



## Jurnal Pengabdian Masyarakat Lentora

e-ISSN: 2809-0667

Volume 4 Nomor 2, Maret 2025, Halaman 54-58

DOI: 10.33860/jpml.v4i2.3863

Website: <https://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/jpml/>

### Optimalisasi Kesehatan Fisik Lansia melalui Senam Lansia sebagai Strategi Menuju Lansia Tangguh


#### *Optimizing Physical Health of the Elderly through Elderly Gymnastics as a Strategy Towards Resilient Elderly*

Erni Andriani<sup>1</sup>, Baiq Emy Nurmalisa<sup>1</sup>, Nurlailah Umar<sup>2</sup>, Dian Kurniasari Yuwono<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Prodi Pendidikan Profesi Ners, Poltekkes Kemenkes Palu

<sup>2</sup> Prodi Sarjana terapan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Palu

<sup>3</sup> Prodi DIII Keperawatan Luwuk, Poltekkes Kemenkes Palu

\*Email korespondensi : [erniandriani121@gmail.com](mailto:erniandriani121@gmail.com)



#### History Artikel

**Received:** 10-03-2025;

**Accepted:** 29-03-2025

**Published:** 31-03-2025

#### Kata kunci:

Lansia Tangguh;

Senam Lansia;

Kesehatan Fisik;

#### Keywords:

Elderly;

Elderly Gymnastics;

Physical Health;

#### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Penurunan fungsi fisik pada lansia, seperti berkurangnya kekuatan otot, keseimbangan, dan fleksibilitas, dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif, jatuh, dan ketergantungan terhadap bantuan orang lain. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang efektif untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan fisik lansia seperti melalui senam lansia. **Tujuan** pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan motivasi dan partisipasi lansia dalam mengikuti senam lansia. **Metode** pengabmas dengan melakukan aktivitas senam lansia secara langsung yang dilakukan pada tanggal 10 Mei 2024. **Hasil** diperoleh yaitu peningkatan motivasi dan keikutsertaan lansia dimana jumlah lansia yang mengikuti sebanyak 28 lansia. **Kesimpulan** kegiatan pengabmas ini terbukti dapat meningkatkan angka partisipasi senam lansia. Saran diharapkan kegiatan ini dapat dijadikan kegiatan yang rutin dan sukarela oleh para lansia di PSTW Madago.

#### ABSTRACT

**Introduction:** Decreased physical function in the elderly, such as reduced muscle strength, balance, and flexibility, can increase the risk of degenerative diseases, falls, and dependence on help from others. Therefore, an effective strategy is needed to maintain and improve the physical health of the elderly, such as through elderly gymnastics. The **purpose** of this community service is to increase the motivation and participation of the elderly in participating in elderly gymnastics. The community service **method** by carrying out direct elderly gymnastics activities was carried out on May 10, 2024. The **results** obtained were an increase in the motivation and participation of the elderly where the number of elderly who participated was 28 elderly. The **conclusion** of this community service activity was proven to increase the participation rate in elderly gymnastics. Suggestions are expected that this activity can be used as a routine and voluntary activity by the elderly at PSTW Madago.



## PENDAHULUAN

Peningkatan populasi lansia (lanjut usia) merupakan fenomena global yang juga terjadi di Indonesia. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (Badan Pusat Statistik, 2023) proporsi penduduk lansia di Indonesia telah mencapai 11,34% dari total populasi dan diperkirakan akan terus meningkat dalam beberapa dekade mendatang. Kondisi ini menuntut perhatian serius terhadap kualitas hidup lansia, terutama dalam hal kesehatan fisik dan kesejahteraan psikososial. Salah satu kelompok rentan yang membutuhkan intervensi khusus adalah lansia yang tinggal di panti werdha, di mana keterbatasan mobilitas dan kurangnya aktivitas fisik seringkali menjadi masalah utama (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Penurunan fungsi fisik pada lansia, seperti berkurangnya kekuatan otot, keseimbangan, dan fleksibilitas, dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif, jatuh, dan ketergantungan terhadap bantuan orang lain (World Health Organization (WHO), 2022). Oleh karena itu, diperlukan strategi yang efektif untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan fisik lansia. Salah satu intervensi yang telah terbukti manfaatnya adalah senam lansia. Penelitian oleh (Chen et al., 2021) menunjukkan bahwa senam lansia secara teratur dapat meningkatkan kebugaran, keseimbangan, dan kesehatan kardiovaskular. Selain itu, aktivitas ini juga berdampak positif pada kesehatan mental dan interaksi sosial lansia (Park & Lee, 2020).

Namun, partisipasi lansia dalam kegiatan senam di panti werdha masih sering terkendala oleh beberapa faktor, seperti kurangnya fasilitas, minimnya motivasi, atau keterbatasan dukungan dari pengelola panti (Nugraha et al., 2023). Optimalisasi kesehatan fisik melalui senam lansia di Panti Tresna WERDHA dapat menjadi solusi strategis untuk menciptakan lansia tangguh yang mandiri dan berkualitas.

Berdasarkan hasil pengkajian di Panti Tresna Werdha (PSTW) Madago Tentena didapatkan beberapa lansia mengalami gangguan mental emosional yang mempengaruhi daya ingat yang menurun, kewaspadaan yang meningkat, dan perubahan pola tidur (gangguan tidur). Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan partisipasi senam lansia di PSTW Madago Tentena.

## METODE PELAKSANAAN

Tim pengabdian yang terdiri dari dosen dan mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Ners melaksanakan kegiatan senam lansia sebagai bentuk intervensi kesehatan fisik bagi warga Panti Tresna Werdha Madago di Kecamatan Tentena. Kegiatan ini diselenggarakan pada 10 Mei 2024 dengan tahapan pelaksanaan yang terstruktur, meliputi:

1. Koordinasi institusional antara Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palu dengan Panti Sosial Tresna Werdha Madago Tentena sebagai dasar penyelenggaraan program.
2. Implementasi intervensi melalui pelaksanaan senam lansia sebagai aktivitas fisik terpandu.
3. Kriteria partisipan difokuskan pada lansia yang berada dalam kondisi sehat dan tidak mengalami gangguan kesehatan akut saat kegiatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program senam lansia telah berhasil diselenggarakan pada Jumat, 10 Mei 2024 di Panti Sosial Werdha Madago Tentena. Kegiatan ini diikuti oleh 28 lansia dengan dipandu langsung oleh mahasiswa Program Ners dan didampingi seluruh tim mahasiswa. Pelaksanaan kegiatan mengikuti tahapan sistematis berikut:

### 1. Tahap Persiapan

Meliputi koordinasi antar pihak, sosialisasi program, dan penentuan waktu serta lokasi pelaksanaan. Tim menjelaskan teknis kegiatan secara rinci dan memastikan keterlibatan aktif penghuni panti melalui kerjasama dengan pengelola.

### 2. Implementasi Program

Program pemberdayaan lansia melalui senam untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental dilaksanakan di Aula Panti Sosial Tresna Werdha Tentena sesuai kesepakatan tanggal 10 Mei 2024 dengan partisipasi 18 lansia.

### 3. Monitoring Pelaksanaan

Selama kegiatan berlangsung, dilakukan pengamatan terhadap seluruh peserta yang menunjukkan kemampuan mengikuti gerakan senam dengan tepat.

### 4. Penilaian Hasil

Evaluasi menunjukkan seluruh peserta mampu mengikuti dan melaksanakan gerakan senam secara benar, menunjukkan keberhasilan program.



Gambar 1,2 dan 3 Pelaksanaan Senam Lansia

Berdasarkan hasil penelitian ([Windri et al., 2019](#)) terdapat peningkatan kualitas hidup lansia di Panti Wreda Ambarawa dari nilai baseline 62,8% menjadi 65,25% setelah intervensi. Penelitian lain oleh ([Karunianingtyas & Kummat, 2021](#)) menunjukkan bahwa senam lansia berpengaruh signifikan terhadap meningkatkan

imunitas tubuh pada lansia. Hasil kajian literatur oleh (Puzzy Handayani & Puspita Sari, 2020) menunjukkan senam lansia terbukti memberikan berbagai manfaat multidimensi. Pada aspek fisik, intervensi ini mampu meningkatkan kebugaran tubuh, memperbaiki keseimbangan, mengoptimalkan fungsi pernapasan, serta menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Dari segi psikologis, aktivitas ini memberikan dampak positif berupa perbaikan pola tidur, penurunan gejala insomnia, pengurangan tingkat depresi dan stres, serta membantu dalam manajemen nyeri.

Terkait implementasi optimal, penelitian merekomendasikan frekuensi senam sebanyak tiga kali per minggu dengan durasi 30-40 menit per sesi. Apabila dilaksanakan secara konsisten selama lebih dari empat minggu, akan diperoleh manfaat yang signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup lansia secara menyeluruh (Puzzy Handayani & Puspita Sari, 2020). Hal ini mendukung kegiatan yang serupa yang pernah dilakukan di PSTW Madago oleh (Siregar & Baiq Emy, 2023) yang menunjukkan hasil edukasi dan senam lansia bisa meningkatkan motivasi lansia untuk terlibat dalam senam lansia di PSTW Madago. Aktifitas fisik berupa senam lansia perlu dirutinkan sebagai upaya untuk menjaga kesehatan lansia di PSTW Madago

## SIMPULAN DAN SARAN

Implementasi senam lansia dapat meningkatkan motivasi dan keikutsertaan lansia dalam melakukan senam. Oleh karena itu, penulis merekomendasikan pelaksanaan senam lansia secara teratur sebagai strategi preventif untuk menjaga kesehatan fisik kelompok usia lanjut.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada penanggung jawab Panti Sosial Tresna Werdha Madago Tentena, serta lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Madago Tentena yang telah memberikan dukungan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik (BPS). (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023*. BPS.
- Chen, K.-M., Huang, H.-T., Cheng, Y.-Y., & Chang, Y.-H. (2021). Physical Fitness Improvement through Senior Dance Exercise in Community-Dwelling Older Adults. *Journal of Aging and Physical Activity, 29*(3), 456–464.
- Karunianingtyas, A. Y., & Kummat, N. A. (2021). Resume Penerapan Senam Lansia Dalam Meningkatkan Imunitas. *Jurnal Kesehatan Olahraga, 3*, 131–140.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Panduan Pelayanan Kesehatan Lansia di Fasilitas Pelayanan Sosial*. Kemenkes RI.
- Nugraha, S., Susanto, T., & Rahmawati, I. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Partisipasi Lansia dalam Senam Kesehatan di Panti Werdha. *Jurnal Keperawatan Geriatri, 5*(1), 22–30.
- Park, J.-H., & Lee, Y.-S. (2020). The Effects of Group Exercise on Cognitive Function and Emotional Well-being in Elderly Women. *Geriatric Nursing, 41*(4), 443–449.
- Puzzy Handayani, S., & Puspita Sari, R. (2020). LITERATURE REVIEW MANFAAT SENAM LANSIA TERHADAP KUA. *BIMIKI, 2*, 48–55.

- Siregar, H., & Baiq Emy, N. (2023). Aktifitas fisik berupa Senam Lansia pada Masa New Normal. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Lentora*, 2(2), 40–45. <https://doi.org/10.33860/jpml.v2i2.3348>
- Windri, T. M., Kinasih, A., Pratiwi, T., Sanubari, E., Universitas, ), & Wacana, K. S. (2019). PENGARUH AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA HIPERTENSI DI PANTI WREDHA MARIA SUDARSIH AMBARAWA. *Jurnal Mitra Pendidikan*, 3(11), 1444–1451. <https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1233492&val=11748&title=PENGARUH%20AKTIVITAS%20FISIK%20DENGAN%20KUALITAS%20HIDUP%20LANSIA%20HIPERTENSI%20DI%20PANTI%20WREDHA%20MARI%20SUDARSIH%20AMBARAWA>
- World Health Organization (WHO). (2022). *Decade of Healthy Ageing: Baseline Report*.