

MENDORONG MASYARAKAT UNTUK MENINGKATKAN MOBILITAS DAN KUALITAS HIDUP USIA LANJUT DENGAN SENAM SEHAT LANSIA

Amalan Saleh Dalimunthe¹, Nikmah Kemalasari Pane², Putri Permata Sari³, Nurhamidah⁴, Mita Meilani⁵, Ine Apriyanti⁶, Nurkholidah⁷, Desvita Raya⁸, Eva Lusianti⁹

Fakultas Kesehatan, Universitas Aufa Royhan

amalansholeh324@gmail.com

ABSTRAK

Penuaan merupakan proses alami yang menyebabkan penurunan fungsi fisik, psikologis, dan sosial, sehingga meningkatkan risiko gangguan mobilitas dan isolasi sosial pada lansia. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui program senam sehat yang dilaksanakan sebagai bagian dari Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Huras. Metode pelaksanaan meliputi identifikasi kebutuhan, perencanaan program, pelatihan senam sehat, edukasi kesehatan, dan evaluasi. Program ini dilaksanakan selama dua hari di Puskesmas Desa Tapa dan melibatkan 100 peserta lansia. Kegiatan terdiri atas sesi konseling kesehatan dan senam lansia yang disesuaikan dengan kemampuan fisik peserta. Hasil observasi dan wawancara menunjukkan adanya peningkatan mobilitas, kualitas tidur, fleksibilitas, serta pengurangan keluhan nyeri sendi. Secara psikososial, lansia merasa lebih bersemangat, dihargai, dan terhubung secara sosial. Program ini juga mendapat dukungan dari pemerintah desa dan masyarakat untuk dijadikan kegiatan rutin. Kesimpulannya, senam sehat lansia terbukti sebagai intervensi sederhana namun efektif dalam meningkatkan kondisi fisik dan psikososial lansia di komunitas pedesaan.

Kata kunci : Lansia, senam sehat, mobilitas, kualitas hidup, KKN

ABSTRACT

Aging is a natural process marked by a decline in physical, psychological, and social functions. The increasing elderly population in Indonesia poses challenges related to health and quality of life. This community service program aimed to improve elderly well-being through the implementation of a senior fitness program during the Community Service Program (KKN) in Huras Village. The activity was conducted on June 22–23, 2024, at the Tapa Village Health Center and involved 100 elderly participants. The method included a needs assessment, program planning, implementation of counseling and tailored elderly exercise sessions, and ongoing evaluation. The exercise included warming up, flexibility and strength movements, and cool-down, accompanied by health education on nutrition and hydration. Results showed improvements in physical conditions such as flexibility, sleep quality, and reduced joint pain. Psychologically, participants felt happier, more confident, and socially engaged. Community involvement, especially from family members and health cadres, played a crucial role in program success. The activity led to the establishment of a weekly elderly exercise program supported by the village government. In conclusion, the elderly fitness program is an effective, low-cost intervention to enhance the quality of life of the elderly at the community level.

Keywords : Elderly, healthy exercise, mobility, quality of life, community service

PENDAHULUAN

Penuaan merupakan proses alami yang tidak dapat dihindari, ditandai dengan penurunan fungsi fisik, psikologis, dan sosial. Seiring dengan peningkatan angka harapan hidup di Indonesia, jumlah penduduk usia lanjut pun mengalami peningkatan yang signifikan setiap tahunnya. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia mencapai 10,48% pada tahun 2023 dan diperkirakan akan terus meningkat hingga mencapai lebih dari 19% pada tahun 2045 (BPS, 2023). Peningkatan ini harus direspons dengan kebijakan dan program yang tepat agar lansia dapat hidup sehat, aktif, dan produktif (Harahap & Harahap, 2024).

Namun, dalam kenyataannya, banyak lansia yang mengalami penurunan kualitas hidup karena berbagai faktor seperti penyakit degeneratif, keterbatasan gerak, isolasi sosial, dan ketergantungan terhadap orang lain. Berbagai studi menunjukkan bahwa lansia rentan terhadap gangguan mobilitas seperti kesulitan berjalan, menurunnya keseimbangan, serta penurunan kekuatan otot yang dapat menyebabkan jatuh (Fitriana et al., 2020). Selain itu, banyak lansia yang mengalami gangguan psikososial seperti kesepian dan depresi karena kurangnya interaksi sosial dan aktivitas yang bermakna (WHO, 2020).

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, dibutuhkan pendekatan holistik yang tidak hanya berfokus pada aspek medis, tetapi juga pada aktivitas fisik dan keterlibatan sosial. Salah satu intervensi yang terbukti

efektif adalah melalui kegiatan senam sehat lansia. Senam ini dirancang khusus dengan gerakan yang disesuaikan dengan kemampuan fisik lansia dan bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan, fleksibilitas, dan kebugaran secara menyeluruh (Sulistiyowati et al., 2020). Aktivitas ini juga berfungsi sebagai media untuk mempererat hubungan sosial dan meningkatkan rasa percaya diri lansia.

Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) sebagai bagian dari pengabdian mahasiswa kepada masyarakat memiliki potensi besar dalam menyampaikan edukasi kesehatan dan menerapkan program-program yang langsung menyentuh kebutuhan masyarakat, termasuk kelompok lansia. Kegiatan ini merupakan bentuk nyata dari keterlibatan mahasiswa dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui pendekatan preventif dan promotif. Oleh karena itu, dalam program KKN ini, tim pelaksana menginisiasi kegiatan “Senam Sehat Lansia” sebagai upaya untuk mendorong peningkatan mobilitas dan kualitas hidup lansia di desa mitra KKN.

Melalui kegiatan ini, diharapkan para lansia dapat lebih aktif, sehat secara fisik dan mental, serta merasa dihargai sebagai bagian penting dari komunitas. Selain itu, keterlibatan masyarakat sekitar, terutama keluarga dan kader kesehatan, diharapkan dapat memperkuat dukungan sosial bagi lansia agar tercipta lingkungan yang ramah usia lanjut (Kemenkes RI, 2021).

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian ini dilaksanakan di Puskesmas Desa Tapa pada tanggal 22-23 Juni

2024 dan diikuti oleh 100 peserta lansia. Pelaksanaan program pengabdian ini melibatkan beberapa langkah strategis yang dirancang secara sistematis untuk mencapai tujuan peningkatan kesehatan lansia melalui konseling dan senam hidup sehat.

Langkah pertama dalam metode ini adalah melakukan identifikasi kebutuhan dan tujuan program. Analisis mendalam tentang kebutuhan kesehatan lansia dan tantangan yang mereka hadapi dilakukan melalui survei dan wawancara dengan para peserta dan tenaga kesehatan. Informasi yang diperoleh membantu dalam merumuskan tujuan program yang jelas dan spesifik, seperti peningkatan pengetahuan tentang pola hidup sehat dan peningkatan kebugaran fisik lansia. Setelah kebutuhan dan tujuan diidentifikasi, langkah berikutnya adalah merancang program. Ini mencakup pemilihan konten yang relevan, metode pengiriman informasi, penjadwalan kegiatan, dan pengumpulan sumber daya yang diperlukan. Materi edukasi yang disiapkan mencakup informasi tentang pola hidup sehat, nutrisi yang tepat, serta latihan fisik yang sesuai untuk lansia. Selain itu, jadwal senam lansia disusun untuk memastikan partisipasi maksimal. Organisasi sumber daya merupakan langkah penting berikutnya. Ini melibatkan perekrutan tenaga pengajar yang berkompeten, pengadaan perlengkapan senam yang aman dan sesuai untuk lansia, serta bahan edukasi yang mudah dipahami. Kolaborasi dengan lembaga kesehatan dan organisasi lokal juga dilakukan untuk mendukung keberlanjutan program dan memperkuat dukungan komunitas.

Program ini kemudian dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan. Pelaksanaan mencakup sesi konseling individu dan kelompok, di mana peserta diberikan informasi dan dukungan tentang cara mengelola kesehatan mereka. Selain itu, program senam lansia dilakukan secara rutin untuk meningkatkan kebugaran fisik para peserta. Selama pelaksanaan, kemajuan program terus dimonitor dan dievaluasi untuk mengidentifikasi area yang memerlukan perbaikan. Langkah terakhir dalam metode ini adalah melakukan evaluasi menyeluruh terhadap pelaksanaan program. Evaluasi mencakup penilaian keberhasilan dalam mencapai tujuan program, pengumpulan umpan balik dari peserta, dan penyesuaian program untuk perbaikan di masa depan. Dengan pendekatan ini, program diharapkan dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan lansia di komunitas secara holistik dan berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Program Senam Sehat Lansia

Kegiatan senam sehat lansia dilaksanakan pada hari rabu pagi pukul 08.00 WIB di Lapangan Polindes Desa Hurase. Kegiatan ini diawali dengan sosialisasi dan pendekatan kepada para lansia serta keluarga mereka melalui kader posyandu dan perangkat desa.

Senam yang digunakan adalah jenis senam lansia yang telah disesuaikan dengan kemampuan fisik peserta, meliputi pemanasan, gerakan inti (fleksibilitas dan kekuatan), dan pendinginan. Senam dipandu oleh instruktur dari Puskesmas setempat dan dibantu oleh mahasiswa KKN. Selain itu, dilakukan juga

edukasi ringan mengenai pola makan sehat, pentingnya hidrasi, serta latihan keseimbangan.

Peningkatan partisipasi menunjukkan bahwa lansia mulai merasakan manfaat dari kegiatan ini, dan ada peningkatan kesadaran dari masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik di usia lanjut (Sulistyowati et al., 2020).

Dampak Fisik terhadap Lansia

Berdasarkan hasil observasi langsung dan wawancara, sebagian besar lansia menyampaikan bahwa mereka merasa tubuh lebih ringan, tidur lebih nyenyak, dan mengalami peningkatan kelincahan dalam bergerak setelah mengikuti senam secara rutin. Beberapa lansia yang sebelumnya sering mengeluh nyeri sendi, merasa berkurang keluhannya. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa senam lansia secara teratur dapat meningkatkan fleksibilitas sendi, kekuatan otot, dan kestabilan keseimbangan tubuh (Rahardjo et al., 2019).

Secara tidak langsung, kegiatan ini juga membantu menurunkan risiko jatuh pada lansia, yang merupakan salah satu penyebab cedera dan kecacatan terbanyak pada kelompok usia lanjut (WHO, 2020). Gerakan senam yang melatih koordinasi dan kekuatan otot kaki berperan penting dalam menjaga kestabilan tubuh saat berjalan maupun berdiri.

Dampak Psikologis dan Sosial

Selain manfaat fisik, kegiatan ini berdampak positif terhadap kondisi psikologis dan sosial para lansia. Interaksi yang tercipta

selama kegiatan senam memberikan efek positif terhadap suasana hati, mengurangi rasa kesepian, dan meningkatkan rasa percaya diri. Lansia merasa lebih dihargai dan memiliki aktivitas bermakna dalam komunitas. Hal ini sesuai dengan teori Successful Aging dari Rowe & Kahn (1997) yang menekankan pentingnya interaksi sosial dan aktivitas produktif dalam penuaan yang sehat.

Beberapa lansia mengungkapkan bahwa mereka biasanya hanya duduk di rumah dan tidak memiliki kegiatan harian yang aktif. Setelah mengikuti senam, mereka merasa lebih semangat dan senang bisa bertemu teman sebaya. Kegiatan ini menjadi ruang sosial yang aman dan menyenangkan bagi para lansia.

Peran Masyarakat dan Kader Kesehatan

Keberhasilan program ini juga didukung oleh partisipasi aktif masyarakat, terutama kader posyandu lansia dan keluarga para peserta. Keterlibatan masyarakat sangat penting dalam membangun keberlanjutan program. Masyarakat yang sadar akan pentingnya kesehatan lansia cenderung lebih mendukung dan memfasilitasi kegiatan yang sejalan dengan itu (Kemenkes RI, 2021).

Dari hasil diskusi dengan kepala desa dan perangkat desa, disepakati bahwa kegiatan senam lansia akan dijadikan program rutin desa dengan pelaksanaan minimal satu kali seminggu. Hal ini menjadi indikator bahwa program KKN tidak hanya memberi manfaat sesaat, tetapi mampu mendorong pembentukan program berkelanjutan di tingkat desa.

Tantangan yang Dihadapi

Beberapa tantangan yang dihadapi dalam pelaksanaan program antara lain: Kurangnya pengetahuan awal lansia tentang manfaat senam, sehingga dibutuhkan pendekatan persuasif. Ketergantungan sebagian lansia pada anggota keluarga untuk mobilisasi ke lokasi senam. Cuaca yang tidak menentu pada beberapa hari mengakibatkan pembatalan kegiatan. Untuk mengatasi hal ini, tim KKN bersama kader desa menyiapkan tempat alternatif indoor dan melakukan kampanye kesadaran melalui pengajian dan pertemuan RT untuk menjangkau keluarga lansia.

KESIMPULAN

Program senam sehat lansia yang dilaksanakan dalam rangka kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Hurase terbukti memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik, psikologis, dan sosial para lansia. Melalui kegiatan senam yang dilakukan secara rutin, lansia menunjukkan peningkatan dalam mobilitas, fleksibilitas tubuh, serta semangat hidup. Interaksi sosial yang terbangun selama kegiatan juga memberikan dampak positif dalam menurunkan rasa kesepian dan meningkatkan kepercayaan diri.

Selain itu, kegiatan ini mendapat respon yang sangat baik dari masyarakat dan pemerintah desa, ditunjukkan dengan adanya dukungan untuk menjadikan senam lansia sebagai kegiatan rutin mingguan. Keberhasilan program ini tidak lepas dari pendekatan partisipatif, kerja sama dengan kader kesehatan, keterlibatan keluarga lansia.

Dengan demikian, senam sehat lansia dapat dijadikan sebagai salah satu model intervensi yang sederhana namun efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di tingkat komunitas, khususnya di wilayah pedesaan.

Pemerintah desa diharapkan dapat memasukkan kegiatan senam sehat lansia ke dalam program kerja rutin desa melalui dukungan dana desa, agar kegiatan ini dapat terus berlanjut setelah program KKN berakhir. Kader kesehatan dan posyandu lansia diharapkan lebih aktif melakukan pendampingan dan edukasi kepada lansia dan keluarganya terkait pentingnya aktivitas fisik dan kesehatan mental di usia lanjut. Keluarga lansia diharapkan berperan aktif dalam mendorong anggota keluarganya yang lansia untuk mengikuti kegiatan fisik secara rutin, termasuk memfasilitasi transportasi dan motivasi. Mahasiswa dan institusi pendidikan dapat menjadikan kegiatan serupa sebagai model pengabdian masyarakat yang mudah diterapkan dan berdampak nyata, terutama dalam bidang kesehatan komunitas. Puskesmas setempat dapat bekerja sama dengan desa untuk menyediakan pelatihan kader dan instruktur senam agar program berjalan lebih profesional dan aman untuk lansia.

REFERENSI

Akbar, H., Langingi, A. R. C., Darmin, B. H., Sibua, S., & Soleman, S. R. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kecerdasan Emosional Dalam Mengontrol Kecemasan Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Rumah Lukaku Kotamobagu.

- Jurnal Info Kesehatan, 11(1), 319–323.
- Azizah, L. (2011). Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Badan Pusat Statistik. (2023). Statistik Penduduk Lanjut Usia Indonesia 2023. BPS.
- Harahap, L. J. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Pemanfaatan Posyandu Lansia Di Desa Sipangko. *Jurnal Keperawatan Priority*, 4(2), 52-57.
- Harahap, L. J., & Harahap, L. J. (2024). Development of an Instrument for Measuring Intention to ACT and Healthy Eating Behavior of Students. *Jurnal of Health Science*, 17(1), 45–54. <https://doi.org/https://doi.org/10.33086/jhs.v17.i01.454745>
- Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
- Sulistiyowati, R., Kartinah, T., & Hadi, S. (2020). Pengaruh Senam Lansia terhadap Keseimbangan dan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 112–118.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful Aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433–440.
- Farisin, M.S. (2018). Pengaruh Latihan Senam Bugar Lansia Terhadap Menopause Rating Scale (Mrs) Pada Wanita Madya Lansia Panti Werdha Surya Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol.02. (No.7). Edisi Juli 2018.
- Rospia, E. D., Cahyaningtyas, D. K., Lestari, C. I., Amilia, R., Pamungkas, C. E., & Mardiyah WD, S. (2022). Sugiyono Kementerian Kesehatan RI. (2021). Profil. (2019). Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- World Health Organization. (2020). Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO.

DOKUMENTASI

