



INTERVENSI PROMOSI KESEHATAN UNTUK MENINGKATKAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA: TANTANGAN DAN PELUANG

Nur Indah Atifah Anwar¹, Ainul Hidayah²

^{1,2}Universitas Negeri Makassar, Program Studi Promosi Kesehatan, Indonesia

Email: nurindah@unm.ac.id

Abstrak

Intervensi promosi kesehatan terus berkembang sebagai strategi untuk meningkatkan aktivitas fisik pada lansia di tengah meningkatnya gaya hidup sedentari. Namun, penelitian sebelumnya umumnya mengkaji intervensi secara terpisah dan belum menganalisis integrasi pendekatan serta tantangan implementasinya secara komprehensif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas intervensi promosi kesehatan dalam meningkatkan aktivitas fisik lansia serta mengidentifikasi tantangan dan peluang implementasinya. Metode yang digunakan adalah *Systematic Literature Review* (SLR) dengan mengacu pada pedoman PRISMA. Pencarian literatur dilakukan melalui basis data PubMed, Scopus, Web of Science, dan Google Scholar pada rentang tahun 2016–2026. Dari 100 artikel yang teridentifikasi, sebanyak 19 artikel memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang efektif bersifat multidimensional, meliputi pendekatan berbasis komunitas, dukungan sosial, edukasi kesehatan, serta intervensi digital seperti aplikasi mHealth dan perangkat *wearable*. Integrasi berbagai pendekatan terbukti lebih efektif dibandingkan intervensi tunggal. Faktor keterlibatan pengguna, dukungan lingkungan, dan personalisasi intervensi juga berperan penting dalam meningkatkan aktivitas fisik lansia. Meskipun demikian, implementasi program masih menghadapi tantangan berupa keterbatasan sumber daya, literasi digital, akses teknologi, dan keberlanjutan program. Penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan promosi kesehatan yang terintegrasi, adaptif, dan berkelanjutan dalam meningkatkan aktivitas fisik pada lansia.

Kata kunci : promosi kesehatan; aktivitas fisik; lansia; intervensi; systematic review

Abstract

Health promotion interventions continue to develop as an important strategy to improve physical activity among older adults amid the increasing prevalence of sedentary lifestyles. However, previous studies have generally examined interventions separately and have not comprehensively analyzed the integration of approaches and implementation challenges. This study aimed to analyze the effectiveness of health promotion interventions in improving physical activity among older adults and to identify implementation challenges and opportunities. The method used was a Systematic Literature Review (SLR) based on PRISMA guidelines. Literature searches were conducted through PubMed, Scopus, Web of Science, and Google Scholar databases covering publications from 2016–2026. Of the 100 identified articles, 19 met the inclusion criteria and were analyzed. The findings showed that effective interventions were multidimensional, including community-based approaches, social support, health education, and digital interventions such as mHealth applications and wearable devices. Integrated interventions demonstrated greater effectiveness compared to single interventions. In addition, user engagement, environmental support, and intervention personalization played important roles in increasing physical activity among older adults. Nevertheless, implementation challenges remain, including limited resources, digital literacy, technology access, and program sustainability. This study highlights the importance of integrated, adaptive, and sustainable health promotion approaches in enhancing physical activity among older adults.

Key words: health promotion; physical activity; older adults; intervention; systematic review

Alamat Korespondensi :

Nur Indah Atifah Anwar

nurindah@unm.ac.id

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah populasi lanjut usia (lansia) merupakan fenomena global yang tidak dapat dihindari dan membawa implikasi besar terhadap sistem kesehatan masyarakat. Proses penuaan secara alami menyebabkan penurunan fungsi fisiologis, seperti kekuatan otot, kapasitas kardiovaskular, serta fleksibilitas tubuh, yang berdampak pada menurunnya kemampuan lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Selain itu, perubahan psikologis dan sosial seperti isolasi sosial, kesepian, dan penurunan peran sosial turut memengaruhi kualitas hidup lansia. Salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap kondisi tersebut adalah rendahnya tingkat aktivitas fisik, yang berkaitan dengan meningkatnya risiko penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, diabetes melitus, serta gangguan kesehatan mental (Ubert et al., 2017).

Aktivitas fisik merupakan determinan utama dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup lansia. Berbagai bentuk aktivitas fisik, baik dengan intensitas ringan hingga sedang, terbukti memberikan manfaat dalam meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan, mobilitas, serta menurunkan risiko jatuh. Selain itu, aktivitas fisik juga berperan dalam meningkatkan kesehatan mental melalui pengurangan stres, kecemasan, dan depresi. Program aktivitas fisik berbasis komunitas menjadi salah satu pendekatan yang efektif karena mampu mengintegrasikan aspek fisik dan sosial dalam mendukung proses penuaan yang sehat (Wagner-Gutiérrez et al., 2025).

Meskipun demikian, tingkat partisipasi lansia dalam aktivitas fisik masih tergolong rendah. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti keterbatasan fisik, rendahnya motivasi, hambatan lingkungan, serta kurangnya dukungan sosial. Hal tersebut menunjukkan bahwa perilaku aktivitas fisik pada lansia dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor individu dan lingkungan, sehingga memerlukan pendekatan intervensi yang komprehensif (Sims-Gould et al., 2019).

Berbagai intervensi promosi kesehatan telah dikembangkan untuk meningkatkan aktivitas fisik pada lansia, baik melalui pendekatan berbasis komunitas, edukasi, maupun integrasi dengan partisipasi sosial. Intervensi tersebut terbukti mampu meningkatkan keterlibatan lansia dalam aktivitas fisik secara berkelanjutan (Tcymbal et al., 2022). Selain itu, perkembangan teknologi juga membuka peluang melalui intervensi berbasis digital seperti eHealth dan pendekatan hybrid yang menggabungkan metode tatap muka dan daring (Yang et al., 2024).

Namun demikian, penelitian sebelumnya masih menunjukkan beberapa keterbatasan. Sebagian besar studi berfokus pada satu jenis intervensi secara terpisah, seperti hanya aktivitas fisik atau hanya pendekatan digital, tanpa mengkaji secara komprehensif integrasi berbagai pendekatan tersebut. Selain itu, masih terbatas kajian yang secara sistematis menganalisis tantangan implementasi, seperti keterbatasan sumber daya, skalabilitas program, serta adaptasi terhadap konteks sosial dan budaya yang berbeda. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan dalam pemahaman mengenai bagaimana intervensi promosi kesehatan dapat dioptimalkan secara multidimensional dan berkelanjutan (Segar et al., 2025).

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji intervensi promosi kesehatan dalam meningkatkan aktivitas fisik pada lansia secara komprehensif, serta mengidentifikasi tantangan dan peluang implementasinya dalam berbagai konteks. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar dalam pengembangan program intervensi yang lebih efektif, adaptif, dan berkelanjutan (Suwarni et al., 2026).

METODE

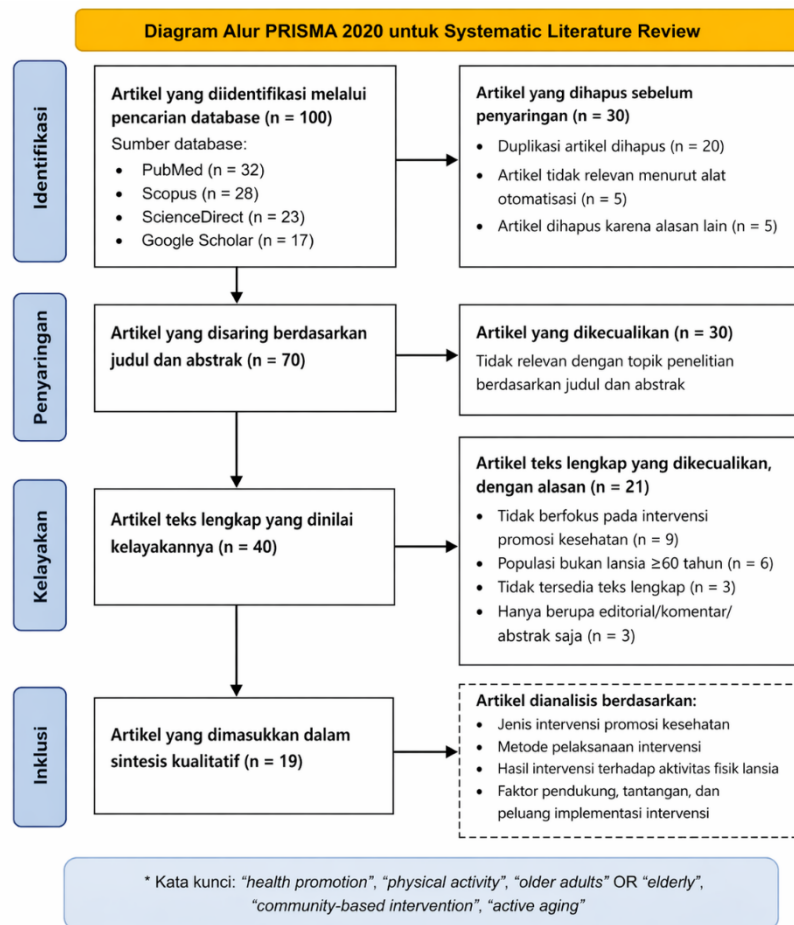
Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* dengan mengacu pada pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews* (PRISMA) untuk memastikan transparansi dan sistematika dalam proses penelusuran serta seleksi artikel. Proses pencarian literatur dilakukan melalui beberapa basis data elektronik, yaitu PubMed, Scopus, ScienceDirect, dan Google Scholar. Kata kunci yang digunakan merupakan kombinasi dari istilah: “*health promotion*”, “*physical activity*”, “*older adults*” OR “*elderly*”, “*community-based intervention*”, dan “*active aging*”. Pencarian dibatasi pada artikel yang dipublikasikan dalam rentang tahun 2020–2025 dan tersedia dalam bahasa Inggris.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel penelitian empiris yang membahas intervensi promosi kesehatan terkait aktivitas fisik pada lansia, (2) populasi penelitian adalah individu berusia ≥ 60 tahun, (3) artikel tersedia dalam teks lengkap (*full text*), dan (4) dipublikasikan dalam jurnal internasional bereputasi. Adapun kriteria eksklusi meliputi: (1) artikel yang tidak relevan dengan topik penelitian, (2) studi yang tidak berfokus pada intervensi promosi kesehatan, serta (3) publikasi berupa editorial, komentar, atau abstrak saja.

Proses seleksi artikel dilakukan berdasarkan alur PRISMA yang meliputi empat tahap, yaitu identifikasi, screening, eligibility, dan included. Pada tahap identifikasi diperoleh sekitar 100 artikel dari berbagai database. Setelah dilakukan penghapusan duplikasi dan proses screening berdasarkan judul serta abstrak, tersisa 40 artikel yang relevan. Selanjutnya, pada tahap *eligibility*, dilakukan penilaian terhadap teks lengkap sehingga diperoleh 19 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan dimasukkan dalam analisis akhir.

Data dari artikel yang terpilih kemudian diekstraksi dan dianalisis secara kualitatif. Proses analisis dilakukan dengan mengelompokkan hasil penelitian berdasarkan jenis intervensi promosi kesehatan, seperti intervensi berbasis komunitas, dukungan sosial, intervensi tenaga kesehatan, serta pendekatan berbasis teknologi digital. Selain itu, hasil penelitian juga dianalisis berdasarkan efektivitas intervensi, serta faktor-faktor yang menjadi tantangan dan peluang dalam implementasinya.

Hasil dari *Systematic Literature Review* ini disajikan dalam bentuk narasi deskriptif yang komprehensif, serta didukung dengan tabel sintesis literatur untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai efektivitas intervensi promosi kesehatan dalam meningkatkan aktivitas fisik pada lansia. Hasil ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan strategi promosi kesehatan yang lebih efektif dan berkelanjutan.



Gambar 1. Diagram alur PRISMA

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa intervensi promosi kesehatan yang efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik pada lansia cenderung bersifat multidimensional, yaitu mengintegrasikan berbagai komponen seperti aktivitas fisik terstruktur, dukungan sosial, edukasi kesehatan, serta pemanfaatan teknologi digital. Intervensi yang menggabungkan berbagai pendekatan tersebut menunjukkan efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan intervensi yang bersifat tunggal. Selain itu, keberhasilan intervensi dipengaruhi oleh faktor-faktor kunci, antara lain motivasi individu, dukungan lingkungan, serta akses terhadap program dan fasilitas yang tersedia

Tabel 1. Hasil Identifikasi dan analisis literatur

No	Judul	Penulis	Tahun	Metode	Hasil
1	Interventions simultaneously promoting social participation and physical activity in community living older adults: A systematic review	Tcymbal et al.	2022	Systematic review	Integrasi partisipasi sosial dan aktivitas fisik berkontribusi terhadap peningkatan keterlibatan lansia
2	Physical activity and social support to	Huang et al.	2022	Intervention study	Dukungan sosial meningkatkan

No	Judul	Penulis	Tahun	Metode	Hasil
	promote a health-promoting lifestyle in older adults: An intervention study				aktivitas fisik dan perilaku sehat
3	Promoting healthy behaviors in older adults to optimize health-promoting lifestyle: An intervention study	Chia et al.	2023	<i>Intervention study</i>	Edukasi meningkatkan perilaku hidup sehat lansia
4	Health-promoting benefits of exercise awareness and exercise behavior in older adults: An exercise program intervention	Huang & Wu	2024	<i>Intervention study</i>	Kesadaran dan perilaku olahraga meningkatkan partisipasi aktivitas
5	Promotion of physical activity in older adults: Facilitators and barriers experienced by healthcare personnel in the context of reablement	Mjøsund et al.	2022	<i>Qualitative study</i>	Hambatan dan fasilitator dipengaruhi faktor sumber daya dan kondisi lansia
6	Comparative effectiveness of interventions on promoting physical activity in older adults: A systematic review and network meta-analysis	Wu et al.	2024	<i>Systematic review and network meta-analysis</i>	Efektivitas intervensi bervariasi, dengan pendekatan kombinasi menunjukkan hasil yang lebih optimal
7	Barriers and benefits of online group exercise programs for older adults	Islam et al.	2024	<i>Mixed methods study</i>	Program daring meningkatkan akses, dengan hambatan literasi digital
8	Physical activity motivators and barriers in different physical activity profiles among older adults	Leinonen et al.	2025	<i>Cross-sectional study</i>	Motivasi dan hambatan memengaruhi aktivitas fisik
9	Influences on physical activity participation among older adults: Perspectives of exercise professionals and older adult exercise participants	Hanson et al.	2025	<i>Qualitative study</i>	Dukungan lingkungan dan profesional memengaruhi partisipasi
10	Social marketing interventions to promote physical activity among 60 years	Goethals et al.	2020	<i>Systematic review</i>	Strategi komunikasi meningkatkan aktivitas fisik

No	Judul	Penulis	Tahun	Metode	Hasil
11	and older: A systematic review of the literature Barriers in motion: A multi-methods approach to exploring physical activity, physical function, and program challenges in adult day services	Soto et al.	2025	<i>Mixed methods study</i>	Hambatan aktivitas fisik bersifat multidimensional
12	Challenges and opportunity in mobility among older adults – Key determinant identification	Marešová et al.	2023	<i>Review study</i>	Mobilitas menjadi determinan utama aktivitas fisik
13	Barriers to physical activity in low-income older adults living in senior housing	Kalata et al.	2025	<i>Cross-sectional study</i>	Faktor ekonomi memengaruhi partisipasi
14	Co-designing implementation strategies to promote remote physical activity programs in frail older community-dwellers	Villa-García et al.	2023	<i>Qualitative / design study</i>	Strategi berbasis digital perlu disesuaikan dengan kebutuhan lansia
15	Physical activity interventions for older adults – an overview of systematic reviews	Canneaux et al.	2026	<i>Overview of systematic reviews</i>	Intervensi efektif terutama dalam jangka pendek dan dipengaruhi desain program
16	Effects of exercise interventions on physical function, cognitive function and quality of life of frail older people: A systematic review and meta-analysis	Zhang et al.	2025	<i>Systematic review and meta-analysis</i>	Intervensi meningkatkan fungsi fisik, kognitif, dan kualitas hidup lansia
17	The role of physical exercise in enhancing health, quality of life and joy among older adults	Cabo et al.	2025	<i>Randomized controlled trial</i>	Program latihan meningkatkan aktivitas fisik dan kualitas hidup secara signifikan
18	Multihealth promotion programs on physical health and quality of life in older adults: Quasi-experimental study	Lee et al.	2024	<i>Quasi-experimental study</i>	Program meningkatkan kualitas hidup dan aktivitas fisik
19	MovingTogether: A randomised controlled trial of a mental-health-	Mastrogiovanni et al.	2025	<i>Randomized controlled trial</i>	Intervensi digital meningkatkan

No	Judul	Penulis	Tahun	Metode	Hasil
	informed, digital health promotion intervention for older adults				aktivitas fisik dan kesehatan mental

Tabel 2. Kriteria inklusi dan eksklusi

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Rentang waktu	2020–2025	Di luar rentang
Jenis dokumen	Artikel penelitian empiris	Editorial, opini
Bahasa	Inggris	Selain itu
Topik	Promosi kesehatan & aktivitas fisik lansia	Tidak relevan

Berdasarkan hasil identifikasi dan analisis literatur pada Tabel 1, dapat dilihat bahwa intervensi promosi kesehatan yang digunakan untuk meningkatkan aktivitas fisik pada lansia memiliki variasi pendekatan yang cukup luas. Secara umum, intervensi tersebut dapat dikelompokkan ke dalam beberapa kategori utama, yaitu pendekatan berbasis komunitas, dukungan sosial, edukasi kesehatan, intervensi berbasis tenaga kesehatan, serta pemanfaatan teknologi digital.

Intervensi berbasis komunitas dan dukungan sosial menunjukkan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan partisipasi lansia dalam aktivitas fisik. Program yang melibatkan interaksi sosial, seperti kegiatan kelompok atau komunitas, tidak hanya meningkatkan aktivitas fisik tetapi juga memperkuat motivasi dan keterlibatan lansia secara berkelanjutan. Hal ini menunjukkan bahwa aspek sosial memiliki peran penting dalam mendorong perubahan perilaku.

Selain itu, intervensi berbasis edukasi dan tenaga kesehatan berperan dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pentingnya aktivitas fisik. Pendekatan ini membantu lansia dalam memahami manfaat aktivitas fisik serta mendorong perubahan perilaku yang lebih terarah. Namun, efektivitas intervensi ini cenderung lebih optimal, dikombinasikan dengan dukungan sosial dan lingkungan yang memadai.

Pemanfaatan teknologi digital, seperti program daring, aplikasi kesehatan (mHealth), dan perangkat *wearable*, juga menunjukkan potensi dalam meningkatkan akses terhadap program aktivitas fisik. Intervensi ini memberikan fleksibilitas dan kemudahan pemantauan aktivitas, meskipun keberhasilannya dipengaruhi oleh tingkat literasi digital dan kemampuan adaptasi lansia terhadap teknologi.

Selain jenis intervensi, hasil analisis juga menunjukkan bahwa keberhasilan program dipengaruhi oleh beberapa faktor kunci, yaitu motivasi individu, dukungan sosial, serta akses terhadap fasilitas dan program. Faktor-faktor tersebut menunjukkan bahwa efektivitas intervensi tidak hanya ditentukan oleh desain program, tetapi juga oleh kondisi lingkungan dan karakteristik peserta. Secara keseluruhan, Hasil pada tabel menunjukkan bahwa intervensi yang paling efektif adalah intervensi yang bersifat multidimensional, yaitu mengintegrasikan berbagai pendekatan secara

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi promosi kesehatan yang efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik pada lansia umumnya bersifat berbasis komunitas dan menekankan keterlibatan sosial. Temuan ini memperlihatkan bahwa aktivitas fisik tidak hanya berfungsi sebagai upaya menjaga kebugaran tubuh, tetapi juga sebagai media untuk membangun hubungan sosial dan meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia. Program seperti *Recreovia* terbukti mampu

memberikan manfaat yang lebih luas karena mengintegrasikan aktivitas fisik dengan interaksi sosial antar peserta. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Hanson, H et al. (2025) yang menunjukkan bahwa integrasi aktivitas fisik dan dukungan sosial dapat meningkatkan kualitas hidup lansia secara menyeluruh. Secara teoritis, hasil ini mendukung pendekatan *social support theory* yang menjelaskan bahwa dukungan sosial mampu meningkatkan motivasi individu dalam mempertahankan perilaku sehat. Dengan demikian, pendekatan berbasis kelompok dinilai lebih efektif dibandingkan intervensi individual karena mampu menciptakan rasa kebersamaan, dukungan emosional, dan motivasi kolektif dalam menjalankan aktivitas fisik secara rutin.

Selain keterlibatan sosial, penelitian ini juga menunjukkan bahwa efektivitas intervensi sangat dipengaruhi oleh tingkat integrasi komponen program yang diterapkan. Intervensi yang menggabungkan edukasi kesehatan, pemberdayaan lansia, dukungan keluarga, serta lingkungan yang mendukung terbukti memberikan hasil yang lebih optimal. Model 5I (*Integrated Health Promotion Model*) menunjukkan bahwa pendekatan multidimensional mampu meningkatkan kemandirian dan partisipasi aktif lansia dalam menjaga kesehatan mereka. Hasil tersebut didukung oleh penelitian Mjøsund, H et al. (2026) yang menegaskan bahwa pendekatan holistik lebih efektif dibandingkan pendekatan tunggal dalam promosi kesehatan. Temuan ini memperkuat teori ekologi kesehatan yang menyatakan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh interaksi antara faktor individu, sosial, dan lingkungan. Oleh karena itu, intervensi promosi kesehatan pada lansia tidak dapat hanya berfokus pada perubahan perilaku individu, tetapi juga perlu mempertimbangkan dukungan sistem sosial dan lingkungan sekitar.

Pendekatan berbasis komunitas juga terbukti efektif dalam meningkatkan partisipasi aktivitas fisik lansia pada berbagai konteks sosial. Penelitian ini menunjukkan bahwa keterlibatan masyarakat dan dukungan lingkungan menjadi faktor penting dalam keberhasilan implementasi program. Hasil tersebut konsisten dengan penelitian Yang, M et al. (2024) yang menekankan bahwa intervensi yang melibatkan komunitas lokal memiliki tingkat penerimaan yang lebih tinggi karena disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat setempat. Temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan program tidak hanya ditentukan oleh kualitas intervensi, tetapi juga oleh kemampuan program dalam membangun rasa memiliki di kalangan peserta. Dalam konteks promosi kesehatan, partisipasi masyarakat menjadi aspek penting karena dapat meningkatkan keberlanjutan program serta memperkuat dukungan sosial bagi lansia. Dengan demikian, pendekatan yang kontekstual dan berbasis kebutuhan lokal memiliki peluang keberhasilan yang lebih besar dibandingkan pendekatan yang bersifat umum dan seragam.

Penelitian ini juga menemukan bahwa integrasi aktivitas fisik dengan partisipasi sosial berperan penting dalam menjaga keterlibatan lansia dalam jangka panjang. Lansia yang mengikuti program berbasis sosial cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk mempertahankan aktivitas fisik dibandingkan mereka yang mengikuti program individual. Temuan ini sejalan dengan penelitian Mjøsund, H et al. (2022) yang menunjukkan bahwa kombinasi aktivitas fisik dan interaksi sosial mampu meningkatkan motivasi intrinsik dan keberlanjutan partisipasi. Secara teoritis, hasil ini mendukung konsep *behavior maintenance* yang menjelaskan bahwa perubahan perilaku akan lebih bertahan apabila individu memperoleh pengalaman positif dan dukungan sosial secara berkelanjutan. Oleh karena itu, intervensi promosi kesehatan perlu dirancang tidak hanya untuk meningkatkan partisipasi awal, tetapi juga mempertahankan keterlibatan lansia dalam jangka panjang melalui pendekatan yang menyenangkan dan kolaboratif.

Meskipun intervensi promosi kesehatan menunjukkan berbagai manfaat, penelitian ini menemukan bahwa implementasi program masih menghadapi sejumlah tantangan. Keterbatasan sumber daya, kurangnya dukungan kebijakan, dan rendahnya kapasitas komunitas menjadi hambatan utama dalam pelaksanaan program aktivitas fisik bagi lansia. Hasil ini didukung oleh penelitian

Ubert, T al. (2017) yang menunjukkan bahwa keberhasilan intervensi sangat dipengaruhi oleh kesiapan sistem pendukung dan kapasitas organisasi pelaksana. Temuan ini menunjukkan bahwa desain program yang baik belum tentu menghasilkan implementasi yang efektif apabila tidak didukung oleh sumber daya yang memadai. Selain itu, keterbatasan tenaga profesional dan fasilitas kesehatan juga dapat mengurangi akses lansia terhadap program aktivitas fisik. Oleh karena itu, diperlukan dukungan lintas sektor dan kebijakan yang berkelanjutan untuk memastikan efektivitas implementasi program promosi kesehatan.

Tantangan lain yang ditemukan dalam penelitian ini adalah kesulitan dalam memperluas implementasi program ke skala yang lebih luas. Intervensi yang berhasil pada komunitas tertentu belum tentu memberikan hasil yang sama pada wilayah lain karena adanya perbedaan budaya, kondisi sosial, dan tingkat kesiapan masyarakat. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Wagner-Gutiérrez, N et al. (2025) yang menekankan pentingnya koordinasi lintas sektor dan adaptasi terhadap konteks lokal dalam memperluas implementasi program kesehatan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan “one size fits all” kurang efektif dalam promosi kesehatan lansia. Program yang berhasil perlu memiliki fleksibilitas untuk menyesuaikan metode pelaksanaan dengan karakteristik masyarakat setempat. Dengan demikian, keberhasilan implementasi sangat dipengaruhi oleh kemampuan program dalam melakukan adaptasi terhadap kondisi sosial, budaya, dan ekonomi masyarakat sasaran.

Faktor operasional dan lingkungan juga terbukti memengaruhi keberlanjutan intervensi promosi kesehatan. Ketersediaan fasilitas olahraga, akses terhadap ruang publik yang aman, serta dukungan tenaga profesional menjadi faktor penting dalam mempertahankan partisipasi lansia. Temuan ini didukung oleh penelitian Sims-Gould, J et al. (2019) yang menekankan bahwa keterlibatan pemangku kepentingan sangat diperlukan untuk menjaga keberlanjutan program. Dalam perspektif promosi kesehatan, lingkungan yang mendukung dapat meningkatkan kenyamanan dan rasa aman lansia dalam melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu, keberhasilan program tidak hanya bergantung pada intervensi individu, tetapi juga pada kesiapan lingkungan fisik dan sosial yang mendukung perilaku sehat. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan sistemik menjadi sangat penting dalam pengembangan program aktivitas fisik bagi lansia.

Perkembangan teknologi juga memberikan peluang baru dalam pengembangan intervensi promosi kesehatan berbasis digital. Penggunaan aplikasi mHealth, perangkat wearable, dan platform digital memungkinkan lansia untuk memantau aktivitas fisik secara lebih mudah dan fleksibel. Penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan co-design yang melibatkan pengguna dalam proses perancangan program dapat meningkatkan kesesuaian intervensi dengan kebutuhan lansia. Hasil tersebut konsisten dengan penelitian Villa-García, L et al. (2023) yang menunjukkan bahwa keterlibatan pengguna mampu meningkatkan efektivitas intervensi digital. Temuan ini memperlihatkan bahwa teknologi dapat menjadi sarana inovatif dalam promosi kesehatan apabila dirancang secara sederhana, mudah diakses, dan sesuai dengan kemampuan pengguna lansia. Dengan demikian, partisipasi pengguna dalam pengembangan teknologi kesehatan menjadi aspek penting untuk meningkatkan penerimaan dan keberhasilan program.

Selain itu, pendekatan hybrid yang menggabungkan interaksi tatap muka dan teknologi digital menunjukkan potensi besar dalam meningkatkan akses intervensi promosi kesehatan. Pendekatan ini memungkinkan lansia tetap memperoleh dukungan sosial secara langsung sekaligus memanfaatkan teknologi untuk memantau aktivitas fisik mereka. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Auerswald, T et al. (2024) yang menunjukkan bahwa integrasi teknologi dapat memperluas jangkauan intervensi kesehatan. Namun demikian, penelitian ini juga menunjukkan bahwa keberhasilan pendekatan digital masih dipengaruhi oleh tingkat literasi digital dan akses teknologi

pada lansia. Oleh karena itu, teknologi sebaiknya diposisikan sebagai pelengkap intervensi tatap muka, bukan sebagai pengganti sepenuhnya. Pendekatan hybrid dinilai lebih realistis karena mampu menggabungkan keunggulan interaksi sosial dan efisiensi teknologi dalam mendukung aktivitas fisik lansia.

Penelitian ini juga menyoroti pentingnya mempertimbangkan perbedaan konteks sosial dan geografis dalam perancangan program aktivitas fisik. Lansia yang tinggal di wilayah urban memiliki karakteristik kebutuhan yang berbeda dengan lansia di wilayah rural, terutama dalam hal akses fasilitas, transportasi, dan dukungan sosial. Temuan ini didukung oleh penelitian Kalata, C et al. (2025) yang menunjukkan bahwa desain intervensi perlu disesuaikan dengan kondisi lingkungan dan budaya masyarakat. Hal ini menegaskan bahwa program promosi kesehatan yang efektif harus bersifat fleksibel dan berbasis kebutuhan lokal. Pendekatan yang sensitif terhadap konteks sosial akan meningkatkan penerimaan masyarakat serta memperbesar peluang keberhasilan program dalam jangka panjang.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan kajian promosi kesehatan pada lansia dengan menekankan pentingnya pendekatan multidimensional, berbasis komunitas, dan terintegrasi. Penelitian ini memperkuat teori bahwa perubahan perilaku kesehatan akan lebih efektif apabila melibatkan faktor individu, sosial, lingkungan, dan teknologi secara bersamaan. Selain memberikan kontribusi teoritis, penelitian ini juga memberikan implikasi praktis bagi pengambil kebijakan dan penyelenggara program kesehatan dalam merancang intervensi yang lebih adaptif dan berkelanjutan. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya menggunakan artikel pada rentang waktu tertentu dan belum mencakup seluruh konteks budaya di berbagai negara. Selain itu, variasi metode penelitian dari artikel yang dianalisis juga dapat memengaruhi konsistensi hasil kajian. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan studi empiris yang lebih mendalam terkait efektivitas intervensi promosi kesehatan berbasis teknologi dan komunitas pada berbagai kelompok lansia.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi promosi kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan aktivitas fisik pada lansia, terutama apabila dirancang secara multidimensional dan berbasis komunitas. Intervensi yang mengintegrasikan edukasi kesehatan, dukungan sosial, pemberdayaan masyarakat, serta pemanfaatan teknologi terbukti lebih efektif dibandingkan pendekatan tunggal. Keterlibatan sosial, dukungan lingkungan, dan partisipasi aktif lansia menjadi faktor utama yang memengaruhi keberhasilan program dalam meningkatkan motivasi serta keberlanjutan aktivitas fisik. Selain memberikan dampak terhadap kesehatan fisik, intervensi tersebut juga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup lansia secara menyeluruh.

Penelitian ini juga menemukan bahwa implementasi program promosi kesehatan masih menghadapi berbagai tantangan, seperti keterbatasan sumber daya, rendahnya literasi digital, akses teknologi yang belum merata, serta kurangnya dukungan kebijakan dan koordinasi lintas sektor. Oleh karena itu, pengembangan program promosi kesehatan bagi lansia perlu dilakukan secara adaptif dengan mempertimbangkan kondisi sosial, budaya, dan lingkungan masyarakat setempat. Pendekatan hybrid yang menggabungkan interaksi tatap muka dan teknologi digital dapat menjadi alternatif yang potensial untuk memperluas jangkauan intervensi. Penelitian ini memberikan implikasi bahwa keberhasilan promosi kesehatan pada lansia memerlukan kolaborasi antara tenaga kesehatan, keluarga, komunitas, dan pemangku kebijakan agar program dapat berjalan secara berkelanjutan dan memberikan manfaat yang optimal. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan studi

empiris terkait efektivitas intervensi berbasis teknologi dan komunitas pada berbagai karakteristik lansia serta konteks wilayah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Auerswald, T., Zwingmann, K., Schlesinger, T., & Müller, K. (2024). Development and evaluation of a community health program to promote physical activity among vulnerable community-dwelling older adults: Protocol for a prospective cohort study. *JMIR Research Protocols*. <https://doi.org/10.2196/51462>
- Chia, F., Huang, W., Huang, H., & Wu, C. (2023). Promoting healthy behaviors in older adults to optimize health-promoting lifestyle: An intervention study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021628>
- Goethals, L., Barth, N., Hupin, D., Mulvey, M., Roche, F., Gallopel-Morvan, K., & Bongué, B. (2020). Social marketing interventions to promote physical activity among 60 years and older: A systematic review of the literature. *BMC Public Health*, 20. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09386-x>
- Hanson, H., Bharwani, A., Longman, R., & Poulin, M. (2025). Influences on physical activity participation among older adults: Perspectives of exercise professionals and older adult exercise participants. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22. <https://doi.org/10.3390/ijerph22030371>
- Huang, W., Huang, H., & Wu, C. (2022). Physical activity and social support to promote a health-promoting lifestyle in older adults: An intervention study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114382>
- Huang, W., & Wu, C. (2024). Health-promoting benefits of exercise awareness and exercise behavior in older adults: An exercise program intervention. *SAGE Open*, 14. <https://doi.org/10.1177/21582440241263638>
- Islam, M., Frazier, M., Harden, S., & Lim, S. (2024). Barriers and benefits of online group exercise programs for older adults. *Journal of Applied Gerontology*, 43, 1397–1407. <https://doi.org/10.1177/07334648241240599>
- Kalata, C., Reyes, R., Kuhail, K., Larson, J., & Chen, W. (2025). Barriers to physical activity in low-income older adults living in senior housing. *Healthcare*, 13. <https://doi.org/10.3390/healthcare13101159>
- Kwon, G., Jeon, W.-H., & Gwon, H. (2025). Typologies of physical education experts' perspectives on designing physical activity program guidelines for older adults in urban–rural community centers: A Q-methodology study. *Frontiers in Public Health*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1675612>
- Lee, L., Tung, H., Liao, G., Liu, S., Chen, Z., & Yang, Y. (2024). Multihealth promotion programs on physical health and quality of life in older adults: Quasi-experimental study. *Interactive Journal of Medical Research*, 14. <https://doi.org/10.2196/65213>
- Leinonen, A., Länsitie, M., Niemelä, M., Korpelainen, R., & Lankila, T. (2025). Physical activity motivators and barriers in different physical activity profiles among older adults. *European Journal of Public Health*, 35. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaf161.1526>
- Marešová, P., Krejcar, O., Maskuriy, R., Bakar, N., Selamat, A., Truhlářová, Z., Horák, J., Joukl, M., & Vítková, L. (2023). Challenges and opportunity in mobility among older adults – Key determinant identification. *BMC Geriatrics*, 23. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04106-7>
- Mastrogiovanni, C., Rosenbaum, S., Delbaere, K., Tiedemann, A., Teasdale, S., Sherrington, C., Ambrens, M., Kurt, G., & McKeon, G. (2025). Moving Together: A randomised controlled

- trial of a mental-health-informed, digital health promotion intervention for older adults. *Age and Ageing*, 54. <https://doi.org/10.1093/ageing/afaf190>
- Mjøsund, H., Uhrenfeldt, L., Burton, E., & Moe, C. (2022). Promotion of physical activity in older adults: Facilitators and barriers experienced by healthcare personnel in the context of reablement. *BMC Health Services Research*, 22. <https://doi.org/10.1186/s12913-022-08247-0>
- Nie, Q., Koon, L., Khamzina, M., & Rogers, W. (2020). Understanding exercise challenges and barriers for older adults with mobility disabilities. *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting*, 64, 1297–1301. <https://doi.org/10.1177/1071181320641308>
- Segar, S. G., Whitney, J., & Singh, D. K. A. (2025). A scoping review on the implementation dynamics of scaling up a community-based health promotion and exercise program for older adults: Opportunities and challenges. *BMC Public Health*. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-25245-z>
- Sims-Gould, J., McKay, H., Hoy, C., Nettlefold, L., Gray, S. M., Lau, E., & Bauman, A. (2019). Factors that influence implementation at scale of a community-based health promotion intervention for older adults. *BMC Public Health*. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7984-6>
- Soto, Y., Guzman, J., Morales, D., Canton, I., Selzer, A., & Aguiñaga, S. (2025). Barriers in motion: A multi-methods approach to exploring physical activity, physical function, and program challenges in adult day services. *Frontiers in Public Health*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1620038>
- Suwarni, S., Kristiyanto, A., Anantanyu, S., & Lestari, A. (2026). An integrated 5I health promotion model for enhancing independence and quality of life among older adults in Indonesia: A community-based path analysis study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph23030301>
- Tcymbal, A., Abu-Omar, K., Hartung, V., Busskamp, A., Comito, C., Rossmann, C., Meinzingler, D., & Reimers, A. (2022). Interventions simultaneously promoting social participation and physical activity in community living older adults: A systematic review. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1048496>
- Ubert, T., Forberger, S., Gansefort, D., Zeeb, H., & Brand, T. (2017). Community capacity building for physical activity promotion among older adults—A literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14. <https://doi.org/10.3390/ijerph14091058>
- Villa-García, L., Davey, V., Pérez, L., Soto-Bagaria, L., Risco, E., Díaz, P., Kuluski, K., Giné-Garriga, M., Castellano-Tejedor, C., & Inzitari, M. (2023). Co-designing implementation strategies to promote remote physical activity programs in frail older community-dwellers. *Frontiers in Public Health*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1062843>
- Wagner-Gutiérrez, N., Gonzalez, S. A., Rubio, M. A., Sánchez-Franco, S. C., Palencia-Pérez, L., Blanco, M., Adlakha, D., Aguirre-Patiño, J. S., Ossa, N., Vietto, G., Suarez, D. A., & Sarmiento, O. L. (2025). Quality of life, mental health and social relationships among older adults participating in the Recreovía physical activity community program. *International Journal for Equity in Health*. <https://doi.org/10.1186/s12939-025-02476-5>
- Yang, M., Duan, Y., Lippke, S., Liang, W., & Su, N. (2024). A blended face-to-face and eHealth lifestyle intervention on physical activity, diet, and health outcomes in Hong Kong

community-dwelling older adults: A study protocol for a randomized controlled trial.
Frontiers in Public Health. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1360037>