



SENAM LANSIA UNTUK MEMBANTU MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP DAN MENAMBAH STAMINA

Exercise For The Elderly To Help Improve Quality Of Life And Increase Stamina

Susilawati^{*1}, Sumarni²

^{1,2}Universitas Andi Sudirman

Email: susilawatibone@gmail.com

Abstract

At this age, older adults typically experience a decline in physical fitness, mental health, and cardiovascular function. Furthermore, unhealthy lifestyles have led to an epidemiological shift, shifting the burden of disease from infectious diseases to non-communicable diseases such as hypertension. Various strategies have been attempted to improve the health and nutritional status of older adults. One such strategy is through regular physical activity and exercise appropriate to the elderly's physical condition. This Community Service program aims to improve the quality of life of older adults and increase stamina through gymnastics in the Bajoe Community Health Center (Puskesmas) working area in Bone Regency. The methods used in this Community Service activity include elderly gymnastics to improve quality of life and stamina, counseling, outreach, and coaching on community health programs, as well as training community members to adopt healthy lifestyles. The results of this Community Service activity indicate an improvement in the quality of life of older adults and an understanding of its benefits for their health. The conclusion is that this elderly gymnastics program aims to increase the enthusiasm of residents, especially older adults, in maintaining their health due to the frequent physical and mental health problems that older adults experience.

Keywords: Elderly Gymnastics, Quality of Life, Increasing Stamina, Elderly, Improving Quality of Life

Abstrak

Pada usia ini, lansia biasanya mengalami penurunan kebugaran fisik, jasmani, dan fungsi kardiovaskular. Selain itu, gaya hidup yang tidak sehat telah menyebabkan pergeseran epidemiologis, di mana beban penyakit bergeser dari penyakit menular ke penyakit tidak menular seperti hipertensi. Berbagai strategi telah diupayakan untuk meningkatkan status kesehatan dan gizi lansia. Salah satunya adalah melalui aktivitas fisik dan olahraga yang sesuai dengan kondisi fisik lansia dan dilakukan secara teratur. Kegiatan Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dan menambah stamina melalui olahraga senam di Wilayah Kerja Puskesmas Bajoe Kab. Bone. Metode yang digunakan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat adalah dilaksanakan melalui senam lansia dalam meningkatkan kualitas hidup dan meningkatkan stamina, penyuluhan, sosialisasi, dan pembinaan program pada Kesehatan dalam masyarakat serta melatih elemen masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat. Hasil kegiatan Pengabdian ini

menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kualitas hidup pada lansia dan juga memahami manfaatnya bagi kesehatan lansia. Kesimpulan bahwa Program senam lansia ini adalah untuk meningkatkan anantuias warga terutama lansia dalam menjaga kesehatan dikarenakan problematika kesehatan fisik dan mental lansia yang sering mengalami permasalahan.

Kata Kunci: *Senam Lansia, Kualitas Hidup, Meningkatkan Stamina, Lansia, Meningkatkan Kualitas Hidup*

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan fase kehidupan yang ditandai dengan penurunan fungsi organ, sistem, dan jaringan tubuh. Meskipun proses penuaan tidak dapat dihindari namun dapat dihambat dengan perubahan gaya hidup yang sehat. Salah satu upaya untuk menjaga kesehatan lansia adalah dengan menerapkan kebiasaan hidup sehat, seperti olahraga teratur dan menjaga pola makan. Hal ini penting agar aktivitas dan kualitas hidup lansia tetap terjaga seiring bertambahnya usia (Azizah, 2011). Menurut World Health Organization (WHO), kualitas hidup lansia mencakup persepsi individu terhadap posisi mereka dalam kehidupan yang meliputi kesehatan fisik, kondisi psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan sekitar mereka. Faktor-faktor ini saling berinteraksi dan sangat memengaruhi sejauh mana lansia dapat menjalani hidup yang bermakna dan produktif pada usia lanjut. WHO menetapkan bahwa kualitas hidup merupakan parameter penting dalam menilai kesejahteraan individu lansia dan bukan sekadar indikator morbiditas atau mortalitas semata.

Tingginya proporsi angka kesakitan dan disabilitas pada kelompok umur ini mengakibatkan kenaikan penduduk lansia berimplikasi pada meningkatnya kebutuhan pelayanan kesehatan primer, sekunder dan tersier, kebutuhan pelayanan home care dan fasilitas perawatan rehabilitatif (Kesehatan and Indonesia n.d.) Berdasarkan laporan (Rumawas 2021), angka kesakitan, yang merupakan indikator status kesehatan, mencapai 26,2% pada lansia Indonesia (yang berarti: satu dari empat lansia Indonesia mengalami sakit), dengan persentase yang semakin meningkat seiring dengan bertambahnya umur lansia (Rumawas 2021).

Dari beberapa upaya menjaga kesehatan dan pencegahan penyakit bagi lansia, senam merupakan tindakan yang banyak dianjurkan. Senam bagi lansia memiliki gerakan-gerakan yang sederhana dengan tempo lambat dan waktu yang diperlukan juga singkat sehingga tenaga yang dikeluarkan tidak terlalu besar (Widianti, 2010). Senam lansia dapat mencegah atau memperlambat kehilangan fungsional seperti penurunan massa otot serta kekuatannya, toleransi latihan, dan terjadinya penurunan lemak tubuh, bahkan dengan senam teratur dapat memperbaiki morbiditas dan mortalitas yang diakibatkan oleh penyakit kardiovaskuler (Martono dalam Darmojo, 2009). Aktivitas olahraga ini juga membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu dalam aktivitas sehari-hari (Maryam, 2012).

Pada dasarnya, senam lansia adalah serangkaian gerak atau latihan fisik yang dilakukan oleh orang lanjut usia untuk meningkatkan kemampuan

fungsionalnya. Jenis aktivitas ini memiliki gerakan yang teratur, terarah, dan terencana, yang disesuaikan dengan berbagai perubahan tubuh pada lansia. Umumnya, senam untuk orang lanjut usia memiliki gerakan dan kecepatan yang lebih lambat dibandingkan dengan senam aerobik. Meski demikian, sama seperti aerobik, senam ini juga biasanya dilakukan secara berkelompok dengan iringan musik tertentu (Rosmey Linda Buulolo, 2025).

Senam lansia yang dilakukan dengan teratur memiliki dampak positif terhadap peningkatan organ tubuh dalam peningkatan kualitas hidup lansia. Banyak orang yang dapat menikmati masa tua tetapi ada juga yang mengalami sakit dan sampai meninggal tanpa menikmati masa tua yang Bahagia. Untuk dapat menghadapi lansia yang bisa menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kekuatan maupun kebugarannya makanya lansia harus melakukan senam lansia untuk peningkatan kualitas hidup lansian (Wahyuni 2017).

Bajoe merupakan salah satu kelurahan yang berada di Kec. Tanete Riatang Timur Kab. Bone dan merupakan salah satu kelurahan yang jumlah lansia Cukup banyak, dan kurangnya kegiatan fisik yang di khususnya untuk lansia sehingga penurunan fungsi tubuh, keseimbangan, dan risiko jatuh.

METODE

Metode pelaksanaan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat kali ini adalah Kegiatan penyuluhan Kesehatan lansia dengan metode ceramah, diskusi serta tanya jawab dan implementasi dengan senam lansia. Sasarannya adalah seluruh lansia yang ada di Wilayah kerja Puskesmas Bajoe Kec. Tanete Riatang Timur. Pengabdian masyarakat ini dihadiri oleh sejumlah 20 lansia dan bertujuan terjadinya perubahan perilaku.

Kegiatan pengabdian masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Bajoe dilaksanakan pada bulan Agustus 2025. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi : Penyuluhan Kesehatan Lansia. Kegiatan penyuluhan ini di lakukan melalui tahapan sebagai berikut :

1. Persiapan Pengabdian
 - a. Survey lokasi pengabdian melalui kunjungan ke Kelurahan Tanete Riatang Timur
 - b. Permohonan Izin kegiatan secara tertulis maupun tidak tertulis kepada Camat Tanete Riatang Timur , Bidan di puskesmas , Kepala RT/RW Desa dengan tujuan agar kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik dan tepat sasaran
 - c. Persiapan materi yang akan disampaikan pada saat pengabdian.
2. Pelaksanaan Pengabdian
 - a. Pembukaan Pengabdian diawali dengan acara pembukaan oleh Pak Camat Tanete Riatang Timur
 - b. Penyampaian materi, Materi penyuluhan disampaikan kepada seluruh lansia yang hadir sebagai peserta kegiatan. Materi disampaikan ± 50 Menit. Setelah materi tentang Kesehatan lansia selesai diberikan maka dilanjutkan dengan sesi diskusi bersama para lansia. Para Lansia sebagai sasaran diminta untuk bertanya jika ada yang masih belum dipahami dan diminta untuk menjelaskan kembali.

- c. Selanjutnya setelah diskusi dilakukan senam lansia dan Kegiatan pengabdian ditutup dengan foto bersama dengan peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa sebanyak 70% responden mampu menjawab pertanyaan yang diajukan terkait kesehatan lansia setelah mengikuti kegiatan penyuluhan dan senam lansia. Sebelum kegiatan sosialisasi dilakukan, sebagian besar lansia mengaku tidak memiliki informasi yang akurat dan memadai mengenai kesehatan lansia. Hal ini mencerminkan rendahnya akses terhadap informasi kesehatan pada kelompok usia lanjut, yang seharusnya menjadi perhatian penting dalam upaya peningkatan kualitas hidup lansia. Informasi mengenai kesehatan lansia sangat penting dalam mendukung upaya pencegahan penyakit secara dini dan efektif. Pendidikan kesehatan bagi lansia diperlukan untuk memastikan mereka memperoleh informasi yang benar dan tepat mengenai kondisi fisik dan psikologis yang mereka alami, terutama dalam menghadapi masa menopause serta dalam pencegahan penyakit degeneratif seperti hipertensi, artritis, stroke, penyakit paru obstruktif menahun, dan diabetes melitus.

Penyakit terbanyak pada lansia berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2019 adalah hipertensi (57,6%), artritis (51,9%), stroke (46,1%), masalah gigi dan mulut (19,1%), penyakit paru obstruktif menahun (8,6%) dan diabetes melitus (4,8%). Sementara itu dengan bertambahnya usia, gangguan fungsional akan meningkat dengan ditunjukkan terjadinya disabilitas. Dilaporkan bahwa disabilitas ringan yang diukur berdasarkan kemampuan melakukan aktivitas hidup sehari-hari atau Activity of Daily Living (ADL) dialami sekitar 51% lansia, dengan distribusi prevalensi sekitar 51% pada usia 55-64 tahun dan 62% pada usia 65 ke atas; disabilitas berat dialami sekitar 7 % pada usia 55-64 tahun, 10% pada usia 65– 74 tahun, dan 22 % pada usia 75 tahun ke atas.

Edukasi kesehatan merupakan salah satu bentuk intervensi non-medis yang penting dalam upaya promotif dan preventif terhadap masalah kesehatan lansia. Menurut Zulaikhah (2017), edukasi kesehatan adalah proses penyampaian pengetahuan kepada masyarakat yang bertujuan untuk memengaruhi perilaku individu maupun kelompok dalam rangka mencapai hidup sehat. Melalui kegiatan ini, masyarakat diharapkan memiliki kesadaran yang lebih tinggi akan pentingnya pola hidup sehat. Hal ini sejalan dengan pendapat Wulandari et al. (2020) yang menyatakan bahwa kurangnya pengetahuan masyarakat dapat diatasi melalui penyuluhan kesehatan yang tepat dan berkelanjutan.

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan dalam pengabdian ini disertai dengan pelaksanaan senam sehat lansia. Tujuannya adalah untuk mengurangi angka kejadian penyakit dan sebagai bentuk tindakan pencegahan terhadap permasalahan kesehatan yang umum terjadi pada lansia. Dari hasil pelaksanaan penyuluhan diperoleh data bahwa sebanyak 43,6% peserta wanita menopause mengeluhkan ketidaknyamanan pada tulang dan persendian, dan sekitar 41,8% lainnya mengeluhkan mudah lelah. Setelah dilakukan penyuluhan, para lansia mendapatkan tambahan pengetahuan mengenai tata cara melakukan senam lansia

yang sederhana dan bisa diterapkan dalam aktivitas sehari-hari untuk mengatasi keluhan yang dirasakan.

Senam lansia merupakan salah satu bentuk terapi non-farmakologis yang dapat membantu menurunkan tekanan darah, terutama pada lansia dengan riwayat hipertensi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa efektivitas senam lansia dalam menurunkan tekanan darah lebih tinggi dibandingkan terapi fisik lain seperti jalan kaki (Hatmanti & Yunita, 2017). Selain itu, olahraga secara umum berpengaruh terhadap peningkatan imunitas tubuh, pengaturan kadar gula darah, pencegahan obesitas, normalisasi tekanan darah, peningkatan sensitivitas reseptor insulin, serta peningkatan kemampuan fungsional lansia dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Azizah, 2021). Dengan demikian, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan dan senam lansia memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan motivasi lansia untuk menjaga kesehatannya. Meskipun terdapat keterbatasan dalam pelaksanaan evaluasi medis secara langsung, hasil observasi menunjukkan adanya perubahan perilaku yang lebih sehat dan antusiasme yang tinggi dari peserta. Ini menjadi indikasi penting bahwa intervensi edukatif yang disertai aktivitas fisik ringan seperti senam lansia dapat dijadikan strategi yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di masyarakat.



Gambar 1. Foto Bersama

KESIMPULAN

Kegiatan senam lansia sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Bajoe memiliki dampak positif dan memberikan manfaat dalam meningkatkan kualitas hidup lansia serta meningkatkan pengetahuan terkait Kesehatan lansia dan manfaat senam lansia sehingga bisa diterapkan di rumah masing-masing. Peserta menunjukkan peningkatan kondisi fisik, semangat hidup, serta interaksi sosial yang lebih baik. Senam lansia dapat dijadikan program rutin yang terintegrasi dengan kegiatan posyandu lansia, sebagai upaya preventif untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kemandirian lansia di Masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya sangat berterima kasih kepada Ketua Yayasan yang telah memberikan support berupa pendanaan selama proses Pengabdian ini sampai dengan selesai, terima kasih juga atas Kesempatan ,dukungan dan semangat yang telah diberikan oleh kepala KecTanete Riattang Timur,bidan desa ketua RT/RW selama proses pengabdian., sehingga pengabdian ini berjalan dengan lancar dan tepat sasaran ,Semoga kebaikan ini dibalas dengan kebaikan yang berlipat ganda.

DAFTAR PUSTAKA

1. Azizah, L. (2021). Senam lansia sebagai intervensi nonfarmakologi dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 5(1), 21–30. <https://doi.org/10.31294/jkh.v5i1.9876>
2. Kesehatan, Kementerian, and Republik Indonesia. d. *Profil Kesehatan-Indonesia-2015*
3. Rumawas, Marcella Erwina. 2021. “Pengukuran Kualitas Hidup Sebagai Indikator Status Kesehatan Komprehensif Pada Individu Lanjut Usia.” *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*1(1):71. doi: 10.24912/jmmpk.v1i1.12088
4. Rosmey Linda Buulolo,dkk. (2025). Pelaksanaan senam lansia untuk peningkatan kualitashidup lansiadi uptd layanan lanjut usia binjaiprovinsi sumatera utaratahun 2025, Vol 6
5. Widiанти, T.A dkk.2010.Senam Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika
6. Darmojo, B. 2009. Teori Proses Menua.In: H.Hadi Martono dan Kris Pranarka (eds): Buku Ajar Boedhi-Darmojo GERIATRI Edisi 4.Jakarta:Balai Penerbit FKUI
7. Maryam. S. 2012. Mengenal Usia Lanjut dan Keperawatannya.Jakarta: Salemba Medika Noorkasiani, S. 2012. Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan.Jakarta: Salemba Medika
8. Wahyuni, ni putu dewi sri. 2017. “Sehat Dan Bahagia Dengan Senam Bugar Lansia.” *Jurnal Penjakora*3(1):66
9. Zulaikhah, S. (2017). Pentingnya pendidikan kesehatan dalam meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat pada lansia. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 12(3), 180–186. <https://doi.org/10.14710/jpki.12.3.180-186>
10. Nisak, R., Maimunah, S., & Admadi, T. (2018). Upaya Pemberdayaan Masyarakat Melalui Deteksi Dini dan Pengendalian Penyakit Degeneratif pada Lansia di Dsn Karang Pucang, Ds. Ngancar, Kec. Pitu Wilayah Kerja Puskesmas Pitu Kabupaten Ngawi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 4(2), 59-63.
11. Wulandari, H. W., & Kusumastuti, I. (2020). Pengaruh Peran Bidan, Peran Kader, Dukungan Keluarga dan Motivasi Ibu terhadap Perilaku Ibu dalam Pencegahan Stunting pada Balitanya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(02), 73–80. <https://doi.org/10.33221/jikes.v19i>
12. Hatmanti, N. M., & Yunita, A. (2017). Senam Lansia dan Terapi Puzzle terhadap Dementia pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(2), 104–107.



13. Azizah, L. (2021). Senam lansia sebagai intervensi nonfarmakologi dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 5(1), 21–30. <https://doi.org/10.31294/jkh.v5i1.9876>