

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

Miftahul Khairoh<sup>1</sup>, Alief Ayu Purwitasari<sup>2</sup>, Arkha Rosyaria Badrus<sup>3</sup>,  
Kholifatul Ummah<sup>4</sup>, Yustisia Amalia<sup>5</sup>

<sup>1-5</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dr. Soetomo Surabaya  
(Alamat email korespondensi: [miftah.khairoh@unitomo.ac.id](mailto:miftah.khairoh@unitomo.ac.id))

## ABSTRAK

Populasi usia lanjut mengalami peningkatan secara global. Pada usia lanjut akan terjadi berbagai kemunduran pada organ tubuh serta berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui program senam lansia agar tubuh lebih bugar. Senam lansia juga berperan dalam meningkatkan kekebalan tubuh, terutama jika dilakukan secara teratur. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini, 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 seperti, timbang berat badan, mengukur tekanan darah, cek gula darah, dan cek kolesterol. Kegiatan pengabdian diikuti oleh 40 peserta lansia di Kelurahan Pagesangan. 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. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan fleksibilitas, kekuatan otot, keseimbangan, serta kebugaran pada peserta. Selain manfaat fisik, program ini juga memberikan dampak positif pada aspek psikologis, seperti peningkatan mood dan interaksi sosial. Kesimpulannya, senam lansia merupakan kegiatan yang efektif dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan lansia

Kata kunci : Pengabdian, Kesehatan, Lansia, Senam, Tangguh,

## 1. PENDAHULUAN

Populasi lanjut usia di dunia dari tahun ke tahun semakin meningkat bahkan pertambahan lanjut usia menjadi semakin mendominasi apabila dibandingkan dengan pertambahan populasi penduduk pada kelompok usia lain. Sejak tahun 2021, Indonesia telah memasuki struktur penduduk tua (*ageing population*), di mana sekitar 1 dari 10 penduduk adalah lansia. Fenomena *ageing population* bisa menjadi bonus demografi kedua, yaitu ketika proporsi lansia semakin banyak tetapi masih produktif dan dapat memberikan sumbangan bagi perekonomian negara (Badan Pusat Statistik, 2023). Akan tetapi, lansia dapat menjadi tantangan pembangunan ketika tidak produktif dan menjadi bagian dari penduduk rentan.

*World Health Organization* (WHO) telah memperhitungkan bahwa di tahun 2025, Indonesia akan mengalami peningkatan jumlah warga lansia sebesar 41,4% yang merupakan sebuah peningkatan tertinggi di dunia. Diperkirakan pada tahun 2045, jumlah lansia di Indonesia akan mencapai 20 persen dari populasi penduduk atau sekitar 50 juta jiwa (Akbar F, dkk 2021). Data Susenas Maret 2023 memperlihatkan sebanyak 11,75 persen penduduk adalah lansia dan dari hasil proyeksi penduduk didapatkan rasio ketergantungan lansia sebesar 17,08. Artinya, setiap 100 orang penduduk usia produktif (umur 15-59 tahun) menanggung sekitar 17 orang lansia. Lansia perempuan lebih banyak daripada laki-laki (52,82 persen berbanding 47,72 persen) dan lansia di perkotaan lebih banyak daripada di pedesaan (55,35 persen berbanding 44,65 persen). Sebanyak 63,59 persen lansia tergolong lansia muda (60-69 tahun), 27,76 persen lansia madya (70-79 tahun), dan 8,65 persen lansia tua (80 tahun ke atas) (Badan Pusat Statistik, 2023).

Lansia merupakan salah satu dari kelompok rentan. Meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia tentu akan berpengaruh terhadap berbagai aspek kehidupan, baik aspek sosial, ekonomi maupun aspek kesehatan. Peningkatan jumlah penduduk lansia dapat memberikan manfaat dalam pembangunan, namun sebaliknya peningkatan tersebut juga menjadi tantangan

tersendiri. Dampak positif lansia dapat diperoleh apabila lansia berada dalam keadaan sehat, aktif, dan produktif. Di sisi lain, besarnya jumlah penduduk lansia dapat menjadi beban jika mereka mengalami penurunan status kesehatan dengan tingkat disabilitas yang tinggi. Untuk itu, isu ini menjadi permasalahan yang penting karena jika tidak ditangani dengan baik maka berpotensi menjadi salah satu beban negara nantinya. Terwujudnya penduduk lanjut usia yang produktif harus disiapkan sejak dini. Oleh karena itu, pemberdayaan lansia perlu dilakukan untuk dapat menciptakan lansia yang sejahtera (Badan Pusat Statistik, 2023).

Pemberdayaan lansia adalah upaya menjadikan lansia tetap sehat, tetap aktif, dan terus produktif. Hasil penelitian yang dilakukan di Posyandu Lansia Kota Denpasar, tentang kualitas hidup lansia, diperoleh data bahwa 94,7% lansia yang tetap aktif beraktivitas memiliki kualitas hidup yang baik (Golantang, 2020). Menurut para peneliti dari *British Journal of Sport Medicine* pada tahun 2014, lansia yang aktif bergerak dan berolahraga terbukti lebih sehat dan memiliki risiko yang lebih kecil terhadap penyakit kronis. Selain itu, lansia yang aktif bergerak juga lebih sedikit menderita gangguan kognitif, fungsi fisik, dan memiliki mental yang lebih stabil. Senam lansia bisa menjadi salah satu cara bagi para lanjut usia untuk menggerakkan tubuhnya (Krisniawan & Wibowo, 2019). Senam lansia merupakan suatu proses pendidikan dan pelatihan dan ketrampilan yang dapat menunjang perubahan perilaku bahkan peningkatan kualitas hidup lansia yang diperlukan untuk mencapai tingkat kesehatan yang optimal, penyesuaian psikologis dan kualitas hidup yang lebih baik secara berkelanjutan (Rospia et al., 2022).

Kelompok lansia sebagai mitra kegiatan, berada di Kelurahan Pagesangan, sangat perlu perhatian tentang kesehatan mereka. Jumlah lansia di Kelurahan Pagesangan berjumlah 378 jiwa yang terdiri atas 180 jiwa lansia laki-laki dan 198 jiwa lansia perempuan. Lansia di daerah tersebut 90 % mengalami keluhan penyakit, seperti hipertensi, diabetes, pusing, nyeri, mata kabur dan lain lain. Kegiatan lansia mengisi waktu luang sebagian besar di Kelurahan Pagesangan adalah berkebun dan ada juga yang sudah tidak bekerja karena pensiun atau tidak memiliki kesibukan karena kesehatan fisik menurun dan tidak memungkinkan lagi (Rospia et al., 2022). Berdasarkan situasi tersebut, maka kegiatan pengabdian ini bertujuan melakukan pemberdayaan lansia melalui senam lansia sebagai upaya peningkatan kesehatan fisik dalam mendukung lansia Tangguh. Dengan melakukan senam lansia bermanfaat untuk meningkatkan masa otot, laju denyut jantung maksimal, toleransi latihan, kapasitas aerobik dan terjadinya peningkatan lemak tubuh. Bahkan dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan atau olahraga seperti senam lansia dapat mengeliminasi berbagai risiko penyakit seperti hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit arteri koroner (Akbar et al., 2021).

## 2. METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang berlangsung selama bulan Oktober hingga November 2024 di Kelurahan Pagesangan, Surabaya. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini, yaitu demonstrasi berupa praktik langsung gerakan senam lansia. Beberapa tahapan dalam kegiatan ini, yaitu (1) advokasi atau pertemuan dengan pihak pemerintah setempat dan Puskesmas Kebonsari. Pertemuan ini sebagai bentuk kerja sama dan penyampaian tujuan serta mekanisme dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Pertemuan dilaksanakan pada minggu kedua bulan September 2024. (2) Pelaksanaan senam lansia pada minggu pertama Oktober 2024. Kegiatan ini diikuti oleh 40 orang lansia yang tinggal di Kelurahan Pagesangan yang bersedia untuk mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat dan tidak dalam keadaan sakit atau menjalani perawatan.. Sebelum pelaksanaan senam, dilakukan penyuluhan singkat mengenai gaya hidup sehat bagi lansia selama 8 menit. Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah sound system, kursi, dan materi gaya hidup sehat. Setelah penyuluhan dilakukan pemeriksaan kesehatan bagi lansia meliputi, timbang berat badan, mengukur tekanan darah, cek gula darah, dan cek kolesterol, kemudian dilanjutkan dengan melakukan senam lansia.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pertemuan dengan pihak pemerintah desa setempat dilaksanakan di kantor Kelurahan Pagesangan. Adapun pertemuan membahas maksud dan tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini bagi lansia, serta keterlibatan pihak desa dalam mengkoordinasi para lansia untuk berpartisipasi dalam kegiatan dimaksud. Selain itu, dilakukan penetapan jadwal pelaksanaan senam lansia.



**Gambar 1.** Penyuluhan singkat mengenai gaya hidup sehat

Kegiatan utama dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah senam lansia. Senam lansia dilaksanakan pada pagi hari pukul 09.00 WIB di halaman balai Kelurahan Pagesangan. Pagi hari dipilih sebagai waktu yang paling tepat agar lansia dapat terpapar dengan sinar matahari pagi yang berperan dalam mengubah provitamin D menjadi vitamin D. Vitamin D baik bagi tulang. Ketersediaan vitamin D yang optimal dalam tubuh diperlukan untuk tulang, otot, dan kesehatan umum seseorang, serta untuk kemanjuran pengobatan antiresorptif dan anabolik pembentuk tulang (Dominguez et al., 2021).

Kegiatan senam lansia diawali dengan penyuluhan mengenai gaya hidup sehat bagi lansia (Gambar 1). Penyuluhan diberikan dengan metode ceramah dan tanya jawab, dengan waktu ceramah 8 menit dan tanya jawab selama 5 menit. Gaya hidup sehat mencakup makanan bergizi, istirahat, aktivitas fisik, aktivitas sosial, dan pemeriksaan kesehatan bagi lansia meliputi timbang berat badan, mengukur tekanan darah, cek gula darah, dan cek kolesterol, kemudian dilanjutkan dengan melakukan senam lansia.

**Tabel 1.** Karakteristik peserta pengabdian

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

Normal (<200)	18	45
Ambang Batas (200-239)	12	30
Tinggi (>240)	10	25

Berdasarkan tabel 1 didapatkan karakteristik lansia mayoritas 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  $\leq 60$  kg berjumlah 32 (80%). Sebanyak 14 lansia (35%) mengalami Tekanan darah tinggi, 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 dipimpin oleh instruktur senam yang berasal dari kader lansia Kelurahan Pagesangan. Senam dilakukan dalam bentuk gerakan ringan yang melemaskan otot tangan, kaki, dan tubuh secara umum. Gerakan yang diajarkan mudah untuk diikuti dan merupakan gerakan dengan intensitas ringan agar tidak menimbulkan cedera pada lansia. Senam berlangsung selama 30 menit. Para lansia sangat antusias dalam mengikuti gerakan-gerakan yang diajarkan oleh instruktur.



**Gambar 2.** Kegiatan Senam Lansia

Senam lansia merupakan kumpulan rangkaian gerak nada yang terarah, teratur, dan terorganisir dalam bentuk latihan fisik. Senam lansia didesain secara khusus untuk melatih bagian-bagian tubuh lansia agar tidak kaku. Namun, gerakan-gerakanyang dirancang harus memperhatikan beban lansia agar tidak berlebihan atau tetap dalam intensitas ringan. Senam lansia sangat dianjurkan bagi individu yang telah berusia lebih dari 45 tahun (Pratama et al., 2023).

Senam lansia memiliki manfaat bagi lansia secara fisik, yaitu meningkatkan aliran darah sehingga lansia menjadi lebih bugar. Secara psikis dan sosial, yaitu adanya hubungan sosial yang terjadi antara lansia dan teman sebaya. Hubungan sosial yang terjalin dapat meningkatkan respons bahagia pada lansia (Prawoto, et al., 2021). Senam pada lansia memiliki gerakan yang dapat meningkatkan kerja otot dan berdampak pada kekuatan otot. Hal ini dapat membantu dalam menjaga keseimbangan tubuh lansia (Manangkot et al., 2016). Senam lansia juga berperan dalam meningkatkan kekebalan tubuh, terutama jika dilakukan secara teratur. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memperkenalkan aktivitas fisik berupa senam bagi lansia agar tubuh lebih bugar.



**Gambar 3.** Peserta Senam Lansia

Hasil penelitian menyebutkan bahwa senam lansia efektif untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat (Faizal and Maryana 2020), efektif dalam menjaga kebugaran jasmani (Christiani et al. 2015; Mardius et al. 2017; Nuraeni et al. 2019; Putra and Suharjana 2018), menurunkan tekanan darah (Yanti, Alkafi, and Yulita 2021), mengurangi kadar gula darah, asam urat (Savira dan Maya, 2021), meningkatkan kualitas tidur yang lebih baik (Erina, 2021), meningkatkan kognitif lansia (Pardosi and Marsinova 2021), penurunan resiko jatuh pada lansia (Fatmawati, Yuliani, and Wardani 2021).

#### **4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI**

Lanjut usia merupakan fase dalam kehidupan yang akan dialami oleh individu. Lansia diharapkan memiliki semangat untuk hidup mandiri, memiliki rasa percaya diri, bugar dan energik, dan memiliki kualitas hidup yang baik. Senam lansia merupakan suatu bentuk olahraga yang bermanfaat bagi lansia. Senam lansia yang teratur dapat membantu menjaga kesehatan fisik lansia. Pemberdayaan lansia melalui pemberian informasi tentang senam lansia diharapkan dapat menjadikan lansia terotivasi untuk meningkatkan kesehatan fisiknya salah satunya dengan rutin melakukan senam lansia setiap hari pada pagi hari sebelum beraktifitas.

#### **5. UCAPAN TERIMA KASIH**

Melalui kesempatan yang baik ini, tak lupa kami mengucapkan terima kasih yang tak terhingga atas doa, dukungan, bantuan, arahan, serta motivasi yang telah diberikan. Oleh karena itu, kami mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Dr. Siti Marwiyah, SH.,MH. Selaku Rektor Universitas Dr.Soetomo Surabaya.
2. Dr.Sapto Pramono, M.Si Kepala Lembaga Pengabdian Masyarakat Universitas Dr.Soetomo Surabaya.
3. Ibu Arkha Rosyaria Badrus, SST. M.Kes Selaku Dekan Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Dr.Soetomo Surabaya.
4. Yudi Kurniawan, SE selaku Kepala Kelurahan Pagesangan beserta staff yang terlibat.
5. dr. Endah Retnaningtyas selaku Kepala Puskesmas Kebonsari
6. Ibu Melik selaku Koordinator Kader Kelurahan Pagesangan.
7. Para kader, tim dan lansia yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.
8. Dan seluruh pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu yang telah mendukung dan membantu pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., Darmiati, Arfan, F., Putri, A. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas Volume 2 Nomor 2 Tahun 2021* Halaman 392-397.
- Akbar, F., Nur, H., & Widya Nengsih. (2021). Pemberdayaan Lanjut Usia Dengan Aktivitas Rekreasi Di Desa Sidorejo, 3, 22–25.
- Badan Pusat Statistik. 2023. *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023*. Volume 20. Badan Pusat Statistik Jakarta.
- Christiani, Mariana, Sunkudon Henry, Palandeng Vandri, Kallo Program, Studi Ilmu Keperawatan, and Fakultas Kedokteran. 2015. “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Stabilitas Tekanan Darah Pada Kelompok Lansia Gmim Anugerah Di Desa Tumaratas 2 Kec. Langowan Barat Kab. Minahasa.” *Jurnal Keperawatan* 3(1). doi: 10.35790/JKP.V3I1.6697.
- Dominguez LJ, Farruggia M, Veronese N, Barbagallo M. Vitamin D Sources, Metabolism, and Deficiency: Available Compounds and Guidelines for Its Treatment. *Metabolites*. 2021 Apr 20;11(4):255. doi: 10.3390/metabo11040255.
- Faizal, Kgs. Muhammad, and Maryana Maryana. 2020. “Penyuluhan Kesehatan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat, Senam Lansia Dan Pemeriksaan Kesehatan Di Desa Cengkong Abang.” *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)* 3(1):206–11. doi: 10.33024/JKPM.V3I1.2672.
- Fatmawati, Veni, Emi Yuliani, and Riska Risty Wardani. 2021. “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Resiko Jatuh Pada Lansia.” *Jurnal Kesehatan* 13(2):192–97. doi: 10.23917/JK.V13I2.11936.
- Golantang. (2020). *Pemberdayaan Lansia Melalui Pendidikan Sepanjang Hayat*. <https://golantang.bkkbn.go.id/pemberdayaan-lansia-melalui-pendidikan-sepanjang-hayat>.
- Krisniawan, I., & Wibowo, N. A. (2019). Senam Lansia Guna Meningkatkan Kualitas Kesehatan Serta Kesejahteraan Warga Desa Ngilo-Ilo. *Journal of Social Empowerment*, 04.
- Manangkot MV, Sukawana IW, Witarsa IMS. 2016. Pengaruh senam lansia terhadap keseimbangan tubuh pada lansia di lingkungan Dajan Bingin Sading. *Jurnal Keperawatan Community of Publishing Nursing* 4 (1):24-27
- Pratama EY, Hidayat MZ, Lestari W. 2023. Pengaruh Senam Lansia terhadap Kebugaran Jasmani Lansia di Desa Tanjung Kecamatan Hamparan Rawang Kota Sungai Penuh. *Journal on Education* 5(4):13465-13476.
- Prawoto E, Nisak R, Admadi T. 2021. Pemberdayaan Kader Posyandu dalam Meningkatkan Kesehatan Lansia Melalui Senam Lansia. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Cahaya Negeriku* 1(1):10–16.
- Mardius, Ali, Yuni Astuti Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani Warga Perumahan Pondok Pinang Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang, Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani Warga Perumahan Pondok Pinang Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang Ali Mardius, Yuni Astuti, and Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. 2017. “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani Warga Perumahan Pondok Pinang Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.” *Journal of Education Research and Evaluation* 1(3):147–52. doi: 10.23887/JERE.V1I3.10381.
- Nuraeni, Riri, Mohammad Rizki Akbar, and Cice Tresnasari. 2019. “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Kebugaran Fisik Pada Lansia Berdasar Atas Uji Jalan 6 Menit.” *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains* 1(2):121–26. doi: 10.29313/jiks.v1i2.4633.

- Pardosi, Sariman, and Derison Marsinova. 2021. "Pengaruh Senam Lansia Dalam Peningkatan Fungsi Kognitif Kelompok Lansia Di Balai Pelayanan Penyantunan Lanjut Usia (Bpplu) Bengkulu." *Jurnal Media Kesehatan* 14(2):175–82. doi: 10.33088/JMK.V14I2.701.
- Putra, Edo Fralian, and Suharjana Suharjana. 2018. "Model Senam Lansia Untuk Kebugaran Jasmani Dan Fungsi Otak." *Jurnal Keolahragaan* 6(2):120–29. doi: 10.21831/JK.V0I0.20626.
- Rospia. E.D., Cahyaningtyas. D. K., Lestari. C. I., Amilia. R., Pamungkas. C. E. & Mardiyah.S.(2022). *Pemberdayaan Lansia Melalui Senam Lansia Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Fisik Dalam Mendukung Lansia Tangguh. Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan. Volume 6 Nomor 4 Desember 2022.*
- Yanti, Meyi, Alkafi Alkafi, and Defi Yulita. 2021. "Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi." *JIK JURNAL ILMU KESEHATAN* 5(1):44–52. doi: 10.33757/JIK.V5I1.361.