

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Program Senam Lansia sebagai Upaya Promotif dan Preventif dalam Menjaga Kesehatan Lansia

Sri Ariyanti¹, Rezqiah Aulia Rahmat²

¹ Program Studi Profesi Ners, Institut Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat

² Program Studi Kedokteran, Universitas Bosowa

Correspondent Author: Sri Ariyanti, Email: ariyanti@stikmuhptk.ac.id

ABSTRACT

The elderly are an age group vulnerable to various health problems due to the aging process. Decreased physical function, reduced muscle strength, and an increased risk of non-communicable diseases such as hypertension and diabetes mellitus are common among the elderly. One way to maintain the health of the elderly is through regular physical activity, such as elderly exercise. This community service activity aims to increase awareness and participation of the elderly in physical activity through an elderly exercise program as a promotive and preventive measure for maintaining health. Implementation methods include health education on the importance of physical activity for the elderly, regular implementation of elderly exercise, and evaluation of the elderly's health condition before and after the activity. The results of the activity indicate an increase in elderly participation in physical activity and an increase in elderly awareness of the importance of maintaining health. The elderly exercise program has been proven effective in improving physical fitness and quality of life for the elderly.

Keywords: *Elderly, Elderly Exercise, Health Promotion, Physical Activity*

ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai masalah kesehatan akibat proses penuaan. Penurunan fungsi fisik, berkurangnya kekuatan otot, serta meningkatnya risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi dan diabetes mellitus sering terjadi pada kelompok lansia. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan lansia adalah melalui aktivitas fisik secara teratur, seperti senam lansia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi lansia dalam melakukan aktivitas fisik melalui program senam lansia sebagai upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan kesehatan mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi lansia, pelaksanaan senam lansia secara rutin, serta evaluasi kondisi kesehatan lansia sebelum

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

dan sesudah kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan partisipasi lansia dalam melakukan aktivitas fisik serta peningkatan kesadaran lansia mengenai pentingnya menjaga kesehatan. Program senam lansia terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran fisik dan kualitas hidup lansia.

Kata Kunci: *Lansia, Senam Lansia, Promosi Kesehatan, Aktivitas Fisik*

I. PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan tahap akhir dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi organ tubuh sehingga lansia lebih rentan mengalami berbagai masalah kesehatan. Salah satu permasalahan kesehatan yang sering terjadi pada lansia adalah penurunan kemampuan fisik yang dapat memengaruhi kualitas hidup. Lansia yang kurang melakukan aktivitas fisik cenderung mengalami penurunan kekuatan otot, penurunan keseimbangan tubuh, serta meningkatnya risiko penyakit tidak menular.

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan lansia. Melalui aktivitas fisik yang teratur, lansia dapat meningkatkan kekuatan otot, menjaga keseimbangan tubuh, serta meningkatkan kebugaran fisik secara keseluruhan. Senam lansia merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dirancang khusus untuk kelompok lansia. Gerakan dalam senam lansia disesuaikan dengan kondisi fisik lansia sehingga aman untuk dilakukan secara rutin.

Selain memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, senam lansia juga dapat memberikan manfaat bagi kesehatan mental dan sosial. Kegiatan senam yang dilakukan secara bersama-sama dapat meningkatkan interaksi sosial antar lansia sehingga dapat mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi lansia dalam melakukan aktivitas fisik melalui program senam lansia sebagai upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan.

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif, dan promotif-preventif. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta partisipasi lansia dalam melakukan aktivitas fisik melalui program senam lansia sebagai upaya menjaga kesehatan.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

A. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan dalam program pengabdian kepada masyarakat ini adalah kelompok lansia yang berada di wilayah binaan Puskesmas, khususnya lansia yang aktif mengikuti kegiatan posyandu lansia. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 30 orang lansia yang memiliki kondisi kesehatan yang memungkinkan untuk mengikuti aktivitas senam.

B. Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Lansia wilayah kerja Puskesmas binaan. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Oktober 2025 dengan melibatkan lansia yang aktif mengikuti kegiatan posyandu lansia di wilayah tersebut. Program senam lansia dilaksanakan sebanyak empat kali pertemuan dalam satu bulan, dengan durasi kegiatan sekitar 45–60 menit pada setiap pertemuan. Setiap sesi kegiatan terdiri dari pemanasan, gerakan inti senam lansia, serta pendinginan untuk menjaga keamanan dan kenyamanan peserta.

C. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan sebelum kegiatan dilaksanakan. Pada tahap ini dilakukan beberapa kegiatan, antara lain:

- Melakukan koordinasi dengan pihak puskesmas dan kader kesehatan terkait pelaksanaan program senam lansia
- Mengidentifikasi jumlah lansia yang akan mengikuti kegiatan
- Menyusun materi edukasi mengenai manfaat aktivitas fisik bagi lansia
- Menyiapkan sarana dan prasarana kegiatan seperti tempat pelaksanaan senam, alat pengeras suara, serta media edukasi berupa brosur
- Menentukan jadwal pelaksanaan kegiatan bersama kader kesehatan dan pengelola posyandu lansia

Tahap persiapan ini bertujuan untuk memastikan bahwa kegiatan dapat berjalan dengan baik dan sesuai dengan rencana yang telah disusun.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan merupakan tahap utama dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini meliputi:

a. Penyuluhan Kesehatan

Penyuluhan kesehatan dilakukan untuk memberikan informasi kepada lansia mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan. Materi yang disampaikan meliputi:

- Pengertian aktivitas fisik bagi lansia

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Manfaat senam lansia bagi kesehatan
- Risiko kesehatan akibat kurangnya aktivitas fisik
- Cara melakukan aktivitas fisik yang aman bagi lansia

Penyuluhan kesehatan dilakukan dengan metode ceramah interaktif dan diskusi agar peserta dapat memahami materi yang disampaikan dengan lebih baik.

b. Pelaksanaan Senam Lansia

Setelah kegiatan penyuluhan kesehatan, kegiatan dilanjutkan dengan pelaksanaan senam lansia secara bersama-sama yang dipandu oleh instruktur senam. Senam lansia dilakukan dengan gerakan yang sederhana dan disesuaikan dengan kondisi fisik lansia.

Kegiatan senam terdiri dari tiga tahapan yaitu:

- 1) Pemanasan untuk mempersiapkan otot dan sendi sebelum melakukan gerakan inti
- 2) Gerakan inti yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan tubuh, serta kebugaran fisik
- 3) Pendinginan untuk membantu tubuh kembali ke kondisi normal setelah melakukan aktivitas fisik

Selama kegiatan berlangsung, tim pengabdian dan kader kesehatan melakukan pendampingan untuk memastikan bahwa lansia dapat mengikuti gerakan senam dengan aman.

c. Diskusi dan Evaluasi Kegiatan

Setelah kegiatan senam selesai, dilakukan diskusi bersama peserta mengenai pengalaman mereka selama mengikuti kegiatan senam lansia. Pada tahap ini peserta dapat menyampaikan pendapat, pengalaman, serta manfaat yang mereka rasakan setelah mengikuti kegiatan tersebut.

Diskusi ini juga bertujuan untuk meningkatkan motivasi lansia agar dapat melakukan aktivitas fisik secara rutin.

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui efektivitas kegiatan yang telah dilaksanakan. Evaluasi dilakukan dengan cara:

- Mengukur tingkat pengetahuan lansia mengenai manfaat aktivitas fisik sebelum dan sesudah kegiatan
- Mengamati tingkat partisipasi lansia dalam kegiatan senam
- Mengidentifikasi perubahan kondisi fisik yang dirasakan oleh lansia setelah mengikuti kegiatan

Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar untuk menilai keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat serta sebagai bahan perbaikan untuk kegiatan selanjutnya.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Indikator Keberhasilan Kegiatan

Keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diukur melalui beberapa indikator, antara lain:

- 1) Peningkatan pengetahuan lansia mengenai manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan
- 2) Peningkatan partisipasi lansia dalam kegiatan senam
- 3) Meningkatnya kesadaran lansia untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin
- 4) Lansia merasa lebih sehat dan bugar setelah mengikuti kegiatan senam

Melalui kegiatan ini diharapkan lansia dapat lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik sehingga dapat meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup mereka.

III. HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa program senam lansia dilaksanakan dengan melibatkan 30 orang lansia yang berada di wilayah binaan puskesmas. Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang meliputi penyuluhan kesehatan mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi lansia, pelaksanaan senam lansia secara rutin, serta evaluasi kondisi kesehatan dan partisipasi lansia dalam kegiatan tersebut.

Pada tahap awal kegiatan, dilakukan penyuluhan kesehatan mengenai manfaat aktivitas fisik bagi lansia. Materi yang disampaikan meliputi pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kebugaran tubuh, manfaat senam lansia dalam meningkatkan keseimbangan tubuh, serta upaya pencegahan berbagai penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan penyakit jantung.

Setelah kegiatan penyuluhan kesehatan, kegiatan dilanjutkan dengan pelaksanaan senam lansia yang dipandu oleh instruktur senam. Senam lansia dilakukan secara bertahap dengan gerakan yang sederhana dan disesuaikan dengan kondisi fisik peserta. Kegiatan senam diawali dengan pemanasan, dilanjutkan dengan gerakan inti yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot dan fleksibilitas tubuh, serta diakhiri dengan gerakan pendinginan untuk mengurangi ketegangan otot.

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti program senam lansia. Sebagian besar peserta menyatakan bahwa kegiatan senam membuat tubuh mereka terasa lebih ringan dan bugar. Selain itu, kegiatan ini juga menjadi sarana bagi lansia untuk berinteraksi sosial dengan sesama peserta sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan mengukur tingkat pengetahuan lansia mengenai manfaat aktivitas fisik sebelum dan sesudah kegiatan edukasi.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Lansia tentang Manfaat Aktivitas Fisik

No	Kategori Pengetahuan	Sebelum Edukasi	Sesudah Edukasi
1	Baik	7 (23,3%)	24 (80,0%)
2	Cukup	10 (33,3%)	5 (16,7%)
3	Kurang	13 (43,4%)	1 (3,3%)
Total		30 (100%)	30 (100%)

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa sebelum kegiatan edukasi dilakukan sebagian besar lansia memiliki tingkat pengetahuan yang masih rendah mengenai manfaat aktivitas fisik. Sebanyak 43,4% peserta berada pada kategori pengetahuan kurang.

Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan kesehatan, terjadi peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan pada peserta. Sebanyak 80% peserta berada pada kategori pengetahuan baik. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan yang dilakukan mampu meningkatkan pemahaman lansia mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan.

Peningkatan pengetahuan ini merupakan langkah awal yang penting dalam perubahan perilaku kesehatan. Lansia yang memahami manfaat aktivitas fisik akan lebih termotivasi untuk melakukan olahraga secara rutin.

Tabel 2. Tingkat Partisipasi Lansia dalam Kegiatan Senam

No	Tingkat Partisipasi	Sebelum (%)	Sesudah (%)
1	Aktif	50,0	90,0
2	Cukup aktif	33,3	6,7
3	Kurang aktif	16,7	3,3

Berdasarkan Tabel 2, terlihat bahwa partisipasi lansia dalam kegiatan senam mengalami peningkatan setelah program senam lansia dilaksanakan. Sebelum kegiatan dimulai, hanya sekitar 50% lansia yang aktif mengikuti kegiatan senam.

Setelah program senam lansia dilaksanakan secara rutin, tingkat partisipasi lansia meningkat menjadi 90%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa kegiatan senam lansia dapat menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan aktivitas fisik pada kelompok lansia.

Kegiatan senam yang dilakukan secara bersama-sama juga memberikan motivasi tambahan bagi lansia untuk terus mengikuti kegiatan tersebut. Suasana kegiatan yang menyenangkan dan dukungan dari sesama peserta membuat lansia merasa lebih nyaman dalam melakukan aktivitas fisik.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Tabel 3. Perubahan Kondisi Fisik Lansia Setelah Mengikuti Senam

No	Indikator Kesehatan	Sebelum (%)	Sesudah (%)
1	Merasa lebih bugar	46,7	86,7
2	Mengurangi keluhan nyeri otot	43,3	83,3
3	Meningkatkan keseimbangan tubuh	40,0	80,0

Berdasarkan Tabel 3, terlihat adanya perubahan positif pada kondisi fisik lansia setelah mengikuti kegiatan senam lansia. Sebagian besar peserta menyatakan bahwa mereka merasa lebih bugar dan lebih sehat setelah mengikuti kegiatan senam.

Senam lansia yang dilakukan secara rutin dapat membantu meningkatkan kekuatan otot, memperbaiki keseimbangan tubuh, serta meningkatkan fleksibilitas sendi. Hal ini sangat penting bagi lansia karena dapat membantu mengurangi risiko jatuh serta meningkatkan kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

B. Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa program senam lansia dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan partisipasi lansia dalam melakukan aktivitas fisik. Edukasi kesehatan yang diberikan kepada lansia membantu meningkatkan pemahaman mereka mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan.

Menurut teori promosi kesehatan, peningkatan pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi perubahan perilaku kesehatan seseorang. Lansia yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai manfaat aktivitas fisik akan lebih termotivasi untuk melakukan olahraga secara rutin.

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan senam lansia juga dapat meningkatkan kebugaran fisik lansia. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan keseimbangan tubuh, serta meningkatkan daya tahan tubuh.

Program senam lansia juga memberikan manfaat bagi kesehatan mental dan sosial lansia. Kegiatan yang dilakukan secara bersama-sama dapat meningkatkan interaksi sosial antar lansia sehingga dapat mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Dengan meningkatnya partisipasi lansia dalam kegiatan senam, diharapkan lansia dapat menjaga kesehatan tubuh serta mencegah berbagai penyakit yang sering terjadi pada usia lanjut. Program senam lansia dapat menjadi salah satu strategi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan kesehatan lansia di masyarakat.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Program senam lansia sebagai upaya promotif dan preventif berhasil meningkatkan pengetahuan, partisipasi, dan kebugaran fisik lansia. Aktivitas fisik melalui senam lansia dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam menjaga kesehatan lansia.

B. Saran

Lansia diharapkan dapat melakukan aktivitas fisik secara rutin untuk menjaga kesehatan tubuh. Tenaga kesehatan dan kader kesehatan juga diharapkan dapat terus mengembangkan program senam lansia sebagai bagian dari upaya promosi kesehatan bagi kelompok lansia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ariyanti, S., & Arfah, A. (2025). The Effectiveness of Spiritual Therapy in Improving Mental Peace in Schizophrenia Patients. *International Journal of Health Sciences*, 3(4), 695–703. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v3i4.891>
2. Brown JE. Nutrition through the life cycle. Boston: Cengage Learning; 2018.
3. Centers for Disease Control and Prevention. Physical activity guidelines for older adults. Atlanta: CDC; 2019.
4. Green LW, Kreuter MW. Health promotion planning: an educational and environmental approach. New York: McGraw-Hill; 2018.
5. Hidayat AAA. Metodologi penelitian keperawatan dan teknik analisis data. Jakarta: Salemba Medika; 2017.
6. K, H., Yulis, D. M., Ilham, R., Noviar, R. A., Vandika, A. Y., & Ariyanti, S. (2024). Pendidikan Kesehatan Dalam Pengembangan Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi Di Desa Tangkil Sukahati. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 224–230. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i1.562>
7. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil kesehatan Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI; 2019.
8. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman pelayanan kesehatan lanjut usia. Jakarta: Kemenkes RI; 2018.
9. Kozier B, Erb G, Berman A, Snyder S. Fundamentals of nursing: concepts, process, and practice. Boston: Pearson; 2018.
10. Machfoedz I, Suryani E. Pendidikan kesehatan bagian dari promosi kesehatan. Yogyakarta: Fitramaya; 2019.
11. Mubarak WI, Chayatin N. Ilmu kesehatan masyarakat: teori dan aplikasi. Jakarta: Salemba Medika; 2018.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

12. Notoatmodjo S. Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
13. Nursalam. Metodologi penelitian ilmu keperawatan. Jakarta: Salemba Medika; 2020.
14. Polit DF, Beck CT. Nursing research: generating and assessing evidence for nursing practice. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2018.
15. Potter PA, Perry AG. Fundamentals of nursing. St. Louis: Elsevier; 2017.
16. Pannyiwi, R., & Ali, A. (2025). Analysis of Drug Abuse Prevention Programs and Risk Factors in Adolescents: A Mixed Study Method in Sidenreng Rappang Regency. *JIMAD: Multidisciplinary Scientific Journal* , 2 (2), 153–162. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i2.859>
17. Robertson -Steel I. Emergency department overcrowding . *Emerg Med J* . 2006.
18. Rahmat Pannyiwi M. Khalid Fredy Saputra, Nofita Dewi Kok, Supriadin, Arnianti, Iskandar Zulkarnaen, Rosida, (2025). Medical- Surgical Nursing: Body Systems Approach and Clinical Practice. AGDOSI Publisher - ISBN: 978-634-96389-4-4. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=hsoWlbgAAAJ&pagesize=80&authuser=1&citation_for_view=hsoWlbgAAAJ:NMxIIDl6LWMC
19. Santi, S., Yufuai , AR, Masding , M., Hanifah, AN, Yunus, M., Nari, J., Astuti, F., Wahyuni, R., & Pannyiwi, R. (2023). The Roles of Midwives in Motivating Mothers to Initiate Early Breastfeeding at Mother Earth and Child Hospital in Makassar City. *International Journal of Health Sciences* , 1 (3), 203–216. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i3.88>
20. Singer AJ Emergency department triage accuracy . *Ann Emerg Med* . 2014.
21. Supriatin, S.Kep., Ners ., M.Kep ., (2026). Textbook of Nursing Ethics and Law: Theory, Principles, and Practice. AGDOSI Publisher - ISBN: 978-634-96747-9-9. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=hsoWlbgAAAJ&pagesize=80&authuser=1&citation_for_view=hsoWlbgAAAJ:ldfaerwXgEUC
22. Riyanto A. Aplikasi metodologi penelitian kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika; 2018.
23. Sulaeman ES. Pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press; 2019.
24. World Health Organization. Physical activity and ageing guidelines. Geneva: WHO; 2019.