STIKes Mitra Keluarga
Jurnal Mitra Masyarakat (JMM)
e-ISSN 2774-7883 (online)
Vol. 06, No. 01, Juni 2025, Hal. 01 – 09
Available online at:
http://jmm.stikesmitrakeluarga.ac.id/index.php/jmm

SENAM LANSIA SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KUALITAS HIDUP DALAM MENDUKUNG LANSIA TANGGUH DI KELURAHAN PAGESANGAN

Miftahul Khairoh [1], Alief Ayu Purwitasari [2], Arkha Rosyaria Badrus[3], Kholifatul Ummah[4], Yustisia Amalia[5]

[1-5]Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dr.Soetomo Surabaya, Jl. Semolowaru No.84, Menur Pumpungan, Kec. Sukolilo, Kota SBY, Jawa Timur 60118
miftah.khairoh@unitomo.ac.id

INFORMASI ARTIKEL

Article history :
Submitted: 31 – 12 – 2024
Accepted: 04 – 02 – 2024
Published: 30 – 06 – 2025
DOI :
https://doi.org/10.47522/jmm.v6i1.205

Kata kunci:
Lansia; Tangguh; Senam Lansia; Sehat; Kesehatan

Keywords:
Elderly; Tough; Elderly Gymnastics; Healthy; Health

ABSTRAK

Pendahuluan: Populasi lansia di seluruh dunia mengalami peningkatan yang signifikan. Seiring bertambahnya usia, individu mengalami berbagai penurunan fungsi organ tubuh, yang berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui program senam lansia, dengan fokus pada peningkatan kebugaran tubuh. Senam lansia juga berperan penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh, terutama jika dilakukan secara teratur. **Metode:** Dalam kegiatan pengabdian ini, metode yang digunakan yaitu demonstrasi berupa praktik langsung gerakan senam lansia dan dilaksanakan dalam beberapa tahap, yaitu advokasi dan pelaksanaan senam yang diawali dengan penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan kesehatan bagi lansia. **Hasil:** hasil pemeriksaan fisik didapatkan mayoritas lansia berusia 50-60 tahun sejumlah 20 lansia (50%) dengan jenis kelamin lansia terbanyak yaitu perempuan berjumlah sejumlah 36 lansia (90%). Pada pemeriksaan fisik lansia di dapatkan, berat badan lansia mayoritas ≤ 60 kg sebanyak 32 (80%). Lansia yang mengalami Tekanan darah tinggi sebanyak 14 lansia (35%), 8 (20%) lansia memiliki Kadar Glukosa tinggi (>100 mg/dL) dan Pada pemeriksaan Kadar Kolesterol, 10 Lansia (25%) memiliki Kadar kolesterol tinggi (>240 mg/dL). Senam lansia dilaksanakan selama 30 menit berupa gerakan-gerakan yang mudah dan ringan, yang disesuaikan dengan kondisi fisik lansia, dan pendinginan. Para

peserta sangat antusias dalam mengikuti penyuluhan kesehatan, pemeriksaan kesehatan dan senam lansia. **Kesimpulan**: senam lansia merupakan kegiatan yang efektif dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan lansia.

ABSTRACT

Introduction: *Introduction: The elderly population is increasing globally. In old age, there will be various deteriorations in the body's organs and have the potential to cause general health problems. This community service aims to improve the quality of life of the elderly through an elderly exercise program so that the body is fitter. Elderly gymnastics also plays a role in increasing immunity, especially if done regularly.* ***Methods:*** *In this community service activity, the method used is demonstration in the form of direct practice of elderly gymnastics movements and is carried out in several stages, namely advocacy and implementation of gymnastics which begins with health counseling and health checks for the elderly.* ***Results:*** *the results of the physical examination found that the majority of the elderly were aged fifty-sixty years, a total of twenty elderly (50%) with the sex of the most elderly, namely women, totaling thirty-six elderly (90%). In the physical examination of the elderly, the majority of elderly weight ≤ sixty kilo kg as many as thirty-two (80%). Elderly who experience high blood pressure as many as fourteen elderly (35%), as many as eight (20%) elderly have high glucose levels (>100 mg/dL) and cholesterol levels, and ten elderly (25%) have high cholesterol levels (>240 mg/dL). Elderly gymnastics is carried out for 30 minutes in the form of easy and light movements, which are adjusted to the physical condition of the elderly, and cooling down. The participants were very enthusiastic in participating in health counseling, health checks and elderly gymnastics.* ***Conclusion:*** *elderly gymnastics is an effective activity in maintaining the health and well-beingof the elderly.*

PENDAHULUAN

Populasi lansia secara global mengalami peningkatan signifikan dari tahun ke tahun, berbeda dengan kelompok usia lainnya. Indonesia, sejak tahun 2021, telah memasuki era struktur penduduk menua, dengan proporsi lansia mencapai sekitar 10% dari total populasi. Data Sensus Penduduk Indonesia tahun 2023 mencatat sekitar 29 juta lansia, atau hampir 12% dari total populasi (Badan Pusat Statistik, 2023). royeksi demografi menunjukkan peningkatan tiga kali lipat pada kelompok usia 60 tahun ke atas antara tahun 2020 hingga 2050, mencapai 426 juta jiwa. Pada tahun 2024, lansia di Indonesia mencapai 12% dari total populasi, dengan rasio ketergantungan lansia sebesar 17,08. Mayoritas lansia adalah perempuan yang tinggal di perkotaan dan termasuk dalam kategori lansia awal (60-69 tahun) (Badan Pusat Statistik, 2024).

Peningkatan populasi lansia berdampak pada berbagai aspek kehidupan, mencakup sosial, ekonomi, dan kesehatan. Lansia merupakan kelompok rentan dengan tiga faktor risiko utama: penurunan produktivitas ekonomi, masalah kesehatan, dan kebutuhan akan pendamping atau pengasuh (caregiver). Masalah kesehatan dan penurunan fungsi motorik merupakan kondisi umum yang dialami lansia seiring

bertambahnya usia.

Penurunan fungsi fisik dan kognitif meningkatkan risiko terhadap berbagai masalah kesehatan. Data kesehatan menunjukkan bahwa sekitar 42,81% lansia memiliki keluhan kesehatan dengan tingkat morbiditas 20,71%. Keluhan kesehatan tersebut meliputi masalah umum seperti demam, batuk, pilek, diare, dan sakit kepala, serta masalah kesehatan kronis, disabilitas, kecelakaan, dan gangguan kesehatan lainnya (Badan Pusat Statistik, 2024).

Pemberdayaan lansia bertujuan untuk menjaga kesehatan, keaktifan, dan produktivitas lansia. Penelitian di Posyandu Lansia Kota Denpasar menunjukkan bahwa 94,7% lansia yang aktif memiliki kualitas hidup yang baik (Hsiao, 2010)(Golantang, 2020). Penelitian dari British Journal of Sport Medicine (2014) menemukan bahwa lansia yang aktif bergerak dan berolahraga memiliki kesehatan yang lebih baik dan risiko lebih rendah terhadap penyakit kronis, serta gangguan fisik, mental, dan kognitif. Senam lansia merupakan salah satu bentuk latihan yang direkomendasikan (Krisniawan & Wibowo, 2019). Senam lansia merupakan proses pendidikan, pelatihan, dan keterampilan yang mendukung perubahan perilaku dan peningkatan kualitas hidup lansia, yang diperlukan untuk mencapai kesehatan optimal, penyesuaian psikologis, dan kualitas hidup yang lebih baik secara berkelanjutan (Rospia et al., 2022).

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Pagesangan, di mana kelompok lansia juga membutuhkan perhatian kesehatan. Dari 378 lansia di wilayah tersebut, 90% mengalami keluhan penyakit seperti hipertensi, diabetes, pusing, nyeri, mata kabur, dan lain-lain. Kegiatan lansia di Kelurahan Pagesangan sebagian besar diisi dengan berkebun, dan sebagian lainnya tidak bekerja karena pensiun atau kondisi kesehatan yang menurun.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mendorong lansia untuk melakukan senam lansia sebagai upaya meningkatkan kesehatan fisik dan mendukung lansia tangguh. Senam lansia terbukti meningkatkan massa otot, laju denyut jantung maksimal, toleransi terhadap latihan, kapasitas aerobik, dan mengurangi lemak tubuh. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa senam lansia dapat mencegah hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit arteri koroner (Akbar & Marya Suci Alrani, 2021).

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara bertahap di Kelurahan Pagesangan, Surabaya, dari bulan Oktober hingga November 2024. Kegiatan ini menggunakan metode demonstrasi gerakan senam lansia secara langsung. Tahapan-tahapan kegiatan meliputi:

1. **Pertemuan/Advokasi:** Dilakukan pertemuan dengan pihak pemerintah setempat dan Puskesmas Kebonsari. Pertemuan ini bertujuan untuk menjalin kerja sama dan menyampaikan tujuan serta mekanisme kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan di Kelurahan Pagesangan.
2. **Partisipasi Lansia:** Sebanyak 40 lansia yang tinggal di Kelurahan Pagesangan berpartisipasi dalam kegiatan ini. Kriteria peserta adalah lansia yang bersedia

mengikuti kegiatan dan tidak dalam kondisi sakit atau menjalani perawatan medis.

3. **Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan:** Sebelum senam lansia dimulai, dilakukan penyuluhan kesehatan selama lima belas menit. Setelah penyuluhan, dilakukan pemeriksaan kesehatan lansia, meliputi penimbangan berat badan, pengukuran tekanan darah, serta pemeriksaan kadar gula darah dan kolesterol.
4. **Pelaksanaan Senam Lansia:** Setelah penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan, kegiatan dilanjutkan dengan pelaksanaan senam lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pertemuan dengan perangkat desa setempat dilaksanakan di kantor Kelurahan Pagesangan. Agenda pertemuan mencakup pembahasan mengenai maksud dan tujuan kegiatan pengabdian masyarakat bagi lansia, serta peran serta pihak desa dalam mengkoordinir partisipasi lansia dalam kegiatan tersebut. Selain itu, pertemuan ini juga menetapkan jadwal pelaksanaan senam lansia.

Senam lansia merupakan aktivitas utama dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Pelaksanaannya bertempat di halaman balai Kelurahan Pagesangan pada pukul

09.00 pagi. Waktu ini dipilih agar lansia dapat terpapar sinar matahari pagi, yang berperan penting dalam membantu konversi provitamin D menjadi vitamin D. Vitamin D dalam tubuh sangat dibutuhkan untuk kesehatan umum, pertumbuhan otot, dan efektivitas pengobatan antiresorptif dan anabolik yang mendukung pembentukan tulang (Dominguez et al., 2021).

Kegiatan senam lansia diawali dengan penyuluhan mengenai gaya hidup sehat bagi lansia, mencakup makanan bergizi, istirahat yang cukup, aktivitas fisik yang teratur, dan aktivitas sosial (Gambar 1). Penyuluhan ini menggunakan metode ceramah dan tanya jawab, dengan alokasi waktu 10 menit untuk ceramah dan 5 menit untuk sesi tanya jawab. Setelah penyuluhan, dilakukan pemeriksaan kesehatan bagi lansia, meliputi penimbangan berat badan, pengukuran tekanan darah, pemeriksaan kadar gula darah, dan pemeriksaan kadar kolesterol. Rangkaian kegiatan ini kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan senam lansia.

Gambar 1. Penyuluhan singkat mengenai gaya hidup sehat

Tabel 1. Karakteristik peserta pengabdian

Variabel	Jumlah	Persentase (%)
Umur		
45-50	13	32,5
50-60	20	50
>60	7	17,5
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	4	10
Perempuan	36	90
Berat Badan (Kg)		
≤ 60	32	80
61-70	8	20
≥ 70	0	0
Tekanan Darah (mmhg)		
≤ 140/100	26	65
≥ 140/100	14	35
Kadar Glukosa (mg/dL)		
Normal (70-100)	32	80
Tinggi (>100)	8	20
Kadar Kolesterol (mg/dL)		
Normal (<200)	18	45
Ambang Batas (200-239)	12	30
Tinggi (>240)	10	25

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas lansia yang berpartisipasi dalam kegiatan ini berusia antara 50-60 tahun, dengan jumlah 20 orang (50%). Proporsi jenis kelamin lansia didominasi oleh perempuan, dengan jumlah 36 orang (90%). Hasil pemeriksaan fisik, Mayoritas lansia (80%) memiliki berat badan ≤ 60 kg, dengan jumlah 32 orang. Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa 14 lansia (35%) mengalami hipertensi. Sebanyak 8 lansia (20%) memiliki kadar glukosa darah tinggi (>100 mg/dL), dan 10 lansia (25%) memiliki kadar kolesterol tinggi (>240 mg/dL).

Data ini memberikan gambaran mengenai karakteristik demografi dan kondisi kesehatan lansia yang terlibat dalam kegiatan senam lansia. Mayoritas lansia berada pada rentang usia awal lansia, dengan perempuan sebagai kelompok dominan. Hasil pemeriksaan fisik menunjukkan bahwa sebagian lansia memiliki masalah kesehatan seperti hipertensi, kadar glukosa darah tinggi, dan kadar kolesterol tinggi. Hal ini menggarisbawahi pentingnya intervensi kesehatan seperti senam lansia untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup lansia. Antusiasme lansia dalam mengikuti senam lansia menunjukkan bahwa kegiatan ini diterima dengan baik dan berpotensi memberikan manfaat positif bagi kesehatan fisik dan mental lansia.

Senam lansia yang dilakukan meliputi gerakan-gerakan ringan yang bertujuan

untuk melemaskan otot tangan, kaki, dan tubuh secara keseluruhan. Gerakan-gerakan ini dirancang agar mudah diikuti oleh lansia dan memiliki intensitas ringan untuk mencegah risiko cedera. Sesi senam lansia berlangsung selama tiga puluh menit, dan para lansia menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti gerakan-gerakan yang diajarkan oleh instruktur.

Gambar 2. Kegiatan Senam Lansia

Senam lansia didefinisikan sebagai serangkaian gerakan yang terstruktur, terarah, dan terorganisir yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik. Program senam lansia dirancang secara khusus untuk melatih berbagai bagian tubuh lansia agar tidak mengalami kekakuan, dengan memperhatikan batasan kemampuan fisik lansia dan menghindari intensitas latihan yang berlebihan. Senam lansia sangat direkomendasikan bagi individu yang telah memasuki usia di atas 45 tahun (Pratama et al., 2023).

Senam lansia memberikan beragam manfaat bagi kesehatan dan kesejahteraan lansia, mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial. Secara fisik, senam lansia berkontribusi pada peningkatan sirkulasi darah, yang berdampak pada peningkatan kebugaran lansia. Dari aspek psikologis dan sosial, senam lansia memfasilitasi interaksi sosial antara lansia dan teman sebaya. Interaksi sosial yang terjalin ini dapat meningkatkan perasaan bahagia pada lansia (Prawoto, et al., 2021). Senam lansia juga berperan dalam menjaga keseimbangan tubuh melalui peningkatan fungsi dan kekuatan otot (Manangkot et al., 2019). Selain itu, aktivitas fisik teratur seperti senam lansia dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Senam lansia juga berperan dalam meningkatkan kekebalan tubuh, terutama jika dilakukan secara teratur. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan aktivitas fisik senam lansia dan mendorong lansia untuk berolahraga secara teratur, dengan harapan dapat meningkatkan kebugaran mereka secara keseluruhan.

Gambar 3. Peserta Senam Lansia

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa senam lansia memberikan dampak positif terhadap kesehatan dan kebugaran lansia. Beberapa manfaat yang teridentifikasi meliputi:

1. Peningkatan Derajat Kesehatan**:** Penelitian (Faizal & Maryana, 2020) menunjukkan bahwa senam lansia berkontribusi pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara umum.
2. Peningkatan Kebugaran Jasmani**:** Beberapa penelitian (Christiani et al., 2015; Mardius et al. 2017; Nuraeni et al. 2019; Putra dan Suharjana 2018) secara konsisten menemukan bahwa senam lansia efektif dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani lansia.
3. Penurunan Tekanan Darah**:** Studi oleh Yanti, Alkafi, dan Yulita (2021) menunjukkan bahwa senam lansia dapat membantu menurunkan tekanan darah pada lansia.
4. Pengurangan Kadar Glukosa Darah dan Asam Urat**:** Penelitian Savira dan Maya (2021) menemukan bahwa senam lansia dapat mengurangi kadar glukosa darah dan asam urat pada lansia.
5. Peningkatan Kualitas Tidur**:** Erina (2021) melaporkan bahwa senam lansia dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia.
6. Peningkatan Kognitif: Penelitian Pardosi dan Marsinova (2021) menunjukkan bahwa senam lansia dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia.
7. Penurunan Risiko Jatuh**:** Fatmawati et al., 2021 menemukan bahwa senam lansia, dengan melatih keseimbangan tubuh, dapat menurunkan risiko jatuh pada lansia.

Hasil penelitian ini secara kolektif memberikan bukti kuat mengenai manfaat senam lansia bagi kesehatan dan kebugaran lansia. Senam lansia tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga memberikan dampak positif pada aspek kesehatan lain seperti tekanan darah, kadar glukosa darah, kualitas tidur, fungsi kognitif, dan keseimbangan tubuh. Oleh karena itu, senam lansia merupakan intervensi yang sangat direkomendasikan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan lansia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan analisis kegiatan ini, dapat disimpulkan bahwa senam lansia merupakan intervensi yang sangat bermanfaat bagi kesehatan dan kualitas hidup lansia. Program senam lansia perlu terus disosialisasikan dan diimplementasikan secara luas, sehingga semakin banyak lansia yang merasakan manfaatnya. Kegiatan pengabdian masyarakat seperti ini memiliki peran penting dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan lansia di Indonesia.

SARAN

Dengan memberikan informasi yang tepat dan dukungan yang memadai, lansia dapat termotivasi untuk rutin melakukan senam lansia, sehingga mereka dapat tetap sehat, aktif, mandiri, dan bahagia di usia lanjut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini, kami menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya atas dukungan, bimbingan, bantuan, arahan, dan motivasi yang telah diberikan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kami mengucapkan rasa terima kasih yang mendalam kepada:

1. Dr. Siti Marwiyah, SH., MH., Rektor Universitas Dr. Soetomo Surabaya, atas dukungan dan fasilitasi yang diberikan.
2. Dr. Sapto Pramono, M.Si., Kepala Lembaga Pengabdian Masyarakat Universitas Dr. Soetomo Surabaya, atas bimbingan dan arahan dalam pelaksanaan kegiatan ini.
3. Ibu Arkha Rosyaria Badrus, SST. M.Kes., Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dr. Soetomo Surabaya, atas dukungan dan persetujuan atas kegiatan ini.
4. Bapak Yudi Kurniawan, SE., Kepala Kelurahan Pagesangan, beserta staf yang terlibat, atas kerja sama dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan di wilayah Kelurahan Pagesangan.
5. dr. Endah Retnaningtyas, Kepala Puskesmas Kebonsari, atas dukungan dan partisipasi dalam kegiatan kesehatan yang diselenggarakan.
6. Ibu Melik, Koordinator Kader Kelurahan Pagesangan, atas bantuan dan koordinasi dengan para kader dan lansia.
7. Para kader, tim, dan lansia yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.
8. Segenap pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah berkontribusi dan mendukung kelancaran pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, F., & Marya Suci Alrani, G. (2021). Pemberdayaan Lanjut Usia dengan Senam didesa RumpaKecamatan Mapilli Kabupaten Polewali Mandar. *Indonesian Journal of Community Dedication*, *3*. http://thesis.umy.ac.id/.

Badan Pusat Statistik. (2023). *STATISTIK PENDUDUK LANJUT USIA 2023*. *20*, 287.

Badan Pusat Statistik. (2024). STATISTIK PENDUDUK LANJUT USIA 2024. *Statistik*

Penduduk Lanjut Usia 2024, *21*, xxxii+280.

Christiani, M., Henry, S., Vandri, P., Program, K., Keperawatan, S. I., & Kedokteran, F. (2015). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Stabilitas Tekanan Darah Pada Kelompok Lansia GMIM Anugerah Di Desa Tumaratas 2 Kec. Langowan Barat Kab. Minahasa. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*, *3*, 1.

Dominguez, L. J., Farruggia, M., Veronese, N., & Barbagallo, M. (2021). Vitamin d sources, metabolism, and deficiency: Available compounds and guidelines for its treatment. In *Metabolites* (Vol. 11, Issue 4). MDPI AG. https://doi.org/10.3390/metabo11040255

Faizal, M., & Maryana. (2020). Penyuluhan Kesehatan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat, SenamLansia Dan Pemeriksaan Kesehatan Di Desa Cengkong Abang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, *3*, 206–211.

Fatmawati, V., Yuliani, E., & Wardani, R. R. (n.d.). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Resiko Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, *13*(2), 192–197. https://doi.org/10.23917/jk.v13i2.11936

Hsiao, J. C. M. (2010). Review : Resin Composite Filling. *Materials*, *3*, 1228–1243. https://doi.org/10.3390/ma3021228

Manangkot, M. V., Sukawana, I. W., & Witarsa, I. Ma. S. (2019). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Lansia Di Lingkungan Dajan Bingin Sading. *Jurnal Keperawatan*, *April*.

Pratama, E. Y., Z, M. H., & Lestari, W. (2023). Pengaruh Senam Lansia terhadap Kebugaran Jasmani Lansia di Desa Tanjung Kecamatan Hamparan Rawang Kota Sungai Penuh. *Journal on Education*, *5*(4). https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2354