



## Kader Posyandu Lansia Desa Guwang Tingkatkan Kesehatan Mental Lansia melalui Yoga Bali Marga Rahayu

I Gede Yudiana Putra<sup>1\*</sup>, Ni Made Sri Muryani<sup>2</sup> dan I Gusti Bagus Wirawan<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Stikes Kesdam IX/Udayana, DIII Keperawatan, Stikes Kesdam IX/Udayana, Jl. Taman Kanak-Kanak, Denpasar, Indonesia, 80232

<sup>2</sup>Stikes Kesdam IX/Udayana, S1 keperawatan, Stikes Kesdam IX/Udayana, Jl. Taman Kanak-Kanak, Denpasar, 80232

<sup>3</sup>Universitas Hindu Indonesia, Ilmu Agama Dan Kebudayaan, Universitas Hindu Indonesia, Jl. Sangalangit, Penatih, Denpasar, Indonesia, 80238

\*Email korespondensi: [yudianakesdam@gmail.com](mailto:yudianakesdam@gmail.com)

### ARTIKEL INFO

Article history

Received: 19 Sep 2025

Accepted: 15 Okt 2025

Published: 30 Nov 2025

### Kata kunci:

Lansia;  
Kesehatan Mental;  
Posyandu Lansia;  
Yoga Bali Marga  
Rahayu;  
Kearifan Lokal;  
Pemberdayaan Kader

### A B S T R A K

**Background:** Lansia rentan mengalami berbagai masalah kesehatan fisik dan mental, seperti penyakit degeneratif, stres, kecemasan, depresi ringan, kesepian, hingga penurunan fungsi kognitif. Kondisi ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik dalam pelayanan kesehatan lansia. Program Posyandu Lansia di Desa Guwang selama ini masih berfokus pada aspek fisik sehingga kesehatan mental kurang mendapat perhatian. **Metode:** Kegiatan dilaksanakan melalui pelatihan kader dengan materi kesehatan mental lansia, strategi dukungan emosional, serta praktik Yoga Bali Marga Rahayu sebagai metode relaksasi budaya lokal. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test, post-test, dan praktik lapangan. **Hasil:** Hasil pre-test menunjukkan 60% kader hanya memahami aspek fisik dengan skor rata-rata 68%. Setelah pelatihan, skor rata-rata meningkat menjadi 90%, dengan 90% kader mampu menjelaskan kembali materi, serta 100% kader merasa percaya diri dalam mendampingi lansia. Implementasi program menunjukkan 86 lansia (91%) hadir dan mengikuti yoga dengan antusias. Edukasi kesehatan mental juga berhasil menumbuhkan kesadaran lansia dalam mengurangi stres, menghindari rasa kesepian, serta memperkuat spiritualitas. **Kesimpulan:** Pelatihan kader posyandu berbasis kearifan lokal efektif meningkatkan kapasitas kader sekaligus memberikan dampak positif bagi kualitas hidup lansia. Pendekatan ini dapat dijadikan model pemberdayaan masyarakat dalam mendukung kesehatan mental lansia secara holistik.

### A B S T R A C T

**Background:** Older adults are vulnerable to various physical and mental health problems, including degenerative diseases, stress, anxiety, mild depression, loneliness, and cognitive decline. This condition highlights the importance of a holistic approach in elderly health care. The Elderly Posyandu Program in Guwang Village has so far focused mainly on physical health, while mental health has received less attention. **Methods:** The program was carried out through training for cadres, covering elderly mental health, emotional support strategies, and the practice of *Yoga Bali Marga Rahayu* as a culturally based relaxation method. Evaluation was conducted using pre-tests, post-tests, and field practice. **Results:** The pre-test showed that 60% of cadres only understood physical aspects, with an average score of 68%. After the

### Keywords:

Elderly;  
Mental Health;  
Elderly Posyandu;  
Bali Marga Rahayu  
Yoga;  
Local Wisdom;  
Kader Empowerment

training, the average score increased to 90%, with 90% of cadres able to explain the material and 100% reporting confidence in assisting the elderly. Program implementation showed that 86 elderly participants (91%) attended and enthusiastically engaged in yoga. Mental health education also successfully raised awareness among the elderly to reduce stress, avoid loneliness, and strengthen spirituality. **Conclusion:** Community health cadre training based on local wisdom effectively improved cadres' capacity and had a positive impact on the quality of life of the elderly. This approach can serve as a community empowerment model to support elderly mental health holistically.



© 2025 by authors. Lisensi Jurnal Solma, UHAMKA, Jakarta. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC-BY) license.

## PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai masalah kesehatan, baik fisik maupun mental ([Nurgraheni, 2024](#)). Seiring bertambahnya usia, terjadi penurunan fungsi organ tubuh, sehingga lansia lebih mudah terserang penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung, osteoporosis, dan gangguan sendi. Penurunan fungsi penglihatan, pendengaran, serta melemahnya daya tahan tubuh juga menjadi tantangan bagi kehidupan lansia ([Ekasari, M.F & Fatimah, 2023](#)). Di sisi lain, masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, depresi ringan, rasa kesepian, serta penurunan fungsi kognitif (misalnya mudah lupa) semakin sering dialami oleh lansia. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesehatan lansia tidak hanya perlu dilihat dari aspek fisik, tetapi juga mencakup aspek mental, sosial, dan spiritual ([Nur, M. P., Putra, I. G. Y., et al., 2025](#)).

Desa Guwang terletak di Kecamatan Sukawati, Kabupaten Gianyar, dengan luas wilayah 343 ha. Desa ini mencakup 7 banjar dinas: Tegal, Buluh, Manikan, Tatag, Dangin Jalan, Wangbung, dan Sakih. Secara geografis, Desa Guwang terletak pada ketinggian 46 meter di atas permukaan laut, dengan suhu rata-rata 32°C, kelembaban 32°C, dan curah hujan 122,70 mm/6 bulan. Jumlah penduduk Desa Guwang mencapai 6.655 jiwa, terdiri dari 3.294 laki-laki dan 3.361 perempuan, dan jumlah lansia di Desa Guwang sekitar 603 jiwa. Visi Desa Guwang adalah "Mewujudkan Desa Guwang yang bersih, sehat, aman, maju, dan sejahtera, berdasarkan Tri Hita Karana," yang mencerminkan komitmen masyarakat untuk berkembang dengan mengedepankan kebudayaan dan nilai-nilai spiritual ([Pemerintah Desa Guwang, 2025](#)).

Posyandu Lansia Desa Guwang adalah lembaga yang didirikan untuk memberikan pelayanan kesehatan kepada lansia. Posyandu ini terdiri dari 5 kader yang bekerja secara sukarela dan melakukan kegiatan pemeriksaan kesehatan rutin untuk lansia. Jumlah lansia yang terdaftar di Posyandu Lansia Desa Guwang sekitar 100 orang, yang mayoritas berusia di atas 60 tahun, dari jumlah tersebut, sebanyak 40% di antaranya mengalami keluhan terkait kesehatan mental seperti kecemasan, kesepian, hingga gejala depresi ringan. Lansia di Desa Guwang terlibat dalam kegiatan sosial desa, namun bentuk kegiatan tersebut selama ini lebih banyak berfokus pada aktivitas fisik semata, sementara perhatian terhadap kesehatan mental dan emosional masih sangat terbatas.

Berdasarkan analisis situasi dan wawancara dengan Kepala Desa Guwang serta salah satu kader Posyandu Lansia, program Posyandu Lansia di Desa Guwang telah dilaksanakan untuk meningkatkan kesehatan lansia, dengan fokus utama pada pemeriksaan kesehatan fisik seperti

tekanan darah, gula darah, dan pemberian vitamin. Fokus layanan yang cenderung ke masalah fisik ini menyebabkan aspek kesehatan mental lansia terabaikan, padahal masalah psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi ringan cukup tinggi di kalangan lansia Desa Guwang Namun, masalah kesehatan mental lansia belum menjadi perhatian utama. Beberapa lansia di Desa Guwang mengalami masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan stres yang dipicu oleh kehilangan pasangan hidup, isolasi sosial, atau perubahan fisik yang mempengaruhi kualitas hidup mereka. Stres yang tidak ditangani dengan baik dapat memperburuk kondisi fisik dan kualitas hidup mereka. Selain itu, banyak lansia yang menunjukkan gejala depresi, merasa tidak dihargai atau tidak berguna, yang dapat memperburuk kondisi fisik dan meningkatkan risiko kematian dini.

Prevalensi depresi pada lansia di Bali adalah tinggi (42,3%) dan meningkat seiring bertambahnya usia. Lansia wanita lebih cenderung mengalami depresi ketika mereka menikah, tergantung ADL dan IADL, dan memiliki skor komorbiditas 3–4 dan  $\geq 5$ . Memiliki cucu dalam rumah tangga dan partisipasi aktif dalam hobi, berkaitan dengan risiko depresi yang lebih rendah ([Suriatini, N.W., et al., 2021](#)). Kesehatan mental adalah aspek penting dari kesejahteraan manusia yang tidak boleh diabaikan ([Uswatun, H, 2025](#)). Penting untuk memahami bahwa kesehatan mental lansia tidak hanya dipengaruhi dari faktor biologis, tetapi juga dari dukungan sosial dan keterlibatan dalam aktivitas sosial. Aktivitas fisik yang teratur, hubungan sosial yang baik, serta rutinitas yang positif dapat memperlambat penurunan kognitif dan membantu menjaga kesehatan mental ([Frederik, 2025](#)). Pendekatan spiritual science yang dapat diterapkan untuk memperoleh dan menjaga kesehatan mental adalah dengan melakukan praktek Yoga ([Rudiarta, 2021](#)).

Di Desa Guwang, sebagian besar lansia memiliki pendapatan terbatas yang bersumber dari pertanian dan kerajinan tangan. Kondisi ekonomi ini berdampak pada keterbatasan akses mereka terhadap layanan kesehatan, khususnya layanan kesehatan mental yang masih belum mendapat perhatian memadai. Meskipun desa memiliki budaya gotong royong yang kuat, dukungan berupa fasilitas kesehatan jiwa, konseling, maupun aktivitas pendukung kesejahteraan mental masih sangat terbatas. Layanan yang ada lebih berfokus pada pemeriksaan fisik rutin, seperti pengukuran tekanan darah, pemeriksaan gula darah, dan pemantauan status gizi, sementara masalah mental emosional lansia masih kurang terdeteksi dan kurang tertangani.



**Gambar 1.** Pelaksanaan Posyandu Lansia di Desa Guwang yang Berfokus pada Pemeriksaan Fisik

Selama ini, layanan dasar lebih berfokus pada pemeriksaan kesehatan fisik, terutama penyakit degeneratif seperti hipertensi dan diabetes. Sementara itu, permasalahan kesehatan mental lansia seperti depresi ringan, kecemasan, hingga perasaan kesepian mulai muncul namun belum mendapatkan perhatian yang optimal. Selain itu, fasilitas untuk kegiatan yang dapat menjaga kesehatan mental, seperti yoga, meditasi, atau terapi berbasis kearifan lokal, masih sangat minim. Padahal, pendekatan berbasis budaya memiliki keunggulan karena lebih dekat dengan kehidupan sehari-hari masyarakat, sehingga lebih mudah diterima oleh lansia. Yoga Bali Marga Rahayu, sebagai salah satu bentuk kearifan lokal Bali, memiliki potensi besar untuk menjaga keseimbangan fisik, mental, sosial, dan spiritual lansia. Melalui gerakan sederhana, latihan pernapasan, serta nilai-nilai kebersamaan, yoga ini dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan kualitas tidur, menjaga kelenturan tubuh, sekaligus memperkuat ikatan sosial antar lansia ([Kususmawaty, et al., 2021](#)) dan ([Sagitarini, 2022](#)).

Oleh karena itu, penting untuk memperluas peran kader Posyandu Lansia tidak hanya sebagai pelaksana pemeriksaan fisik, tetapi juga sebagai penggerak program pendukung kesehatan mental lansia berbasis budaya lokal. Kader bukan hanya berfungsi sebagai pendamping dalam layanan pemeriksaan fisik, tetapi juga sebagai penggerak kegiatan yang mendukung kesehatan mental lansia. Melalui kegiatan Kader Posyandu Lansia Desa Guwang dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental Lansia Melalui Kearifan Lokal Yoga Bali Marga Rahayu, diharapkan para lansia tidak hanya memperoleh manfaat kesehatan secara fisik, tetapi juga merasakan ketenangan batin, mengurangi stres, serta memperkuat hubungan sosial dan spiritual. Program ini menjadi langkah nyata dalam menjawab tantangan kesehatan lansia di Desa Guwang, sekaligus menjadi langkah strategis untuk mengoptimalkan potensi lokal, memperkuat kebersamaan, mewujudkan lansia tangguh dan memperkuat kearifan lokal sebagai bagian integral dari peningkatan kualitas hidup lansia di Desa Guwang.

## MASALAH

Salah satu masalah yang dihadapi dalam upaya peningkatan kualitas hidup lansia adalah kurangnya perhatian terhadap kesehatan mental. Banyak lansia mengalami kecemasan, stres, bahkan rasa kesepian, namun belum mendapatkan penanganan yang memadai. Untuk mengatasi hal ini, tim pengabdian masyarakat merancang kegiatan yoga Bali Marga Rahayu yang disesuaikan dengan kondisi fisik lansia. Kegiatan ini mencakup latihan pernapasan, gerakan tubuh yang menenangkan, serta edukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Diharapkan melalui program ini, lansia tidak hanya memperoleh relaksasi, tetapi juga mampu memahami dan mengaplikasikan teknik menjaga kesehatan mental secara mandiri.

Selain itu, terdapat kurangnya pemahaman dan keterampilan kader Posyandu Lansia dalam memberikan pelayanan yang menyentuh aspek kesehatan mental. Oleh karena itu, tim pengabdian masyarakat melaksanakan pelatihan khusus bagi kader dengan materi yang mencakup pemahaman kesehatan mental lansia, teknik yoga Bali, serta keterampilan memberikan dukungan emosional. Pendekatan yang digunakan berbasis budaya lokal agar kader dapat lebih mudah menginternalisasi dan menyampaikan kembali kepada lansia. Dengan pelatihan ini, kader diharapkan menjadi fasilitator aktif dalam kegiatan yoga, mampu mengenali tanda-tanda gangguan kesehatan mental, serta memberikan rujukan jika diperlukan.

Masalah lainnya adalah keterbatasan sarana dan fasilitas yang mendukung kegiatan kesehatan mental lansia. Tim pengabdian masyarakat berupaya memfasilitasi penyediaan sarana seperti matras yoga, bluetooth speaker, aromaterapi, peralatan P3K, hingga seragam kader. Tidak hanya itu, tim juga melibatkan instruktur yoga berkompeten untuk mendampingi kegiatan. Dengan dukungan fasilitas yang memadai, kegiatan yoga dapat terlaksana secara optimal dan memberikan manfaat maksimal dalam meningkatkan kesehatan mental lansia.

## METODE PELAKSANAAN

Tahapan Metode Pelaksanaan dapat dijelaskan berikut:

### 1. Tahap Persiapan

- a. Mengajukan surat permohonan pelaksanaan kegiatan ke Pemerintah Desa Guwang dan Puskesmas Sukawati I.
- b. Menjadwalkan rapat sosialisasi dengan Kepala Desa, Kepala Puskesmas Sukawati I, dan Kader Posyandu Lansia Desa Guwang.
- c. Menyusun rencana kegiatan dengan terperinci mulai dari rencana kegiatan sosialisasi, pelatihan kader posyandu lansia dan pelaksanaan posyandu lansia di Desa Guwang
- d. Menyiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan selama kegiatan.
- e. Penyampaian Rencana Kegiatan: Pada tahap ini, tim pengabdian menyampaikan informasi kepada penggungjawab mitra bahwa proposal kegiatan telah disetujui dan memperoleh pendanaan dari Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi (DIKTISAINTEK). Penyampaian rencana kegiatan dilakukan pada tanggal 28 Agustus 2025 secara langsung kepada penanggung jawab mitra, yaitu Kepala Desa Guwang. Dalam kesempatan tersebut, tim pengabdian memaparkan kerangka rencana kegiatan yang telah disusun, mencakup tujuan, sasaran, bentuk kegiatan, serta manfaat yang diharapkan. Melalui pertemuan ini, tim pengabdian dan Kepala Desa Guwang melakukan diskusi serta penyelarasan terhadap rencana kegiatan, sehingga tercapai kesepakatan bersama mengenai pelaksanaan program. Kesepakatan tersebut menegaskan bahwa kegiatan pengabdian akan difokuskan pada peningkatan kesehatan mental lansia melalui Yoga Bali Marga Rahayu berbasis kearifan lokal. Dengan adanya penyampaian rencana ini, diharapkan pelaksanaan kegiatan dapat berjalan dengan lebih terarah, transparan, serta mendapatkan dukungan penuh dari mitra dan masyarakat Desa Guwang. Pemerintah Desa Guwang akan menyediakan tempat pelaksanaan kegiatan dan memfasilitasi koordinasi dengan berbagai pihak terkait, termasuk kader posyandu lansia dan masyarakat. Sementara itu, Puskesmas Sukawati I akan memberikan dukungan teknis, ikut terlibat dalam monitoring kesehatan lansia, serta memastikan kegiatan berjalan sesuai standar pelayanan kesehatan. Kolaborasi ini diharapkan dapat memperkuat pelaksanaan program dan menjamin keberlanjutan kegiatan setelah program pengabdian hingga selesai. Dengan adanya penyampaian rencana ini, diharapkan pelaksanaan kegiatan dapat berjalan dengan lebih terarah, transparan, serta mendapatkan dukungan penuh dari mitra dan masyarakat Desa Guwang.

### 2. Tahap Sosialisasi

Tahap sosialisasi kegiatan dilaksanakan pada tanggal 3 September 2025 di Kantor Desa

Guwang, kegiatan ini dilakukan sebagai langkah penting untuk memastikan seluruh pihak

terkait memiliki pemahaman yang sama mengenai tujuan, manfaat, dan teknis pelaksanaan program. Tim pengabdian melakukan pertemuan dengan Kepala Desa Guwang, perwakilan Puskesmas Sukawati 1, serta Kader Posyandu Lansia. Pada kesempatan ini, tim menjelaskan secara detail mengenai latar belakang kegiatan, tujuan yang ingin dicapai, serta peran masing-masing mitra dalam mendukung keberhasilan program.

Melalui sosialisasi ini, mitra dapat mengetahui peran dan tanggung jawab masing-masing, baik dalam tahap persiapan, pelaksanaan, maupun evaluasi. Selain itu, forum ini juga menjadi wadah untuk berdiskusi, memberikan masukan, dan menyepakati strategi terbaik agar kegiatan dapat berjalan lancar sesuai kebutuhan masyarakat.

Hasil dari kegiatan sosialisasi ini adalah adanya kesepakatan bersama mengenai rencana pelaksanaan program, termasuk jadwal, lokasi kegiatan, serta bentuk dukungan yang akan diberikan oleh pemerintah desa, pihak puskesmas, dan kader posyandu lansia. Dengan demikian, kegiatan pengabdian dapat dilaksanakan secara terkoordinasi, partisipatif, dan tepat sasaran.

### 3. Tahap Pelaksanaan

a. Melakukan Pelatihan Kader Posyandu Lansia, dengan materi edukasi yang mencakup pemahaman tentang kesehatan mental lansia, dan cara-cara untuk memberikan dukungan emosional yang tepat

Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan kapasitas kader dalam memberikan pelayanan. Materi pelatihan meliputi pemahaman dasar tentang kesehatan mental lansia, pengenalan tanda-tanda gangguan mental serta cara memberikan dukungan emosional penerapan kearifan lokal seperti Yoga Bali Marga Rahayu. Metode dilakukan dengan ceramah interaktif. Untuk mengukur efektivitas pelatihan, dilakukan pre-test dan post-test kepada kader. Jenis pertanyaan yang diujikan dalam pre-test dan post-test mencakup beberapa aspek, antara lain: pengetahuan dasar tentang konsep yoga bali marga rahayu, manfaat yoga bagi kesehatan fisik dan mental lansia, teknik pernapasan yang benar, serta gerakan dasar yoga yang aman bagi lansia. Pelatihan kader Posyandu Lansia dilaksanakan sebagai upaya peningkatan kapasitas kader dalam memberikan pelayanan yang lebih komprehensif kepada lansia. Pelatihan ini dilaksanakan dengan metode ceramah, dan diskusi. Tim pengabdian masyarakat berperan sebagai fasilitator utama, sementara pihak puskesmas dan desa memberikan dukungan dalam pelaksanaan.

b. Pelatihan Kader Posyandu Lansia dengan Yoga Bali Marga Rahayu

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas kader dalam memberikan pelayanan yang tidak hanya berorientasi pada kesehatan fisik, tetapi juga pada kesehatan mental lansia. Materi pelatihan difokuskan pada pengenalan dan praktik Yoga Bali Marga Rahayu sebagai salah satu kearifan lokal yang relevan untuk menjaga kesehatan lansia. Para kader mendapatkan pembekalan tentang: Manfaat yoga bagi lansia, baik fisik (meningkatkan fleksibilitas, keseimbangan, pernapasan) maupun mental (mengurangi stres, kecemasan, dan kesepian) dan Teknik dasar gerakan yoga yang sederhana dan aman untuk lansia. Pelatihan dilakukan dengan pendampingan instruktur Yoga Bali Marga Rahayu, sehingga kader tidak hanya memahami konsep, tetapi juga mampu mempraktikkan dan memandu lansia secara

benar. Pelatihan Kader Posyandu Lansia dengan pendekatan Yoga Bali Marga Rahayu dilaksanakan sebagai upaya meningkatkan kapasitas kader dalam memberikan pelayanan yang tidak hanya berfokus pada kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental dan spiritual lansia. Kegiatan ini diikuti oleh enam kader Posyandu Lansia Desa Guwang yang berperan sebagai fasilitator dalam setiap kegiatan posyandu. Hasil dari pelatihan diharapkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader, yang ditunjukkan dengan perbedaan nilai pre-test dan post-test.

- c. Pelaksanaan Posyandu Lansia dengan menerapkan Yoga Bali Marga Rahayu dan edukasi pentingnya menjaga kesehatan mental lansia

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia secara menyeluruh, baik dari aspek fisik, mental, sosial, maupun spiritual. Acara diawali dengan pemeriksaan kesehatan rutin (tekanan darah). Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan praktik Yoga Bali Marga Rahayu yang dipandu instruktur bersama kader yang telah dilatih sebelumnya. Yoga Bali Marga Rahayu dilakukan dengan gerakan sederhana, perlahan, dan menyesuaikan kondisi fisik lansia sehingga aman dan nyaman diikuti. Sebanyak 86 lansia atau 91% lansia hadir dan mengikuti yoga dengan antusias. Edukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan mental lansia, yang menekankan pada upaya mengurangi stres, menghindari perasaan kesepian, serta memperkuat spiritualitas melalui doa dan rasa syukur.

Yoga Bali Marga Rahayu dipilih sebagai metode intervensi karena memiliki karakteristik unik yang menggabungkan gerakan fisik lembut, pernapasan dalam, dan meditasi berbasis kearifan lokal Bali. Pendekatan ini dinilai lebih mudah diterima oleh lansia di Desa Guwang karena sesuai dengan budaya dan nilai spiritual masyarakat, sehingga meningkatkan partisipasi dan keberlanjutan praktik. Selain itu, teknik relaksasi berbasis budaya lokal ini relatif sederhana, tidak memerlukan alat khusus, serta dapat dilakukan secara berkelompok dalam kegiatan Posyandu Lansia. Dibandingkan metode relaksasi modern lain, Yoga Bali Marga Rahayu memiliki kelebihan dalam membangun rasa tenang, kebersamaan sosial, dan makna spiritual, yang berkontribusi positif terhadap kesehatan mental lansia.

#### 4. Tahap Evaluasi

Pemantauan dan evaluasi dilaksanakan secara rutin setiap bulan, mengikuti jadwal Posyandu Lansia Desa Guwang yang telah disepakati bersama. Kegiatan ini bertujuan untuk memastikan bahwa pelaksanaan Posyandu berjalan sesuai rencana, program Yoga Bali Marga Rahayu dapat diimplementasikan dengan baik, serta tercapainya tujuan peningkatan kesehatan fisik dan mental lansia. Proses pemantauan dilakukan dengan melibatkan tim pengabdian masyarakat, kader Posyandu Lansia, serta pihak Puskesmas Sukawati I. Setiap bulan dilakukan pengamatan terhadap: Jumlah kehadiran lansia, Kualitas pelaksanaan kegiatan yoga, Respon lansia, Peran kader dalam memfasilitasi kegiatan, memberikan edukasi, dan mendampingi lansia. Dengan adanya pemantauan dan evaluasi yang konsisten, diharapkan keberlangsungan program tetap terjaga, kebermanfaatan semakin meningkat, dan kualitas hidup lansia di Desa Guwang dapat terus ditingkatkan.

#### 5. Partisipasi Mitra Dalam Kegiatan: Partisipasi mitra dalam kegiatan ini sangat penting mulai dari sosialisasi sampai dengan evaluasi. Dalam kegiatan ini mitra berkontribusi dalam

mengumpulkan Kader Kesehatan Lansia, menyiapkan tempat pelatihan, menyiapkan tempat pelaksanaan posyandu lansia, serta berkoordinasi dengan Puskesmas Sukawati I terkait pelaksanaan pelatihan dan pelaksanaan posyandu lansia. Mitra juga berkontribusi dalam pelaksanaan monitoring dan evaluasi terkait keberlanjutan dari pelaksanaan Posyandu lansia.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

- Pelatihan Kader Posyandu Lansia, dengan materi edukasi yang mencakup pemahaman tentang kesehatan mental lansia, dan cara-cara untuk memberikan dukungan emosional yang tepat.

Pelatihan kader Posyandu Lansia dilaksanakan pada tanggal 12 September 2025 di Wantilan Desa Guwang dengan diikuti oleh 6 Kader Posyandu Lansia. Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan kapasitas kader dalam memberikan pelayanan. Materi pelatihan meliputi pemahaman dasar tentang kesehatan mental lansia, pengenalan tanda-tanda gangguan mental serta cara memberikan dukungan emosional penerapan kearifan lokal seperti Yoga Bali Marga Rahayu. Metode dilakukan dengan ceramah interaktif. Untuk mengukur efektivitas pelatihan, dilakukan pre-test dan post-test kepada kader. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan pemahaman: hasil Pre-test: Sebagian besar kader (sekitar 60%) hanya memahami aspek kesehatan fisik lansia dan masih kurang memahami masalah kesehatan mental. Skor rata-rata pengetahuan awal adalah 68%. Hasil Post-test: Setelah pelatihan, tingkat pemahaman kader meningkat signifikan, dengan skor rata-rata 90% dan hampir seluruh peserta (90%) mampu menjelaskan kembali materi yang disampaikan. Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan berhasil meningkatkan pengetahuan Kader posyandu lansia ([Tabel 1](#)).

**Tabel 1.** Hasil Pre-test dan Post-test Pelatihan Kader Posyandu Lansia

No	Kader	Nilai Pre-Test (%)	Nilai Post-Test (%)	Keterangan
1	Kader 1	60	85	Meningkat signifikan
2	Kader 2	70	90	Meningkat signifikan
3	Kader 3	65	95	Meningkat signifikan
4	Kader 4	65	88	Meningkat signifikan
5	Kader 5	75	92	Meningkat signifikan
6	Kader 6	67	90	Meningkat signifikan
<b>Rerata</b>		<b>68%</b>	<b>90%</b>	

Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan yang signifikan pada seluruh kader posyandu lansia setelah mengikuti pelatihan yoga bali marga rahayu. Rata-rata nilai meningkat dari 68% menjadi 90%, dengan rentang peningkatan 18–30 poin persentase. Analisis lebih lanjut terhadap butir-butir soal menunjukkan bahwa aspek materi yang mengalami peningkatan paling signifikan adalah pemahaman tentang teknik pernapasan dan gerakan dasar yoga. Sebelumnya, banyak kader mengalami kesulitan dalam menjelaskan manfaat teknik pernapasan dan posisi tubuh yang aman untuk lansia. setelah pelatihan, mayoritas kader mampu menguasai langkah-langkah gerakan dengan benar,

menjelaskan manfaatnya, dan menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dalam mempraktikkan yoga bali marga rahayu.

Selain itu, hasil diskusi dengan kader juga mengindikasikan bahwa pengetahuan terkait manfaat kesehatan mental dan spiritual dari yoga bali marga rahayu menjadi salah satu materi yang paling mudah dipahami dan diingat oleh kader. hal ini menguatkan bahwa pendekatan berbasis kearifan lokal tidak hanya meningkatkan pemahaman teknis, tetapi juga memperkuat motivasi kader dalam mengimplementasikan program di posyandu lansia. Kondisi ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa aspek kesehatan mental sering kali terabaikan dalam pelayanan kesehatan lansia berbasis komunitas, karena sebagian besar kader lebih fokus pada masalah fisik yang lebih tampak dan mudah dikenali ([Nurhidayati, et al., 2025](#)).

Setelah pelatihan, terjadi peningkatan skor rata-rata pengetahuan menjadi 90%, dan hampir seluruh peserta (90%) mampu menjelaskan kembali materi yang diberikan. Hasil ini menegaskan bahwa pelatihan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan kader, tidak hanya secara kognitif, tetapi juga dalam kemampuan mengomunikasikan kembali materi yang dipelajari. Pelatihan terstruktur bagi tenaga kesehatan komunitas secara signifikan meningkatkan pemahaman mereka terhadap kesehatan mental lansia serta keterampilan dalam memberikan dukungan psikososial ([Michael, A. et al., 2018](#)).

Peningkatan pemahaman ini memiliki implikasi penting, mengingat kader posyandu lansia merupakan garda terdepan dalam memberikan edukasi dan deteksi dini masalah kesehatan lansia di masyarakat. Dengan meningkatnya pengetahuan, terutama terkait kesehatan mental, kader diharapkan mampu memberikan pelayanan yang lebih komprehensif, tidak hanya terbatas pada aspek fisik. Pelatihan kader dengan pendekatan holistik mampu meningkatkan kompetensi mereka dalam memberikan dukungan psikososial dan spiritual bagi lansia ([Langgapin, et al, 2024](#)).

Secara keseluruhan, hasil ini memperkuat bukti empiris bahwa pelatihan kader posyandu lansia efektif dalam meningkatkan pengetahuan, terutama dalam aspek kesehatan mental yang sebelumnya kurang dipahami. Dengan demikian, perlu terus dikembangkan dan dijadikan bagian dari strategi peningkatan kapasitas kader dalam rangka mewujudkan pelayanan kesehatan lansia yang lebih holistik dan berkelanjutan.

## 2. Pelatihan Kader Posyandu Lansia dengan Yoga Bali Marga Rahayu

Pelatihan Kader Posyandu Lansia dilaksanakan pada tanggal 12 September 2025 bertempat di Wantilan Desa Guwang, dengan diikuti oleh 6 Kader Posyandu Lansia. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas kader dalam memberikan pelayanan yang tidak hanya berorientasi pada kesehatan fisik, tetapi juga pada kesehatan mental lansia. Materi pelatihan difokuskan pada pengenalan dan praktik Yoga Bali Marga Rahayu sebagai salah satu kearifan lokal yang relevan untuk menjaga kesehatan lansia. Para kader mendapatkan pembekalan tentang: Manfaat yoga bagi lansia, baik fisik (meningkatkan fleksibilitas, keseimbangan, pernapasan) maupun mental (mengurangi stres, kecemasan, dan kesepian) dan Teknik dasar gerakan yoga yang sederhana dan aman untuk lansia.

Pelatihan dilakukan dengan pendampingan instruktur Yoga Bali Marga Rahayu, sehingga kader tidak hanya memahami konsep, tetapi juga mampu mempraktikkan dan memandu lansia secara benar. Hasil pelatihan menunjukkan bahwa 100% kader posyandu lansia merasa lebih percaya diri dan memiliki keterampilan baru untuk mendampingi lansia dalam pelaksanaan Yoga Bali Marga Rahayu. Dengan demikian, diharapkan pelaksanaan Posyandu Lansia di Desa Guwang semakin bervariasi, dan memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik serta mental para lansia.



**Gambar 2.** Pelatihan Kader Posyandu Lansia dengan Praktik Yoga Bali Marga Rahayu



**Gambar 3.** Pelatihan Kader Posyandu Lansia

### 3. Pelaksanaan Posyandu Lansia dengan menerapkan Yoga Bali Marga Rahayu dan edukasi pentingnya menjaga kesehatan mental lansia

Pelaksanaan Posyandu Lansia Desa Guwang dilaksanakan pada tanggal 14 September 2025 di Wantilan Desa Guwang, dengan mengintegrasikan praktik Yoga Bali Marga Rahayu dan edukasi kesehatan mental sebagai inovasi dalam pelayanan lansia. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia secara menyeluruh, baik dari aspek fisik, mental, sosial, maupun spiritual.

Acara diawali dengan pemeriksaan kesehatan rutin (tekanan darah). Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan praktik Yoga Bali Marga Rahayu yang dipandu instruktur bersama kader yang telah dilatih sebelumnya. Yoga Bali Marga Rahayu dilakukan dengan gerakan sederhana, perlahan, dan menyesuaikan kondisi fisik lansia sehingga aman dan nyaman diikuti. Sebanyak 86 lansia atau 91% lansia hadir dan mengikuti yoga dengan antusias. Edukasi tentang

pentingnya menjaga kesehatan mental lansia, yang menekankan pada upaya mengurangi stres, menghindari perasaan kesepian, serta memperkuat spiritualitas melalui doa dan rasa syukur.



**Gambar 8.** Pelaksanaan Posyandu Lansia dengan menerapkan Yoga Bali Marga Rahayu dan edukasi pentingnya menjaga kesehatan mental lansia

Evaluasi terhadap kegiatan di Desa Guwang menunjukkan bahwa setelah mengikuti kegiatan, lansia melaporkan perasaan lebih tenang, rileks, bersemangat, dan termotivasi untuk melakukan olahraga ringan secara rutin serta menjaga pola hidup sehat. Respon positif dari lansia dan kader memperkuat bahwa intervensi ini memiliki dampak psikologis dan perilaku yang nyata. Selain memberikan efek relaksasi dan peningkatan energi, program yoga bali marga rahayu juga berdampak pada aspek sosial dan emosional lansia. melalui kegiatan ini, lansia memiliki ruang untuk berinteraksi satu sama lain, berbagi pengalaman, dan saling memberi dukungan. aktivitas bersama secara rutin membantu mengurangi rasa kesepian dan isolasi sosial yang sering dialami lansia. ikatan sosial yang terbentuk selama latihan menciptakan rasa kebersamaan dan meningkatkan rasa memiliki terhadap komunitas. kondisi ini sangat penting, karena dukungan sosial terbukti berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan mental, mengurangi gejala stres dan depresi ringan, serta meningkatkan motivasi untuk menjalani hidup yang lebih sehat dan aktif. Hal ini menandakan bahwa program semacam ini bukan hanya sekadar aktivitas fisik, tetapi juga menjadi medium yang efektif untuk memperkuat kesejahteraan mental, motivasi, dan empowerment dalam lansia.

Pertama, perubahan emosional seperti rasa tenang dan rileks yang dirasakan oleh lansia sangat konsisten dengan temuan penelitian mengenai efek aktivitas fisik terhadap kesehatan mental ([Aryadharma, 2022](#)). Misalnya, meta-analisis mengenai olahraga aerobik pada lansia menemukan bahwa aktivitas fisik secara signifikan membantu meningkatkan mood, mengurangi kecemasan dan stres, serta memperbaiki kualitas hidup lansia. Selain itu, review sistematis Physical activity and mental health menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan self-esteem, kesejahteraan emosional, dan mengurangi gejala depresi melalui berbagai mediator psikologis seperti afeksi positif dan dukungan sosial ([White, R.L, et al, 2024](#)). Studi di Bali menunjukkan bahwa praktik yoga tradisional berbasis budaya lokal dapat

membantu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan ketenangan batin lansia melalui teknik pernapasan dan meditasi sederhana ([Sukarma & Adnyani, 2023](#)).

Kedua, motivasi lansia untuk melakukan olahraga ringan dan menjaga pola hidup sehat setelah kegiatan menunjukkan bahwa kegiatan tersebut berhasil membangun *self-efficacy* dan komitmen perilaku. Dalam literatur, kepercayaan diri dalam kemampuan melakukan aktivitas fisik dan dukungan sosial dari kelompok merupakan faktor penting yang memperkuat keberlanjutan olahraga pada lansia. Studi tentang program berbasis komunitas menunjukkan bahwa lansia yang merasa didukung oleh instruktur atau kader, dan melihat manfaat langsung (misalnya merasa lebih rileks, interaksi sosial positif) cenderung mempertahankan rutinitas aktivitas fisik mereka ([Aditya, R. S, et al., 2025](#)). Penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa aktivitas kelompok berbasis yoga lansia dapat meningkatkan motivasi intrinsik, rasa kebersamaan, dan kepercayaan diri lansia dalam menjaga kesehatan mental ([Pramesti & Hartati, 2022](#)).

Ketiga, respon positif dari kader dan lansia menunjukkan bahwa intervensi ini berhasil memenuhi aspek sosial dan emosional yang seringkali kurang diperhatikan dalam program lansia. Keterlibatan kader sebagai pendamping kegiatan memberikan rasa aman dan kepercayaan bagi lansia, serta memperkuat ikatan sosial antar peserta. Dukungan sosial semacam ini juga muncul dalam penelitian yang menyebut bahwa interaksi sosial dalam aktivitas kelompok dapat mengurangi kesepian dan meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia ([White, R.L, et al., 2024](#)).

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, dapat dilihat bahwa pemberdayaan kader Posyandu Lansia melalui pelatihan Yoga Bali Marga Rahayu memberikan dampak positif terhadap peningkatan kapasitas kader dalam memahami kesehatan lansia, baik dari aspek fisik maupun mental. Selain itu, pendekatan yoga berbasis budaya lokal diyakini memperkuat dimensi spiritual lansia, terutama melalui praktik relaksasi dan pernapasan yang selaras dengan nilai-nilai kearifan lokal Bali. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan holistik berbasis budaya lokal dapat menjadi salah satu solusi berkelanjutan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di pedesaan.

Opini kami, Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan ini bukan hanya sekadar transfer ilmu, tetapi juga merupakan upaya nyata dalam mengintegrasikan kearifan lokal ke dalam pelayanan kesehatan masyarakat. Kader yang sebelumnya lebih fokus pada pemeriksaan fisik kini mampu memahami pentingnya kesehatan mental, serta memiliki keterampilan praktis dalam memberikan dukungan emosional melalui aktivitas yoga. Lansia pun merasakan manfaat langsung berupa rasa tenang, berkurangnya stres, dan meningkatnya semangat kebersamaan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan holistik berbasis budaya lokal dapat menjadi salah satu solusi berkelanjutan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di pedesaan. Menurut pandangan kami, kegiatan seperti ini sebaiknya terus dikembangkan dengan dukungan lintas sektor, sehingga Posyandu Lansia tidak hanya menjadi wadah pemeriksaan kesehatan, tetapi juga ruang belajar, bersosialisasi, dan meningkatkan kesejahteraan mental bagi para lansia.

## KESIMPULAN

Berdasarkan rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Guwang dengan tema "Kader Posyandu Lansia dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental Lansia melalui Kearifan Lokal Yoga Bali Marga Rahayu", dapat disimpulkan bahwa program ini berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif, baik bagi kader maupun lansia. Sosialisasi berhasil membangun pemahaman bersama antara tim pengabdian, pemerintah desa, puskesmas, dan kader mengenai pentingnya kesehatan mental lansia. Pelatihan yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan serta keterampilan enam kader posyandu dalam mendampingi lansia melalui dukungan emosional dan praktik Yoga Bali Marga Rahayu secara aman. Selain itu, kegiatan yoga yang diikuti oleh 86 lansia menunjukkan hasil nyata berupa peningkatan rasa tenang, rileks, semangat, dan motivasi untuk menerapkan pola hidup sehat. Tingginya partisipasi masyarakat dan dukungan mitra menegaskan bahwa program ini efektif dalam memperkuat kapasitas kader sekaligus menjadi langkah strategis dalam mewujudkan lansia tangguh, sehat, dan sejahtera di Desa Guwang.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Direktorat Jenderal Riset dan Pengembangan, Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi yang telah memberikan dukungan pendanaan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada seluruh tim dan mahasiswa STIKes Kesdam IX/Udayana dan Universitas Hindu Indonesia yang telah memberikan dukungan penuh dalam bentuk tenaga, pemikiran, dan fasilitas. Selanjutnya, kami juga menyampaikan terima kasih kepada Pemerintah Desa Guwang, Puskesmas Sukawati I, serta Kader Posyandu Lansia Desa Guwang yang telah menjadi mitra aktif dan berperan penting dalam pelaksanaan kegiatan ini. Tidak lupa, apresiasi setinggi-tingginya kami tujuhan kepada para lansia di Desa Guwang yang dengan antusias mengikuti kegiatan Yoga Bali Marga Rahayu dan penyuluhan kesehatan mental. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang nyata bagi peningkatan kualitas hidup lansia dan masyarakat secara umum.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, R. S., Yusuf, A., Rahmatika, Q. T., Masfi, A., Ramadhan, M. P., Sunaryo, E. Y. A. B., Afiani, N., Evi, N., Widjayanti, Y., Santi, N. F., Soares, D., & AlMutairi, R. I. (2025). Unlocking wellness: The comprehensive impact of community-based exercise programs on older adults. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 49, 523–534. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF).
- Aryadharma, N. K. S. (2022, June). Meningkatkan Kesehatan Mental melalui Mantra Yoga. *Prosiding Seminar Nasional Jurusan Yoga dan Kesehatan Balance Your Mind, Body and Soul Through Yoga in New Normal Era*, 1–13.
- Ekasari, M. F., & Fatimah. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik untuk Mahasiswa Keperawatan: Kurikulum Keperawatan Terbaru*. Trans Info Media.

- Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF). (2025). Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. Retrieved from: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
- Frederik, Y. A. (2024, December). Kesehatan Mental pada Usia Lanjut. *Buletin Kpyn (Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara)*, 10(4). Retrieved from: <https://bulletin.k-pin.org/index.php/daftar-artikel/1688-kesehatan-mental-pada-usia-lanjut>
- Kusumawaty, I., Rispa, M., & Hindun, S. (2021). The effect of yoga exercises on sleep quality for the elderly. *Journal of Maternal and Child Health Sciences (Jakia)*, 1(1), 14–19. <https://doi.org/10.36086/maternalandchild.v1i1.963>
- Langgapin, S., Boonchieng, W., Chautrakarn, S., Maneeton, N., & Senawan, S. (2024). Effectiveness of the Buddhist-Based Elderly Mental Health Counseling Training Program for Thai Health Volunteer Monks. *Religions*, 15(12), 1472. <https://doi.org/10.3390/rel15121472>
- Michael, A., Thirumoorthy, A., Girish, N., & Sivakumar, P. T. (2018). Training Community Health Workers in Geriatric Mental Health: Process of Manual Development and Pilot Testing Findings. *Asian Journal of Psychiatry*, 38, 12–15. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2018.10.017>
- Nugraheni, W. T., et al. (2024). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Nur, M. P., Putra, I. G. Y., Harefa, K., Latumenasse, R. A., Pramono, J. S., Hastuti, H., Nuraeni, A., Peluw, Z., Kaharuddin, R. M. A., Sudarta, I. M., Mulia, M., Adyani, S. A. M., Herlina, Hunowu, S. Y., Yuliani, W. (Ed.), & Zalni, T. Y. (Ed.). (2025). *Keperawatan Gerontik*. Lingkar Edukasi Indonesia.
- Nurhidayati, T., Rahayu, D. A., Kurnia, C., Yusuf, A., Indarwati, R., & Hsieh, C.-J. (2025). The Impact of Mental Health Training Interventions on Cadres' Ability to Detect Depression Among Rural Elderly. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 8(2), 116–124. <https://doi.org/10.33096/woh.v8i2.1430>
- Pemerintah Desa Guwang. (2025). Profil Desa Guwang [Internet]. Gianyar. Retrieved April 2, 2025, from pemerintahan-desa-guwang.com
- Pramesti, A. D., & Hartati, S. (2022). Pengaruh Yoga Lansia terhadap Kesehatan Mental dan Sosial di Jawa Tengah. *Jurnal Keperawatan Jiwa Indonesia*, 10(3), 211–219. <https://doi.org/10.55606/ijmh.v2i2.2022>
- Rudiarta, I. W. (2021). Yoga Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental (Kajian Yoga Sutra Patanjali). *Genta Hredaya*, 5(1), 57–66. <https://doi.org/10.37329/jpah.v7i3.2400>
- Sagitarini, P. N. (2022, May). Efektivitas latihan yoga terhadap peningkatan kualitas tidur lansia. Prosiding Seminar Nasional Jurusan Yoga dan Kesehatan Balance Your Mind, Body and Soul Through Yoga in New Normal Era, 26–33.
- Sukarma, I. N., & Adnyani, N. W. (2023). Yoga Tradisional Bali dalam Menurunkan Stres dan Meningkatkan Kesejahteraan Lansia. *Jurnal Kesehatan Holistik Indonesia*, 5(2), 115–124.
- Suriastini, N. W., Suryani, L. K., Sikoki, B., Umaroh, R., & Qaimamunazzala, H. (2021). Depression Among Older People in Bali. *Asian Journal of Gerontology and Geriatrics*, 16(1), 22–29. <https://doi.org/10.12809/ajgg-2020-400-oa>
- Uswatun, H. (2025). Upaya dalam Menjaga Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Bagi Lansia. *Jurnal Education and Development*, 3(1), 667–672. *Institut Pendidikan Tapanuli Selatan*.
- White, R. L., Vella, S., Biddle, S., et al. (2024). Physical activity and mental health: A systematic review and best-evidence synthesis of mediation and moderation studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21, 134. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01676-6>