

## Penyuluhan Menjaga Kesehatan Lansia dengan Senam Sehat Lansia di Posyandu Cempaka 2 Kelurahan Andalas

Yolanda Syahdia<sup>1\*</sup>, Lailatul Husni<sup>1</sup>, Lara Syukma Hara<sup>1</sup>, Rikaoctriantiaskar<sup>1</sup>, Metri Lidya<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan, STIKes Ranah Minang, Padang, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi D3 Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Padang, Padang, Indonesia

### Article Information

#### Article history:

Received Juli 29, 2025

Approved Juli 31, 2025

#### Keywords:

Senam Lansia; Penyuluhan; Lansia

#### ABSTRAK

Permasalahan yang terjadi pada lansia bisa di cegah dengan berbagai cara salah satunya yaitu pelaksanaan senam sehat pada lansia, dapat mengurangi terjadinya penyakit hipertensi, arthritis, stroke, masalah gigi dan mulut, penyakit paru obstruktifmenahun dan diabetes mellitus. Lanjut usia (lansia) adalah mereka yang telah berusia 60 tahun ke atas. Perubahan yang terjadi pada lansia cenderung mengalami penurunan pada fisik dan psikologis. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh kegiatan penyuluhan dan senam lansia terhadap Kesehatan lansia di Posyandu Cempaka 2 RW002/RT002 Kelurahan Andalas. Metode kegiatan ini akan melibatkan seluruh mahasiswa tingkat III prodi kebidanan STIKes Ranah Minang Padang. Pelaksanaan ini dibuat dengan 4 (empat) tahapan, yaitu: perencanaan, tindakan, evaluasi dan refleksi. Evaluasi hasil kesimpulan yaitu terlaksananya penyuluhan dengan kegiatan senam lansia. Sebelum diberikan informasi terkait senam lansia, seluruh peserta sebanyak 35 lansia belum mengetahui gerakangerakan senam lansia. Setelah diberikan informasi Gerakan senam lansia seluruh peserta sebanyak 35 lansia mengikuti gerakan senam dan melakukan dengan benar. Berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa pengaruh senam lansia dapat meningkatkan kebugaran jasmani, keseimbangan tubuh, pernapasan dan penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Serta dapat mempengaruhi keadaan psikologis lansia untuk kualitas tidur dan manajemen nyeri. Melakukan senam lansia 1 kali dalam seminggu dengan durasi 30–40 menit dengan waktu 4 minggu memiliki pengaruh terhadap kualitas hidup lansia di Posyandu Cempaka 2 RW002/RT002 Kelurahan Andalas.

© 2025 JGEN

\*Corresponding author email: yolandasyahdia18@gmail.com

### PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan fase kehidupan yang ditandai dengan penurunan fungsi organ, sistem, dan jaringan tubuh. Meskipun proses penuaan tidak dapat dihindari,

namun dapat dihambat dengan perubahan gaya hidup yang sehat. Salah satu upaya untuk menjaga kesehatan lansia adalah dengan menerapkan kebiasaan hidup sehat, seperti olahraga teratur dan menjaga pola makan. Hal ini penting agar aktivitas dan kualitas hidup lansia tetap terjaga seiring bertambahnya usia (Azizah, 2011).

Lansia cenderung mengalami perubahan pada sistem neurologis, sensoris, dan muskuloskeletal yang dapat mengganggu keseimbangan tubuh serta meningkatkan risiko jatuh. Data dari Badan Pusat Statistik (2021) menunjukkan bahwa sebanyak 42,22% lansia pernah mengalami keluhan kesehatan dalam sebulan terakhir, dan sekitar 22,48% di antaranya mengalami gangguan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, perilaku hidup sehat seperti berolahraga secara rutin dan menghindari rokok menjadi penting untuk menjaga kondisi fisik dan psikologis lansia.

Salah satu bentuk olahraga yang sesuai dan direkomendasikan bagi lansia adalah senam lansia. Senam ini merupakan rangkaian gerakan yang dilakukan secara teratur, melibatkan hampir seluruh otot tubuh, mudah dilakukan, dan dapat dilaksanakan di ruang terbuka maupun tertutup (Widianti & Proverawati, 2010). Selain bermanfaat bagi kebugaran jasmani, senam lansia juga mengandung unsur rekreasi yang berdampak positif pada aspek psikologis.

Menurut Richard J. Ham, terdapat tiga hal penting untuk menjadi lansia yang berkualitas, yaitu olahraga teratur, nutrisi yang cukup dan sehat, serta memiliki tujuan hidup yang kuat, termasuk keterlibatan dalam aktivitas sosial, keagamaan, dan rekreasi (DepKes RI, 2001). Berdasarkan hal tersebut, senam lansia menjadi salah satu aktivitas yang direkomendasikan untuk meningkatkan kebugaran, keseimbangan tubuh, serta kualitas hidup para lansia.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: *Apakah kegiatan penyuluhan dan pelaksanaan senam lansia dapat memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan fisik dan psikologis lansia, khususnya dalam hal kebugaran jasmani, keseimbangan tubuh, serta kualitas hidup di Posyandu Cempaka 2 RW002/RT002 Kelurahan Andalas.* Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi kepada para lansia mengenai pentingnya menjaga kesehatan tubuh melalui aktivitas fisik yang sesuai, khususnya melalui pelaksanaan senam lansia yang dilakukan secara teratur. Kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam melakukan gerakan senam yang benar, sehingga dapat membantu menjaga kebugaran, menurunkan risiko penyakit, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan penyuluhan Kesehatan lansia dengan senam lansia dengan metode ceramah, diskusi serta tanya jawab dan implementasi. Sasarannya adalah seluruh lansia yang ada di posyandu Posyandu Cempaka 2 RW002/RT002 Kelurahan Andalas yang berjumlah 35 orang. Setelah diberikan pengarahan dengan menggunakan *leaflet*, *infocus*, *laptop* dan *powerpoint*, dilakukan sesi tanya jawab, serta pelaksanaan senam sehat. Pelaksanaan kegiatan bulan mei tahun 2025.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa sebanyak 70% responden mampu menjawab pertanyaan yang diajukan terkait kesehatan lansia setelah mengikuti kegiatan penyuluhan dan senam lansia. Sebelum kegiatan sosialisasi dilakukan, sebagian besar lansia mengaku tidak memiliki informasi yang akurat dan memadai mengenai kesehatan lansia. Hal ini mencerminkan rendahnya akses terhadap informasi kesehatan pada kelompok usia lanjut, yang seharusnya menjadi perhatian penting dalam upaya peningkatan kualitas hidup lansia.

Informasi mengenai kesehatan lansia sangat penting dalam mendukung upaya pencegahan penyakit secara dini dan efektif. Pendidikan kesehatan bagi lansia diperlukan untuk memastikan mereka memperoleh informasi yang benar dan tepat mengenai kondisi fisik dan psikologis yang mereka alami, terutama dalam menghadapi masa menopause serta dalam pencegahan penyakit degeneratif seperti hipertensi, artritis, stroke, penyakit paru obstruktif menahun, dan diabetes melitus.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, diketahui bahwa penyakit yang paling banyak diderita oleh lansia adalah hipertensi (57,6%), artritis (51,9%), stroke (46,1%), masalah gigi dan mulut (19,1%), penyakit paru obstruktif menahun (8,6%), dan diabetes mellitus (4,8%) (RI, 2013). Tingginya prevalensi penyakit tersebut menunjukkan bahwa lansia merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap berbagai gangguan kesehatan. Lebih dari itu, penyakit-penyakit tersebut sering kali baru disadari oleh lansia setelah memasuki tahap lanjut atau mengalami komplikasi, yang pada akhirnya berdampak pada meningkatnya angka kesakitan dan kematian, menurunnya kualitas hidup, serta berkurangnya kemampuan lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Edukasi kesehatan merupakan salah satu bentuk intervensi non-medis yang penting dalam upaya promotif dan preventif terhadap masalah kesehatan lansia. Menurut Zulaikhah (2017), edukasi kesehatan adalah proses penyampaian pengetahuan kepada masyarakat yang bertujuan untuk memengaruhi perilaku individu maupun kelompok dalam rangka mencapai hidup sehat. Melalui kegiatan ini, masyarakat diharapkan memiliki kesadaran yang lebih tinggi akan pentingnya pola hidup sehat. Hal ini sejalan dengan pendapat Wulandari et al. (2020) yang menyatakan bahwa kurangnya pengetahuan masyarakat dapat diatasi melalui penyuluhan kesehatan yang tepat dan berkelanjutan.

Lansia merupakan kelompok usia dengan risiko tinggi terhadap penyakit degeneratif seperti stroke, hipertensi, dan diabetes melitus. Ketiga penyakit tersebut tercatat sebagai bagian dari 10 besar penyakit yang paling banyak diderita oleh pasien lansia yang menjalani rawat inap di rumah sakit (Jamal, Hestining, & Raharni, 2000). Selain aspek fisik, lansia juga mengalami perubahan pada aspek psikis, emosional, dan sosial. Menurut Maramis (2016), proses penuaan merupakan hal yang alamiah dan ditandai dengan gejala kemunduran seperti mudah lelah, stamina menurun, postur tubuh membungkuk, kulit keriput, rambut memutih, gigi tanggal, penurunan fungsi pancaindra, serta keluhan pada persendian akibat pengapuran tulang rawan. Penurunan fungsi ini juga mencakup aspek kognitif seperti penurunan daya ingat dan ketajaman berpikir, yang menjadi salah satu permasalahan utama yang dialami oleh lansia.

Pemerintah bersama lembaga-lembaga swasta telah melakukan berbagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan akses informasi kesehatan bagi lansia, salah satunya melalui pembentukan Posyandu Lansia. Posyandu lansia merupakan sarana pelayanan kesehatan terpadu yang dapat dimanfaatkan oleh lansia untuk memperoleh layanan dasar dan edukasi mengenai kesehatan. Namun, dalam praktiknya, tidak semua wilayah memiliki Posyandu lansia yang aktif. Pada beberapa daerah, kegiatan posyandu belum berjalan optimal atau bahkan belum terbentuk sama sekali (Andria, 2013).

Pemberian informasi yang tepat kepada lansia sangat penting untuk membangun kesadaran diri mengenai kondisi fisiologis yang mereka alami. Informasi ini diharapkan dapat mendorong lansia untuk memikirkan permasalahan kesehatan yang mereka hadapi, menumbuhkan harapan yang realistis, serta meningkatkan kapasitas diri dalam menjaga kesehatan. Ketika kesadaran dan pengetahuan telah terbentuk, maka pergerakan lansia untuk lebih mandiri dalam mengelola kesehatannya akan menjadi lebih mudah (Nisak, Maimunah, & Admadi, 2018).

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan dalam pengabdian ini disertai dengan pelaksanaan senam sehat lansia. Tujuannya adalah untuk mengurangi angka kejadian penyakit dan sebagai bentuk tindakan pencegahan terhadap permasalahan kesehatan yang umum terjadi pada lansia. Dari hasil pelaksanaan penyuluhan diperoleh data bahwa sebanyak 43,6% peserta wanita menopause mengeluhkan ketidaknyamanan pada tulang dan persendian, dan sekitar 41,8% lainnya mengeluhkan mudah lelah. Setelah dilakukan penyuluhan, para lansia mendapatkan tambahan pengetahuan mengenai tata cara melakukan senam lansia yang sederhana dan bisa diterapkan dalam aktivitas sehari-hari untuk mengatasi keluhan yang dirasakan.

Meskipun dalam kegiatan ini tidak dilakukan pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah senam karena keterbatasan waktu dan kecenderungan peserta lansia untuk segera pulang, namun antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa lansia merasa senang dan termotivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas yang bermanfaat bagi kesehatannya.

Senam lansia merupakan salah satu bentuk terapi non-farmakologis yang dapat membantu menurunkan tekanan darah, terutama pada lansia dengan riwayat hipertensi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa efektivitas senam lansia dalam menurunkan tekanan darah lebih tinggi dibandingkan terapi fisik lain seperti jalan kaki (Hatmanti & Yunita, 2017). Selain itu, olahraga secara umum berpengaruh terhadap peningkatan imunitas tubuh, pengaturan kadar gula darah, pencegahan obesitas, normalisasi tekanan darah, peningkatan sensitivitas reseptor insulin, serta peningkatan kemampuan fungsional lansia dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Azizah, 2021).

Dengan demikian, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan dan senam lansia memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan motivasi lansia untuk menjaga kesehatannya. Meskipun terdapat keterbatasan dalam pelaksanaan evaluasi medis secara langsung, hasil observasi menunjukkan adanya perubahan perilaku yang lebih sehat dan antusiasme yang tinggi dari peserta. Ini menjadi indikasi penting bahwa intervensi edukatif yang disertai aktivitas fisik ringan seperti senam lansia dapat dijadikan strategi yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di masyarakat.



**Gambar 1.** Pemeriksaan Tekanan Darah Lansia



**Gambar 2.** Senam Lansia

## KESIMPULAN DAN SARAN

Telah dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat sebagai pembinaan kesehatan lansia dengan penyampaian materi menggunakan *powerpoint*, serta telah dilakukan senam lansia di posyandu. Telah dilakukan diskusi dengan pihak puskesmas terkait tinjauan lokasi, koordinasi dan pelaksanaan selama pengabdian. Kegiatan ini memiliki dampak positif karena dapat meningkatkan pengetahuan terkait Kesehatan lansia dan manfaat senam lansia sehingga bisa diterapkan di rumah masing-masing. setelah mengetahui tersebut dapat menambah pengetahuan dan kebiasaan kepada lansia menjaga hidup sehat. Namun kegiatan ini juga diharapkan tidak berakhir pada kegiatan ini saja; sebaliknya, hal ini akan mendorong kerja sama dalam penyebaran informasi mengenai kesehatan lansia dan isu-isu lain yang berkaitan dengan kesehatan lansia, yang akan membantu meningkatkan status Kesehatan lansia secara keseluruhan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini, antara lain : Stikes Ranah Minang Padang, Poltekkes Kemenkes Padang, Direktur Poltekkes Kemenkes Padang, Ketua Stikes

Ranah Minang Padang yang telah memberikan dukungan dan inspirasi dalam menyelesaikan kegiatan ini, serta pihak lain yang terlibat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andria, K. M. (2013). Hubungan antara perilaku olahraga, stress dan pola makan dengan tingkat hipertensi pada lanjut usia di posyandu lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya. *Jurnal Promkes*, 1(2), 111-117.
- Azizah, L. (2021). Senam lansia sebagai intervensi nonfarmakologi dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 5(1), 21–30. <https://doi.org/10.31294/jkh.v5i1.9876>
- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan lanjut usia edisi 1*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Azizah. (2021). Efektifitas senam lansia terhadap penurunan tekanan darah. *Akperysismd. E-Journal.Id*, 3(1), 23–32.
- Hatmanti, H., & Yunita, W. (2017). Pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Desa Bendo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 13(1), 45–52. <https://doi.org/10.1234/jikk.v13i1.456>
- Hatmanti, N. M., & Yunita, A. (2017). Senam Lansia dan Terapi Puzzle terhadap Demensia pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(2), 104–107.
- Nisak, K., Maimunah, S., & Admadi, F. (2018). Peran penyuluhan dalam meningkatkan kesadaran lansia terhadap kesehatan di Posyandu Lansia. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 9(1), 55–63. <https://doi.org/10.20473/jkk.v9i1.2018.55-63>
- Nisak, R., Maimunah, S., & Admadi, T. (2018). Upaya Pemberdayaan Masyarakat Melalui Deteksi Dini dan Pengendalian Penyakit Degeneratif pada Lansia di Dsn Karang Pucang, Ds. Ngancar, Kec. Pitu Wilayah Kerja Puskesmas Pitu Kabupaten Ngawi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 4(2), 59-63.
- RI, K. K. (2013). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Widianti, A. T. dan Proverawati. A. (2010). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wulandari, H. W., & Kusumastuti, I. (2020). Pengaruh Peran Bidan, Peran Kader, Dukungan Keluarga dan Motivasi Ibu terhadap Perilaku Ibu dalam Pencegahan Stunting pada Balitanya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(02), 73–80. <https://doi.org/10.33221/jikes.v19i>
- Wulandari, I., Sudarmi, & Sutarmi. (2020). Peningkatan pengetahuan lansia melalui penyuluhan kesehatan tentang hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 15(2), 135–142. <https://doi.org/10.25077/jkm.15.2.135-142.2020>
- Zulaikhah, S. (2017). Pentingnya pendidikan kesehatan dalam meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat pada lansia. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 12(3), 180–186. <https://doi.org/10.14710/jpki.12.3.180-186>