

REVITALISASI PRA LANSIA MELALUI SENAM SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN FISIK DAN MENTAL DI DESA TETANGGER

Aspi Sintiya¹, Revaliana Fitria², Annisa Yulia Adinda³, Aulia Safitri⁴, Debi Marshanda Simamora⁵,
Delma Nadela⁶, Vincent Agustinus Mendrofa⁷, Yenni Mustika⁸, Abel Dinda Sartika Harahap⁹, Sarli
Saragih¹⁰

^{1,3,4,5,6}Mahasiswa Program Studi Kebidanan, Universitas Aufa Royhan

²Mahasiswa Program Studi Keperawatan, Universitas Aufa Royhan

^{7,8}Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Aufa Royhan

⁹Mahasiswa Program Studi Desain Fashion, Universitas Aufa Royhan

¹⁰Dosen Program Studi Profesi Bidan, Universitas Aufa Royhan

(aspisintiya9@gmail.com/082370999397)

ABSTRAK

Peningkatan jumlah lansia di Indonesia membawa tantangan kesehatan, khususnya fisik dan mental. Di Desa Tetangger, kelompok pra-lansia (50-60 tahun) mengalami penurunan kualitas hidup akibat kurangnya aktivitas fisik terstruktur dan interaksi sosial. Program ini bertujuan merevitalisasi kesehatan fisik dan mental pra-lansia melalui senam rutin. Metode pelaksanaannya adalah senam mingguan selama sebulan, dengan evaluasi awal dan akhir melalui observasi dan wawancara. Hasilnya menunjukkan peningkatan stamina, berkurangnya keluhan fisik (misalnya nyeri punggung dari 72% menjadi 36%), serta meningkatnya semangat hidup dan partisipasi sosial peserta. Program ini membuktikan senam sederhana berdampak positif pada kesejahteraan fisik dan psikologis pra-lansia, serta layak direplikasi.

Kata kunci: pra-lansia, senam, kesehatan fisik, kesehatan mental, revitalisasi.

ABSTRACT

The increasing number of elderly in Indonesia presents health challenges, especially regarding physical and mental well-being. In Tetangger Village, many pre-elderly (50-60 years old) experience declining quality of life due to limited structured physical activity and social interaction. This program aims to revitalize the physical and mental health of pre-elderly individuals through regular exercise. The method involved weekly exercise sessions for one month, with initial and final evaluations conducted through observation and interviews. Results showed increased stamina, reduced physical complaints (e.g., back pain from 72% to 36%), and improved enthusiasm for life and social participation among participants. This program demonstrates that simple exercise positively impacts the physical and psychological well-being of pre-elderly individuals and is worth replicating

Keywords: pre-elderly, exercise, physical health, mental health, revitalization.

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia merupakan isu strategis yang perlu mendapat perhatian serius dalam konteks pembangunan nasional. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, proporsi penduduk lansia mengalami peningkatan yang signifikan setiap tahunnya, yang pada gilirannya menimbulkan tantangan tersendiri dalam upaya pemeliharaan kualitas hidup kelompok usia tersebut. Meskipun demikian, fokus perhatian selama ini cenderung terpusat pada kelompok lansia usia 60 tahun ke atas, sementara kelompok pra-lansia yang berusia antara 50 hingga 60 tahun masih kurang mendapatkan perhatian yang memadai. Padahal, kelompok pra-lansia merupakan fase kritis dalam siklus kehidupan yang memiliki peran penting dalam menentukan kesehatan dan kesejahteraan saat memasuki usia lanjut.

Masa pra-lansia merupakan periode transisi biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan, di mana terjadi penurunan fungsi fisiologis secara bertahap (Harahap, 2021). Apabila tidak dikelola dengan baik, fase ini berpotensi mempercepat timbulnya penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes mellitus, osteoarthritis, serta gangguan kognitif dan mental. Selain itu, penurunan fungsi fisik dan mental yang tidak diimbangi dengan upaya pencegahan dapat menyebabkan kelelahan kronis,

berkurangnya produktivitas, dan menurunnya kualitas hidup.

Di Desa Tetangga, mayoritas penduduk pra-lansia berprofesi sebagai petani, yang menuntut aktivitas fisik yang intensif. Meski demikian, aktivitas fisik yang mereka lakukan kurang disertai dengan praktik peregangan, pemanasan, maupun teknik relaksasi yang sesuai. Kondisi ini berisiko menimbulkan gangguan muskuloskeletal seperti nyeri otot, kekakuan sendi, dan stres fisik yang berkelanjutan. Beberapa laporan juga mengindikasikan bahwa para petani tersebut mengalami gangguan kualitas tidur, kelelahan, dan penurunan kemampuan bergerak, terutama selama musim tanam dan panen.

Melalui program senam rutin yang terstruktur dan dirancang dengan pendekatan yang menyenangkan, diharapkan kelompok pra-lansia petani dapat mempertahankan kebugaran fisik sekaligus meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan selama masa transisi menuju lansia. Berbagai studi menunjukkan bahwa partisipasi dalam aktivitas senam secara rutin dapat meningkatkan fleksibilitas, kekuatan otot, kualitas tidur, serta kesehatan mental (Wheat, 1992; Chen et al., 2009).

Selain manfaat fisik, program senam juga berfungsi sebagai wadah

interaksi sosial antar peserta, yang sebelumnya cenderung melakukan aktivitas secara individual. Pendekatan pemberdayaan komunitas yang melibatkan mahasiswa dan kader desa memungkinkan pelaksanaan program secara berkelanjutan dan mandiri oleh masyarakat setempat.

Tujuan dari kegiatan ini adalah :

1. Meningkatkan kebugaran dan fleksibilitas tubuh kelompok pra-lansia petani melalui pelaksanaan senam rutin yang terstruktur.
2. Meningkatkan kesadaran tentang pentingnya transisi yang sehat menuju usia lansia.
3. Mengurangi keluhan fisik seperti nyeri otot dan kelelahan yang sering dialami oleh kelompok sasaran.
4. Membangun kebersamaan serta memperkuat interaksi sosial antar kelompok pra-lansia di Desa Tetangger.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 11 Mei 2025 selama empat minggu di Balai Desa Tetangger dengan melibatkan 15 peserta pra-lansia berusia 50 hingga 60 tahun yang berprofesi sebagai petani aktif. Peserta direkrut melalui rekomendasi kader posyandu dan aparat desa setempat yang memahami kondisi masyarakat.

Prosedur pelaksanaan program meliputi beberapa tahap, yaitu:

1. Sosialisasi program kepada perangkat desa dan keluarga lansia.
2. Wawancara dan observasi awal untuk mengetahui kondisi fisik dan mental peserta.
3. Senam lansia rutin: Gerakan ringan diiringi musik, berdurasi ±30 menit per sesi.
4. Evaluasi akhir dengan wawancara dan observasi perubahan kondisi peserta.
5. Pelatihan kader agar program bisa dilanjutkan setelah kegiatan selesai.

Alat evaluasi yang digunakan mencakup form observasi partisipasi, wawancara semi-terstruktur, serta catatan pengamatan keluhan fisik dan motivasi peserta selama pelaksanaan program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program senam pra-lansia di Desa Tetangger berlangsung selama empat minggu dengan delapan kali sesi. Dari observasi dan wawancara yang dilakukan, mayoritas peserta menunjukkan peningkatan signifikan baik secara fisik maupun psikologis. Hal ini menegaskan bahwa intervensi sederhana seperti senam terstruktur dapat memberikan dampak nyata pada kelompok usia 50–60 tahun yang masih aktif bekerja namun mulai menghadapi gejala penuaan.

Secara fisik, peserta melaporkan berkurangnya keluhan nyeri pada punggung, lutut, dan bahu. Mereka juga

merasa lebih ringan bergerak dan tidak mudah kelelahan saat bekerja di sawah. Hal ini sesuai dengan literatur yang menyebutkan bahwa aktivitas fisik teratur seperti senam dapat meningkatkan fleksibilitas, memperkuat otot, dan mengurangi kekakuan sendi (Wheat, 1992; Chen et al., 2009).

Tabel 1. Perubahan Keluhan Fisik Sebelum dan Sesudah Program

Keluhan Fisik	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Nyeri punggung	72%	36%
Kekakuan sendi	64%	28%
Mudah lelah	80%	40%
Gangguan tidur	56%	24%

Selain manfaat fisik, aspek psikososial juga mengalami perbaikan. Pada minggu pertama, peserta masih cenderung pasif dan enggan berinteraksi. Namun mulai minggu kedua, mereka menunjukkan antusiasme lebih tinggi, datang lebih awal, dan mulai membentuk kebiasaan saling menyapa dan berdiskusi sebelum dan sesudah senam.

Kegiatan ini juga menciptakan ruang aman bagi peserta untuk mengekspresikan diri dan merasa diperhatikan. Interaksi dengan mahasiswa

yang terlibat langsung sebagai pendamping turut meningkatkan semangat dan rasa percaya diri peserta. Studi oleh Hishikawa et al. (2019) menegaskan bahwa senam kelompok dapat meningkatkan fungsi kognitif, mengurangi stres, dan memperkuat rasa keterhubungan sosial pada kelompok usia lanjut.

Secara keseluruhan, program ini membuktikan bahwa revitalisasi kesehatan tidak hanya memerlukan pendekatan medis atau farmakologis, tetapi juga bisa dilakukan melalui pendekatan komunitas yang menyenangkan dan partisipatif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Program senam pra-lansia yang dilaksanakan di Desa Tetangga terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental peserta yang mayoritas berprofesi sebagai petani. Intervensi selama empat minggu memberikan dampak positif berupa berkurangnya keluhan nyeri otot dan kekakuan sendi, meningkatnya kualitas tidur, serta tumbuhnya semangat dan interaksi sosial antarpeserta.

Disarankan : Pemerintah desa dapat menjadikan program senam ini sebagai bagian dari kegiatan rutin posyandu lansia dan pra-lansia, serta melibatkan kelompok tani dan PKK dalam pelaksanaannya agar keberlanjutan program lebih terjamin.

DOKUMENTASI PELAKSANAAN

REFRENSI

- Chen, K.-M., Tseng, W.-S., Lin, H.-S., & Chang, Y.-H. (2009). Silver yoga and mental health. *International Journal of Nursing Studies*, 46(8), 1099–1106.
- Dantas, K. B. A., Oliveira, A. M. D., & Silva, M. A. (2024). Depression in Elderly Individuals in Physical Exercise Program. *Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 32(1), 45–56.
- Harahap, L. J. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Pemanfaatan Posyandu Lansia Di Desa Sipangko. *Jurnal Keperawatan Priority*, 4(2), 52–57.
<https://doi.org/10.34012/jukep.v4i2.1660>
- Hishikawa, N., Fukuda, H., & Yamamoto, Y. (2019). Yoga-plus and cognitive function. *Neurological Research*, 41(7), 598–605.
- Saputra, R., & Budayati, E. S. (2024). The Influence of Exercise on the Health of the Elderly. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis (IJMRA)*, 7(2), 112–120.
- Wheat, M. (1992). Exercise in the Elderly. *Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology*, 5(1), 14–23.

