

Sosialisasi Strategi Pola Hidup Sehat Untuk Lansia

Kasmawati*¹, Muhamad Isnaini², Sartika³

^{1,2,3}Universitas Syekh Yusuf Al Makassar Gowa

*e-mail: kasmawati.lon@gmail.com¹, azkaisnaini07@gmail.com², ayutika9@gmail.com³

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Maradekaya, Kabupaten Gowa, bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui sosialisasi dan edukasi mengenai pola hidup sehat. Program ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif yang melibatkan tenaga medis, mahasiswa, serta pemerintah desa. Kegiatan difokuskan pada empat aspek utama, yaitu peningkatan pengetahuan gizi dan pola makan seimbang, pembiasaan aktivitas fisik ringan, pengelolaan stres dan kesehatan mental, serta pemeriksaan kesehatan rutin. Hasil pelaksanaan menunjukkan peningkatan kesadaran dan partisipasi lansia dalam menjaga kesehatan mereka. Lansia mulai memahami pentingnya diet seimbang, rutin melakukan senam dan jalan santai, serta menerapkan teknik relaksasi seperti meditasi dan pernapasan dalam. Pemeriksaan kesehatan gratis yang difasilitasi oleh puskesmas dan pemerintah desa juga mendorong deteksi dini penyakit dan pencegahan komplikasi. Selain itu, terbentuknya kelompok pendukung pola hidup sehat di masyarakat menjadi capaian penting yang memperkuat keberlanjutan program. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesehatan fisik dan mental lansia serta membangun lingkungan sosial yang lebih suportif di Desa Maradekaya.

Kata kunci: Lansia; Pola hidup sehat; Aktivitas fisik; Pengelolaan stres; Pemeriksaan kesehatan.

Abstract

The community service program in Maradekaya Village, Gowa Regency, aimed to improve the quality of life of the elderly through socialization and education on healthy lifestyle practices. The program was implemented using a participatory approach involving healthcare professionals, students, and the village government. The activities focused on four main aspects: enhancing knowledge of nutrition and balanced diets, promoting light physical activity, managing stress and mental health, and conducting routine health check-ups. The results indicated increased awareness and participation of the elderly in maintaining their health. Participants began to understand the importance of a balanced diet, regularly engage in exercises such as morning gymnastics and walking, and practice relaxation techniques such as meditation and deep breathing. Free health check-ups facilitated by the local health center and village government also encouraged early disease detection and prevention of complications. Furthermore, the establishment of elderly support groups for healthy lifestyles in the community became a significant achievement, strengthening program sustainability. Overall, this program positively impacted the physical and mental health of the elderly while fostering a more supportive social environment in Maradekaya Village.

Keywords: Elderly; Healthy lifestyle; Physical activity; Stress management; Health check-ups.

1. PENDAHULUAN

Gaya hidup sehat bagi lanjut usia mencakup berbagai aspek penting seperti pemenuhan nutrisi yang seimbang, pengelolaan pengobatan, peningkatan kualitas hidup, perilaku yang mendukung kesehatan, serta kebahagiaan emosional. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat, termasuk kepatuhan terhadap pola makan bergizi seperti diet Mediterania, memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup dan kesehatan secara keseluruhan pada lansia (Lin et al., 2020). Selain itu, aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin terbukti berpengaruh positif terhadap kebugaran dan kesejahteraan emosional individu lanjut usia. Sebagai contoh, studi yang dilakukan pada kelompok usia 65 tahun ke atas di Taiwan menemukan bahwa aktivitas fisik teratur berhubungan erat dengan tingkat kebahagiaan dan kondisi fisik yang lebih baik (Lin et al., 2020).

Di Indonesia, kondisi lansia masih menghadapi tantangan dari sisi kesehatan, ekonomi, dan sosial. Banyak di antara mereka mengalami penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, dan gangguan jantung, sementara akses terhadap layanan kesehatan masih terbatas, terutama di

wilayah pedesaan (Chiu et al., 2020). Dari segi ekonomi, sebagian besar lansia tidak memiliki sumber pendapatan tetap atau jaminan sosial yang memadai, sehingga mengandalkan dukungan keluarga. Secara sosial, tidak sedikit lansia yang mengalami kesepian dan keterasingan akibat perubahan struktur keluarga dan urbanisasi. Meskipun demikian, pemerintah terus berupaya meningkatkan kesejahteraan lansia melalui program seperti Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) serta inisiatif masyarakat yang berfokus pada peningkatan kualitas hidup mereka (Chiu et al., 2020).

Kualitas hidup lansia idealnya mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang memungkinkan mereka hidup sehat, mandiri, dan bermartabat (Destriande et al., 2021). Akses terhadap layanan kesehatan yang memadai, nutrisi seimbang, serta lingkungan yang aman dan suportif menjadi kebutuhan utama (Budiono & Rivai, 2021). Lansia juga perlu diberikan ruang untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan komunitas guna mengurangi kesepian dan meningkatkan kebahagiaan (Sastrahadi, 2022). Edukasi tentang perilaku hidup sehat terbukti dapat meningkatkan kepuasan dan kebahagiaan hidup di kalangan lansia (Kurniati et al., 2020). Dengan mempertimbangkan keterkaitan antara gaya hidup sehat, harga diri, dan vitalitas subjektif (Tamaris et al., 2022), pendekatan holistik menjadi penting untuk mendukung kesejahteraan lansia secara menyeluruh. Pengelolaan stres serta dukungan emosional juga berperan dalam menjaga kesehatan mental yang optimal sehingga masa tua dapat dijalani dengan lebih bermakna.

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di Desa Maradekaya, Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan, bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui kegiatan sosialisasi strategi pola hidup sehat. Desa Maradekaya memiliki jumlah penduduk lansia yang cukup tinggi, sehingga perhatian terhadap kesehatan dan kesejahteraan mereka menjadi sangat penting. Lansia di wilayah ini masih banyak yang menghadapi masalah kesehatan seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit degeneratif lainnya. Kurangnya pengetahuan tentang pentingnya pola hidup sehat dan kebiasaan harian yang kurang mendukung kesehatan turut memperburuk kondisi tersebut. Oleh karena itu, diperlukan intervensi edukatif untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan lansia dalam menjaga kesehatannya.

Desa Maradekaya memiliki potensi besar dalam pengembangan program kesehatan lansia berkat dukungan pemerintah desa dan partisipasi aktif masyarakat. Kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat menjadi contoh penerapan program kesehatan berbasis komunitas yang berfokus pada lansia. Sosialisasi pola hidup sehat ini mencakup berbagai aspek seperti pengaturan pola makan bergizi, aktivitas fisik yang sesuai, manajemen stres, serta pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin. Pola makan sehat menekankan konsumsi makanan seimbang sesuai kebutuhan lansia, sementara aktivitas fisik teratur membantu menjaga kebugaran tubuh dan menurunkan risiko penyakit.

Manajemen stres menjadi bagian penting untuk menjaga kesehatan mental lansia, mengingat mereka sering menghadapi tekanan akibat perubahan hidup seperti pensiun, kehilangan pasangan, atau penurunan kondisi fisik. Oleh karena itu, pengenalan teknik relaksasi dan pengelolaan stres menjadi bagian dari edukasi kesehatan (Rodiyah, 2023). Pemeriksaan kesehatan secara rutin juga memungkinkan deteksi dini terhadap penyakit, sehingga penanganan dapat dilakukan lebih cepat dan tepat untuk mencegah komplikasi serius (Hapsari, 2023). Lansia juga perlu diedukasi tentang pentingnya mengikuti anjuran medis serta kepatuhan terhadap pengobatan (Safira, 2024). Program edukasi seperti penyuluhan kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia terhadap kondisi kesehatannya (Alrasimah, 2024).

Melalui kegiatan ini, diharapkan kesadaran dan pengetahuan lansia beserta keluarganya tentang pentingnya pola hidup sehat dapat meningkat. Dengan begitu, lansia di Desa Maradekaya dapat menjalani masa tua yang lebih sehat, mandiri, dan bahagia. Program ini juga menjadi sarana bagi mahasiswa dan tenaga kesehatan untuk berkontribusi langsung dalam peningkatan kesejahteraan masyarakat. Kolaborasi antara pemerintah desa, tenaga medis,

mahasiswa, dan masyarakat merupakan kunci keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini. Sinergi tersebut diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan mendukung bagi para lansia di Desa Maradekaya serta menjadi model pengabdian masyarakat di wilayah lain.

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Maradekaya, Kabupaten Gowa, dilakukan melalui beberapa tahapan yang sistematis dan terencana:

Tahap pertama adalah survei pendahuluan untuk mengidentifikasi kondisi kesehatan dan kebutuhan lansia di Desa Maradekaya. Kegiatan ini dilaksanakan melalui wawancara langsung dan pengisian kuesioner yang melibatkan para lansia serta anggota keluarga mereka. Tujuan dari survei ini adalah memperoleh gambaran nyata mengenai masalah kesehatan yang dihadapi serta tingkat pengetahuan mereka tentang gaya hidup sehat. Data yang terkumpul menjadi dasar dalam penyusunan program sosialisasi agar lebih tepat sasaran dan sesuai dengan karakteristik masyarakat setempat.

Tahap kedua adalah penyusunan materi sosialisasi. Materi ini meliputi empat komponen utama, yaitu pola makan sehat dan bergizi seimbang, pentingnya aktivitas fisik secara rutin, pengelolaan stres, serta pemeriksaan kesehatan berkala. Penyusunan materi dilakukan oleh tim pengabdian yang terdiri atas tenaga medis, ahli gizi, dan konselor kesehatan dengan mempertimbangkan kondisi sosial budaya masyarakat Desa Maradekaya. Selain itu, disusun pula panduan praktis yang sederhana dan mudah dipahami oleh lansia dan keluarga mereka, agar dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Tahap ketiga adalah pelaksanaan sosialisasi yang dilakukan melalui berbagai pendekatan interaktif, seperti ceramah, diskusi kelompok, tanya jawab, dan demonstrasi langsung. Kegiatan ini dilaksanakan di balai desa dan beberapa titik strategis yang mudah dijangkau oleh para lansia. Setiap sesi sosialisasi dirancang agar peserta dapat berpartisipasi aktif, memahami materi dengan jelas, dan termotivasi untuk mengubah kebiasaan menjadi lebih sehat.

Dalam pelaksanaannya, terdapat beberapa potensi kendala yang perlu diantisipasi. Pertama, tingkat partisipasi lansia yang rendah karena kondisi fisik, jarak tempat tinggal, atau kurangnya motivasi untuk mengikuti kegiatan. Kedua, keterbatasan sumber daya, baik dari segi tenaga kesehatan maupun fasilitas pendukung kegiatan. Ketiga, hambatan komunikasi, karena sebagian lansia mungkin memiliki gangguan pendengaran atau kesulitan memahami penjelasan yang disampaikan. Untuk mengatasi hal tersebut, tim pengabdian menggunakan metode komunikasi yang ramah lansia, seperti penggunaan bahasa sederhana, visualisasi materi, serta penyampaian secara perlahan dan berulang.

Output yang diharapkan dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan dan kesadaran lansia serta keluarganya mengenai pentingnya pola hidup sehat. Lansia di Desa Maradekaya diharapkan mampu menerapkan kebiasaan sehat dalam kehidupan sehari-hari, seperti mengatur pola makan, rutin berolahraga ringan, dan menjaga kesehatan mental. Selain itu, program ini juga diharapkan dapat meningkatkan partisipasi masyarakat dalam mendukung kegiatan kesehatan di lingkungan desa.

Sasaran utama kegiatan ini adalah seluruh lansia di Desa Maradekaya, baik yang tinggal bersama keluarga maupun yang hidup sendiri. Program ini juga melibatkan keluarga dan masyarakat sekitar sebagai bentuk upaya menciptakan lingkungan sosial yang mendukung penerapan gaya hidup sehat bagi lansia. Secara keseluruhan, pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam peningkatan kualitas hidup lansia di Desa Maradekaya serta menjadi model pengembangan program kesehatan berbasis komunitas di wilayah Kabupaten Gowa dan sekitarnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program sosialisasi di Desa Maradekaya memberikan perhatian besar terhadap

peningkatan pemahaman lansia mengenai pentingnya pola hidup sehat, terutama dalam hal pola makan, aktivitas fisik, pengelolaan stres, dan pemeriksaan kesehatan rutin.

Sebelumnya, sebagian besar lansia belum menyadari pentingnya menjaga pola makan seimbang sesuai kebutuhan usia lanjut. Melalui sosialisasi ini, mereka mendapatkan informasi tentang jenis makanan bergizi, cara mengatur porsi makan, serta pentingnya hidrasi yang cukup. Tim pengabdian menyusun panduan praktis bergambar yang mudah dipahami, sehingga lansia dapat mengikuti anjuran gizi dengan lebih mudah. Materi disampaikan secara interaktif dan sederhana, membuat para peserta antusias dan mampu mengingat pesan-pesan penting yang diberikan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia mengenai pola makan sehat, sebagaimana dibuktikan juga dalam penelitian serupa di Puskesmas Cibinong, Kabupaten Bogor, yang menunjukkan efektivitas modul edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan pasien lanjut usia (Pakpahan, 2023).

a. Aktivitas Fisik dan Dampaknya bagi Kesehatan Lansia

Salah satu bagian penting dari sosialisasi ini adalah pengenalan dan pembiasaan aktivitas fisik bagi lansia. Sebelum program ini dilaksanakan, banyak lansia di Desa Maradekaya yang beranggapan bahwa olahraga adalah hal yang berat dan melelahkan. Keterbatasan fisik serta kondisi kesehatan sering menjadi alasan untuk tidak beraktivitas. Namun, setelah mengikuti demonstrasi langsung dan latihan ringan yang dipandu oleh instruktur terlatih, persepsi tersebut mulai berubah.

Lansia diperkenalkan pada berbagai bentuk olahraga ringan yang mudah dilakukan, seperti senam pagi, jalan santai di sekitar rumah, serta yoga sederhana. Aktivitas ini terbukti tidak hanya mudah dilakukan, tetapi juga memberikan manfaat nyata — seperti peningkatan energi, kekuatan otot, dan keseimbangan tubuh. Beberapa peserta bahkan melaporkan tidur yang lebih nyenyak dan suasana hati yang lebih stabil setelah rutin berolahraga. Temuan ini sejalan dengan penelitian Islas-Cruz (2021) yang menunjukkan bahwa olahraga teratur dapat meningkatkan keseimbangan, kekuatan otot, serta kinerja fungsional pada lansia. Selain itu, aktivitas fisik juga terbukti membantu menurunkan kadar stres dengan menekan hormon penyebab stres (Nesia, 2023).

b. Pengelolaan Stres dan Dukungan Keluarga

Selain aspek fisik, pengelolaan stres menjadi fokus penting dalam kegiatan sosialisasi ini. Lansia diajarkan teknik-teknik relaksasi sederhana seperti meditasi, pernapasan dalam, dan latihan mindfulness. Melalui latihan ini, para peserta belajar menenangkan pikiran dan mengelola emosi dengan lebih baik. Banyak di antara mereka yang mengaku merasa lebih tenang, lebih sabar, dan mampu menghadapi tekanan hidup dengan pikiran yang jernih.

Program ini juga menekankan pentingnya dukungan keluarga dalam membantu lansia menjaga kesehatan mental dan emosional. Keterlibatan anggota keluarga, baik dalam mendampingi saat latihan maupun dalam membangun suasana rumah yang harmonis, terbukti memperkuat semangat lansia untuk tetap aktif dan optimis (Bahtiar et al., 2022).

c. Pemeriksaan Kesehatan Rutin

Kegiatan pemeriksaan kesehatan juga menjadi bagian integral dari program. Sebelum adanya sosialisasi ini, banyak lansia yang jarang memeriksakan diri secara rutin karena kendala biaya atau kurangnya pemahaman tentang pentingnya deteksi dini penyakit. Melalui kerja sama antara pemerintah desa, puskesmas setempat, dan tim pengabdian, layanan pemeriksaan kesehatan gratis disediakan bagi lansia.

Kegiatan ini tidak hanya membantu mengidentifikasi masalah kesehatan sejak dini, tetapi juga meningkatkan kesadaran lansia tentang kondisi tubuh mereka. Setelah mengikuti pemeriksaan, sebagian besar peserta mulai lebih aktif berkonsultasi dengan tenaga medis dan mengikuti saran pengobatan dengan lebih teratur. Dampak positif dari kegiatan ini terlihat dari meningkatnya partisipasi lansia dalam program pemeriksaan berkala serta

menurunnya keluhan penyakit kronis yang sebelumnya tidak terpantau.

d. Pembentukan Kelompok Pendukung Pola Hidup Sehat

Salah satu hasil nyata dari pelaksanaan program ini adalah terbentuknya kelompok pendukung pola hidup sehat di Desa Maradekaya. Kelompok ini terdiri dari para lansia dan sukarelawan masyarakat yang berkomitmen untuk terus menjalankan kebiasaan sehat bersama. Mereka rutin berkumpul untuk melakukan senam pagi, jalan santai, serta berdiskusi mengenai topik-topik kesehatan dan kesejahteraan lansia.

Keberadaan kelompok ini menciptakan suasana kebersamaan yang positif. Lansia merasa lebih dihargai, tidak terisolasi, dan termotivasi untuk mempertahankan gaya hidup sehat. Selain itu, kelompok pendukung ini juga berperan sebagai wadah untuk berbagi pengalaman, saling memberi dorongan moral, dan memantau perkembangan penerapan pola hidup sehat di masyarakat. Dukungan sosial semacam ini terbukti efektif dalam meningkatkan semangat dan kesejahteraan lansia (Wianto et al., 2021).

Melalui sinergi antara pemerintah desa, puskesmas, masyarakat, dan tim pengabdian, program sosialisasi di Desa Maradekaya tidak hanya berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia tentang pentingnya pola hidup sehat, tetapi juga membangun sistem dukungan berkelanjutan yang mampu menjaga kualitas hidup mereka di masa mendatang.

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan program sosialisasi pola hidup sehat bagi lansia di Desa Maradekaya berhasil meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan partisipasi masyarakat dalam menjaga kesehatan di usia lanjut. Lansia yang mengikuti kegiatan menunjukkan perubahan positif dalam pola makan, aktivitas fisik, serta pengelolaan stres. Pemeriksaan kesehatan rutin menjadi kebiasaan baru yang membantu deteksi dini penyakit dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Terbentuknya kelompok pendukung pola hidup sehat juga menjadi faktor penting dalam menjaga keberlanjutan program. Sinergi antara pemerintah desa, tenaga kesehatan, mahasiswa, dan masyarakat membuktikan bahwa pendekatan kolaboratif mampu menciptakan lingkungan yang lebih sehat, mandiri, dan bermakna bagi lansia di Desa Maradekaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alrasimah, A., Zulfritri, R., & Aziz, A. R. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kunjungan lansia ke posyandu. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinary*, 2(1), 263-274.
- Bahtiar, B., Muda, I., Khumaidi, K., Aminuddin, M., Nopriyanto, D., & Widiastuti, I. A. K. S. (2022). Edukasi manajemen stres untuk meningkatkan ketahanan diri merawat pada caregiver keluarga lansia dengan penyakit kronik di lempake kota samarinda. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (NADIMAS)*, 1(1), 50-55.
- Budiono, N. D. P. and Rivai, A. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 371-379.
- Chiu, C. J., Hu, J., Lo, Y., & Chang, E. Y. (2020). Interventions for the elderly: a scoping review from 2015–2019. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5335.
- Destriande, I. M., Faridah, I., Oktania, K., & Rahman, S. (2021). Faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pada lanjut usia. *PSIKOWIPA (Psikologi Wijaya Putra)*, 2(1), 1-9.
- Hapsari, H. E. and Supratman, S. (2023). Gambaran tingkat stres pada lansia yang menderita hipertensi di desa luwang wilayah kerja puskesmas gatak. *Malahayati Nursing Journal*,
- Islas-Cruz, E. L. (2021). Benefits of physical activity on elderly. *Mexican Journal of Medical Research ICSA*, 9(18), 25-33.

-
- Kurniati, A. M., Riviati, N., Husin, S., & Alkaf, S. (2020). Peningkatan kualitas hidup lansia melalui skrining risiko morbiditas dan sosialisasi penerapan pola makan sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Humanity and Medicine*, 1(2), 86-94.
- Lin, Y., Chen, M., Ho, C., & Lee, T. (2020). Relationships among leisure physical activity, sedentary lifestyle, physical fitness, and happiness in adults 65 years or older in taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 5235.
- Nesia, W. S., Atmodjo, W. L., & Moningkey, S. I. (2023). Role of light physical activity towards stress in the elderly in nursing homes. *Medicinus*, 11(2), 41.
- Pakpahan, J., Nina, N., Octaviane, G., Maspupah, T., & Siagian, T. D. (2023). Sosialisasi modul diet triple j pasien diabetes melitus tipe 2 di puskesmas cibinong kabupaten bogor tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 3(1), 275-280.
- Polat, F. and Karasu, F. (2022). The effect of health promotion training provided to elderly individuals during the covid-19 pandemic on healthy lifestyle behaviors. *Global Health Promotion*, 29(3), 129-
- Prihanti, G. S., Illahika, A. P., Rahadi, A. R., Saraswati, A. A., Fadriyana, B. S., Rozikin, H. K., ... & Bariroh, R. E. (2022). Penguatan kapasitas manajemen stress dengan pendekatan spiritual, mindfulness, koping, dan gerak phisik bagi kader posyandu lansia. *Jurnal Graha Pengabdian*, 4(4),
- Safira, D. A., Oktaviyantini, T., & Hastuti, H. (2024). Perbedaan tingkat depresi pada lansia yang melakukan senam lansia dan tidak melakukan senam lansia. *Plexus Medical Journal*, 3(2),
- Sastrahadi, S. S. (2022). Peran kader kesehatan terhadap kualitas hidup lanjut usia (lansia) di wilayah kelurahan kalibaru kecamatan cilincing jakarta utara tahun 2018. *Berdikari: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 4(1), 10-29.
- Tamaris, T., Alfitra, C. T., Prabowo, G. R. K., Suwartono, T., Parmawati, D. N., Novitasari, A., ... & Nuryani, F. (2022). Sosialisasi pencegahan penyakit diabetes melitus dan hipertensi bagi lansia di posyandu lansia wira wrede ii. *Jurnal KESPERA*, 2(1), 7.
- Wianto, E., Sarvia, E., & Chen, C. (2021). Authoritative parents and dominant children as the center of communication for sustainable healthy aging. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 3290.