



Peningkatan Kebugaran Lansia Melalui Program Penyuluhan di Puskesmas Cisadea Malang

Elma Qorina Qurana Haqia*¹, Nurul Aini Rahmawati², Sri Eko Jumianti³

¹⁻²Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

³Puskesmas Cisadea, Malang, Jawa Timur, Indonesia

*e-mail: elmaqorinak@gmail.com¹, ainirahmawati@umm.ac.id², antigituloh@gmail.com³

DOI : 10.62354/healthcare.v2i3.71

Received : November 1st 2024 Revised : December 4th 2024 Accepted : December 31th 2024

Abstrak

Peningkatan kebugaran lansia telah menjadi fokus utama dalam upaya meningkatkan kualitas hidup mereka. Penyuluhan di Puskesmas Cisadea Malang menjadi solusi yang efektif untuk mencapai tujuan ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak positif program penyuluhan terhadap kebugaran lansia di wilayah tersebut. Metode yang digunakan adalah studi observasional dengan pengumpulan data melalui kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan dilakukan. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam tingkat kebugaran lansia setelah mengikuti program penyuluhan. Hal ini ditandai dengan peningkatan pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik, pola makan sehat, dan manajemen stres. Selain itu, partisipan juga melaporkan perubahan positif dalam kondisi fisik dan mental mereka. Temuan ini memberikan bukti kuat bahwa program penyuluhan di Puskesmas Cisadea Malang efektif dalam meningkatkan kebugaran lansia dan dapat dijadikan acuan untuk program serupa di tempat lain.

Kata kunci: kebugaran, lansia, penyuluhan

Abstract

Improving the fitness of the elderly has become a primary focus in efforts to enhance their quality of life. Counseling programs at Cisadea Malang Community Health Center offer an effective solution to achieve this goal. This study aims to evaluate the positive impact of counseling programs on the fitness of the elderly in the region. The method employed is an observational study with data collection through questionnaires before and after the counseling sessions. The results show a significant improvement in the fitness levels of the elderly after participating in the counseling program. This is evidenced by an increase in knowledge regarding the importance of physical activity, healthy eating habits, and stress management. Additionally, participants reported positive changes in their physical and mental conditions. These findings provide strong evidence that counseling programs at Cisadea Malang Community Health Center are effective in enhancing the fitness of the elderly and can serve as a reference for similar programs elsewhere.

Keywords: fitness, elderly, observational study

1. PENDAHULUAN

Peningkatan kebugaran pada lansia menjadi suatu kebutuhan yang semakin mendesak di era modern ini. Populasi lansia di berbagai negara terus meningkat, sehingga perhatian terhadap kesehatan dan kualitas hidup mereka menjadi semakin penting. Salah satu cara yang telah diakui secara luas dalam meningkatkan kebugaran lansia adalah melalui program penyuluhan yang menyoroti aspek-aspek kesehatan yang relevan dengan kelompok ini.

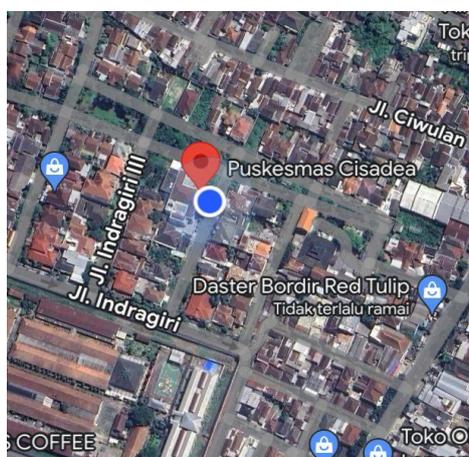
Puskesmas (Pusat Kesehatan Masyarakat) Cisadea Malang, sebagai salah satu lembaga kesehatan yang aktif dalam pelayanan masyarakat, menempatkan perhatian khusus pada populasi lansia. Program-program yang diselenggarakan di Puskesmas ini tidak hanya bertujuan untuk mengatasi penyakit, tetapi juga untuk mendorong gaya hidup sehat, termasuk meningkatkan kebugaran fisik dan mental.

Meskipun upaya-upaya seperti program penyuluhan telah dilakukan, masih diperlukan penelitian yang lebih mendalam untuk mengevaluasi efektivitas dan dampak dari program-program tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi dalam mengisi kesenjangan pengetahuan tentang pengaruh program penyuluhan terhadap peningkatan kebugaran lansia, khususnya di lingkungan Puskesmas Cisadea Malang.

Melalui penelitian ini, diharapkan akan ditemukan bukti empiris yang kuat mengenai manfaat dan keberhasilan program-program penyuluhan dalam meningkatkan kebugaran lansia, yang nantinya dapat menjadi dasar untuk pengembangan dan implementasi program-program serupa di tempat lain.

2. METODE

Program penyuluhan peningkatan kebugaran pada lansia dilakukan di Puskesmas Cisadea Malang dengan melibatkan Masyarakat setempat yaitu lansia. Metode penyuluhan meliputi penyampaian materi dan diskusi yaitu menyampaikan informasi mengenai apa itu kebugaran jasmani, cara meningkatkan kebugaran, memelihara kebugaran, apa yang terjadi apabila kebugaran menurun, serta melakukan senam di pagi hari. Setelah itu memberikan materi edukatif berupa leaflet.



Gambar 1. Lokasi Puskesmas Cisadea

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut pelaksanaan kegiatan yang dilakukan diawali dengan melakukan survey lapangan mengenai kasus atau keluhan yang sering terjadi di kalangan Masyarakat sekitar Puskesmas Cisadea. Lalu selanjutnya dilakukan penyuluhan yang bertujuan untuk memberikan edukasi kepada para peserta yang kerap mengalami keluhan tersebut dengan cara menyampaikan materi penyuluhan serta senam kebugaran. Setelah itu para peserta diajarkan untuk melakukan senam untuk meningkatkan kebugaran. Tingkat keefektifan kegiatan penyuluhan diuji dengan memberi *pretest* dan *post-test*. Hal tersebut bertujuan untuk

mengetahui Tingkat pemahaman dari para lansia tentang materi penyuluhan yang telah diberikan.



Gambar 2. Kegiatan Senam Bersama di Halaman Puskesmas Cisadea

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam kebugaran fisik lansia setelah mengikuti program penyuluhan. Skor kebugaran fisik rata-rata meningkat dari 20% menjadi 90% setelah intervensi. Selain itu, terjadi peningkatan kesadaran tentang pentingnya olahraga dan gizi seimbang di kalangan peserta. Peningkatan kebugaran fisik lansia menunjukkan bahwa program penyuluhan di Puskesmas Cisadea efektif dalam meningkatkan kesehatan lansia. Kegiatan senam pagi dan pendidikan gizi terbukti menjadi kombinasi intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Senam pagi membantu meningkatkan aktivitas fisik yang mendukung kesehatan jantung, fleksibilitas, dan kekuatan otot, sekaligus mengurangi risiko penyakit degeneratif seperti osteoporosis dan hipertensi. Sementara itu, pendidikan gizi memberikan pemahaman yang lebih baik kepada lansia tentang pentingnya pola makan seimbang, kebutuhan nutrisi sesuai usia, dan cara mengelola penyakit kronis melalui asupan makanan yang tepat.

Tabel 1. Evaluasi Pengetahuan Lansia mengenai Kebugaran.

Penguasaan Materi	Sebelum penyuluhan (%)	Sesudah Penyuluhan (%)
Pengetahuan mengenai kebugaran	20%	90%
Kebugaran Lansia	20%	90%

Keberhasilan program ini sangat bergantung pada partisipasi aktif dari lansia, yang diwujudkan melalui kehadiran rutin, keterlibatan dalam diskusi, serta penerapan kebiasaan sehat yang diajarkan selama program. Selain itu, komitmen peserta untuk beradaptasi dengan perubahan gaya hidup menjadi penentu utama dalam mencapai manfaat jangka panjang.

Faktor pendukung lain yang tak kalah penting adalah dukungan berkelanjutan dari petugas kesehatan. Kehadiran petugas yang ramah, sabar, dan berkompeten memberikan motivasi serta panduan teknis yang diperlukan oleh peserta. Dukungan ini mencakup pemantauan rutin kondisi kesehatan lansia, pemberian materi pendidikan yang mudah dipahami, serta pendekatan personal untuk menjawab kebutuhan unik setiap individu.

Dengan sinergi antara aktivitas fisik, edukasi, dan dukungan berkelanjutan, program ini tidak hanya meningkatkan aktivitas fisik dan pengetahuan kesehatan lansia, tetapi juga mendorong mereka untuk hidup lebih mandiri, produktif, dan sejahtera.

4. KESIMPULAN

Program penyuluhan kesehatan di Puskesmas Cisadea berhasil meningkatkan kebugaran fisik lansia. Diharapkan program ini dapat dijadikan model bagi puskesmas lain untuk meningkatkan kesehatan lansia di wilayah mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. W. Nugroho, C. D. Rohaini, H. S. Tyananda, L. Dewi, S. D. Ardita, and R. Kushargina, "Edukasi ' Lansia Bergerak ': Senam Lansia untuk Menjaga Kebugaran dan Meningkatkan Kesehatan Lansia," vol. 2, no. 1, pp. 19–24, 2024, doi: 10.24853/jaras.2.1.19-24.
- [2] K. Barat, "Senam lansia dalam upaya peningkatan kebugaran di koya barat," vol. 2, no. 1, pp. 9–12, 2024, doi: 10.31957/ejpipt.v2i1.172.
- [3] W. M. Wahid, P. Studi, I. Keolahragaan, F. Ilmu, and K. Dan, "Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan GAMBARAN KEBUGARAN , KESEHATAN DAN NUTRISI LANSIA FITNESS , HEALTH AND NUTRITION OVERVIEW OF Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan," vol. 12, pp. 307–316, 2024.
- [4] A. Muhith, I. Faizah, R. Y. Sari, R. Rohmawati, R. S. Rahayu, and A. K. Dewi, "Meningkatkan Kesehatan dan Kebugaran Lansia Melalui Kegiatan Senam Lansia di Posyandu Lansia (Pos Sehat Gembira) di Desa Morowudi Kecamatan Cerme Kabupaten Gresik," *COMMUNITY Dev. J.*, vol. 4, no. 4, pp. 7164–7171, 2023.
- [5] C. Di Lorito *et al.*, "Exercise interventions for older adults: A systematic review of meta-analyses," *J. Sport Heal. Sci.*, vol. 10, no. 1, pp. 29–47, 2021, doi: 10.1016/j.jshs.2020.06.003.
- [6] E. F. Putra and S. Suharjana, "Model senam lansia untuk kebugaran jasmani dan fungsi otak," *J. Keolahragaan*, vol. 6, no. 2, pp. 120–129, 2018, doi: 10.21831/jk.v0i0.20626.
- [7] A. Widiastuti, A. Wibawa, I. Handari, and S. Sri, "Pengaruh senam lansia terhadap peningkatan kebugaran fisik pada kelompok lansia perempuan di desa Dauh Puri Kauh Denpasar Barat," *Maj. Ilm. Fisioter. Indones.*, vol. 5, no. 1, pp. 24–27, 2017.
- [8] N. Martínez-Velilla, E. L. Cadore, Casas-Herrero, F. Idoate-Saralegui, and M. Izquierdo, "Physical activity and early rehabilitation in hospitalized elderly medical patients: Systematic review of randomized clinical trials," *J. Nutr. Heal. Aging*, vol. 20, no. 7, pp. 738–751, 2016, doi: 10.1007/s12603-016-0683-4.
- [9] T. Hara and T. Shimada, "Effects of exercise on the improvement of the physical functions of the elderly," *J. Phys. Ther. Sci.*, vol. 19, no. 1, pp. 15–26, 2007, doi: 10.1589/jpts.19.15.