

Pelatihan dan Pendampingan Senam Lansia sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup di Desa Ploso, Jumapolo

Niken Putri Eka Saraspuri^{*1}, Tiara Indah², Denny Restu Guntoro³, Aidah Setyoning Arum⁴, Aria Rohmat Sulistyo⁵

¹Akupunktur dan Pengobatan Herbal, Fakultas Kesehatan dan Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Karanganyar, Indonesia

²Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Bisnis, Universitas Muhammadiyah Karanganyar, Indonesia

³Fisioterapi, Fakultas Kesehatan dan Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Karanganyar, Indonesia

⁴Akuntansi, Fakultas Komunikasi dan Bisnis, Universitas Muhammadiyah Karanganyar, Indonesia

⁵Teknik Komputer, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Muhammadiyah Karanganyar, Indonesia

*e-mail: nikenputri@umuka.ac.id¹

Abstrak

Rendahnya partisipasi lansia dalam aktivitas fisik menjadi salah satu permasalahan utama di Desa Ploso, Kecamatan Jumapolo. Sebagian besar lansia belum memiliki kebiasaan olahraga teratur karena kurangnya pengetahuan, motivasi, serta ketiadaan pendamping lokal yang terlatih. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, motivasi, dan keterlibatan lansia dalam menjaga kebugaran melalui penyuluhan interaktif dan pelatihan senam lansia berbasis partisipasi masyarakat. Kegiatan dilaksanakan selama dua hari dengan melibatkan lansia, kader posyandu dan apparat desa. Pendekatan partisipatif diterapkan sejak tahap perencanaan hingga evaluasi, sehingga peserta menjadi subjek aktif dalam proses pembelajaran. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai manfaat aktivitas fisik, tumbuhnya semangat kebersamaan, serta terbentuknya kelompok senam lansia mandiri yang akan beraktivitas secara rutin di balai desa. Program ini berdampak tidak hanya pada peningkatan kesehatan fisik, tetapi juga pada aspek psikososial, seperti meningkatnya rasa percaya diri, interaksi sosial, dan kemandirian lansia. Kegiatan ini diharapkan menjadi model pemberdayaan masyarakat berbasis partisipasi dalam upaya menciptakan komunitas lansia yang sehat, aktif, dan berdaya.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Edukasi Kesehatan, Kualitas Hidup, Lansia, Senam Lansia

Abstract

Low participation of older adults in physical activity is a major problem in Ploso Village, Jumapolo District. Most older adults do not yet have a regular exercise habit due to a lack of knowledge, motivation, and the absence of trained local mentors. This community service activity aims to increase the knowledge, motivation, and involvement of older adults in maintaining fitness through interactive counseling and participation-based elderly exercise training. The two-day activity involved older adults, integrated health post (Posyandu) cadres, and the village government. A participatory approach was applied from the planning stage to the evaluation stage, ensuring that participants became active participants in the learning process. The results showed an increase in participants' understanding of the benefits of physical activity, a growing sense of community, and the formation of an independent elderly exercise group that will regularly participate in activities at the village hall. This program has an impact not only on physical health but also on psychosocial aspects, such as increased self-confidence, social interaction, and independence for older adults. This activity is expected to become a model for participation-based community empowerment in an effort to create a healthy, active, and empowered elderly community.

Keywords: Elderly, Elderly Exercise, Health Education, Physical Activity, Quality of Life

1. PENDAHULUAN

Peningkatan angka harapan hidup merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan di bidang kesehatan dan kesejahteraan sosial di Indonesia. Keberhasilan tersebut menunjukkan bahwa kualitas pelayanan kesehatan, status gizi masyarakat, serta kesadaran akan pentingnya perilaku hidup sehat mengalami kemajuan yang signifikan. (Purnaningsih et al., 2024). Berdasarkan data BPS (2023) proporsi lansia di Indonesia menunjukkan tren

peningkatan signifikan, sehingga Indonesia diperkirakan akan memasuki fase *aging population*. Kondisi ini menuntut perhatian khusus terhadap upaya menjaga kesehatan dan kualitas hidup lansia agar tetap mandiri, produktif, serta memiliki kesejahteraan fisik dan mental yang baik (Cahyono et al., 2024)

Data (BPS, 2021) mengindikasikan bahwa populasi lansia di Indonesia bertambah dari 18 juta jiwa (7,56%) pada 2010 menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada 2019, dengan proyeksi akan terus meningkat hingga mencapai 48,2 juta jiwa (15,77%) di tahun 2035. Perkiraan ini bisa menjadi masalah bagi negara yang juga menghadapi bonus demografi pada tahun 2023, yaitu ketika jumlah penduduk usia produktif (15-64 tahun) akan melebihi penduduk usia non-produktif. (Pangribowo, 2022). Data WHO (2025) menunjukkan bahwa pada tahun 2030 diperkirakan satu dari enam orang akan berusia 60 tahun ke atas. Pada tahun 2050 populasi dunia yang berusia 60 tahun ke atas diprediksi akan meningkat menjadi 2,1 miliar, sedangkan jumlah orang yang berusia 80 tahun ke atas diperkirakan mencapai 426 juta jiwa (Pangribowo, 2022; Miceli et al., 2023).

Peningkatan jumlah lansia membawa konsekuensi terhadap beban kesehatan yang lebih kompleks. Proses penuaan merupakan fenomena fisiologis alami yang disertai dengan penurunan fungsi berbagai sistem tubuh. Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami penurunan massa otot, kekuatan, fleksibilitas, dan daya tahan tubuh (Wang et al., 2025). Kondisi tersebut menyebabkan keterbatasan dalam aktivitas fisik dan menurunkan kemampuan mobilitas sehari-hari. Selain itu, penuaan juga meningkatkan risiko berbagai penyakit degeneratif, seperti hipertensi, diabetes melitus, osteoarthritis, penyakit jantung, hingga gangguan neurodegeneratif seperti demensia. Penurunan kondisi fisik yang terjadi secara progresif ini berdampak pada menurunnya kualitas hidup dan kemandirian lansia dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Zoila et al., 2025). Perasaan kesepian, kehilangan pasangan hidup, penurunan fungsi sosial, serta perubahan peran dalam keluarga sering kali menimbulkan stres dan depresi. Kondisi psikologis tersebut dapat memperburuk status kesehatan fisik karena menurunkan motivasi untuk beraktivitas (Guarnera et al., 2023). Kesehatan mental memiliki hubungan yang erat dengan kondisi fisik, dan intervensi yang menitikberatkan pada kesejahteraan psikologis dapat memperbaiki kualitas hidup lansia secara keseluruhan. Oleh karena itu, intervensi kesehatan terhadap lansia sebaiknya dilakukan secara holistik, mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual (Purnaningsih et al., 2024).

Salah satu bentuk aktivitas fisik yang efektif, murah, dan mudah dilakukan adalah senam lansia (Lestari & Utami, 2025). Senam lansia merupakan kegiatan olahraga ringan yang disesuaikan dengan kemampuan fisik usia lanjut, dilakukan secara teratur, dan memiliki manfaat besar bagi kesehatan tubuh maupun jiwa (Khairoh et al., 2024). Senam lansia merupakan jenis latihan fisik dengan intensitas ringan hingga sedang yang dirancang secara khusus untuk menyesuaikan kemampuan tubuh pada usia lanjut. Gerakan-gerakan dalam senam lansia bersifat terukur dan ritmis, sehingga membantu meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan tubuh, serta kelenturan sendi tanpa membebani organ tubuh secara berlebihan (Insani et al., 2025). Kegiatan ini juga mudah dilakukan karena tidak memerlukan peralatan khusus dan dapat diselenggarakan secara berkelompok, baik di lingkungan rumah tangga maupun di fasilitas umum seperti balai desa, posyandu, atau taman masyarakat (Krisnasari et al., 2025). Kegiatan senam memiliki manfaat dalam aspek fisik dan sosial karena kegiatan senam yang dilaksanakan secara berkelompok dapat menumbuhkan rasa kebersamaan, memperluas jaringan sosial, dan mengurangi rasa kesepian yang kerap dialami lansia (Insani et al., 2025).

Manfaat senam lansia telah banyak diketahui, akan tetapi tingkat partisipasi di berbagai daerah masih tergolong rendah. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal dengan perangkat Desa Plosو, Kecamatan Jumapolо, diketahui bahwa sebagian besar lansia jarang mengikuti kegiatan fisik rutin. Kegiatan posyandu lansia sudah berjalan, tetapi pelaksanaan senam belum terprogram secara berkelanjutan. Beberapa faktor penghambat antara lain rendahnya motivasi dan pengetahuan lansia mengenai pentingnya aktivitas fisik, keterbatasan tenaga pendamping yang terlatih, serta belum tersedianya fasilitas senam yang memadai di lingkungan desa. Pendekatan pemberdayaan masyarakat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan partisipasi lansia terhadap kegiatan kesehatan. Melalui pemberdayaan,

masyarakat tidak hanya menjadi objek penerima manfaat, tetapi juga subjek aktif dalam merencanakan, melaksanakan, dan mempertahankan kegiatan. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip pengabdian kepada masyarakat berbasis partisipatif. Peran akademisi adalah sebagai fasilitator yang membantu meningkatkan kapasitas dan kemandirian masyarakat. Kegiatan pengabdian seperti pelatihan dan pendampingan senam lansia dapat menjadi media untuk menumbuhkan kesadaran kolektif tentang pentingnya gaya hidup aktif dan sehat pada usia lanjut.

Hasil dari identifikasi permasalahan dan kebutuhan menunjukkan bahwa masyarakat Desa Ploso memiliki antusiasme tinggi terhadap kegiatan yang bersifat kebersamaan dan menyehatkan, memerlukan pendampingan profesional agar kegiatan dapat berjalan terarah dan terukur. Keterlibatan akademisi, tenaga kesehatan, dan perangkat desa menjadi kunci dalam mengintegrasikan kegiatan senam lansia sebagai bagian dari program kesehatan masyarakat di tingkat lokal. Dengan demikian, intervensi melalui senam lansia tidak hanya berfungsi sebagai sarana olahraga, tetapi juga sebagai media edukasi kesehatan dan penguatan sosial bagi lansia. Kondisi ini menjadi dasar pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan partisipasi dan kebugaran fisik lansia melalui pendekatan partisipatif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada peningkatan kebugaran fisik lansia melalui senam merupakan bentuk implementasi nyata dari upaya promotif dan preventif dalam bidang kesehatan. Program ini sejalan dengan tujuan pembangunan kesehatan nasional yang menekankan pentingnya *healthy aging*, yaitu proses menua secara sehat, aktif, dan produktif. Melalui kegiatan senam lansia yang dilakukan secara teratur, diharapkan dapat terjadi peningkatan kebugaran fisik, penurunan keluhan kesehatan, serta peningkatan semangat hidup dan partisipasi sosial di kalangan lansia.

Berdasarkan uraian tersebut, pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat di Desa Ploso, Kecamatan Jumapol, diarahkan untuk meningkatkan pemahaman serta partisipasi lansia dalam menjaga kebugaran fisik melalui kegiatan penyuluhan dan pelaksanaan senam lansia yang melibatkan peran aktif masyarakat. Melalui kegiatan ini diharapkan terbentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan, peningkatan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik, serta terciptanya kemandirian lansia dalam menjaga kualitas hidupnya. Dengan demikian, program ini diharapkan dapat menjadi model intervensi berbasis komunitas yang efektif dalam mewujudkan lansia yang sehat, mandiri, dan sejahtera.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 12-13 Agustus 2025 di Desa Ploso, Kecamatan Jumapol, Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah, dengan sasaran utama lansia berusia 55-70 tahun yang tergabung dalam kelompok posyandu lansia setempat. Pemilihan lokasi didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di desa tersebut memiliki tingkat aktivitas fisik rendah dan belum memiliki kegiatan olahraga rutin terstruktur.

Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendekatan partisipatif (*participatory approach*), yaitu metode yang menekankan keterlibatan aktif masyarakat dan mitra sejak tahap perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan. Pendekatan ini dianggap sesuai karena dalam konteks pemberdayaan masyarakat, terutama kelompok lansia, keberhasilan program sangat dipengaruhi oleh tingkat partisipasi dan rasa memiliki terhadap kegiatan yang dijalankan.

2.1. Tahap Persiapan

Tahap ini diawali dengan survei lokasi untuk mengidentifikasi kebutuhan mitra serta potensi lokal yang dapat mendukung kegiatan. Tim pelaksana kemudian melakukan koordinasi dan permohonan izin kepada pemerintah Desa Ploso sekaligus melakukan diskusi bersama kader posyandu lansia untuk menentukan bentuk kegiatan yang paling sesuai dengan kondisi masyarakat.

Tim bersama mahasiswa menyiapkan materi penyuluhan mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi lansia, serta memberikan evaluasi sederhana (pre-test dan post-test) untuk menilai perubahan pemahaman peserta. Tujuan penggunaan instrumen ini adalah sebagai alat ukur praktis yang digunakan untuk mengetahui efektivitas edukasi secara langsung.

2.2. Tahap Pelaksanaan Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada hari pertama, yaitu 12 Agustus 2025, bertempat di Balai Desa Plosokerto. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif, tanya jawab, dan diskusi kelompok kecil. Pemilihan metode ini bertujuan agar proses pembelajaran bersifat dua arah. Peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga berkesempatan menyampaikan pengalaman pribadi serta kendala yang mereka alami dalam menjaga kebugaran.

Kegiatan dimulai dengan pre-test selama 15 menit. Mengingat sebagian peserta memiliki keterbatasan membaca, mahasiswa pendamping membantu mengarahkan pengisian lembar jawaban tanpa mempengaruhi isi jawaban. Setelah pre-test, penyuluhan dilakukan dengan penyampaian materi menggunakan media laptop, LCD dan proyektor untuk memudahkan pemahaman visual peserta. Narasumber juga menampilkan video singkat gerakan peregangan sederhana yang bisa dilakukan di rumah. Kegiatan dilanjutkan dengan diskusi kelompok kecil.

Setelah seluruh sesi penyuluhan selesai, peserta mengisi post-test dengan pertanyaan yang sama seperti pre-test untuk menilai peningkatan pengetahuan. Di akhir kegiatan, dilakukan sesi refleksi dan evaluasi kualitatif, di mana peserta menyampaikan kesan, manfaat yang dirasakan, serta rencana tindak lanjut pribadi.

2.3. Tahap Pelaksanaan Senam Lansia

Tahap berikutnya adalah senam lansia yang dilaksanakan selama dua kali pertemuan (12 dan 13 Agustus 2025). Senam dipandu oleh tim pelaksana dan perwakilan kader lansia yang dilatih selama kegiatan, dengan tujuan agar kader tersebut dapat menjadi penggerak kegiatan senam mandiri setelah program berakhir. Kegiatan senam ini diharapkan menjadi model keberlanjutan, di mana kelompok lansia dapat melanjutkan aktivitas secara rutin setiap minggu di bawah pendampingan kader lokal. Struktur kegiatan senam terdiri atas:

- a. Pemanasan (10 menit): dilakukan dengan gerakan peregangan ringan untuk meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi risiko cedera
- b. Gerakan inti (20 menit): meliputi kombinasi gerakan tangan, kaki, dan pernapasan yang disesuaikan dengan kemampuan fisik peserta. Musik bertempo sedang digunakan untuk menjaga ritme dan semangat
- c. Pendinginan (10 menit): dilakukan dengan gerakan peregangan lambat dan relaksasi pernapasan untuk mengembalikan detak jantung ke kondisi normal

Kegiatan senam juga disertai pengukuran tekanan darah dan keluhan fisik sebelum dan sesudah kegiatan untuk melihat efek fisiologis jangka pendek. Mahasiswa berperan aktif dalam membantu pengukuran tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer* dan mencatat hasil serta memberikan umpan balik.

2.4. Tahap Evaluasi dan Indikator Keberhasilan

Evaluasi dilakukan melalui pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Secara kuantitatif, peningkatan pemahaman peserta diukur berdasarkan skor pre-test dan post-test menggunakan kategori penilaian sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 2. Kategori ini disusun berdasarkan modifikasi dari kriteria penilaian umum kegiatan edukatif (Rentang skor: 85–100 = Sangat Baik; 70–84 = Baik; 55–69 = Cukup; 40–54 = Kurang; <40 = Sangat Kurang).

Secara kualitatif, keberhasilan kegiatan juga dinilai melalui respon peserta terhadap materi dan metode penyuluhan, partisipasi selama kegiatan, serta komitmen pembentukan kelompok senam mandiri pasca kegiatan. Keberhasilan kegiatan ditandai oleh peningkatan pengetahuan lansia berdasarkan hasil post-test, peningkatan partisipasi dalam senam, serta antusiasme peserta dan kader dalam membentuk kelompok senam berkelanjutan. Hambatan

yang ditemukan selama kegiatan, seperti keterbatasan literasi peserta atau kondisi fisik tertentu, menjadi bahan refleksi untuk perbaikan kegiatan lanjutan.

Tabel 1. Kegiatan dalam pengabdian masyarakat

No	Kegiatan	Target
1	Persiapan Survey dan koordinasi dengan perangkat desa Diskusi kebutuhan mitra Persiapan materi edukasi	Terbentuk kesepahaman dengan mitra dan kesiapan teknis kegiatan
2	Pelaksanaan Penyuluhan Memberikan edukasi terkait pentingnya aktivitas fisik untuk lansia	Peningkatan pengetahuan lansia terkait pentingnya aktivitas fisik berdasarkan hasil pre-test dan post-test
3	Senam Lansia dan pendampingan kader	Lansia menjadi lebih aktif, sehat, dan mandiri melalui kegiatan senam berkelanjutan

Sumber: Dokumentasi Tim Pengabdian, 2025

Tabel 2. Kategori rentang skor

Rentang Skor	Kategori
85-100	Sangat Baik
70-84	Baik
55-69	Cukup
40-54	Kurang
<40	Sangat Kurang

Sumber: Modifikasi Tim Pengabdian, 2025

Dengan rancangan metode yang terstruktur, kegiatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan kebugaran lansia secara jangka pendek, tetapi juga menumbuhkan kemandirian komunitas lokal dalam mengelola kegiatan kesehatan secara berkelanjutan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Seiring bertambahnya usia akan terjadi berbagai perubahan fisiologis dan psikologis pada tubuh manusia. Perubahan ini meliputi penurunan massa otot, kepadatan tulang, elastisitas pembuluh darah, hingga penurunan daya tahan jantung dan paru (Suryadinata et al., 2020). Fungsi kognitif dan koordinasi motorik juga cenderung mengalami kemunduran yang berpengaruh terhadap keseimbangan dan kemampuan beraktivitas sehari-hari. Kombinasi faktor-faktor tersebut menyebabkan kelompok lansia menjadi rentan terhadap penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, dan osteoarthritis, yang dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup.

Upaya menjaga kesehatan pada kelompok lansia tidak hanya bergantung pada aspek pengobatan, tetapi juga pada pencegahan melalui perilaku hidup sehat. Salah satu strategi yang efektif adalah meningkatkan aktivitas fisik secara teratur dan terukur. Aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi fisiologis lansia terbukti mampu memperlambat proses degeneratif dan meningkatkan fungsi tubuh secara menyeluruh (Izquierdo et al., 2021; Pangribowo, 2022). Dalam hal ini, senam lansia menjadi salah satu bentuk intervensi sederhana yang dapat dilakukan secara kolektif dan berkesinambungan di tingkat masyarakat.

3.1. Hasil Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada 12 Agustus 2025 di Balai Desa Ploso, Kecamatan Jumapol, dengan jumlah peserta sebanyak 25 orang lansia. Sebelum kegiatan dimulai, peserta mengisi pre-test selama 15 menit untuk menilai pengetahuan awal mengenai pentingnya aktivitas fisik. Setelah penyuluhan, peserta kembali mengisi post-test selama 15

menit. Materi penyuluhan disampaikan secara interaktif, mencakup manfaat aktivitas fisik bagi aspek fisik, mental, dan sosial, serta prinsip keamanan berolahraga bagi lansia.

Tabel 3. Distribusi nilai pre-test dan post-test

Rentang Skor	Tingkat pengetahuan Lansia	Pre-test		Post-test	
		n	%	n	%
85-100	Sangat Baik	3	12	14	56
70-84	Baik	4	16	10	40
55-69	Cukup	10	40	1	4
40-54	Kurang	3	12	0	0
<40	Sangat Kurang	5	20	0	0
Total		25	100	25	100

Sumber: Dokumentasi Tim Pengabdian, 2025

Tahapan dasar dalam proses perubahan perilaku adalah dengan adanya peningkatan pengetahuan. Seseorang dengan pemahaman yang baik tentang kesehatan cenderung lebih mudah mengerti keuntungan dari menjalani gaya hidup sehat serta dampak buruk dari kebiasaan yang tidak sehat (Cappellen et al., 2019). Kegiatan penyuluhan memiliki peran penting dalam mendorong individu maupun kelompok untuk melakukan perubahan perilaku ke arah yang lebih positif (Hasibuan et al., 2024). Edukasi promotif dan preventif dilakukan untuk menjaga, meningkatkan, dan mencegah terjadinya penurunan kesehatan (Mardiana et al., 2023).

Tabel 3 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah penyuluhan. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta berada pada kategori cukup (40%) dan sangat kurang (20%). Setelah penyuluhan, kategori "sangat baik" meningkat menjadi 56%, sedangkan kategori "cukup" menurun drastis menjadi 4%. Hal ini menandakan bahwa penyuluhan efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia mengenai pentingnya aktivitas fisik.

Peningkatan pengetahuan pada kegiatan ini tidak hanya disebabkan oleh penyampaian materi, tetapi juga oleh metode penyuluhan yang partisipatif. Peserta aktif bertanya, berbagi pengalaman, dan memberi masukan terhadap contoh aktivitas fisik harian yang sesuai kemampuan mereka. Beberapa peserta bahkan menceritakan kebiasaan lama mereka berolahraga dan berkomitmen untuk memulainya kembali. Hal ini menunjukkan adanya perubahan motivasi dan kesadaran diri (*self-awareness*) terhadap pentingnya menjaga kebugaran di usia lanjut. Selain peningkatan kognitif, respon emosional peserta juga positif. Berdasarkan refleksi kelompok di akhir sesi, sebagian besar lansia menyatakan penyuluhan membantu mereka memahami bahwa olahraga ringan seperti jalan pagi atau peregangan memiliki manfaat besar jika dilakukan secara rutin. Mardiana et al. (2023) menyampaikan bahwa kegiatan edukatif yang melibatkan partisipasi langsung masyarakat lebih berpeluang mendorong perubahan perilaku dibandingkan penyuluhan satu arah.

3.2. Hasil Kegiatan Senam Lansia

Kegiatan senam lansia dilaksanakan selama dua kali pertemuan (12 dan 13 Agustus 2025), masing-masing selama 30 menit yang terdiri dari 10 menit pemanasan, 20 menit gerakan inti, dan 10 menit pendinginan. Jumlah peserta tetap konsisten sebanyak 25 orang pada kedua hari. Antusiasme peserta dengan tingkat kehadiran 100% menunjukkan bahwa kegiatan ini perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan masyarakat dalam program kesehatan berbasis komunitas (Saraspuri et al., 2025).

Tabel 4 menunjukkan adanya perubahan kondisi fisik peserta setelah dua kali pelaksanaan. Persentase peserta dengan tekanan darah normal meningkat dari 24% menjadi 64%, sementara keluhan nyeri sedang dan berat menurun. Penurunan ini mencerminkan adanya adaptasi awal tubuh terhadap aktivitas fisik ringan yang dilakukan secara rutin. Senam lansia yang dilakukan dengan gerakan ringan, ritmis, dan berirama dapat memperlancar sirkulasi darah serta membantu relaksasi otot. Pesihatu (2023) aktivitas fisik teratur dapat menurunkan tekanan darah melalui peningkatan efisiensi kerja jantung dan elastisitas

pembuluh darah. Selain itu, senam juga memicu pelepasan hormon endorfin yang berperan dalam mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati positif.

Tabel 4. Karakteristik peserta

Variable	Hari Pertama		Hari Kedua	
	n	%	n	%
Umur				
55-65	16	64	16	64
65-70	9	36	9	36
Jenis kelamin				
Laki-laki	10	40	10	40
Perempuan	15	60	15	60
Tekanan darah (mmHg)				
$\leq 140/90$	6	24	16	64
$\geq 140/90$	19	76	9	36
Keluhan Nyeri				
Tidak ada nyeri	0	0	6	24
Ringan	3	12	10	40
Sedang	14	56	5	20
Berat	8	32	4	16

Sumber: Dokumentasi Tim Pengabdian, 2025



Gambar 1. Kegiatan senam lansia hari pertama
(Sumber: Dokumentasi Tim Pengabdian, 2025)



Gambar 2. Kegiatan senam lansia hari kedua
(Sumber: Dokumentasi Tim Pengabdian, 2025)

Penurunan keluhan nyeri sendi dan otot menunjukkan bahwa senam lansia berperan dalam melatih fleksibilitas, kekuatan otot, dan keseimbangan tubuh. Hal ini penting mengingat salah satu penyebab utama cedera dan ketergantungan pada lansia adalah risiko jatuh. Gerakan peregangan dan koordinasi dalam senam membantu meningkatkan stabilitas postural dan

memperkuat otot penyangga tubuh (Zoila et al., 2025). Nugroho et al. (2024) menjelaskan bahwa pelatihan aktivitas fisik sederhana seperti senam lansia mampu memperbaiki fungsi motorik halus dan kasar serta mendukung kemandirian lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, seperti berjalan, berdiri, atau mengambil benda di sekitar rumah. Selain manfaat fisiologis, kegiatan senam juga memberikan dampak psikososial positif. Lansia terlihat lebih ceria, bersemangat, dan saling menyemangati selama kegiatan berlangsung. Suasana kebersamaan ini meningkatkan interaksi sosial antar peserta dan mengurangi perasaan kesepian, yang sering menjadi masalah psikologis pada kelompok usia lanjut.

3.3. Refleksi, Hambatan, dan Faktor Keberhasilan

Dari hasil pelaksanaan penyuluhan dan kegiatan senam lansia, terdapat beberapa faktor keberhasilan kegiatan, antara lain:

- a. Pendekatan partisipatif dan komunikatif, dimana fasilitator melibatkan peserta dalam diskusi dan praktik langsung
- b. Dukungan aparatur desa dan kader posyandu yang membantu dalam mobilisasi peserta dan penyediaan sarana kegiatan
- c. Media visual edukatif (slide, video, dan demonstrasi gerak) yang memudahkan peserta memahami materi

Kegiatan ini juga menghadapi beberapa hambatan dalam pelaksanaanya, seperti keterbatasan literasi peserta dalam pengisian kuesioner, perbedaan kemampuan fisik antar peserta, dan durasi kegiatan yang relatif singkat. Untuk mengatasinya, tim menggunakan pendekatan pendampingan personal oleh mahasiswa serta adaptasi gerakan bagi peserta dengan kondisi fisik tertentu.

3.4. Rencana Keberlanjutan (*Follow-Up Plan*)

Sebagai tindak lanjut, tim pengabdian bersama kader posyandu berencana membentuk "Kelompok Senam Lansia Mandiri Desa Ploso", yang akan melaksanakan kegiatan rutin seminggu sekali di balai desa. Kader yang telah dilatih selama kegiatan akan berperan sebagai fasilitator lokal, sementara tim pengabdian akan melakukan monitoring berkala untuk mendukung keberlanjutan program. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan dan kebugaran lansia, tetapi juga pada penguatan kapasitas sosial dan kemandirian komunitas dalam menjaga kesehatan secara berkelanjutan.

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dan senam lansia di Desa Ploso memberikan hasil positif terhadap peningkatan pengetahuan, kebugaran fisik, serta semangat sosial peserta. Penyuluhan berhasil meningkatkan pemahaman lansia mengenai pentingnya aktivitas fisik. Kegiatan senam berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran, penurunan keluhan nyeri, dan terciptanya interaksi sosial yang lebih hangat di antara peserta. Selain memberikan manfaat langsung bagi peserta, kegiatan ini juga memiliki nilai pemberdayaan masyarakat yang tinggi. Keterlibatan aktif kader posyandu dan aparat desa sejak tahap perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi menunjukkan adanya komitmen bersama dalam mengembangkan program kesehatan berbasis komunitas. Pendekatan partisipatif ini memperkuat kapasitas lokal dan menjadi langkah awal menuju kemandirian masyarakat dalam mengelola kegiatan yang mendukung kesejahteraan lansia.

Sebagai tindak lanjut dari kegiatan ini, disarankan pembentukan "Kelompok Senam Lansia Mandiri Desa Ploso", yang difasilitasi oleh kader posyandu dan didukung oleh perangkat desa. Perlu dilakukan pelatihan lanjutan bagi kader kesehatan lansia agar memiliki kemampuan dalam memberikan edukasi sederhana serta memantau kondisi fisik anggota kelompok secara berkelanjutan. Program ini diharapkan tidak berhenti pada satu kegiatan, tetapi terus berkembang menjadi gerakan komunitas yang mananamkan kebiasaan hidup aktif dan sehat bagi lansia.

Model kegiatan seperti ini juga berpotensi untuk direplikasi di wilayah lain dengan melakukan penyesuaian terhadap karakteristik dan kebutuhan lokal masyarakat. Upaya pengembangan program serupa secara berkesinambungan dapat memperkuat budaya hidup sehat, memperluas dampak sosial positif, serta berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup lansia secara holistic yaitu dari aspek fisik, psikologis, maupun sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- BPS. (2021). Statistik penduduk lanjut usia 2021. Jakarta. Badan Pusat Statistik
- BPS. (2023). Statistik penduduk lanjut usia 2023. Jakarta. Badan Pusat Statistik
- Cahyono, D., Fauzi, M. S., Siswanto, Naheria, Cahyaningrum, G. K., & Huda, M. S. (2024). Program serawa (sehat jiwa dan raga): dalam upaya meningkatkan kualitas hidup lansia di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Kalimantan Timur. Community: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(2), 176–183.
<https://doi.org/10.51878/community.v4i2.3588>
- Cappellen, P. Van, Rice, E., Catalino, L., & Fredrickson, B. (2019). Positive affective processes underlie positive health behavior change. Psychol Health, 33(1), 77–97.
<https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1320798>
- Guarnera, J., Yuen, E., & Macpherson, H. (2023). The impact of loneliness and social isolation on cognitive aging: a narrative review. Journal of Alzheimer's Disease Reports, 7, 699–714.
<https://doi.org/10.3233/ADR-230011>
- Hasibuan, A. R., Pasaribu, A. F., Alfiyah, S., Utami, N., Rahma, N., & Harahap, Y. (2024). Peran pendidikan kesehatan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pola hidup sehat di era digital. Didaktika: Jurnal Kependidikan, 13(001), 305–318.
<https://doi.org/10.58230/27454312.1515>
- Insani, N., Zahirah, E., & Delina, S. (2025). The effect of elderly gymnastics on the level of independence of daily activities in the community. Journal of Professional Evidence-Based Research and Advances in Wellness and Treatment, 02(3), 77–85.
<https://doi.org/10.69855/perawat.v2i3.203>
- Izquierdo, M., Merchant, R., Moerley, J., Anker, S., Reai, H., Cadore, E., Waters, D., & Wonwon, C. (2021). International exercise recommendations in older adults (icfsr): expert consensus guidelines. The Journal of Nutrition, Health and Aging, 25(7), 824–853.
<https://doi.org/10.1007/s12603-021-1665-8>
- Khairoh, M., Purwitasari, A. A., Badrus, A. R., Ummah, K., & Amalia, Y. (2024). Senam lansia sebagai upaya peningkatan kualitas hidup dalam mendukung lansia tangguh di Kelurahan Pagesangan. Health Care Journal of Community Service, 2(3), 288–293.
<https://doi.org/10.62354/healthcare.v2i3.81>
- Krisnasari, A. S., Karima, F. H., Efendi, B., Suharti, Saraswati, N. P. E., Noer, A., & Zaki, R. A. (2025). Ekofarmasi pekarangan: tanaman obat, limbah ternak, dan kemandirian pangan-kesehatan keluarga. Banyumas. Ganesh Kreasi Semesta.
- Lestari, N. C. A., & Utami, S. W. (2025). Pengaruh senam lansia terhadap kesehatan reproduksi dan kualitas hidup pada lanjut usia di Puskesmas Banjarmasin Indah. Zona Kebidanan, 15(2), 99–109. <https://doi.org/10.37776/zkeb.v15i2.1751>
- Mardiana, Silviyana, Saputri, L., Sitepu, D. R., Afni, K., Dinanti, I., & Devieta, A. (2023). Penyuluhan dan pembinaan pola kesehatan masyarakat melalui senam lansia Di Desa Padang Cermin, Langkat, Sumatera Utara. Welfare Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1(1), 156–161.
- Miceli, C., Leri, M., Stefani, M., & Bucciantini, M. (2023). Autophagy-related proteins : potential diagnostic and prognostic biomarkers of aging-related diseases. Ageing Research Reviews, 89(101967), 1–18. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2023.101967>
- Nugroho, Rohaini, C. D., Tyananda, H. S., Dewi, L., Ardita, S. D., & Kushargina, R. (2024). Edukasi

- lansia bergerak: senam lansia untuk menjaga kebugaran dan meningkatkan kesehatan lansia. *Jurnal Abdmas Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(1), 19–24.
<https://doi.org/10.24853/jaras.2.1.19-24>
- Pangribowo, S. (2022). Infodatin Lansia Berdaya, Bangsa Sejahtera. Jakarta. Pusat Data dan Teknologi Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Pesihatu, F. J. S. (2023). Senam lansia terhadap kemandirian melakukan aktifitas sehari-hari. *Nautical : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(2), 1–9.
<https://doi.org/10.55904/nautical.v2i2.1304>
- Purnaningsih, N. N., Wijaya, I. P. A., Prihandhani, I. S., & Susila, I. M. D. P. (2024). Pengaruh senam lansia terhadap depresi pada lansia di Posyandu Lansia Banjar Bina Kelurahan Usada. *Nursing Science Journa*, 5(1), 76–87.
- Saraspuri, N. P. E., Noer, A., Krisnasari, A. S., Karima, F. H., & Sidik, S. B. (2025). Peningkatan peran PKK dalam kesehatan keluarga : aplikasi akupresur untuk mengatasi nyeri bahu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 6(3), 3495–3502.
<https://doi.org/http://doi.org/10.55338/jpkmn.v6i3.6390>
- Suryadinata, R. V., Wirjatmadi, B., Adriani, M., & Lorensia, A. (2020). Effect of age and weight on physical activity. *Journal of Public Health Research*, 9(1840), 187–190.
<https://doi.org/10.4081/jphr.2020.1840>
- Wang, J., Li, Y., Yang, G., & Jin, K. (2025). Age-related dysfunction in balance : a comprehensive review of causes , consequences , and interventions. *Aging and Disease*, 16(2), 714–737.
<https://doi.org/10.14336/AD.2024.0124-1>
- WHO. (2025). Ageing and health. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Yolanda, S., Pamungkas, G. C., Andraini, T., Irawati, D., Santoso, S., Sidik, S. B., & Widhowati, L. N. (2020). Effect of aerobic exercise on short-and long-term memory in adult male wistar rats. *International Journal of Applied Pharmaceutics*, 12(3), 2–5.
<https://doi.org/10.22159/ijap.2020.v12s3.39461>
- Zoila, F., Filannino, F. M., Panaro, M. A., Sannicandro, I., Cianciulli, A., & Porro, C. (2025). Enhancing active aging through exercise : a comparative study of high-intensity interval training and continuous aerobic training benefits. *Frontiers in Aging*, 6(1493827), 1–14.
<https://doi.org/10.3389/fragi.2025.1493827>