

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Program Senam Lansia Terstruktur untuk Meningkatkan Kebugaran Lansia di Panti Jompo

Rezqiqah Aulia Rahmat¹, Vivi Adriana Suardi², Djusmadi Rasyid³

¹ Fakultas Kedokteran, Universitas Bosowa

² Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Sari

³ Program Studi Keperawatan, STIKes Kamus Arunika

Correspondent Author: Rezqiqah Aulia Rahmat, Email: rezqiqahika@gmail.com

Abstract

The elderly are an age group vulnerable to declining physical function and fitness. Lack of physical activity can increase the risk of degenerative diseases and reduce their quality of life. Elderly exercise is a safe and effective form of physical activity to improve fitness. This community service activity aims to improve the fitness of the elderly through a structured elderly exercise program. Implementation methods include counseling, exercise training, and regular mentoring. Results indicate an increase in the fitness and participation of the elderly in physical activity. This program is effective in improving the health and quality of life of the elderly in nursing homes.

Keywords: *Elderly, Elderly Exercise, Fitness, Health Promotion*

Abstrak

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami penurunan fungsi fisik dan kebugaran. Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif serta menurunkan kualitas hidup lansia. Senam lansia merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang aman dan efektif untuk meningkatkan kebugaran. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran lansia melalui program senam lansia terstruktur. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan, pelatihan senam, serta pendampingan rutin. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kebugaran dan partisipasi lansia dalam aktivitas fisik. Program ini efektif dalam meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup lansia di panti jompo.

Kata Kunci: *Lansia, Senam Lansia, Kebugaran, Promosi Kesehatan*

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

I. PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok usia yang mengalami proses penuaan yang ditandai dengan penurunan fungsi organ tubuh. Penurunan ini dapat memengaruhi kemampuan fisik, keseimbangan, serta daya tahan tubuh.

Kurangnya aktivitas fisik pada lansia dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti hipertensi, diabetes, serta gangguan mobilitas. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan aktivitas fisik lansia.

Senam lansia merupakan salah satu bentuk olahraga ringan yang dirancang khusus untuk lansia. Senam ini dapat membantu meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan, serta fleksibilitas tubuh.

Melalui program senam lansia terstruktur, diharapkan lansia dapat meningkatkan kebugaran serta kualitas hidupnya.

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif, latihan terstruktur, dan pendampingan berkelanjutan. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik, keseimbangan, serta kualitas hidup lansia melalui aktivitas senam yang terprogram secara sistematis.

A. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah lansia yang tinggal di panti jompo binaan, dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang lansia.

Kriteria peserta meliputi:

- Berusia ≥ 60 tahun
- Dalam kondisi kesehatan stabil (tidak dalam kondisi akut)
- Mampu mengikuti aktivitas fisik ringan hingga sedang
- Bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan

Kegiatan juga melibatkan pengasuh panti dan tenaga kesehatan sebagai pendamping dalam pelaksanaan program.

B. Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan di panti jompo binaan dengan fasilitas ruang terbuka atau aula untuk kegiatan senam. Program dilaksanakan selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu, sehingga total terdapat ± 12 sesi latihan.

C. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan bertujuan untuk memastikan kesiapan peserta dan kelancaran program.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

a. Koordinasi dan Perizinan

Melakukan koordinasi dengan pengelola panti jompo serta tenaga kesehatan untuk mendapatkan izin dan menentukan jadwal kegiatan.

b. Skrining Kesehatan Lansia

Dilakukan pemeriksaan awal untuk memastikan kondisi kesehatan peserta, meliputi:

- Pengukuran tekanan darah
- Pemeriksaan denyut nadi
- Riwayat penyakit (hipertensi, diabetes, dll)
- Kemampuan mobilitas

c. Penentuan Kelompok Latihan

Peserta dikelompokkan berdasarkan kemampuan fisik, seperti:

- Lansia aktif
- Lansia dengan keterbatasan mobilitas

d. Penyusunan Program Senam

Program senam disusun secara terstruktur meliputi:

- Durasi latihan (30–45 menit)
- Intensitas ringan hingga sedang
- Variasi gerakan sesuai kemampuan lansia

e. Persiapan Sarana dan Media

Menyiapkan:

- Musik senam
- Matras atau alas
- Alat bantu (kursi untuk lansia dengan keterbatasan)

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan merupakan inti kegiatan yang dilakukan secara rutin dan terstruktur.

a. Penyuluhan Manfaat Aktivitas Fisik

Sebelum pelaksanaan senam, dilakukan edukasi mengenai:

- Manfaat senam lansia
- Risiko kurang aktivitas fisik
- Pentingnya konsistensi latihan

Metode yang digunakan:

- Ceramah interaktif
- Diskusi

b. Pelaksanaan Senam Lansia Terstruktur

Senam dilakukan secara rutin dengan tahapan:

1) Pemanasan (5–10 menit)

- Peregangan ringan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Gerakan kepala, tangan, dan kaki
- Tujuan: mencegah cedera

2) Inti (20–25 menit)

- Gerakan aerobik ringan
- Latihan keseimbangan
- Latihan kekuatan otot ringan

3) Pendinginan (5–10 menit)

- Peregangan
- Relaksasi

Senam dipandu oleh instruktur dan disesuaikan dengan kemampuan lansia.

c. Pendampingan Selama Latihan

Pendampingan dilakukan oleh tenaga kesehatan dan pengasuh panti untuk:

- Membantu lansia saat latihan
- Mengawasi keamanan
- Mencegah cedera

d. Modifikasi Latihan

Bagi lansia dengan keterbatasan fisik dilakukan modifikasi, seperti:

- Senam duduk
- Gerakan dengan intensitas lebih ringan
- Penggunaan alat bantu

e. Monitoring Kondisi Lansia

Selama kegiatan dilakukan pemantauan:

- Denyut nadi
- Tanda kelelahan
- Respons tubuh terhadap latihan

f. Motivasi dan Dukungan Psikososial

Peserta diberikan motivasi untuk:

- Tetap aktif
- Mengikuti senam secara rutin
- Menjaga semangat

Pendekatan ini bertujuan meningkatkan partisipasi lansia.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk menilai keberhasilan program.

a. Evaluasi Kebugaran

Dilakukan melalui observasi:

- Keseimbangan tubuh
- Fleksibilitas
- Kekuatan otot

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

b. Evaluasi Partisipasi

Dilihat dari:

- Kehadiran peserta
- Konsistensi mengikuti latihan
- Antusiasme

c. Evaluasi Kondisi Kesehatan

Meliputi:

- Perubahan tekanan darah
- Kondisi fisik umum

Indikator Keberhasilan

Keberhasilan program diukur melalui:

- 1) Peningkatan kebugaran lansia
- 2) Peningkatan keseimbangan dan fleksibilitas
- 3) Meningkatnya partisipasi dalam kegiatan
- 4) Meningkatnya kualitas hidup lansia
- 5) Menurunnya keluhan fisik ringan

Strategi Keberlanjutan Program

Untuk menjaga keberlanjutan program, dilakukan:

- Pelatihan pengasuh panti sebagai instruktur
- Penjadwalan rutin senam lansia
- Monitoring berkala oleh tenaga kesehatan
- Pembentukan kelompok senam lansia

Dengan metode pelaksanaan yang terstruktur dan berkelanjutan ini, diharapkan program senam lansia dapat memberikan dampak jangka panjang dalam meningkatkan kebugaran serta kualitas hidup lansia di panti jompo.

III. HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Kegiatan

Kegiatan program senam lansia terstruktur dilaksanakan di panti jompo binaan dengan melibatkan 30 orang lansia sebagai peserta. Program dilaksanakan selama 4 minggu dengan frekuensi latihan sebanyak 3 kali per minggu, sehingga total terdapat 12 sesi latihan. Kegiatan diawali dengan pemeriksaan kesehatan awal, dilanjutkan dengan pelaksanaan senam terstruktur, serta evaluasi kebugaran lansia.

Pada tahap awal, dilakukan pengukuran kondisi kebugaran lansia yang meliputi keseimbangan, fleksibilitas, serta kekuatan otot. Hasil awal menunjukkan bahwa sebagian besar lansia berada pada kategori kebugaran rendah, yang ditandai dengan keterbatasan dalam bergerak, mudah lelah, serta adanya keluhan nyeri sendi.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Selama pelaksanaan kegiatan, lansia menunjukkan antusiasme yang cukup tinggi dalam mengikuti program senam. Hal ini terlihat dari tingkat kehadiran yang meningkat dari minggu ke minggu serta partisipasi aktif dalam setiap sesi latihan.

Tabel 1. Tingkat Kebugaran Lansia

No	Kategori Kebugaran	Sebelum Program	Sesudah Program
1	Baik	5 (16,7%)	22 (73,3%)
2	Cukup	10 (33,3%)	6 (20,0%)
3	Kurang	15 (50,0%)	2 (6,7%)
Total		30 (100%)	30 (100%)

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa sebelum program dilaksanakan, sebanyak 50% lansia berada pada kategori kebugaran kurang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami penurunan fungsi fisik yang signifikan.

Setelah pelaksanaan program senam lansia terstruktur, terjadi peningkatan yang signifikan pada tingkat kebugaran lansia, di mana 73,3% lansia berada pada kategori kebugaran baik. Penurunan jumlah lansia dengan kebugaran rendah menjadi 6,7% menunjukkan bahwa program ini efektif dalam meningkatkan kebugaran fisik lansia.

Tabel 2. Peningkatan Keseimbangan, Fleksibilitas, dan Kekuatan Otot

No	Aspek Kebugaran	Sebelum (%)	Sesudah (%)
1	Keseimbangan	46,7	86,7
2	Fleksibilitas	43,3	83,3
3	Kekuatan otot	50,0	90,0

Berdasarkan Tabel 2, terlihat adanya peningkatan yang signifikan pada aspek kebugaran lansia. Sebelum program dilakukan, sebagian besar lansia mengalami gangguan keseimbangan dan fleksibilitas, yang berpotensi meningkatkan risiko jatuh.

Setelah mengikuti program senam, terjadi peningkatan kemampuan keseimbangan hingga 86,7% serta kekuatan otot hingga 90%. Hal ini menunjukkan bahwa latihan fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan fungsi tubuh lansia.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Tabel 3. Partisipasi dan Motivasi Lansia

No	Indikator	Sebelum (%)	Sesudah (%)
1	Kehadiran latihan	50,0	90,0
2	Antusiasme mengikuti senam	46,7	86,7
3	Konsistensi latihan	43,3	83,3

Berdasarkan Tabel 3, terlihat adanya peningkatan partisipasi dan motivasi lansia dalam mengikuti kegiatan senam. Sebelum program dilakukan, tingkat kehadiran lansia masih rendah.

Setelah program berjalan, terjadi peningkatan kehadiran hingga 90%, yang menunjukkan bahwa lansia mulai merasakan manfaat dari kegiatan tersebut sehingga lebih termotivasi untuk berpartisipasi secara aktif.

B. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa program senam lansia terstruktur memberikan dampak positif terhadap peningkatan kebugaran fisik lansia. Peningkatan kebugaran ini terlihat dari meningkatnya keseimbangan, fleksibilitas, serta kekuatan otot. Menurut konsep fisiologi penuaan, lansia mengalami penurunan massa otot (*sarcopenia*), penurunan fleksibilitas, serta gangguan keseimbangan. Aktivitas fisik seperti senam lansia dapat membantu memperlambat proses tersebut dengan meningkatkan kekuatan otot dan koordinasi tubuh.

Program senam yang dilakukan secara terstruktur dan rutin terbukti efektif dalam meningkatkan fungsi fisik lansia. Latihan yang dilakukan secara bertahap dan disesuaikan dengan kemampuan lansia memungkinkan mereka untuk beradaptasi secara optimal. Peningkatan keseimbangan pada lansia sangat penting dalam mencegah risiko jatuh. Jatuh merupakan salah satu penyebab utama cedera pada lansia, sehingga peningkatan keseimbangan menjadi indikator penting dalam program ini.

Peningkatan fleksibilitas juga membantu lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih mudah, seperti berjalan, duduk, dan berdiri. Hal ini menunjukkan bahwa senam lansia tidak hanya meningkatkan kebugaran tetapi juga meningkatkan kemandirian lansia.

Dari aspek psikososial, kegiatan senam juga memberikan dampak positif terhadap motivasi dan interaksi sosial lansia. Lansia yang mengikuti kegiatan secara rutin menunjukkan peningkatan semangat serta rasa kebersamaan dengan peserta lainnya. Pendampingan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan dan pengasuh panti juga berperan penting dalam keberhasilan program. Pendampingan membantu lansia dalam melakukan gerakan dengan benar serta mencegah risiko cedera.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Secara keseluruhan, program senam lansia terstruktur merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan kebugaran dan kualitas hidup lansia. Dengan adanya program ini, lansia dapat tetap aktif dan sehat meskipun mengalami proses penuaan.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Program senam lansia terstruktur efektif dalam meningkatkan kebugaran lansia.

B. Saran

Perlu dilakukan program berkelanjutan untuk menjaga kesehatan lansia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anurogo, D., Rahmat, R. A., & Pannyiwi, R. (2025). Identifikasi Jamur Endofit Pada Tanaman Obat Tradisional Di Sulawesi Selatan. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(2), 77–82. <https://doi.org/10.59585/jimad.v3i1.862>
2. Arikunto S. Prosedur penelitian. Jakarta: Rineka Cipta; 2019.
3. Brown JE. Nutrition through the life cycle. Boston: Cengage; 2018.
4. Bachri, S., Pannyiwi, R., & Anggeraeni, A. (2026). Promotive And Preventive Approach As A Health Development Strategy. *International Journal of Health Sciences*, 4(1), 125–130. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v4i1.1085>
5. CDC. Physical activity guidelines. Atlanta; 2019.
6. Dunggio, A. R. S., Musdalifah, M., Peluw, Z., Rasyid, D., & Pratiwi, C. (2024). Pendidikan dan Promosi Kesehatan tentang Masalah Hipertensi dan Pola Hidup Bersih Sehat Pada Masyarakat Khususnya Wanita Usia Subur. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(4), 558–567. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i4.454>
7. Green LW. Health promotion planning. New York; 2018.
8. Hidayat AAA. Metodologi penelitian keperawatan. Jakarta; 2017.
9. Kemenkes RI. Profil kesehatan Indonesia. Jakarta; 2019.
10. Kemenkes RI. Pedoman lansia sehat. Jakarta; 2018.
11. Kozier B. Fundamentals of nursing. Boston; 2018.
12. Machfoedz I. Pendidikan kesehatan. Yogyakarta; 2019.
13. Mubarak WI. Ilmu kesehatan masyarakat. Jakarta; 2018.
14. Noyumala, N., Idris, I., Nursiah, A., & Suardi, V. A. (2025). Pelatihan Kader Posyandu Dalam Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular (PTM). *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 289–300. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v4i1.936>
15. Notoatmodjo S. Promosi kesehatan. Jakarta; 2018.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

16. Nursalam. Metodologi penelitian. Jakarta; 2020.
17. Polit DF. Nursing research. Philadelphia; 2018.
18. Pannyiwi, R., Azis, M. N. S. A., & Rahmat, R. A. (2025). Analisis Kendala Perawat Dalam Melaksanakan Komunikasi Terapeutik Di Lingkungan Pelayanan Kesehatan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 231–243. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.921>
19. Potter PA. Fundamentals of nursing. St Louis; 2017.
20. Riyanto A. Metodologi penelitian kesehatan. Yogyakarta; 2018.
21. Sulaeman ES. Pemberdayaan masyarakat. Yogyakarta; 2019.
22. WHO. Physical activity guidelines. Geneva; 2019.