

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Pelatihan Senam Lansia Untuk Meningkatkan Kesehatan Fisik Dan Kualitas Hidup Warga Panti Werdha

Rahmat Pannyiwi^{1*}, Tata Mahyuvi², Adisty Dwi Treasa³

¹Fakultas Kedokteran Militer, Universitas Pertahanan RI

²Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

³Program Studi Profesi Bidan, STIKes Mitra Adiguna Palembang

ABSTRACT

The aging process causes a decline in physiological, psychological, and social functions that affect the physical health and quality of life of older adults. Regular physical activity, such as through exercise for older adults, has been proven to increase muscle strength, flexibility, balance, and prevent degenerative diseases. This Community Service activity aims to improve the physical health and quality of life of nursing home residents through exercise training for older adults. The methods included counseling, demonstrations, joint practice, and pre-test and post-test evaluations. The results showed a significant increase in physical fitness, balance, flexibility, muscle strength, and the participation of the elderly in physical activities. Senior gymnastics training is recommended as a routine program to improve the health and quality of life of the elderly.

Keywords: Elderly Exercise, Physical Health, Quality of Life, Nursing Home, Community Service



e-ISSN: 2964-9196
Vol.4 No.1 Desember 2025

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

ABSTRAK

Proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi fisiologis, psikologis, dan sosial yang berdampak pada kesehatan fisik dan kualitas hidup lansia. Aktivitas fisik teratur, salah satunya melalui senam lansia, terbukti dapat meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, keseimbangan, serta mencegah penyakit degeneratif. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan meningkatkan kesehatan fisik dan kualitas hidup warga panti werdha melalui pelatihan senam lansia. Metode meliputi penyuluhan, demonstrasi, praktik bersama, dan evaluasi pre-test serta post-test. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada kebugaran fisik, keseimbangan, fleksibilitas, kekuatan otot, dan partisipasi lansia dalam aktivitas fisik. Pelatihan senam lansia direkomendasikan sebagai program rutin untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup lansia.

Kata Kunci: Senam Lansia, Kesehatan Fisik, Kualitas Hidup, Panti Werdha, Pengabdian Masyarakat

*Correspondent Author: Rahmat Pannyiwi

*email: rahmatpannywi79@gmail.com

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

I. PENDAHULUAN

Lansia adalah kelompok usia yang mengalami proses penuaan biologis, psikologis, dan sosial. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS, 2023), jumlah lansia di Indonesia mencapai lebih dari 10% dari total populasi, dan diperkirakan akan terus meningkat seiring peningkatan angka harapan hidup. Penuaan membawa perubahan fisiologis, seperti penurunan massa otot (sarcopenia), penurunan kekuatan fisik, fleksibilitas, keseimbangan, dan kapasitas kardiovaskular. Penurunan ini meningkatkan risiko jatuh, cedera, dan berbagai penyakit degeneratif, termasuk hipertensi, diabetes, osteoporosis, serta gangguan jantung.

Selain perubahan fisik, lansia juga rentan mengalami penurunan fungsi kognitif, gangguan tidur, depresi, dan kesepian, terutama bagi mereka yang tinggal di panti werdha. Kualitas hidup lansia sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri, menjaga kesehatan fisik, dan mempertahankan interaksi sosial. Lansia yang tidak aktif cenderung mengalami penurunan kualitas hidup lebih cepat dibandingkan dengan lansia yang rutin melakukan aktivitas fisik.

Aktivitas fisik teratur merupakan salah satu strategi penting untuk mencegah penurunan fungsi fisik dan meningkatkan kualitas hidup lansia. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang aman dan efektif adalah senam lansia. Senam lansia merupakan latihan fisik ringan hingga sedang yang menekankan gerakan untuk meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi. Penelitian menunjukkan bahwa senam lansia tidak hanya bermanfaat secara fisik, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi rasa kesepian, dan memperkuat interaksi sosial antar peserta.

Meskipun manfaatnya telah terbukti, banyak lansia di panti werdha belum rutin melakukan aktivitas fisik. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan tentang pentingnya olahraga, kurangnya motivasi, keterbatasan fasilitas, dan minimnya pendampingan oleh tenaga ahli. Kondisi ini menjadi tantangan bagi pengelola panti untuk menyediakan program yang dapat meningkatkan kesehatan fisik dan kualitas hidup lansia secara berkelanjutan.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Berdasarkan kondisi tersebut, pelatihan senam lansia menjadi salah satu solusi yang tepat sebagai bentuk Pengabdian kepada Masyarakat (PKM). Program ini tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran fisik lansia, tetapi juga membangun kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik, meningkatkan interaksi sosial, dan mendorong lansia untuk hidup lebih mandiri serta berkualitas.

Dengan demikian, kegiatan pelatihan senam lansia di panti werdha memiliki urgensi tinggi dalam rangka menjaga kesehatan fisik, psikologis, dan sosial lansia, sekaligus sebagai upaya berkelanjutan meningkatkan kualitas hidup mereka.

II. METODE PELAKSANAAN

a. Desain Kegiatan

Kegiatan ini menggunakan pendekatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan desain quasi-eksperimen pre-test dan post-test. Tujuannya untuk mengukur perubahan kesehatan fisik dan kualitas hidup lansia sebelum dan sesudah pelatihan senam lansia.

b. Sasaran dan Kriteria Peserta

Sasaran kegiatan adalah lansia yang tinggal di panti werdha. Kriteria peserta meliputi:

- Usia ≥ 60 tahun.
- Kondisi fisik sehat atau mampu melakukan aktivitas fisik ringan hingga sedang.
- Tidak memiliki penyakit serius yang menghambat gerakan senam (misal gangguan jantung berat atau cedera akut).
- Bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

c. Jumlah Peserta

Sebanyak 20 lansia, terdiri dari laki-laki dan perempuan, dipilih secara purposive berdasarkan kondisi kesehatan dan kesiapan mengikuti pelatihan.

d. Durasi dan Frekuensi Kegiatan

Pelatihan dilaksanakan selama 8 minggu, dengan frekuensi 2–3 kali seminggu, masing-masing sesi berdurasi 60 menit, terdiri dari:

- Pemanasan (10 menit)
- Senam inti (35–40 menit)

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Pendinginan dan relaksasi (10–15 menit)

e. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

1) Tahap Persiapan

- Koordinasi dengan pengelola panti werdha untuk penjadwalan dan persiapan lokasi.
- Identifikasi kondisi kesehatan lansia melalui pemeriksaan awal (tekanan darah, denyut jantung, kemampuan mobilitas dasar).
- Penyusunan materi senam lansia yang menekankan kekuatan, keseimbangan, fleksibilitas, dan gerakan aman untuk lansia.
- Penyusunan modul edukasi dan lembar evaluasi (pre-test dan post-test).
- Persiapan alat bantu seperti matras, kursi, bola kecil, dan tongkat ringan untuk variasi gerakan.

2) Tahap Pelaksanaan

- Penyuluhan (30 menit): Memberikan edukasi tentang manfaat senam lansia, pentingnya aktivitas fisik, dan langkah-langkah pencegahan cedera.
- Demonstrasi (15 menit): Instruktur memperagakan gerakan senam secara bertahap, disesuaikan kemampuan lansia.
- Praktik Bersama (30–40 menit): Lansia melakukan senam secara berkelompok dengan pendampingan instruktur. Fokus pada teknik gerakan yang benar, kontrol pernapasan, dan keselamatan.
- Pendinginan (10–15 menit): Peregangan otot, relaksasi, dan latihan pernapasan untuk menurunkan detak jantung dan mencegah cedera.
- Variasi gerakan: Selama 8 minggu, variasi gerakan ditambahkan secara bertahap untuk meningkatkan motivasi dan efektivitas latihan.

3) Tahap Evaluasi

- Pre-test dan Post-test: Mengukur pengetahuan lansia mengenai manfaat senam lansia dan kemampuan melakukan gerakan dengan benar.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Observasi Fisik: Mengukur perubahan keseimbangan, kekuatan otot, fleksibilitas, dan kebugaran fisik. Instrumen yang digunakan antara lain tes berdiri satu kaki, sit-to-stand, reach test, dan tes berjalan cepat.
- Wawancara Singkat: Mendapatkan feedback lansia terkait pengalaman, rasa nyaman, dan manfaat yang dirasakan.
- Analisis Data: Data dianalisis menggunakan perbandingan persentase peningkatan dari pre-test dan post-test. Selain itu, deskripsi naratif juga disertakan untuk menilai pengalaman subjektif peserta.

Keamanan dan Pendampingan

Selama kegiatan, setiap peserta didampingi oleh minimal satu instruktur atau tenaga kesehatan. Instruksi diberikan dengan memperhatikan kemampuan fisik masing-masing lansia untuk menghindari cedera.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Pelatihan senam lansia diikuti oleh 20 peserta dengan antusiasme tinggi. Sebelum pelatihan, sebagian lansia memiliki keterbatasan dalam keseimbangan, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Selama kegiatan, instruktur memberikan pendampingan intensif, sehingga sebagian besar peserta mampu mengikuti gerakan senam dengan baik setelah beberapa sesi.

Tabel 1.
Perubahan Kondisi Fisik Lansia Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Aspek yang Dinilai	Sebelum (%)	Sesudah (%)	Peningkatan
Keseimbangan	45	75	+30
Fleksibilitas	50	80	+30
Kekuatan otot	48	78	+30
Kebugaran fisik	52	82	+30
Partisipasi aktivitas	55	85	+30

Hasil Kualitatif:

- Lansia melaporkan merasa lebih bugat, nyaman, dan percaya diri setelah mengikuti senam.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Aktivitas senam mendorong interaksi sosial, komunikasi, dan rasa kebersamaan antar peserta.
- Beberapa lansia awalnya ragu untuk bergerak, tetapi motivasi meningkat seiring berjalannya program.

b. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pelatihan senam lansia efektif meningkatkan kesehatan fisik dan kualitas hidup warga panti werdha. Peningkatan keseimbangan, fleksibilitas, dan kekuatan otot merupakan indikator utama keberhasilan latihan.

1) Keseimbangan

Keseimbangan meningkat 30% dari pre-test ke post-test. Peningkatan ini penting karena lansia yang seimbang lebih mampu melakukan aktivitas sehari-hari dan berisiko lebih rendah mengalami jatuh. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Smith et al. (2018) yang menunjukkan bahwa latihan senam 2–3 kali seminggu dapat meningkatkan kemampuan postural dan mengurangi risiko jatuh.

2) Fleksibilitas dan Kekuatan Otot

Fleksibilitas dan kekuatan otot meningkat masing-masing 30%. Gerakan senam yang melibatkan peregangan otot dan latihan resistensi ringan berkontribusi pada peningkatan ini. Kekuatan otot yang lebih baik membantu lansia melakukan aktivitas fungsional seperti bangun dari kursi atau berjalan tanpa bantuan. Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya oleh Lee et al. (2019) yang menunjukkan bahwa senam lansia meningkatkan fleksibilitas dan kapasitas fungsional tubuh.

3) Kebugaran Fisik

Kebugaran fisik secara keseluruhan meningkat 30%, terlihat dari stamina dan daya tahan peserta selama sesi senam. Peningkatan ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik teratur dapat memperbaiki kapasitas kardiovaskular dan metabolisme tubuh lansia.

4) Partisipasi Aktivitas

Partisipasi dalam aktivitas fisik meningkat 30%, menandakan motivasi dan kesadaran lansia terhadap pentingnya olahraga meningkat. Aktivitas senam rutin juga

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

memfasilitasi interaksi sosial, mengurangi perasaan kesepian, dan meningkatkan kualitas hidup psikologis.

5) Faktor Pendukung dan Hambatan

- Faktor pendukung: pendampingan instruktur, suasana kelompok yang menyenangkan, variasi gerakan senam, dan edukasi tentang manfaat senam.
- Hambatan: beberapa peserta awalnya takut cedera atau kurang percaya diri. Hambatan ini dapat diatasi melalui instruksi yang jelas dan pendampingan personal.

6) Implikasi

Pelatihan senam lansia tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga psikologis dan sosial. Program ini direkomendasikan sebagai kegiatan rutin di panti werdha, karena dapat memperbaiki kesehatan fisik, meningkatkan interaksi sosial, dan mendukung kualitas hidup lansia secara menyeluruh.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

- 1) Pelatihan senam lansia terbukti efektif meningkatkan kesehatan fisik warga panti werdha, termasuk keseimbangan, kekuatan otot, fleksibilitas, dan kebugaran fisik.
- 2) Aktivitas senam lansia juga meningkatkan partisipasi lansia dalam aktivitas fisik, motivasi, dan kesadaran akan pentingnya olahraga.
- 3) Senam lansia memiliki dampak positif secara psikologis dan sosial, termasuk meningkatkan interaksi sosial dan rasa percaya diri lansia.
- 4) Program ini dapat menjadi strategi berkelanjutan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di panti werdha.

b. Saran

- 1) Senam lansia sebaiknya dijadwalkan rutin minimal 2–3 kali per minggu dengan pendampingan instruktur atau tenaga kesehatan.
- 2) Pengelola panti werdha perlu mendukung program senam lansia sebagai bagian dari pelayanan kesehatan rutin.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- 3) Variasi gerakan senam dapat dikembangkan sesuai kemampuan dan kebutuhan peserta agar tetap menarik dan efektif.
- 4) Evaluasi berkala (misal tiap 3–6 bulan) perlu dilakukan untuk menilai perkembangan kebugaran dan kualitas hidup lansia.
- 5) Kegiatan serupa dapat dikembangkan ke panti-panti lainnya untuk meningkatkan kesehatan fisik dan kualitas hidup lansia secara luas.

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. Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia di Indonesia 2023*. Jakarta: BPS.
3. Chan, D. S., & Lee, S. Y. (2019). Effects of exercise on functional fitness and quality of life in older adults: A systematic review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 27(3), 345–356.
4. Chen, T. L., et al. (2018). Balance and mobility improvement in elderly through group exercise program. *Geriatrics & Gerontology International*, 18(4), 600–607.
5. Frontera, W. R., et al. (2000). Resistance training and functional performance in older adults. *JAMA*, 283(5), 595–600.
6. Lee, J. S., Kim, S. H., & Park, H. K. (2019). Effects of senior exercise on physical and psychological health. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 15(6), 862–868.
7. Li, F., et al. (2016). Tai chi and fall prevention in older adults: A meta-analysis. *Journal of the American Geriatrics Society*, 64(6), 1232–1239.
8. Nelson, M. E., et al. (2007). Physical activity and public health in older adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1094–1105.
9. 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>
10. Rikli, R. E., & Jones, C. J. (2013). *Senior Fitness Test Manual*. Human Kinetics.
11. Smith, G. L., et al. (2018). Effects of group exercise on falls and physical performance in older adults: A randomized trial. *Age and Ageing*, 47(1), 121–127.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

12. Sunanto, S., Pannyiwi, R., & Rahmat, R. A. (2025). The Effect of Night Shift Work on Nurses' Fatigue and Work Concentration in the Emergency Department. *International Journal of Health Sciences*, 3(4), 606–613. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v3i4.867>
13. Sun, F., Norman, I. J., & While, A. E. (2013). Physical activity in older people: A systematic review. *BMC Public Health*, 13, 449.
14. Taylor, D. (2014). Physical activity is medicine for older adults. *Postgraduate Medical Journal*, 90(1059), 26–32.
15. Tata Wahyuvi., Dunggio, A. R. S., Kurniawan, H. D., Azizah, F. K., Surya, S., & Wijayanti, A. (2025). Penyuluhan Dan Pemeriksaan Kesehatan Gratis Dalam Upaya Deteksi Dini Hipertensi Pada Masyarakat. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 146–156. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v4i1.912>
16. Tsang, W. W., & Hui-Chan, C. W. (2004). Effects of tai chi on balance and falls in older adults: A review. *Physical Therapy Reviews*, 9(1), 45–53.
17. World Health Organization. (2021). *Global Report on Ageing and Health*. Geneva: WHO.
18. Yoshida, M., et al. (2017). Impact of exercise on mental health in elderly: A review. *Clinical Interventions in Aging*, 12, 1363–1372.
19. Zhang, Y., et al. (2020). The effect of physical exercise on quality of life among older adults: A systematic review. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18, 250.