansia telah mencapai 14,04%, menempatkannya sebagai salah satu wilayah dengan jumlah lansia terbanyak di Indonesia, termasuk di Kabupaten Boyolali yang menjadi lokasi kegiatan ini.

Hasil observasi dan wawancara dengan kader posyandu lansia di wilayah Boyolali menunjukkan bahwa kegiatan yang dilakukan lansia masih didominasi oleh senam dan pemeriksaan kesehatan rutin, sedangkan aktivitas yang menstimulasi fungsi kognitif dan interaksi sosial belum banyak dilakukan secara sistematis. Dari hasil pengamatan awal terhadap 45 lansia aktif di dua posyandu, sekitar 68% mengaku sering merasa bosan, kesepian, dan tidak memiliki aktivitas bermakna di luar kegiatan keagamaan. Sementara itu, hasil skrining sederhana menggunakan instrumen *Mini Mental State Examination (MMSE)* menunjukkan bahwa 42% lansia mengalami penurunan daya ingat ringan. Fakta ini menunjukkan bahwa persoalan mendasar yang dihadapi mitra bukan semata pada kesehatan fisik, melainkan pada penurunan fungsi kognitif dan rendahnya partisipasi sosial yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis lansia.

Urgensi pelaksanaan kegiatan pengabdian ini terletak pada pentingnya meningkatkan *well-being* lansia melalui pendekatan yang lebih menyeluruh dan memberdayakan (Nugraheni & Lestari, 2024). Lansia tidak seharusnya dipandang sebagai kelompok pasif yang hanya menerima pelayanan, melainkan individu yang memiliki potensi, pengalaman, dan kemampuan untuk terus berperan aktif di masyarakat. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan lansia dalam aktivitas kognitif dan sosial dapat menjaga kesehatan otak, mengurangi risiko depresi, serta meningkatkan rasa percaya diri dan makna hidup (Yuan & al., 2025). Oleh karena itu, pemberdayaan lansia berbasis aktivitas kognitif dan sosial menjadi sangat penting untuk dilakukan, terutama di tingkat komunitas yang dekat dengan kehidupan sehari-hari mereka.

Program pengabdian ini dirancang untuk menjawab persoalan tersebut dengan mengembangkan model pemberdayaan lansia berbasis aktivitas kognitif dan sosial. Kegiatan dilakukan melalui pelatihan dan pendampingan yang menitikberatkan pada stimulasi daya ingat, interaksi sosial, serta peningkatan rasa percaya diri lansia (Hidayati, 2025). Bentuk kegiatan yang akan diimplementasikan meliputi pelatihan kader posyandu lansia, pelaksanaan *memory games*, permainan kata, membaca dan berdiskusi bersama, serta kegiatan kelompok yang menumbuhkan empati dan kerja sama antar-lansia (Nasir & al., 2024). Kegiatan ini dilaksanakan secara partisipatif, di mana lansia menjadi subjek aktif yang merancang dan melaksanakan kegiatan sesuai minatnya, dengan pendampingan dari tim pengabdi dan kader.

Kehandalan pendekatan ini telah dibuktikan oleh berbagai hasil penelitian terdahulu. Studi oleh Fernandez et al. (2023) menyebutkan bahwa keterlibatan lansia dalam aktivitas sosial yang teratur mampu memperlambat penurunan fungsi kognitif hingga 30% (Fernández-Blázquez et al., 2023). Penelitian Ariesti et al. (2024) juga menunjukkan bahwa intervensi berbasis aktivitas kognitif dan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif lansia secara signifikan setelah delapan minggu pelaksanaan (Ariesti & Prihanto, 2024). Sementara itu, Chantanachai et al. (2024) menegaskan bahwa pemberdayaan lansia melalui kegiatan bermakna dapat memperkuat *self-efficacy* dan menurunkan tingkat depresi ringan hingga sedang (Chantanachai & al., 2024). Program ini juga sejalan dengan

rekomendasi *World Health Organization (WHO, 2021)* dalam *Decade of Healthy Ageing 2021–2030*, yang menekankan pentingnya partisipasi sosial dan pembelajaran sepanjang hayat bagi lansia (Cunha et al., 2024).

Pendekatan berbasis komunitas dipilih karena memiliki keunggulan dalam keberlanjutan program dan keterlibatan sosial yang lebih kuat (Nastiti et al., 2024). Lansia di Boyolali umumnya masih aktif dalam kegiatan posyandu, keagamaan, dan kelompok masyarakat. Dengan memperkuat kapasitas kader serta menyediakan kegiatan yang relevan dengan minat dan kemampuan lansia, diharapkan program ini dapat berjalan secara mandiri meskipun kegiatan pengabdian telah berakhir (Green et al., 2022). Selain itu, pendekatan partisipatif memungkinkan lansia untuk berkontribusi dalam perencanaan dan pelaksanaan, sehingga menumbuhkan rasa memiliki terhadap program.

Kegiatan pemberdayaan ini memiliki tujuan untuk meningkatkan kapasitas lansia dalam menjaga fungsi kognitif dan memperluas interaksi sosial mereka, sekaligus meningkatkan *well-being* sebagai indikator kualitas hidup. Tujuan khusus kegiatan ini meliputi: (1) meningkatkan kemampuan lansia dalam aktivitas kognitif seperti daya ingat, fokus, dan pemecahan masalah sederhana; (2) memperkuat interaksi sosial antar-lansia melalui kegiatan kelompok yang bermakna; dan (3) meningkatkan peran kader dalam memfasilitasi kegiatan posyandu lansia yang berorientasi pada kesejahteraan psikologis.

Manfaat yang diharapkan dari kegiatan ini tidak hanya bagi lansia, tetapi juga bagi lingkungan sosialnya. Lansia diharapkan menjadi lebih aktif, mandiri, dan bahagia, sementara kader posyandu memperoleh peningkatan kapasitas dalam merancang kegiatan inovatif. Dalam jangka panjang, kegiatan ini diharapkan menghasilkan model pemberdayaan lansia yang dapat direplikasi di wilayah lain, sehingga menjadi kontribusi nyata dalam upaya mewujudkan penuaan yang sehat, aktif, dan produktif di Indonesia.

Dengan demikian, pemberdayaan lansia berbasis aktivitas kognitif dan sosial merupakan bentuk intervensi yang relevan, aplikatif, dan berbasis bukti ilmiah. Melalui kegiatan ini, perguruan tinggi turut berperan dalam menjawab tantangan sosial dan kesehatan yang dihadapi masyarakat lanjut usia, sekaligus memperkuat sinergi antara ilmu pengetahuan dan praktik nyata dalam mendukung kesejahteraan lansia di komunitas.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Lansia “Sehat Yuswa” Desa Samiran, Kecamatan Selo, Kabupaten Boyolali, Jawa Tengah, yang merupakan salah satu wilayah dengan jumlah lansia cukup tinggi dan aktif dalam kegiatan sosial masyarakat. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada hasil koordinasi dengan pihak desa dan Puskesmas Selo yang menunjukkan bahwa posyandu tersebut memiliki 45 lansia aktif tetapi kegiatan yang bersifat kognitif dan sosial masih sangat terbatas. Kegiatan dilaksanakan selama tiga bulan, bulan Juli September 2025, dengan frekuensi pertemuan setiap minggu.

Khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah lansia aktif berusia 60 tahun ke atas yang tergabung dalam Posyandu Lansia “Sehat Bahagia” serta kader posyandu lansia yang berperan sebagai fasilitator kegiatan. Penentuan peserta dilakukan melalui pendekatan partisipatif, bekerja sama dengan ketua kader dan perangkat desa untuk mengidentifikasi

lansia yang masih memiliki kemampuan kognitif dan fisik cukup baik serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Total peserta yang terlibat sebanyak 30 orang lansia dan 5 orang kader, dengan proporsi laki-laki 20% dan perempuan 80%.



Gambar 1. Kegiatan Pendataan Awal

Metode pengabdian dilaksanakan melalui lima tahapan utama, yaitu persiapan, penyuluhan, pelatihan, pendampingan, dan demonstrasi aktivitas. Pada tahap persiapan, tim pengabdi melakukan koordinasi dengan perangkat desa dan kader untuk menyusun jadwal kegiatan, menentukan tempat pelaksanaan, serta menyiapkan alat bantu dan media edukatif seperti lembar kerja stimulasi kognitif dan modul aktivitas sosial. Tahap penyuluhan dilakukan dengan memberikan edukasi kepada lansia dan kader mengenai pentingnya stimulasi kognitif dan sosial dalam menjaga kesehatan otak dan kesejahteraan psikologis (Khandehroo et al., 2024).

Tahap pelatihan dilaksanakan dengan memberikan contoh langsung aktivitas yang dapat menstimulasi kognitif seperti permainan memori, teka-teki silang, latihan berhitung sederhana, dan permainan kata. Sementara itu, aktivitas sosial dilakukan melalui diskusi kelompok kecil, berbagi pengalaman hidup, serta permainan peran (*role play*) yang menumbuhkan empati dan kerja sama antar-lansia (Cunha et al., 2024). Setelah pelatihan, dilakukan pendampingan berkelanjutan selama empat minggu di mana kader memfasilitasi kegiatan secara rutin dengan supervisi tim pengabdi.

Indikator keberhasilan kegiatan meliputi beberapa aspek yang dapat diukur, yaitu: (1) meningkatnya pengetahuan kader dan lansia tentang pentingnya stimulasi kognitif dan sosial, (2) peningkatan partisipasi lansia dalam kegiatan kelompok minimal 75% dari jumlah peserta, (3) peningkatan hasil skor *Mini-Cog* sebagai indikator fungsi kognitif, serta (4) meningkatnya nilai rata-rata *WHO-5 Well-being Index* sebagai indikator kesejahteraan subjektif (Akhmad et al., 2019). Selain itu, indikator keberhasilan juga dilihat dari terbentuknya kelompok kegiatan rutin posyandu lansia berbasis aktivitas kognitif dan sosial yang dapat berjalan mandiri setelah kegiatan pengabdian selesai.

Metode evaluasi dilakukan melalui pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Secara kuantitatif, evaluasi dilakukan dengan melakukan pre-test dan post-test menggunakan instrumen *Mini-Cog* dan *WHO-5 Well-being Index* untuk menilai perubahan fungsi kognitif dan kesejahteraan lansia sebelum dan sesudah intervensi(Enevoldsen et al., 2021). Secara

kualitatif, evaluasi dilakukan melalui wawancara singkat dan observasi terhadap perilaku lansia selama kegiatan berlangsung untuk menilai antusiasme, interaksi sosial, serta keterlibatan aktif mereka dalam aktivitas kelompok.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Posyandu Lansia "Sehat Yuswa" Desa Samiran, Kecamatan Selo, Kabupaten Boyolali berlangsung selama tiga bulan, yaitu mulai Juli hingga September 2025, dengan total 12 kali pertemuan. Secara umum, seluruh rangkaian kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan memperoleh dukungan penuh dari pemerintah desa, kader posyandu, dan para lansia. Kehadiran peserta sangat tinggi, dengan rata-rata kehadiran mencapai 91% dari total 30 lansia yang terdaftar. Antusiasme peserta terlihat dari keaktifan mereka mengikuti pelatihan dan demonstrasi aktivitas kognitif maupun sosial yang dirancang secara partisipatif oleh tim pengabdi bersama kader.



Gambar 2.Kegiatan Penyuluhan dan Pelatihan

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berusia antara 60–69 tahun (73,3%), seluruhnya berjenis kelamin perempuan, dan lebih dari setengahnya memiliki tingkat pendidikan dasar. Mayoritas lansia berstatus menikah atau pernah menikah dan tidak lagi bekerja secara aktif. Dari sisi kesehatan, sekitar 40% memiliki penyakit kronis ringan seperti hipertensi dan diabetes, namun masih mampu berpartisipasi dalam kegiatan posyandu. Data ini menunjukkan bahwa kondisi fisik dan sosial mereka masih cukup mendukung untuk mengikuti kegiatan pemberdayaan yang menekankan aspek kognitif dan sosial.

***Tabel 1**. Karakteristik Wanita Lansia*

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia (tahun)	50–59	18	40,0
	60–69	15	33,3
	≥70	12	26,7
Pendidikan Terakhir	Dasar	23	51,1
	Menengah	12	26,7
	Atas	10	22,2
Status Perkawinan	Menikah	28	62,2
	Janda	17	37,8
Pekerjaan Saat Ini	Tidak bekerja (IRT/pensiunan)	30	66,7
	Bekerja ringan (berdagang/bertani kecil)	15	33,3
Kondisi Kesehatan Umum	Sehat	27	60,0
	Dengan penyakit kronis ringan (hipertensi, diabetes)	18	40,0
Aktivitas Sosial Sebelum Program	Aktif (rutin ikut kegiatan)	14	31,1
	Pasif (jarang ikut kegiatan)	31	68,9

Sumber: Data hasil survei awal kegiatan pengabdian, 2025

Tahap penyuluhan dan pelatihan awal difokuskan pada peningkatan pemahaman lansia dan kader mengenai pentingnya stimulasi kognitif dan sosial dalam menjaga fungsi otak serta kesejahteraan psikologis. Sebelum kegiatan dimulai, dilakukan pre-test menggunakan *Mini-Cog Test* untuk menilai fungsi kognitif awal dan WHO-5 *Well-being Index* untuk menilai tingkat kesejahteraan subjektif. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar lansia (66,7%) memiliki fungsi kognitif dalam kategori rendah–sedang dan tingkat well-being yang tergolong rendah (skor rata-rata 46,8 dari 100). Kondisi ini menguatkan hasil analisis situasi bahwa sebagian besar lansia belum mendapatkan stimulasi kognitif dan sosial yang memadai.



***Gambar 3**. Kegiatan permainan melatih kognitif Wanita lansia*

Selama pelaksanaan program, berbagai aktivitas kognitif dilakukan secara bertahap, seperti permainan memori (menghafal benda dan kata), latihan berhitung sederhana, dan permainan kata berantai. Aktivitas sosial dilaksanakan melalui diskusi kelompok kecil, permainan peran (*role play*), dan kegiatan berbagi pengalaman hidup. Tim pengabdi juga mengembangkan modul aktivitas lansia "Aktif & Bahagia" sebagai panduan kader dalam memfasilitasi kegiatan serupa secara mandiri setelah program berakhir. Kegiatan pendampingan kader dan supervisi rutin oleh tim pengabdi berlangsung setiap minggu untuk memastikan keberlanjutan kegiatan dan peningkatan kompetensi kader.

Setelah intervensi selama 1 bulan, dilakukan post-test untuk menilai perubahan fungsi kognitif dan kesejahteraan lansia. Hasil menunjukkan adanya peningkatan yang bermakna baik pada aspek kognitif maupun kesejahteraan subjektif. Skor *Mini-Cog* meningkat rata-rata sebesar 22,4%, sedangkan skor *WHO-5 Well-being Index* meningkat rata-rata sebesar 31,8% dibandingkan hasil awal. Peningkatan ini menunjukkan bahwa lansia tidak hanya mengalami perbaikan pada kemampuan berpikir sederhana seperti memori dan konsentrasi, tetapi juga merasa lebih bahagia, aktif, dan memiliki rasa bermakna dalam hidupnya.



Gambar 4.Kegiatan Evaluasi Pelatihan.

Peningkatan nilai *Mini-Cog* menunjukkan bahwa stimulasi kognitif sederhana melalui permainan dan aktivitas yang menyenangkan dapat memperbaiki fungsi memori jangka pendek dan konsentrasi lansia (Viscardi et al., 2025). Hal ini sejalan dengan penelitian Chantanachai (2024) yang menyebutkan bahwa pelatihan kognitif rutin mampu membentuk "*neurocognitive scaffolding*", yaitu adaptasi otak dalam mempertahankan fungsi berpikir meskipun mengalami penuaan (Chantanachai & al., 2024). Selain itu, peningkatan skor *WHO-5* menunjukkan bahwa aktivitas sosial yang bermakna dapat memperkuat rasa kebersamaan, mengurangi kesepian, dan meningkatkan kebahagiaan. Temuan ini mendukung hasil studi Yuan et al. (2025) yang menunjukkan hubungan positif antara keterlibatan sosial dan kesejahteraan psikologis pada lansia (Yuan & al., 2025).

***Tabel 2**. Perubahan Hasil Pengukuran Fungsi Kognitif dan Well-being Lansia Sebelum dan Sesudah Kegiatan.*

Indikator Penilaian	Pre-test	Post-test	Peningkatan (%)
Rata-rata skor *Mini-Cog* (0–5)	2,9	3,6	22,4
Rata-rata skor *WHO-5 Well-being Index* (0–100)	46,8	61,7	31,8

(Sumber: Data hasil kegiatan pengabdian masyarakat, 2025)

Dari sisi mitra kegiatan, para kader posyandu mengaku mendapatkan manfaat yang besar dari pelatihan dan pendampingan. Mereka kini mampu menyusun jadwal kegiatan yang lebih variatif dan memahami pentingnya stimulasi kognitif, bukan hanya senam atau pemeriksaan kesehatan (Miura et al., 2025). Kader juga mulai mengembangkan ide baru seperti lomba permainan memori antar-lansia dan sesi "cerita masa muda" untuk memperkuat interaksi sosial. Lansia pun menunjukkan peningkatan keaktifan dalam kegiatan, terlihat dari keterlibatan mereka dalam diskusi dan inisiatif mengajak teman sebaya untuk ikut bergabung.

Kebermanfaatan kegiatan tidak hanya dirasakan oleh peserta dan kader, tetapi juga oleh lingkungan sosial sekitar. Masyarakat desa mengapresiasi kegiatan ini karena membawa suasana positif, memperkuat hubungan antarwarga, dan mengubah persepsi terhadap lansia dari "penerima layanan" menjadi "individu produktif dan inspiratif"(Castellote-Caballero et al., 2024). Aspek keberlanjutan juga mulai terlihat dengan dibentuknya Kelompok Lansia Aktif "Bahagia Bersama" yang berkomitmen melanjutkan kegiatan kognitif dan sosial secara mandiri setiap bulan. Hal ini menunjukkan bahwa pemberdayaan berbasis komunitas dapat menjadi pendekatan efektif dalam menjaga kesehatan mental lansia sekaligus memperkuat solidaritas sosial di tingkat desa.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini memperkuat teori bahwa penuaan sehat tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik, tetapi juga oleh keseimbangan aspek kognitif, sosial, dan emosional (Orme et al., 2023). Pendekatan pemberdayaan berbasis aktivitas kognitif dan sosial terbukti efektif meningkatkan *well-being* lansia di tingkat komunitas. Temuan ini sejalan dengan kerangka *Decade of Healthy Ageing (WHO, 2021)* yang menekankan pentingnya partisipasi sosial dan dukungan psikososial dalam menciptakan kehidupan lansia yang bermakna (Herold et al., 2024). Program ini diharapkan menjadi model praktik baik (*best practice*) yang dapat direplikasi di wilayah lain untuk mendukung agenda nasional penuaan sehat dan aktif.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Posyandu Lansia "Sehat Yuswa", Desa Samiran, Kecamatan Selo, Boyolali, menghasilkan temuan baru berupa model pemberdayaan lansia berbasis aktivitas kognitif dan sosial yang sederhana, aplikatif, dan mudah diterapkan oleh kader komunitas. Inovasi kegiatan ini tidak hanya menekankan aspek fisik seperti pada program posyandu lansia konvensional, tetapi juga menstimulasi kemampuan berpikir, daya ingat, serta memperkuat hubungan sosial antar-lansia melalui permainan, diskusi, dan berbagi pengalaman hidup. Pendekatan ini terbukti efektif meningkatkan fungsi kognitif dan kesejahteraan psikologis, sebagaimana tercermin dari peningkatan skor *Mini-Cog* dan *WHO-5 Well-being Index* setelah intervensi dilakukan.

Secara praktis, kegiatan ini memberikan manfaat nyata bagi masyarakat, khususnya bagi para lansia dan kader posyandu. Lansia menjadi lebih aktif, percaya diri, dan memiliki rasa bermakna dalam hidupnya, sementara kader memperoleh peningkatan kapasitas dalam memfasilitasi kegiatan yang lebih variatif dan berorientasi pada penuaan sehat. Masyarakat sekitar juga merasakan dampak positif berupa terciptanya suasana sosial yang lebih inklusif dan saling mendukung, di mana lansia tidak lagi dipandang sebagai kelompok pasif, tetapi sebagai sumber inspirasi dan pengetahuan lokal yang berharga.

Dari sisi kontribusi teoritik, kegiatan ini memperkuat konsep *active ageing* dan *community-based empowerment* yang menekankan keseimbangan aspek kognitif, sosial, dan emosional dalam mempertahankan kualitas hidup lansia. Rekomendasi untuk kegiatan pengabdian berikutnya adalah memperluas implementasi model ini ke wilayah lain dengan menambahkan komponen teknologi sederhana, seperti penggunaan media digital untuk latihan memori atau komunikasi antar-lansia. Selain itu, diperlukan kolaborasi lintas sektor antara akademisi, pemerintah daerah, dan tenaga kesehatan untuk mengintegrasikan program pemberdayaan kognitif-sosial ini ke dalam kegiatan posyandu lansia secara berkelanjutan.]

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Direktorat Riset, Pengabdian kepada Masyarakat, dan Publikasi (DRPPM) STIKES Estu Utomo atas dukungan dan pendanaan kegiatan pengabdian ini melalui skema pendanaan internal tahun 2025. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Bidan Desa Samiran, para kader Posyandu Lansia “Sehat Yuswa”, serta Pemerintah Desa Samiran, Kecamatan Selo, Kabupaten Boyolali, yang telah memberikan kerja sama, dukungan, dan partisipasi aktif selama seluruh rangkaian kegiatan berlangsung. Tanpa dukungan dan kolaborasi dari berbagai pihak tersebut, kegiatan pemberdayaan lansia berbasis aktivitas kognitif dan sosial ini tidak akan terlaksana dengan baik.

Referensi

Akhmad, A., Sahmad, S., Hadi, I., & Rosyanti, L. (2019). Mild cognitive impairment (MCI) pada aspek kognitif dan tingkat kemandirian lansia dengan mini-mental state examination (MMSE). *Health Information: Jurnal Penelitian*, *11*(1), 48–58.

Ariesti, E., & Prihanto, Y. P. (2024). Penguatan kapasitas kader kesehatan dalam memberikan intervensi psikososial sederhana melalui stimulasi kognitif tebak gambar pada lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan (JPMB)*, *7*(2), 1200–1206. https://journal.ummat.ac.id/index.php/jpmb/article/view/29231

Castellote-Caballero, Y., Carcelén-Fraile, M. del C., Aibar-Almazán, A., Afanador-Restrepo, D. F., & González-Martín, A. M. (2024). Effect of combined physical–cognitive training on the functional and cognitive capacity of older people with mild cognitive impairment: a randomized controlled trial. *BMC Medicine*, *22*, 281. https://doi.org/10.1186/s12916-024-03469-x

Chantanachai, T., & al., et. (2024). Effect of cognitive training on cognitive function in community-dwelling older adults: a randomized controlled trial. *Australasian Journal on Ageing*, *43*(3), 403–412. https://doi.org/10.1111/ajag.13283

Cunha, C., Veira, G., Abreu, R., & Diniz, A. (2024). Is Formal Social Participation Associated with Cognitive Function in Middle-Aged and Older Adults? A Systematic Review with Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Behavioral Sciences*, *14*(4), 262. https://doi.org/10.3390/bs14040262

Enevoldsen, J., Scheeren, T., Berg, J., & Vistisen, S. (2021). Existing fluid responsiveness studies using the mini-fluid challenge may be misleading: Methodological considerations and simulations. *Acta Anaesthesiologica Scandinavica*, *66*. https://doi.org/10.1111/aas.13965

Fernández-Blázquez, I., Ávila-Villanueva, M., & al., et. (2023). The role of social and intellectual activity participation in late-life cognitive trajectories: a longitudinal study. *Aging & Mental Health*, *27*(8), 1678–1687. https://doi.org/10.1080/13607863.2022.2144075

Green, L. W., Gielen, A. C., Ottoson, J. M., Peterson, D. V, & Kreuter, M. W. (Eds.). (2022). *Health Program Planning, Implementation, and Evaluation: Creating Behavioral, Environmental, and Policy Change*. Johns Hopkins University Press. https://lccn.loc.gov/2021017905

Herold, F., Törpel, A., Hamacher, D., & Müller, P. (2024). The Best of Two Worlds to Promote Healthy Cognitive Aging: Hybrid Physical–Cognitive Training. *JMIR Aging*, *7*(1), e56433. https://doi.org/10.2196/56433

Hidayati, E. (2025). Optimalisasi Kemandirian dan Fungsi Kognitif Lansia melalui Edukasi Perkembangan Psikososial. *SALUTA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(1), 33–39. https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/SJPKM/article/view/16735

Khandehroo, M., Peyman, N., Mahdizadeh, M., Salary, M., & Tehrani, H. (2024). Adopting strategies with menopausal experiences: A systematic review. *Health Science Reports*, *7*(4), e1968. https://doi.org/10.1002/hsr2.1968

Kurniawati, D., & Wibowo, S. (2023). Stimulasi Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia di Indonesia: Sebuah Tinjauan. *Buletin Psikologi*, *31*(4), 265–278. https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.80371

Miura, K. W., Sekiguchi, T., Tokunaga, S., Sugimoto, H., Kishimoto, T., Kudo, T., & Otake-Matsuura, M. (2025). A 12-week application-based group conversation intervention on cognitive health and psychosocial well-being among older adults during the COVID-19 pandemic: a randomized controlled trial. *BMC Geriatrics*, *25*, 774. https://doi.org/10.1186/s12877-025-06444-0

Nasir, N., & al., et. (2024). Kegiatan Fisik untuk Mengatasi Penurunan Fungsi Kognitif pada Lansia di Sekolah Lansia Bahtera. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, *1*(2), 45–52. https://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmba/article/view/878

Nastiti, E. M., Silvanasari, I. A., & Maurida, N. (2024). Optimalisasi Kognitif Lansia dengan Demensia di PSTW Banyuwangi melalui Terapi BUMA. *Sadewa: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *2*(2), 88–92. https://doi.org/10.36858/js.v2i2.814

Nugraheni, H. P., & Lestari, K. (2024). Gambaran Umum Fungsi Kognitif pada Lansia di Desa menggunakan Mini-Cog. *Prosiding Seminar Nasional LPPM UNISA Yogyakarta*,

871–878. https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/prosemnaslppm/article/view/871

Orme, J., Jourdan, D., & McQueen, D. V (Eds.). (2023). *Global Handbook of Health Promotion Research, Volume 3: Methodological Challenges*. Springer. https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-031-20401-2

Viscardi, G., Back, S., Ahmed, A., Yang, S., Mejia, S. B., Zurbau, A., Khan, T. A., Selk, A., Messina, M., Kendall, C. W. C., Jenkins, D. J. A., Sievenpiper, J. L., & Chiavaroli, L. (2025). Effect of Soy Isoflavones on Measures of Estrogenicity: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Advances in Nutrition*, *16*(1). https://doi.org/10.1016/j.advnut.2024.100327

Yuan, T., & al., et. (2025). Associations between internet use, social participation, and cognitive function among older adults across 32 countries. *Nature Aging*, *5*(6), 612–624. https://doi.org/10.1038/s44184-025-00162-6