

**Penyuluhan Tentang Senam Lansia Di Desa Pargarutan Tonga
Kecamatan Angkola Timur**

Arisa Harfa Said Lubis¹, Novita Sari Batubara², Nur Arfah Nasution³, Anwar Syahadat⁴, Fatma Mutia⁵, Mei Adelina Harahap⁶

¹²³⁴⁵⁶ Fakultas Kesehatan, Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan

(iechalubis@gmail.com)

ABSTRAK

Seseorang dikatakan lansia/lanjut usia jika berusia 60 tahun ke atas. Kesehatan fisik pada lansia mengalami penurunan terutama berkaitan dengan energi, aktivitas, kapasitas kerja, kesakitan dan ketergantungan pada perawatan medis. Hal ini membuat lansia menjadi kurang maksimal dalam melangsungkan kehidupannya. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang senam lansi dalam menjaga kesehatan dikarenakan problematika kesehatan fisik dan mental lansia yang sering mengalami permasalahan. Metode yang digunakan pada pengabdian ini dengan melakukan penyuluhan, sosialisasi dan demonstrasi senam lansia. Hasil dan pembahasan menunjukkan bahwa program kegiatan senam lansia dalam meningkatkan kesehatan dan penyuluhan tentang pentingnya senam lansia bagi kesehatan berjalan sangat baik, dampak yang diperoleh dengan adanya program kegiatan senam lansia ini lansia jadi lebih mengerti dan mulai sadar untuk memperhatikan pola hidup dalam keseharian dan lebih menjaga kondisi fisiknya agar lebih sehat. Kesimpulannya yaitu hasil tersebut menunjukkan bahwa senam lansia berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kesehatan dan imunitas pada ibu-ibu lansia.

Kata Kunci: Lansia, Senam Lansia

ABSTRACT

Individuals are categorized as older adults when they reach the age of 60 years or above. Physiological functions in the elderly commonly experience a decline, particularly in aspects related to energy, activity levels, work capacity, morbidity, and dependence on medical care. These conditions often hinder older adults from performing daily activities optimally. The aim of this community service program was to enhance the knowledge of older adults regarding elderly exercise as a strategy to maintain health, considering the physical and mental health challenges frequently encountered within this population. The methods implemented included health education, socialization, and demonstrations of elderly exercise routines. The results indicated that the elderly exercise program, along with educational sessions on its importance, was successfully conducted. Participants demonstrated increased awareness of healthy lifestyle practices and greater attentiveness to maintaining their physical well-being. In conclusion, the program showed that elderly exercise has a significant positive effect on improving health status and immunity among older women.

Keywords : Older Adults, Elderly Exercise

1. PENDAHULUAN

Populasi dunia sedang mengalami kurva penuaan yang meningkat pesat setiap detiknya. Menurut hasil pendataan sensus 2010, Indonesia diperkirakan akan mencapai 18,1 juta pada 2010, 29,1 juta pada 2020, dan 36 juta pada 2025, menjadikannya sebagai negara dengan jumlah penduduk tertua di dunia. Seiring bertambahnya jumlah lansia, jumlah masalah fisik bahkan mental pada lansia semakin meningkat dari tahun ke tahun (Suminar, Ervi, et al. 2022).

Seseorang dikatakan lansia/lanjut usia jika berusia 60 tahun ke atas. Kesehatan fisik pada lansia mengalami penurunan terutama berkaitan dengan energi, aktivitas, kapasitas kerja, kesakitan dan ketergantungan pada perawatan medis. Hal ini membuat lansia menjadi kurang maksimal dalam melangsungkan kehidupannya. Kehidupan di masa lansia dapat sangat bervariasi tergantung pada berbagai faktor seperti kesehatan, keuangan, dan dukungan sosial. Beberapa orang mungkin mengalami kesehatan yang baik dan merasa sangat aktif dan terlibat dalam masyarakat, sementara yang lain mungkin mengalami penurunan kesehatan dan kemandirian (Widarti, Rini, et al. 2025).

Masa tua atau yang sering disebut dengan usia lanjut biasanya ditandai dengan beberapa ciri-ciri

seperti penurunan fungsi fisik, penurunan kesehatan dan kualitas hidup. Adanya keterbatasan fisik, dan penyakit dapat menurunkan tingkat kemandirian lansia serta kualitas hidup mereka, kondisi kesehatan yang buruk dan penurunan fungsi fisik dapat menyebabkan ketergantungan (Purba, Emeliana Putri, et al. 2022).

Kondisi yang dihadapi lansia tidak hanya membawa dampak ekonomi namun juga dampak sosial, relasi dengan lingkungan dan psikologis. Penurunan pendapatan karena usia pensiun, kesulitan mendapatkan atau mempertahankan pekerjaan oleh karena keterbatasan fisik, persaingan dengan tenaga kerja yang berusia lebih muda maupun ketidakmampuan mengikuti kecanggihan teknologi, kerap membuat lansia menjadi terpinggirkan dan terisolasi dari masyarakat. Nilai-nilai etika seperti berbakti pada orangtua dan perwujudannya dalam bentuk perawatan dan perhatian terhadap lansia pun terkikis oleh tuntutan karir dan gaya hidup kaum yang lebih muda; akibatnya lansia tinggal sendiri, ataupun hidup bersama keluarganya namun kesepian karena sering kali ditinggal sendiri. Keadaan tersebut menyebabkan lansia rentan mengalami gangguan kesehatan baik secara fisik maupun psikologis (Falentina Tarigan, Eka, et al. 2021).

Sebagian besar permasalahan pada lansia adalah masalah kesehatan akibat proses penuaan ditambah dengan masalah

lain seperti masalah ekonomi, kesepian, merasa tidak berguna dan tidak produktif. Penurunan semakin terlihat setelah seseorang berusia 40 tahun keatas dan akan mengalami 30-50% pada usia lanjut. Salah satu faktor predisposisi penurunan aktivitas adalah kurangnya aktivitas seseorang lansia diakibatkan oleh karena keterbatasan dalam melakukan aktifitas sehari-hari (Mardiana, et al.2023).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan keseimbangan dan kejadian jatuh adalah dengan melakukan senam lansia yang dilakukan dengan teratur dapat mencegah terjadinya krepas fungsional yang diakibatkan oleh penyakit kardiovaskular, dan manfaat lain dari senam lansia ini adalah dapat menurunkan tekanan darah, menurunkan berat badan dan memperkuat otot-otot jantung. Senam bugar lansia yang dilakukan secara sistematis dan terstruktur berdampak secara efektif dalam meningkatkan kesehatan lansia. Jenis aktivitas ringan yang dapat dilakukan pada lansia adalah senam. Senam bugar lansia adalah serangkaian gerak yang teratur, terarah dan terencana yang diikuti oleh lansia yang dilakukan dengan tujuan dapat meningkatkan kemampuan fungsional raga secara bertahap (Rosmaharani, S., & Noviana, I. I. 2022).

Senam ini terdiri atas gerakan yang melibatkan pergerakan pada hampir

semua otot tubuh, memiliki unsur rekreasi, serta teknis pelaksanaannya fleksibel yaitu dapat dilakukan di ruang terbuka maupun tertutup. Selain itu, secara fisiologis beberapa gerakan senam lansia melibatkan bagian tungkai, lengan, dan batang tubuh akan meningkatkan kontraksi otot yang berdampak pada peningkatan kekuatan otot sebagai efektor membantu dalam mempertahankan keseimbangan tubuh. Latihan fisik ini dapat dijadikan sebagai alternatif untuk mencegah morbiditas akibat gangguan keseimbangan dan jatuh (Mukhlis, Hamid, et al. 2019).

Tujuan dari pengabdian yang dilakukan di Desa Parngarutan Tonga Kecamatan Angkola Timur adalah untuk mengedukasi lansia agar menjaga kesehatan dengan melakukan senam lansia. Adapun manfaat Senam Lansia ini jika dilakukan secara teratur dapat meningkatkan hubungan sosial, meningkatkan kesehatan fisik dan kesehatan mental. Senam ini juga berperan penting dalam mengurangi risiko penyakit dan memelihara fungsi tubuh lansia.

2. METODE DAN PELAKSANAAN

Metode yang dilaksanakan dalam kegiatan ini adalah Penyuluhan kesehatan mengenai manfaat senam lansia terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan lansia dalam mencegah gangguan kesehatan. Setelah penyuluhan dilakukan senam lansia yang diikuti oleh lansia,

pengurus posyandu lansia beserta mahasiswa. Kegiatan dilakukan dengan pemutaran video senam lanjut usia, serta observasi terhadap tingkat partisipasi dan kemampuan peserta dalam melakukan latihan senam. Tahap keberlanjutan program bertujuan untuk memastikan bahwa manfaat program dapat terus dirasakan setelah kegiatan utama selesai. Upaya ini dilakukan dengan mengajak dan melatih para kader posyandu untuk terus mendampingi lansia dalam melaksanakan senam secara rutin dan mandiri.

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 18 Januari 2025, kegiatan ini dilakukan bersama dengan mahasiswa Program Studi Kebidanan Program diploma Tiga Universitas Aufa Royhan, Sasaran dari kegiatan ini adalah lansia berusia 50 tahun keatas dengan jumlah lansia 25 orang, pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada saat posyandu lansia di Desa Pargarutan Tonga Kecamatan Angkola Timur.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini diawali dengan adanya koordinasi dengan bidan pelaksana posyandu yang ada di desa pargarutan tonga, selanjutnya dilakukanlah penyuluhan terhadap lansia tentang senam lansia. Para lansia sangat antusias dan bersemangat dalam mengikuti penyuluhan ini. Hal ini dapat dilihat dari peserta ada yang bertanya

dan merespon baik materi yang diberikan. Dengan adanya penyuluhan ini para lansia semakin mengetahui apa itu senam lansia dan manfaat daripada senam lansia.

Selain itu kita juga sebagai tenaga kesehatan harus selalu mendukung dan memotivasi para lansia dan mengubah pandangan kita bahwa lansia itu menjadi beban di kehidupan semua keluarga, karena lansia itu bisa kita jadikan menjadi manusia yang lebih produktif, upaya yang bisa dilakukan pemerintah adalah dengan meningkatkan status kesehatan para lansia dengan diadakannya beberapa program, salah satu program yang dapat dilaksanakan adalah dengan adanya senam lansia. Dengan melakukan kegiatan senam lansia, dimana masih terdapat lansia saat ini yang mengalami gangguan tidur, bisa karena penyakit degeneratif, stres, lingkungan dll, kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan derajat kesehatan dalam menghadapi jumlah lansia yang saat ini semakin meningkat. Lansia mendapatkan manfaat dari diadakannya penyuluhan senam lansia diantaranya, tidur lebih nyenyak dan dapat beraktivitas lebih lama dari biasanya.

Hasil pengabdian yang sejalan dengan pengabdian yang dilakukan oleh Mukhlis, Hamid, et al (2019) menyatakan Aktivitas fisik mempunyai dampak pada kesehatan mental lewat mekanisme fisiologis dan psikologis. lansia perlu dilatih dengan aktivitas fisik yang tidak hanya mudah dan murah dilakukan, tetapi juga membantu lansia dalam mencapai fungsi

keseimbangan optimal, salah satu olahraga yang baik untuk keseimbangan tubuh lansia. Olahraga ringan yang dapat dilakukan lansia adalah senam lansia. Hasil dari penyuluhan senam lansia di Dusun 2 Desa Kediri menunjukkan bahwa penyuluhan ini memberikan hasil yang baik, Beberapa lansia mengatakan mendapatkan manfaat dari diadakannya penyuluhan senam lansia diantaranya, tidur lebih nyenyak dan dapat beraktivitas lebih lama dari biasanya (Mukhlis, Hamid, et al. 2019).

Sesuai juga dengan pengabdian yang dilakukan oleh Sitepu, Dewi, Et Al (2023) menyatakan bahwa Aktivitas fisik dinilai penting dalam membantu lansia agar terhindar dari berbagai penyakit, kegiatan berolahraga adalah salah satu aktivitas yang baik untuk lansia. Aktivitas fisik yang dapat dilakukan lansia adalah dengan senam lansia akan mampu meningkatkan kebugaran tubuh serta dapat memperbaiki kondisi kesehatan tubuh seorang lansia agar terhindar dari berbagai penyakit. Latihan senam bugar lansia yang dilakukan secara terprogram lalu dibarengi dengan rutinitas juga akan meningkatkan kebugaran fisik pada para lansia sehingga harapan hidup akan meningkat. Kebugaran fisik yang baik bagi lansia akan membawa dampak pada proses metabolisme tubuh dan imunitas tubuh sehingga terhindar dari

berbagai penyakit (SITEPU, DEWI, et al. 2023).

Hasil penelitian Sinaga, Lia Rosa Veronika, et al (2024) sesudah penyuluhan didapat paling banyak memiliki minat dalam kategori tinggi, dapat terjadi karena responden telah memahami manfaat senam lansia melalui penyuluhan yang dilakukan. Manfaat yang disampaikan dalam penyuluhan yaitu tentang manfaat senam lansia yaitu tubuh menjadi sehat, terhindar dari penyakit seperti tulang keropos, memperlancar peredaran darah, dapat nyenyak tidur dan pikiran saya tetap segar, agar menambah daya tahan. Pengaruh penyuluhan tentang senam lansia memberikan dampak peningkatan minat. Peningkatan minat yang terjadi karena responden mengetahui manfaat senam lansia diantaranya memberikan kemampuan lansia untuk memelihara kesehatan, menciptakan suatu keadaan lingkungan yang kondusif bagi kesehatan (Sinaga, Lia Rosa Veronika, et al. 2024).

Adapun tujuan dilakukan program senam lansia ini adalah untuk meningkatkan antusias warga terutama lansia dalam menjaga kesehatan dikarenakan problematika kesehatan fisik dan mental lansia yang sering mengalami permasalahan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Pengabdian Masyarakat ini dilakukan oleh Dosen dan Mahasiswa Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan berupa penyuluhan dan pelaksanaan senam lansia untuk meningkatkan pengetahuan dan kualitas hidup sehat lansia, diharapkan dengan adanya penyuluhan ini dapat memotivasi masyarakat dan lansia untuk rutin melaksanakan senam lansia dalam upaya menjaga kualitas atau pola hidup sehat di Desa Pargarutan Tonga.

5. REFERENSI

- Falentina Tarigan, E., Azizah, N., Tambun, M., Septriya, T., & Sinaga, W. N. (2021). Pelaksanaan Senam Lansia Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lansia. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 4, 440-444.
- Mardiana, M., Tarigan, S. B., Saputri, L., Sitepu, D. R. B., Afni, K., Ginting, C. A. A. B., ... & Devieta, A. (2023). Penyuluhan Dan Pembinaan Pola Kesehatan Masyarakat Melalui Senam Lansia Di Desa Padang Cermin, Langkat, Sumatera Utara. *Welfare: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 156-161.
- Mukhlis, H., Harlianty, R. A., Silfia, V. D., & Damayanti, A. (2019). Penyuluhan Kesehatan Senam Lansia Di Dusun 2 Desa Kediri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan, Teknologi, Sosial Dan Pendidikan (JPM Kosonk)*, 1(1), 15-19.
- Purba, Emeliana Putri, Et Al.(2022). "Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Activity Daily Living (ADL) Di Panti Pemenang Jiwa." *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan* 1.1, 27-35.
- Rosmaharani, S., & Noviana, I. I. (2022). Optimalisasi Status Kesehatan Dengan Senam Lansia Di Desa Bandung. *ABDIMASNU: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2).
- Sinaga, L. R. V., Pratiwi, N., Munthe, S. A., & Manurung, J. (2024). Pengaruh Penyuluhan Senam Lansia Terhadap Minat Mengikuti Senam Lansia Tentang Masa Menopause Pada Usia 45-59 Tahun Di Desa Bandar Setia Kabupaten Deli Serdang Tahun 2023. *Jurnal Teknologi Kesehatan Dan Ilmu Sosial (TEKESNOS)*, 6(1), 14-23.
- SITEPU, D., Saputri, L., Mardiaty, M., Afni, K., Ayumi, N., Ningsih, Y., & Siregar, Z. A. D. (2023). Pelaksanaan Senam Lansia Untuk Meningkatkan Kesehatan Tubuh Di Dusun Bangunan Desa Tanjung Putus Kecamatan Padang Tualang Kabupaten Langkat. *Abdi Masya*, 4(1), 82-87.

Suminar, E., Widiyawati, W., Nikmah, N., & Inayah, Z. (2022). Penyuluhan Senam Lansia Untuk Meningkatkan Kesehatan Di Panti Jompo Lestari. *Indonesian Journal Of Community Dedication In Health (IJCDH)*, 3(1), 14-18.

Widarti, R., & Sari, I. M. (2025). Senam Lansia Sebagai Upaya Menjaga Kebugaran Pada Lansia Di Posyandu Melati Arum Jebres Surakarta. *Empowerment Journal*, 5(2), 119-126.

6. DOKUMENTASI KEGIATAN



Gambar 1. Memberikan Penyuluhan Tentang Senam Lansia



Gambar 2. Pelaksanaan Senam Lansia