



## PKM Pemberdayaan Lansia Desa Melalui Senam Lansia Dalam Upaya Meningkatkan *Physical Health* Masyarakat Desa

Reni Yusman<sup>1</sup>, Tika Kencana<sup>2</sup>, Lira Dian Nofita<sup>3</sup>, Yulia Netri<sup>4</sup>, Nur Aprila Yusman<sup>5</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi Profesi Pendidikan Bidan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Senior Medan  
e-mail: [rerey\\_yusman@yahoo.com](mailto:rerey_yusman@yahoo.com)

### ABSTRAK

Pada usia ini, lansia biasanya mengalami penurunan kebugaran fisik, jasmani, dan fungsi kardiovaskular. Selain itu, gaya hidup yang tidak sehat telah menyebabkan pergeseran epidemiologis, di mana beban penyakit bergeser dari penyakit menular ke penyakit tidak menular seperti hipertensi. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang upaya memperbaiki kesehatan fisik masyarakat di Nagari Pauah, Kecamatan Lubuk Sikaping, Kabupaten Pasaman, melalui program senam lansia. Kegiatan ini dilaksanakan pada 12 Oktober 2024 di Posyandu Lansia Nagari Pauah. Pelaksanaan kegiatan pengabdian dirancang berdasarkan metode *action research* mencakup 4 empat tahap utama: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan evaluasi. Evaluasi akhir menunjukkan keberhasilan pelaksanaan kegiatan, yang meliputi rangkaian aktivitas seperti pemeriksaan fisik lansia meliputi pengukuran tekanan darah, berat badan, dan pelaksanaan senam lansia. Sebelum diberi informasi mengenai senam lansia, sebanyak 15 peserta belum memahami gerakan-gerakan senam tersebut. Namun, setelah menerima penjelasan, seluruh peserta mampu mengikuti dan melaksanakan gerakan senam lansia dengan benar. Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa 10 lansia mengalami hipertensi ( $\geq 140/100$ ). Tim pengabdian merekomendasikan mereka untuk memeriksakan diri ke puskesmas terdekat, meningkatkan konsumsi sayur dan buah, serta rutin senam lansia.

**Kata Kunci:** lansia, pengabdian masyarakat, senam lansia

### ABSTRACT

*At this age, the elderly usually experience a decline in physical fitness, physical freshness, and cardiovascular function. In addition, unhealthy lifestyle changes can lead to a shift in disease patterns, where not only infectious diseases predominate, but also non-communicable diseases like hypertension. This program aimed to increase knowledge to improve the physical health of the community in Nagari Pauah, Lubuk Sikaping t, Kabupaten Pasaman, through the elderly gymnastics program. This activity was held on October 12, 2024 at the Nagari Pauah Posyandu Elderly. The implementation of service activities is designed based on the action research method which includes four main stages: planning, implementation of actions, observation, and evaluation. The final evaluation showed the success of the implementation of the activity, which included a series of activities such as physical examination of the elderly including blood pressure and weight measurements and the implementation of elderly gymnastics. Before being given information about elderly gymnastics, as many as 15 participants did not understand the gymnastics movements. However, after receiving an explanation, all participants were able to follow and carry out the elderly gymnastics movements correctly. The blood pressure examination revealed that ten elderly individuals exhibited hypertension ( $\geq 140/100$ ). The service team recommends that they check themselves at the nearest health center, consume vegetables and fruits, and routinely do gymnastics for the elderly.*

**Keywords:** elderly, community service, elderly gymnastics

**DOI:** <https://doi.org/10.54832/judimas.v3i2.498>

---

## Pendahuluan

Lansia adalah tahap akhir dari siklus hidup manusia ditandai dengan umur panjang. Menurut WHO, kelompok usia lansia dibagi menjadi empat kategori: pertengahan (45-59 tahun), lansia (60-74 tahun), tua (75-90 tahun), dan sangat tua (di atas 90 tahun) (Andriani, 2019). Menginjak usia lanjut biasanya disertai dengan penurunan fungsi organ tubuh, seperti berkurangnya kebugaran fisik, kesegaran jasmani, dan fungsi jantung. (Nurseptiani, 2022).



Gaya hidup yang semakin tidak sehat tidak hanya meningkatkan jumlah kasus penyakit, tetapi juga mengubah jenis penyakit yang mendominasi. Penyakit tidak menular seperti hipertensi kini menjadi masalah kesehatan yang semakin serius.

Menurut data dari WHO, saat ini populasi lansia di dunia mencapai 7,2% (sekitar 140 juta orang). Diperkirakan tahun 2050, angka ini meningkat menuju 9,6%, dan tahun 2100 akan mencapai 10,9%. Proyeksi ini menunjukkan bahwa populasi lansia akan terus berkembang setiap tahunnya. (Rindayanti, 2020). Di Indonesia, berdasarkan survei angkatan kerja nasional tahun 2023, sekitar 53,93% lansia masih aktif bekerja, yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mereka. Sementara itu, di Kabupaten Pasaman, persentase lansia pada tahun 2023 tercatat sebesar 19,6% dari total jumlah penduduk. (Pasaman, 2023).

Pergeseran gaya hidup masyarakat ke arah yang kurang sehat telah berkontribusi signifikan terhadap meningkatnya prevalensi hipertensi. Risiko terkena hipertensi dapat meningkat akibat kombinasi faktor seperti usia, genetik, kebiasaan makan yang buruk, obesitas, merokok, konsumsi alkohol, kurang aktivitas fisik, dan stres. Jika dibiarkan dalam jangka panjang, hipertensi bias menjadi pemicu komplikasi yang serius, termasuk penyakit jantung, stroke, dan kerusakan ginjal permanen. Ketidakaktifan lansia dalam mengikuti program senam dapat dikaitkan dengan kurangnya sosialisasi mengenai manfaat kesehatan dari aktivitas fisik, terutama pada kelompok lansia (Andriani, 2019).

Fakta menunjukkan bahwa berolahraga secara rutin bagi lansia bias meningkatkan morbiditas dan mortalitas yang disebabkan penyakit kardiovaskular. (Khamidi, 2020). Selain manfaat fisik, senam lansia juga berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan memaksimalkan potensi lansia (Huda, 2019). Ketidakaktifan fisik merupakan faktor risiko utama terjadinya gangguan muskuloskeletal pada lansia, seperti pengeroposan otot, pengeroposan tulang, dan kekakuan sendi, yang paling sering terjadi pada bagian kaki.

Senam lansia merupakan serangkaian aktivitas fisik yang terstruktur, disesuaikan dengan kondisi fisik lansia, dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup dan kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari. Intensitas dan kecepatan gerakan dalam senam lansia dirancang lebih rendah dibandingkan aerobic. Sama seperti aerobik, senam lansia juga sering dilakukan secara beramai-ramai dengan iringan musik untuk menciptakan suasana yang menyenangkan dan mengurangi stres pada lansia.

Berdasarkan berbagai permasalahan yang ada, tim melaksanakan pengabdian yang berfokus pada pemberian pengetahuan dan pemahaman mengenai peningkatan kesehatan fisik



masyarakat Nagari Pauah, Kecamatan Lubuk Sikaping, Kabupaten Pasaman melalui senam lansia, untuk mengedukasi lansia di Nagari Pauah, Kecamatan Lubuk Sikaping tentang cara menjaga pola hidup sehat dengan senam lansia.

## Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan pengabdian ini mengacu pada tahapan-tahapan action research yang mencakup 4 (empat) fase, yaitu:

1. Persiapan
  - a. Sebagai persiapan untuk pelaksanaan pengabdian, perlu dilakukan penyusunan media edukasi yang diperlukan, membuat jadwal, serta pembagian *jobdesc* tim.
  - b. Kelengkapan administrasi meliputi: surat-menyurat yang diperlukan, daftar hadir peserta, dan surat keterangan pelaksanaan pengabdian.
2. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian
  - a. Pada tahap pertama, dilakukan survei untuk mengumpulkan data mengenai khalayak sasaran serta pre-test untuk mengukur pengetahuannya.
  - b. Selanjutnya, dilakukan kegiatan utama berupa pemeriksaan tekanan darah, penimbangan BB, penyuluhan, dan kemudian lansia diarahkan untuk mengikuti senam lansia bersama.
3. Observasi mencakup pengamatan selama proses kegiatan dan pelaksanaan post-test setelah kegiatan untuk menilai sejauh mana keberhasilan dari kegiatan yang telah dilaksanakan.
4. Evaluasi
  - a. Evaluasi lansia melalui wawancara di akhir kegiatan untuk mengetahui bagaimana perasaan mereka setelah kegiatan selesai.
  - b. Keberhasilan kegiatan ini dapat diukur dari peningkatan pengetahuan lansia mengenai Kesehatan Fisik, serta kemampuan mereka mengingat gerakan senam, yang semua itu akan terlihat melalui hasil post-test.

Sasaran dari kegiatan ini 15 lansia di Nagari Pauah, Kecamatan Lubuk Sikaping, Kabupaten Pasaman, yang bersedia mengikuti kegiatan ini dan dalam kondisi sehat, tidak sedang sakit/menjalani perawatan. Kegiatan ini dilakukan dengan persetujuan dari Wali Nagari Pauah, mencakup pemeriksaan fisik, seperti pengukuran tekanan darah dan penimbangan berat badan, diikuti senam lansia, dan diakhiri dengan penyuluhan atau pemberian edukasi kepada para lansia.

Kegiatan senam yang dilakukan rutin setiap minggu beserta pemberian edukasi terkait kebugaran fisik dan aktivitas fisik pada lansia sehingga hal ini dapat meningkatkan pengetahuan para lansia untuk senam lansia yang telah dilakukan. Sedangkan untuk edukasi sendiri dapat diberikan secara rutin oleh kader saat pelaksanaan posyandu lansia setiap bulannya.

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan dilakukan 12 Oktober 2024 pukul 09.00 WIB di Posyandu Lansia Nagari Pauah. Target dari kegiatan ini 15 lansia. Kegiatan pengabdian mencakup pemeriksaan fisik, seperti pengukuran tekanan darah dan penimbangan berat badan, dan senam lansia. Berikut adalah tahapan kegiatan:

### 1. Perencanaan

Tahap perencanaan meliputi koordinasi, sosialisasi, dan penentuan teknis pelaksanaan kegiatan. Tim pelaksana harus menjelaskan secara detail kegiatan yang akan dilakukan dan meyakinkan perangkat desa untuk melibatkan lansia.

### 2. Tindakan

Pelaksanaan kegiatan mengenai pemberdayaan lansia melalui senam lansia untuk meningkatkan *Physical Health* masyarakat desa. Setelah mengadakan musyawarah dengan kepala desa, sepakat tanggal pelaksanaan pengabdian adalah 12 Oktober 2024. Lokasi kegiatan akan dilaksanakan di Posyandu Lansia Nagari Pauah, dengan mempertimbangkan jarak yang dekat dari tempat tinggal mereka serta ketersediaan ruang yang luas dan memadai untuk melakukan gerakan senam. Peralatan yang dibutuhkan untuk kegiatan ini meliputi tensimeter dan timbangan dewasa, dengan 15 orang peserta lansia.

**Tabel 1** Karakteristik Peserta PKM

Variabel	F	%
<b>Umur</b>		
40-50 tahun	13	87
50-60 tahun	2	13
>60 tahun	0	0
<b>Tekanan Darah (mmHg)</b>		
≤ 140/100 mmHg	6	33
≥ 140/100 mmHg	10	67
<b>Berat Badan (kg)</b>		
≤ 60 kg	7	46
61-70 kg	4	27

$\geq 70$ kg	4	27
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	4	27
Perempuan	11	73

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar lansia berusia antara 45-50 tahun, dengan jumlah 13 orang (87%). Mayoritas lansia memiliki tekanan darah  $\leq 140/100$  mmHg sebanyak 10 orang (67%), serta berat badan  $\leq 60$  kg sebanyak 7 orang (46%). Dari segi jenis kelamin, perempuan mendominasi dengan jumlah 11 orang (73%)

### 3. Observasi

Pengamatan dilakukan sepanjang kegiatan pengabdian, dengan membandingkan hasil tes gerakan sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai senam lansia..

**Tabel 2** Gerakan Senam Lansia Sebelum dan Sesudah Pemberian Informasi

Senam Lansia	True	False
Pretest	0	15
Posttest	15	0

Berdasarkan Tabel 2, sebanyak 15 lansia berhasil melakukan gerakan senam lansia dengan benar setelah menerima informasi..

### 4. Evaluasi

Berdasarkan evaluasi, kegiatan pengabdian telah mencapai tujuannya dengan melaksanakan rangkaian aktivitas yang meliputi pemeriksaan kesehatan fisik lansia dan sesi senam. Sebelum diberikan edukasi, seluruh peserta belum memiliki pengetahuan tentang gerakan senam lansia. Setelah mengikuti sesi edukasi, seluruh peserta berhasil melakukan gerakan senam dengan benar. Setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah pada seluruh peserta, ditemukan 10 orang lansia yang memiliki tekanan darah di atas ambang batas normal, yaitu 140/100 mmHg, yang mengindikasikan kondisi hipertensi. tim pengabdian merekomendasikan agar 10 lansia dengan hipertensi melakukan pemeriksaan lanjutan di puskesmas, meningkatkan konsumsi buah dan sayur, serta secara rutin mengikuti program senam lansia.



**Gambar 1** Kegiatan senam lansia



Gambar di atas menggambarkan bahwa kegiatan senam lansia berlangsung dengan lancar dan disambut dengan antusiasme tinggi oleh para peserta yang hadir sesuai undangan atau jadwal yang telah ditetapkan oleh kader posyandu lansia.

## **Pembahasan**

Masa lanjut usia (lansia) adalah salah satu tahap kehidupan yang pasti dialami setiap individu. Lansia adalah individu yang mengalami proses penuaan, ditandai dengan penurunan fungsi fisik, organ, dan kognitif (Nuraeni, 2019). Seiring dengan bertambahnya populasi lansia di Indonesia, diperlukan upaya-upaya untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Lansia diharapkan dapat hidup mandiri, aktif, dan memiliki kesejahteraan yang optimal. Lansia yang berkualitas adalah mereka yang memiliki kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari, produktivitas dalam bekerja, daya ingat yang baik, serta kondisi fisik yang prima (Christina, 2015).

Untuk mencapai kualitas hidup yang optimal di usia lanjut, menjaga kondisi fisik dan mental yang baik sangat penting. Salah satu caranya adalah dengan rutin berolahraga. Olahraga merupakan salah satu faktor kunci dalam mempertahankan kondisi kesehatan yang optimal, terutama pada usia lanjut (Putra, 2018). Di antara berbagai jenis olahraga, senam memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan lansia. Selain memberikan manfaat aerobik, senam juga dapat menjadi sarana rekreasi yang menyenangkan. Aktivitas ini memiliki berbagai manfaat, seperti membantu mempertahankan atau meningkatkan kemampuan fisik, daya tahan tubuh, dan membentuk postur tubuh yang lebih baik. Senam, dengan kombinasi gerakan tubuh dan iringan musik, memberikan stimulasi yang positif bagi perkembangan otak (Putra, 2018).

Senam, yang dikenal aman, menghibur, dan mudah dilakukan, telah menjadi pilihan utama bagi banyak lansia sebagai bagian dari gaya hidup aktif. Penerapan program senam secara teratur di kalangan lansia telah terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat secara keseluruhan (Maryana, 2020), terbukti efektif dalam menjaga kebugaran fisik, mengontrol tekanan darah (Alkafi, 2021), mengurangi kadar gula darah dan asam urat, serta meningkatkan kualitas tidur dan fungsi kognitif, serta mengurangi risiko jatuh pada lansia (Pardosi, 2021).

Dengan dilaksanakannya senam lansia setiap minggu, kemampuan kader dapat meningkat, sehingga mereka menjadi lebih aktif dan kegiatan dapat berlangsung dengan



lancar setiap minggunya. Selain itu, kegiatan ini juga membantu menambah pengetahuan dan keterampilan kader, yang terlihat dari antusiasme mereka dalam setiap pelaksanaan kegiatan mingguan.

Tidak ada kendala selama proses kegiatan berlangsung, baik itu dari segi persiapan, pengumpulan lansia maupun sarana prasarana. Selama proses pengabdian kegiatan berjalan lancar dan penuh antusias dari mitra maupun lansia tersebut.

## **Kesimpulan**

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman mengenai senam lansia. Selain itu, para lansia juga mengungkapkan bahwa mereka sudah memahami senam lansia serta manfaatnya bagi kesehatan mereka.

Senam lansia yang dilakukan secara teratur pada usia lanjut dapat meningkatkan kebugaran fisik, yang pada gilirannya memperbaiki fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah, juga mencegah penumpukan lemak pada pembuluh darah. Selain itu, senam melatih otot jantung agar terus bekerja optimal. Pada saat melakukan latihan fisik berupa senam lansia, tekanan darah cenderung meningkat secara signifikan. Misalnya, tekanan darah sistolik yang biasanya 110 mmHg saat istirahat dapat meningkat menjadi 150 mmHg. Sebaliknya, setelah sesi senam selesai, tekanan darah akan turun hingga di bawah normal dan bertahan selama 30-120 menit. Jika senam dilakukan secara rutin, penurunan tekanan darah ini akan berlangsung lebih lama seiring berjalannya waktu. Itulah mengapa latihan fisik seperti senam lansia yang dilakukan secara rutin dapat menurunkan tekanan darah. Pembuluh darah yang melebar dan rileks menyebabkan penurunan tekanan darah. Latihan senam lansia yang dilakukan secara konsisten dapat membuat pembuluh darah menjadi lebih lentur dan rileks, sehingga tekanan darah pun ikut menurun.

Posyandu Lansia seharusnya terus berjalan agar kesehatan para lansia tetap terkontrol. Senam lansia dapat dilakukan secara rutin setiap kali penyelenggaraan posyandu, sehingga semakin banyak lansia yang berpartisipasi. Dengan demikian, kebugaran di usia lanjut akan meningkat, yang pada gilirannya akan mendukung kesehatan dan produktivitas mereka.

## **Ucapan Terimakasih**

Terima kasih disampaikan kepada panitia dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat STIKes Senior Medan yang telah memberikan dukungan, sehingga kegiatan ini dapat berjalan sesuai dengan harapan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat



ini berhasil terlaksana dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, kami mengucapkan terima kasih kepada Bapak Wali Nagari Pauah, Kader Posyandu Lansia, serta peserta kegiatan pengabdian masyarakat yang telah berkontribusi, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar, serta kepada seluruh lansia yang telah membantu dan berpartisipasi.

### Daftar Pustaka

- Alkafi, M. Y. & (2021) 'Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi', *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1).
- Andriani, R. & S. (2019) 'Pemberdayaan Lansia Produktif, Aktif, Sehat Melalui Promosi Kesehatan dan Pemanfaatan Tanaman Obat di Desa Bumiharjo Kecamatan Glenmore Kabupaten Banyuwangi', *Warta Pengabdian*, 13(1).
- Christina, M. & V. (2015) 'Pengaruh Senam Lansia Terhadap Stabilitas Tekanan Darah Pada Kelompok Lansia GMIM Anugerah di Desa Tumaratas II Kecamatan Langoan Barat Kabupaten Minahasa', *Jurnal Keperawatan*, 3(1).
- Huda, A. & (2019) 'Penerapan Program Senam Keseimbangan Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia di Puskesmas Tahunan Kabupaten Jepara', *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 2(2).
- Khamidi, F. & (2020) 'Pengaruh Latihan HIIT dan SAQ Terhadap Kelincahan dan Kecepatan', *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(2).
- Maryana, F. & (2020) 'Penyuluhan Kesehatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Senam Lansia dan Pemeriksaan Kesehatan di Desa Cengkong Abang', *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1).
- Nuraeni, T. & M. R. (2019) 'Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Kebugaran Fisik Pada Lansia Berdasar Atas Uji Jalan 6 Menit', *Jurnal Integrasi Kesehatan dan Sains*, 1(2).
- Nurseptiani, I. & S. (2022) 'Gambaran Skala Nyeri Akibat Penurunan Kekuatan Otot Gastrocnemius Pada Lansia Pekerja di Posyandu Lansia Pekajangan Gang 16', *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 6(2).
- Pardosi, S. & D. (2021) 'Pengaruh Senam Lansia Dalam Peningkatan Fungsi Kognitif Kelompok Lansia di Balai Pelayanan Penyantunan Lanjut Usia (BPPLU Bengkulu)', *Jurnal Media Kesehatan*, 6(2).
- Pasaman, B. (2023) *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Kabupaten Pasaman, Badan Pusat Statistik Kabupaten Pasaman*. Available at: <https://pasamankab.bps.go.id/id/statistics-table/3/WVc0MGEyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkjMw==/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-kabupaten-pasaman--2022.html?year=2022>.
- Putra (2018) 'Model Senam Lansia Untuk Kebugaran Jasmani dan Fungsi Otak', *Jurnal Keolahragaan*, 6(2).
- Rindayanti (2020) 'Gambaran kejadian dan tingkat kecemasan pada lanjut usia', *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5.