



## 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

\*e-mail: miftah.khairoh@unitomo.ac.id<sup>1</sup>

DOI : 10.62354/healthcare.v2i3.81

Received : November 1<sup>st</sup> 2024 Revised : December 4<sup>th</sup> 2024 Accepted : December 31<sup>th</sup> 2024

### Abstrak

Pendahuluan : 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 : 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  $\leq 60$  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

**Kata kunci:** lansia; tangguh; senam lansia; kualitas hidup;

### 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  $\leq$  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-being of the elderly.*

**Keywords:** elderly; tough; elderly gymnastics; quality of life;

## 1. 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). Proyeksi 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).

## 2. METODE

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 lini, yaitu demonstrasi berupa praktik langsung gerakan senam lansia. Beberapa tahapan dalam kegiatan lini, 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.
2. Pelaksanaan senam lansia 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 15 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.

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.



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

**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 ≤ 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 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-gerakan yang dicanangkan 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. 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. 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.

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 staf 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.

## 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.V13I2.1193