



Upaya Peningkatan Kesehatan Lansia Melalui Program Senam Di Desa Beloh, Kecamatan Trowulan, Mojokerto

¹Jihan Syaunyah Rosyadah, ²Novia Rahmadhani, ³Wafa Muqstithoh Subchan,
⁴Cantika Dwi Maharani Ningtias, ⁵Hendra Maulana

^{1,2,3,4,5}Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jawa Timur, Jl. Rungkut Madya, Gn. Anyar, Kec. Gn.
Anyar, Surabaya, Jawa Timur 60294
e-mail : hendra.maulana.if@upnjatim.ac.id

Abstrak

Seiring bertambahnya usia, lansia cenderung mengalami penurunan kemampuan fisik yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan wadah bagi para lansia untuk berolahraga secara teratur. Program senam ini tidak hanya difokuskan pada aktivitas fisik, tetapi juga memberikan edukasi tentang pola hidup sehat. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini menerapkan langkah-langkah *action research* yang terdiri atas 4 tahapan perencanaan, tindakan, observasi, dan evaluasi. Aktivitas pengabdian meliputi senam lansia, yang dilanjutkan sosialisasi pola hidup sehat bagi lansia, pemeriksaan tekanan darah, asam urat, dan berat badan. Dengan adanya pengabdian ini, dapat diketahui bahwa karakteristik lansia yang mengikuti kegiatan ini adalah mayoritas berusia 51-60 tahun dengan jumlah 40 lansia (37%), berat badan lansia mayoritas ≤ 60 kg berjumlah 69 lansia (64%), tekanan darah mayoritas $\geq 140/100$ berjumlah 70 lansia (65%), dan jenis kelamin mayoritas lansia yakni perempuan dengan total 97 lansia (91%). Senam lansia dapat secara efisien meningkatkan derajat kesehatan lansia, menjaga kebugaran jasmani, meningkatkan energi, memperbaiki kualitas tidur, meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan.

Kata Kunci : Lansia, Senam Lansia, Pola Hidup Sehat

Abstract

As they age, the elderly tend to experience a decline in physical abilities that can affect their quality of life. Therefore, this community service aims to provide a platform for the elderly to exercise regularly. This gymnastics program is not only focused on physical activity, but also provides education about healthy lifestyles. The method used in this service applies action research steps consisting of 4 stages of planning, action, observation, and evaluation. Service activities include elderly gymnastics, followed by socialization of healthy lifestyles for the elderly, checking blood pressure, uric acid, and body weight. With this service, it can be seen that the characteristics of the elderly who take part in this activity are the majority aged 51-60 years with a total of 40 elderly (37%), the majority of elderly weight ≤ 60 kg totaling 69 elderly (64%), the majority of blood pressure $\geq 140/100$ totaling 70 elderly (65%), and the gender of the majority of elderly people is female with a total of 97 elderly (91%). Elderly gymnastics can efficiently improve the health status of the elderly, maintain physical fitness, increase energy, improve sleep quality, increase flexibility and balance.

Keywords: Elderly, Elderly Gymnastics, Healthy Lifestyle

PENDAHULUAN

Penduduk lanjut usia (lansia) merupakan kelompok yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan fisik dan mental. Seiring bertambahnya usia, lansia cenderung mengalami penurunan kemampuan fisik yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka (Utami et al., 2023). Lansia ditandai dengan kemunduran biologis, yang terlihat dari penurunan kemampuan fisik dan kognitif. Fungsi kognitif sangat terkait dengan aktivitas fisik, karena setiap gerakan fisik memberikan rangsangan pada otak, mempengaruhi struktur dan fungsinya. Kesehatan lansia adalah aspek penting dalam tujuan nasional di bidang kesehatan, terutama mengingat angka

harapan hidup yang terus meningkat. Penurunan kemampuan fisik membuat lansia menjadi kelompok berisiko tinggi dalam menghadapi masalah kesehatan, termasuk gangguan keseimbangan yang dapat terjadi akibat kemunduran fisik tersebut.

Oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian khusus terhadap upaya peningkatan kesehatan lansia agar mereka dapat menikmati masa tua dengan lebih sehat dan produktif. Salah satu cara yang efektif untuk menjaga kesehatan lansia adalah melalui aktivitas fisik yang teratur, seperti senam. Menurut World Health Organization (2020), aktivitas fisik dapat membantu mencegah berbagai penyakit kronis, seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung, yang sering terjadi pada kelompok lansia. Program senam khusus untuk lansia dapat menjadi sarana yang baik untuk meningkatkan kebugaran fisik dan kesejahteraan mental mereka (Ndama et al., 2023).

Selain program senam, edukasi kepada lansia mengenai pola hidup sehat juga sangat penting untuk mendukung kesejahteraan mereka secara menyeluruh (Hasyim et al., 2024). Edukasi ini bisa mencakup berbagai aspek, seperti pentingnya menjaga pola makan yang seimbang, memperhatikan asupan nutrisi yang tepat, mengelola stres, dan menjaga kesehatan mental. Lansia perlu diberikan informasi tentang cara-cara mencegah penyakit kronis yang umum terjadi pada usia lanjut, seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung. Dengan pemahaman yang baik tentang gaya hidup sehat, lansia dapat lebih proaktif dalam menjaga kesehatan mereka sendiri dan menjalani masa tua dengan lebih mandiri dan berkualitas.

Program senam lansia di Desa Beloh ini bertujuan untuk memberikan wadah bagi para lansia untuk berolahraga secara teratur, sehingga dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental mereka. Senam yang dilakukan secara teratur terbukti dapat meningkatkan fleksibilitas, kekuatan otot, dan keseimbangan, yang sangat penting untuk mencegah lansia jatuh (Rumlah, 2022). Selain itu, program ini juga diharapkan dapat meningkatkan rasa kebersamaan dan dukungan sosial di antara para peserta. Dalam pelaksanaannya, program senam ini tidak hanya difokuskan pada aktivitas fisik, tetapi juga memberikan edukasi tentang pola hidup sehat, seperti pentingnya nutrisi yang seimbang dan pencegahan penyakit. Kegiatan ini dirancang agar mudah diikuti oleh lansia dengan berbagai kondisi kesehatan, sehingga semua peserta dapat merasakan manfaatnya.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penyusunan artikel adalah pengabdian dengan menerapkan langkah-langkah *action research* yang terdiri atas 4 tahapan (Zakariah et al., 2020), yaitu:

1. Perencanaan meliputi koordinasi, pemberian informasi, sosialisasi kegiatan dan memastikan pelaksanaan tanggal dan lokasi kegiatan.
2. Tindakan meliputi Pelaksanaan kegiatan pengabdian
3. Observasi meliputi pengamatan selama proses kegiatan pengabdian
4. Evaluasi meliputi kesimpulan terlaksananya pengabdian pemeriksaan fisik lansia yaitu pemeriksaan tekanan darah dan berat badan, serta senam lansia

Sasaran kegiatan pengabdian adalah lansia yang tinggal di Desa Beloh, Kecamatan Trowulan, Mojokerto. Sebanyak 109 lansia bersedia mengikuti kegiatan dengan keadaan sehat dan tidak menjalani perawatan. Dengan persetujuan kepala desa kegiatan ini meliputi pemeriksaan tekanan darah dan berat badan, serta senam lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Aktivitas pengabdian masyarakat dalam program senam lansia terlaksana pada tanggal 03 Agustus 2024 pada pukul 08.00 WIB di Pendopo Balai Desa Beloh. Aktivitas ini meliputi senam lansia, yang dilanjutkan sosialisasi pola hidup sehat bagi lansia, pemeriksaan tekanan darah, asam urat, dan berat badan. Berikut merupakan tahapan-tahapan dalam pelaksanaan aktivitas ini, yakni:

1. Perencanaan

Pada tahap ini dilaksanakan koordinasi dengan pihak PonKesDes (Poli Kesehatan Desa) dan pengurus posyandu lansia, yang dilanjutkan dengan pemberian informasi, sosialisasi aktivitas, serta memastikan pelaksanaan tanggal dan lokasi aktivitas. Panitia menyampaikan teknis program kepada pihak yang berhubungan dan memperoleh persetujuan kepala desa untuk melaksanakan program kerja senam lansia.

2. Tindakan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dalam rangka upaya peningkatan kesehatan lansia melalui program senam lansia. Setelah dilakukan koordinasi dengan pihak PonKesDes (Poli Kesehatan Desa) dan pengurus posyandu lansia diperoleh kesepakatan tanggal pelaksanaan program senam lansia yaitu pada tanggal 03 Agustus 2024, dengan jumlah lansia yang mengikuti program yakni 109 orang. Rangkaian kegiatan ini dimulai dengan pelaksanaan senam lansia, yang dilanjutkan dengan sosialisasi pola hidup sehat bagi lansia yang disampaikan oleh mahasiswa bersangkutan, dan pemanggilan lansia secara berkala untuk pemeriksaan tekanan darah, asam urat, dan berat badan. Alat dan bahan yang dibutuhkan adalah tensimeter, timbangan berat badan, dan *easy touch* GCU meter.

3. Observasi

Observasi dilakukan selama proses program senam lansia.

Tabel 1. Karakteristik peserta pengabdian

Variabel	F	%
Umur		
≤39	1	1
40-50	18	17
51-60	40	37
61-70	34	32
≥71	14	13
Berat Badan (Kg)		
≤60	69	64
61-70	22	21
≥70	16	15
Tekanan Darah (mmhg)		
≤140/100	37	35
≥140/100	70	65
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	10	9
Perempuan	97	91

Berdasarkan Tabel 1 diperoleh karakteristik lansia mayoritas berusia 51-60 tahun dengan jumlah 40 lansia (37%), berat badan lansia mayoritas <60 kg berjumlah 69 lansia (64%), tekanan darah mayoritas >140/100 berjumlah 70 lansia (65%), dan jenis kelamin mayoritas lansia yakni perempuan dengan total 97 lansia (91%).

4. Evaluasi

Program ini memiliki beberapa rangkaian kegiatan pelaksanaan senam lansia, yang dilanjutkan dengan sosialisasi pola hidup sehat bagi lansia yang disampaikan oleh mahasiswa bersangkutan, dan pemanggilan lansia secara berkala untuk pemeriksaan tekanan darah,

asam urat, dan berat badan. Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah mayoritas lansia memiliki tekanan darah tinggi, sehingga dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan lebih lanjut dan memperhatikan pola hidup sehat.

Berdasarkan data yang diperoleh, mayoritas peserta berusia antara 51-60 tahun (37%), dengan sebagian besar memiliki berat badan di bawah 60 kg (64%). Tingginya persentase lansia yang berada dalam rentang usia 51-60 tahun menunjukkan bahwa program ini berhasil menarik partisipasi kelompok usia yang rentan terhadap penurunan kemampuan fisik. Selain itu, data menunjukkan bahwa perempuan mendominasi partisipasi dalam kegiatan ini, dengan 91% dari total peserta. Hal ini mungkin menunjukkan bahwa perempuan lansia lebih cenderung untuk mengikuti kegiatan kesehatan, atau mungkin juga lebih terbuka terhadap program-program yang ditawarkan oleh masyarakat.

Salah satu temuan penting dari program ini adalah tingginya prevalensi tekanan darah tinggi di antara peserta, dengan 65% dari lansia memiliki tekanan darah $\geq 140/100$ mmHg. Data ini mengindikasikan adanya risiko kesehatan yang signifikan di kalangan lansia di Desa Beloh, yang dapat berkontribusi pada masalah kesehatan serius seperti penyakit jantung atau stroke jika tidak ditangani dengan baik. Oleh karena itu, pemeriksaan tekanan darah secara berkala dan edukasi tentang pengelolaan hipertensi menjadi komponen penting dalam program ini.

Aktivitas senam yang dilakukan secara teratur terbukti efektif dalam meningkatkan kondisi fisik lansia (Napitupulu, 2024). Senam lansia dapat membantu meningkatkan fleksibilitas, keseimbangan, dan kekuatan otot, yang sangat penting dalam mencegah cedera akibat jatuh, yang umum terjadi pada kelompok usia lanjut (Saragih et al., 2023). Selain itu, senam juga berkontribusi terhadap peningkatan energi dan kualitas tidur, yang merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan mental dan fisik lansia (Priantara et al., 2021).

Selain senam, program ini juga menekankan pada pentingnya pola hidup sehat, termasuk nutrisi yang seimbang, pengelolaan stres, dan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin. Edukasi yang diberikan selama kegiatan ini bertujuan untuk memberdayakan lansia dalam menjaga kesehatan mereka secara mandiri, serta mendorong mereka untuk lebih proaktif dalam mengelola kesehatan mereka sehari-hari. Dampak positif dari edukasi ini diharapkan akan terlihat dalam jangka panjang melalui peningkatan kualitas hidup para lansia.

Hasil observasi dan evaluasi menunjukkan bahwa program ini berjalan dengan baik dan diterima dengan antusias oleh peserta. Namun, tingginya prevalensi tekanan darah tinggi di antara peserta menunjukkan perlunya program tindak lanjut yang lebih komprehensif. Disarankan untuk memperluas program ini dengan memasukkan sesi pemeriksaan kesehatan yang lebih rinci dan peningkatan frekuensi kegiatan senam, serta melibatkan lebih banyak pihak terkait, seperti puskesmas setempat, untuk memberikan dukungan medis yang lebih lanjut.

KESIMPULAN

Penduduk lanjut usia (lansia) merupakan kelompok yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan fisik dan mental. Seiring bertambahnya usia, lansia cenderung mengalami penurunan kemampuan fisik yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka. Karakteristik lansia mayoritas berusia 51-60 tahun dengan jumlah 40 lansia (37%), berat badan lansia mayoritas < 60 kg berjumlah 69 lansia (64%), tekanan darah mayoritas $> 140/100$ berjumlah 70 lansia (65%), dan jenis kelamin mayoritas lansia yakni perempuan dengan total 97 lansia (91%). Senam lansia dapat secara efisien meningkatkan derajat kesehatan lansia, menjaga kebugaran jasmani, meningkatkan energi, memperbaiki kualitas tidur, meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan.

SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan program senam lansia di Desa Beloh, Kecamatan Trowulan, Mojokerto, beberapa saran yang dapat diberikan untuk meningkatkan efektivitas program di masa depan adalah sebagai berikut:

1. Program senam lansia sebaiknya dilakukan secara rutin dengan frekuensi yang lebih tinggi, misalnya dua hingga tiga kali seminggu. Ini akan membantu lansia mempertahankan kesehatan fisik dan mental yang optimal secara berkelanjutan. Kerja sama dengan pihak desa dan fasilitas kesehatan setempat dapat membantu memastikan keberlanjutan program ini.
2. Meningkatkan jumlah sesi edukasi tentang pola hidup sehat dan memperluas cakupan materi edukasi sangat penting. Selain membahas nutrisi dan pencegahan penyakit, edukasi dapat mencakup manajemen stres, pentingnya hidrasi, dan teknik relaksasi. Edukasi ini perlu disampaikan secara berulang agar informasi dapat lebih mudah dipahami dan diimplementasikan oleh lansia.
3. Melihat tingginya jumlah lansia dengan tekanan darah tinggi, disarankan untuk menambahkan pemeriksaan kesehatan yang lebih mendalam dan rutin, seperti pemeriksaan kadar kolesterol, gula darah, dan fungsi jantung. Hal ini dapat membantu dalam deteksi dini penyakit kronis dan memberikan intervensi yang tepat waktu.
4. Mengingat jumlah lansia yang cukup besar, pelatihan kader kesehatan dari warga setempat dapat membantu dalam memantau kesehatan lansia di luar kegiatan senam. Kader ini dapat diberikan pelatihan dasar dalam pengukuran tekanan darah, pemantauan berat badan, dan penyuluhan kesehatan.

LAMPIRAN

Foto Kegiatan Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat



DAFTAR PUSTAKA

- Hasyim, D. M., Asmaret, D., Sari, M., Ambarwati, E. R., & Zakka, U. (2024). Sosialisasi Strategi Pola Hidup Sehat Untuk Lansia. *Communnity Development Journal*, 5(4), 6974–6981.
- Napitupulu, R. M. (2024). Manfaat Aktifitas Fisik Terhadap Fungsi Kognitif Lansia: Kajian Literatur The Benefits Of Physical Activity On The Cognitive Function Of The Elderly: A Study Literature. *Health and Financial Journal*, 1(2), 128–138. <http://ejournal.uki.ac.id/index.php/hfj/index>
- Ndama, M., Langitan, R. E., Supetran, W., & Khaira, N. (2023). Penerapan Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani di Desa Tete B Kecamatan Ampana Tete. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 989-998. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v4i4.3147>
- Priantara, I. M. D., Paramurthi, I. A. P., & Astrawan, I. P. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Dan Fungsi Kognitif Pada Kelompok Lansia Dharma Sentana, Batubulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(2), 110–120. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i2.628>
- Rumlah, S. (2022). Budaya Olahraga Di Masyarakat Sebagai Fenomena Sosial Terhadap Kesehatan Jiwa Dan Kebugaran Jasmani Lansia. *JEJAK: Jurnal Pendidikan Sejarah & Sejarah FKIP Universitas Jambi*, 2(1), 94–100.
- Saragih, A. P. S., Paramitha, H., Sattar, L. A. A. E., Anggraini, M. Z., Sawitri, D. N., Ardiyani, N. R., Azellia, R. D. T., Pasambe, Y., Humairo, M. V., & Novitasari, Z. R. (2023). Pola Hidup Sehat Melalui Edukasi dan Senam Lansia di Posyandu Sukun, Kecamatan Tanjungrejo, Kota Malang. *Journal of Health Studies*, 1(2), 73–80.
- Utami, D. C., Nurhidayati, I., Pramono, C., & Winarti, A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Usia 60-69 Tahun Di Desa Sudimoro Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten. *Prosiding of Conference of Health and Social Humaniora*, 1(1), 97–107.
- Zakariah, M. A., Arifani, V., & Zakariah, KH. M. (2020). *Metodologi Penelitian Kulaitatif, Kuantitatif, Action Research, Reasearch and Development (RnD)*. Yayasan Pondok Pesantren Al Mawaddah Warrahmah Kolaka.