



## **EFEKTIFITAS SENAM BUGAR LANSIA SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN FISIK DALAM MENDUKUNG LANSIA TANGGUH**

**Suyamto\*, Eva Nurlina Aprilia**

Diploma III Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Notokusumo Yogyakarta, Jl. Bener No.26, Bener, Kec. Tegalrejo, Yogyakarta 55243, Indonesia

\*[Suyamtoyamto225@gmail.com](mailto:Suyamtoyamto225@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Senam bugar atau olah raga akan membawa pengaruh pada sistem kardiovaskuler untuk memperbaiki system kerja jantung kemampuannya. Terdapat banyak pembuluh darah yang dibentuk dalam jaringan yang aktif supaya mampu memperbaiki penyediaan makanan serta oksigen, gerak badan akan membakar lemak berlebihan didalam system serta menghambat kandungan lemak di dalam pembuluh darah, dengan demikian mampu mengurangi terjadinya thrombosis Tujuan dari senam ini adalah meningkatkan kesehatan fisik pada lansia. Adapun untuk latihan 15-20 menit, sebanyak 1 minggu sekali latihan senam bugar ini dilakukan. Metode ini dilakukan pada lansia untuk meningkatkan derajat kesehatan pada lansia yaitu dengan Pendidikan kesehatan dilanjutkan untuk senam bugar lansia Kegiatan ini dilakukan :1. Persiapan pembuatan proposal, 2. Pengajuan ijin PKM melalui dinas kesehatan, 3. Melakukan kontrak dengan posyandu lansia, 4. Pelaksanaan kegiatan penkes dan simulasi senam bugar lansia yaitu: dilakukan tanggal 14 Oktober 2024 pukul 09.00-12.30 wib. Didampingi ketua kader, bidan desa, penggerak pkk simulasi dan praktek. 5.Evaluasi ini berjalan dengan baik dan lancar, lansia mengikuti penjelasan dan senam bugar lansia, manfaatya, dan melakukan senam bugar lansia dan pentingnya senam bugar lansia. 6.RTL dalam kegiatan ini adalah dibentuknya program rutin senam bugar lansia dalam posyandu. Hasil: dilakukannya secara teratur dalam kurun waktu 1x dalam satu minggu, latihan 15-20 akan meningkatkan derajat kesehatan lansia.

Kata kunci: efektifitas; lansia; senam bugar

## ***THE EFFECTIVENESS OF ELDERLY FITNESS EXERCISE AS AN EFFORT TO IMPROVE PHYSICAL HEALTH IN SUPPORTING RESILIENT ELDERLY***

### **ABSTRACT**

*Physical exercise or exercise will have an influence on the cardiovascular system to improve the ability of the heart's working system. There are many blood vessels formed in active tissue in order to improve the supply of food and oxygen, physical exercise will burn excess fat in the system and inhibit the fat content in the blood vessels, thereby reducing the occurrence of thrombosis. The aim of this exercise is to improve physical health in elderly. As for the 15-20 minute workout, this fitness exercise is done once a week. This method is carried out on the elderly to improve the health status of the elderly, namely by health education followed by fitness exercises for the elderly. This activity is carried out: 1. Preparation for making a proposal, 2. Submitting a PKM permit through the health service, 3. Contracting with an elderly posyandu, 4. Implementing health education activities and fitness exercise simulations for the elderly, namely: carried out on October 14 2024 at 09.00-12.30 WIB. Accompanied by the cadre leader, village midwife, PKK simulation and practice activists. 5. This evaluation went well and smoothly, the elderly followed the explanation and elderly fitness exercises, their benefits, and did elderly fitness exercises and the importance of elderly fitness exercises. 6. RTL in this activity is the establishment of a routine fitness exercise program for the elderly in the posyandu. Results: done regularly once a week, 15-20 exercises will improve the health status of the elderly.*

*Keywords: effectiveness; elderly; gymnastics*

## **PENDAHULUAN**

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia di atas 60 tahun (No.13, 1998). Populasi lansia secara global selalu terus terjadi peningkatan, Adapun perbandingan penduduk berusia 65 tahun keatas terjadi peningkatan lebih dari 6 persen tahun 1990 menjadi 9,3 persen di tahun 2020. Keadaan seperti ini diproyeksikan akan terus meningkat menjadi 16 persen di tahun 2050, dan sekitar 80% dari lansia tersebut berasal dari Negara berkembang (Direktorat Diseminasi Statistik, 2021). Lansia menurut Kemenkes RI merupakan seorang yang telah mencapai batas usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Lansia terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. dalam hampir 5 tahun terakhir, perbandingan lansia di Indonesia meningkat sekitar 2x lipat (1971-2020), yaitu 9,92% (26 juta), di mana untuk lansia perempuan telah melebihi jumlah pria sekitar sepertiga ratus (10,3% : 9,2%). Terdapat 6 provinsi dengan struktur penduduk lanjut usia dengan tingkat penuaan penduduk 10%, salah satunya provinsi Sulawesi Utara menduduki urutan keempat dengan presentase 11,51%(Mardiono et al., 2023).

Olah raga atau senam bugar pada lansia akan memberikan banyak pengaruh pada sistem kardiovaskuler (peredaran darah) agar memperbaiki kemampuannya. Lebih banyak pembuluh darah (saluran darah kecil) dibentuk dalam jaringan yang aktif untuk memperbaiki penyediaan makanan dan oksigen, dan gerak badan membakar habis lemak berlebihan dalam system dan menghambat kandungan lemak di pembuluh, sehingga mengurangi resiko thrombosis (Septina Wati, 2023). Senam bugar lansia banyak di lakukan diberbagai daerah serta di jadikan sebagai program posyandu lansia dalam meningkatkan kebugaran jasmani lansia, pemerintah juga sangat mendukung dan sangat peduli terhadap Kesehatan fisik pada lansia melalui senam bugar lansia ini dengan mengadakan senam bersama-sama disertai dengan pemeriksaan kesehatan gratis berupa pemeriksaan tanda tanda vital pada lansia. Perlombaan senam bugar pada lansia yang ditujukan supaya menarik motivasi lansia terhadap senam bugar lansia dan meningkatkan kesadaran terhadap kualitas kesehatan lansia, kondisi seperti ini juga melibatkan dukungan dan kesadaran keluarga sehingga para lansia merasa di perhatikan serta termotivasi dalam melakukan senam bugar lansia agar kualitas kesehatannya mereka serta menjalani dihari tuanya dengan kondisi sehat dan bahagia.Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini mempunyai tujuan yaitu untuk meningkatkan derajat kesehatan pada lansia khususnya lansia yang berada di Posyandu Nusa Indah daerah Candi, Mlese, Gantiwarno yang merupakan wilayah kerja puskesmas Gantiwarno Klaten.

## **METODE**

PKM dilaksanakan untuk meningkat derajat kesehatan pada lansia dengan menurunkan keluhan keluhan fisik pada lansia yaitu melalui penjelasan dengan pendidikan kesehatan mengenai senam bugar pada lansia serta senam bugar oleh tim PKM Adapun berikut ini merupakan serangkaian kegiatannya: a.Tahap ke 1 adapun kegiatannya yaitu persiapan ini diawali dengan pembuatan surat ijin dan pengurusan surat ijin ke dinkes Klaten, b. Tahap ke 2 Membuat kontrak dengan kepala desa serta kader posyandu mengenai rencana kegiatan PKM, Penyuluhan, membuat media, SAP, serta persiapan yang lain. c Tahap ke 3 pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan dan simulasi senam bugar yaitu : pelaksanaan kegiatan ini dilakukan tanggal 14 Oktober 2024 pukul 09.00 - 13.30 wib. Adapun kegiatan ini didampingi oleh tim pengabdian dan ketua kader posyandu lansia, kegiatannya sebagai berikut: sambutan oleh ka.puskesmas, sambutan oleh kepala desa, sambutan dari ketua stikes notokusumo, penjelasan materi senam

bugar lansia, simulasi dan praktek senam bugar lansia. d.Tahap ke 4 Evaluasi pada tahap ini kita lakukan evaluasi dengan memberikan kuesioner pada lansia tentang manfaat senam lansia dan evaluasi kegiatan bahwa pelaksanaan ini berjalan dengan baik serta lancar, lansia mengerti tentang senam bugar lansia, manfaatya, dan bagaimana melakukan senam bugar serta pentingnya senam bugar bagi lansia, Kegiatan PKM ini di ikuti sampai kegiatan berakhir berjumlah 42 peserta . e. Tahap 5 rencana tindak lanjut, Adapun rencana tindak lanjut dari kegiatan ini yaitu dibentuk program secara rutin bagi lansia lansia dengan melakukan senam bugar sebelum kegiatan posyandu lansia di Nusa Indah dimulai selama 30 menit.

### **Penyuluhan Kesehatan**

Penjelasan ini adalah suatu proses belajar melalui penjelasan materi yang telah diberikan secara langsung melalui ceramah, dengan memberi pengetahuan seras informasi dengan metode ceramah dan diskusi tentang senam bugar dengan memberikan reinforcement positif bagi lansia yang aktif dalam diskusi tersebut.

### **Simulasi**

Kegiatan simulasi ini suatu kegiatan cara penyampaian pengalaman belajar melalui cara menggunakan situasi tiruan agar lansia lebih mudah dalam memahami mengenai konsep, prinsip, serta keterampilan tertentu. Metode ini dapat digunakan sebagai metode belajar dengan persepsi tidak semua proses belajar dapat dilaksanakan secara langsung terhadap objek yang sesungguhnya (triwik 2014).

### **Pendampingan**

Kegiatan pendampingan ini dilakukan dengan memberikan kemudahan kemudahan yang diberikan pendamping kepada masyarakat untuk memecahkan masalah serta mendukung tumbuhnya inisiatif dalam pengambilan suatu keputusan, sehingga mampu memandirikan lansia.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tabel 1.  
Usia Peserta

Usia	f	%
60-70	22	52,38
71-80	16	38,10
81-90	4	9,52
91 -100	0	0

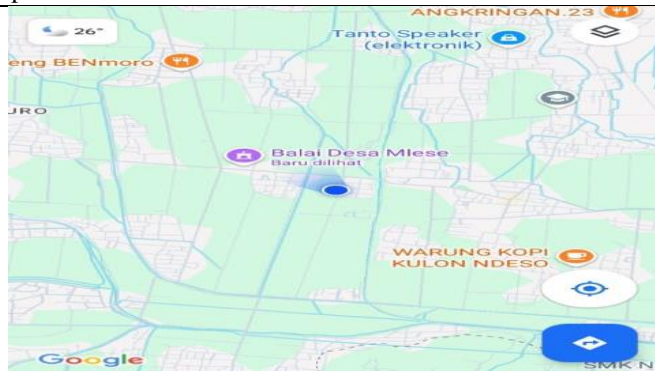
Melihat tabel 1 memperlihatkan kriteria untuk kelompok umur 60-70 tahun sebanyak 22 lansia (52, 38%), pada kelompok lansia 71-80 tahun sebanyak 16 lansia (38,10%), kelompok lansia 81-90 sebanyak 4 lansia (9,52 %), untuk umur 91-100 tahun sebanyak 0 orang (0 %). Pada table ini di tunjukan bahwa di usia 60-70 tahun merupakan jumlah lansia terbanyak menghadiri kegiatan tersebut dan usia 91-100 merupakan jumlah lansia yang tidak ada yang hadir kegiatan ini dikarenakan ketidakmampuan dari fisik lansia yang ada di posyandu tersebut. Hal ini karena sebagian responden mempunyai umur tua secara fisik sudah terjadi penurunan fungsi organ tubuh, jika semakin tua maka fungsinya akan melemah dan mudah terserang penyakit. Menurut (Moniaga & Pangemanan, n.d.2013) Hasil penelitian tersebut mempunyai pengaruh bahwa senam bugar lansia terhadap tekanan darah di simpulkan, terjadi penurunan tekanan darah pada lansia yang telah melakukan aktivitas fisik senam bugar lansia. Adapun hasil per t test dengan konfidensi interval 95% ( $\alpha < 0,05$ ) pada tekanan sistolik memperlihatkan hasil perbedaan bermakna sedangkan pada diastolik mengalami peningkatan tapi masih dalam batas normal. Sebaiknya dilakukan penelitian lanjut dengan jumlah sampel yang lebih

banyak dan waktu yang cukup lama untuk mengetahui perbedaan secara signifikan senam bugar lansia terhadap tekanan darah.

Menurut (Fauzan, Hayati Malesa, Hasnidar, 2024) mengatakan hasil penelitian pada kelompok kasus diperoleh data bahwa senam bugar mempunyai pengaruh terhadap kualitas hidup pada lansia. Sedangkan untuk kelompok kontrol senam bugar tidak mempunyai pengaruh pada kualitas hidup lansia di Kelurahan Lasoani. Makna dari hasil penelitian perbandingan kualitas hidup lansia yang diberikan perlakuan senam bugar lansia lebih baik di banding, kualitas hidup lansia yang tidak diberikan perlakuan senam bugar lansia. Menurut (Adiputra et al., 2021). Hasil penelitian ini menunjukkan untuk kelompok perlakuan mempunyai nilai rata-rata TD sistole saat pre-test 168,1 mmHg dan post-test 153,4 mmHg sedangkan diastole pre-test 95,56 mmHg dan post-test 82,67 mmHg, pada kelompok perlakuan secara statistik mengalami penurunan tekanan darah setelah senam bugar lansia dengan p-value <0.001 uji beda dua kelompok didapatkan hasil p-value <0.001, dari hasil ini terlihat ada perbedaan tekanan darah antara kelompok perlakuan dan kontrol. Menurut (Paramitha et al., 2022).

Hasil PKM tentang senam bugar lansia, di simpulkan terjadi peningkatan pengetahuan serta kesadaran peserta mengenai pentingnya senam bugar untuk mencegah penyakit degeneratif serta meningkatkan kualitas hidup yang dibuktikan melalui nilai pre-test serta post-test yang didapatkan. Peserta kegiatan ini menyampaikan melalui kegiatan ini, kesadaran mereka mengenai senam meningkat, pengetahuan mereka bertambah, peserta dan juga pihak Puskesmas Kedungwuni II menghendaki supaya kegiatan ini rutin di adakan untuk mengevaluasi kegiatan secara berkesinambungan. RTL dari tim yaitu melakukan monitoring serta evaluasi mengenai keberlanjutan senam bugar yang telah dilakukan serta memberikan Pendidikan kesehatan yang berkaitan dengan peningkatan kualitas hidup pada lansia. Menurut (Yenti, 2023) Hasil penelitian diketahui adanya perbedaan nilai kebugaran jasmani antara sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan, adapun mean sebelum diberikan 26,08 sedangkan setelah dilakukan perlakuan mean 31,33. Sedangkan uji analisis bivariat diperoleh data ada pengaruh senam lansia terhadap kebugaran jasmani pada lansia dengan nilai P-value=0.000.

Menurut (Nugroho et al., 2024) Hasilnya terdapat peningkatan pengetahuan pada lansia yang ditandai dengan peningkatan nilai post-test adapun sasarannya pada kategori sangat baik dari 52,6% menjadi 84,2%. Hasil penelitian yang dilakukan (Fajar Adhie Dkk, 2023) terdapat pengaruh senam lansia terhadap resiko jatuh pada lansia di Wilayah Kerja Bogor Tengah, berdasarkan uji normalitas menggunakan *shapiro wilk* dengan hasil  $0,060 > 0,05$  artinya  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima, jadi terdapat senam lansia terhadap resiko jatuh pada lansia. Menurut (Tilukman et al., 2024) mengatakan bahwa penelitian yang dilakukan menunjukkan rata-rata tekanan darah sebelum intervensi adalah 150,00/94,48 mmHg, sedangkan setelah intervensi rata-rata tekanan darah menjadi 140,48/90,48 mmHg, dengan nilai p value= 0,001 pada tekanan systole dan 0,003 pada tekanan diastole, sehingga dibuktikan adanya pengaruh yang signifikan tekanan darah sebelum dan setelah diberikan intervensi senam lansia pada lansia di Puskesmas Sei Lekop. Sehingga diharapkan senam lansia dapat digunakan serta menjadi program kerja di Puskesmas yang dilakukan secara rutin baik pada lansia dengan hipertensi ataupun yang sehat. Berdasarkan beberapa hasil penelitian dan pengabdian Masyarakat sehingga kegiatan edukasi terkait kebugaran fisik, aktivitas fisik kepada lansia ini telah mampu meningkatkan pengetahuan. Adapun pada perubahan perilaku, peningkatan kebugaran lansia serta edukasi dapat dilakukan secara rutin oleh para kader yang pelaksanaan pada saat posyandu untuk setiap bulannya.



Gambar 1 Peta Wilayah Desa Mlese, Kecamatan Gantiwarno, Kab. Klaten



Gambar 2 Senam Bugar Lansia yang dilaksanakan



Gambar 3 Senam Bugar Lansia yang dilaksanakan



Gambar 4 Senam Bugar Lansia dengan Instruktur Mahasiswa dilaksanakan



Gambar 5. Senam Bugar Lansia dengan Tim Pengabdian dilaksanakan

## **SIMPULAN**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilakukan di Posyandu Lansia Nus Indah di dukuh Candi, Desa Mlese, yang bertemakan Senam Bugar Lansia dalam rangka meningkatkan kualitas hidup lansia, metode yang digunakan ceramah, simulasi dan Latihan senam bugar lansia dengan instruktur senam. Masyarakat merespon kegiatan ini dengan baik serta lansia sangat antusias mengikuti kegiatan ini dari awal sampai kegiatan ini selesai. Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat akan di jadikan program posyandu sebelum kegiatan posyandu di mulai.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adiputra, I. M. S., Luh, N., Ita, G., & Trisnadewi, N. W. (2021). Pengaruh Senam Bugar terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi: Studi Quasi Eksperimental. 6(4), 241–248.
- Direktorat Diseminasi Statistik (Ed.). (2021). Statistik Indonesia 2021 Statistical Yearbook of Indonesia 2021. Badan Pusat Statistik.
- Fajar Adhie Dkk. (2023). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Resiko Jatuh Pada Lansia (pp. 139–148). jurnal ilmiah wijaya.
- Fauzan, Hayati Malesa, Hasnidar, S. (2024). Pengaruh Senam Bugar Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Di Kelurahan Lasoani.
- Mardiono, S., Tanjung, A. I., & Saputra, A. U. (2023). Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Tahun 2023. 1(6), 316–326.
- Moniaga, V., & Pangemanan, D. H. C. (n.d.). Pengaruh senam bugar lansia terhadap tekanan darah penderita hipertensi di bplu senja cerah paniki bawah 2. 1, 785–789.
- No.13, U. (1998). Kesejahteraan lanjut Usia.
- Nugroho, A. W., Rohaini, C. D., Tyananda, H. S., Dewi, L., Ardita, S. D., & Kushargina, R. (2024). Edukasi “ Lansia Bergerak ”: Senam Lansia untuk Menjaga Kebugaran dan Meningkatkan Kesehatan Lansia. 2(1), 19–24. <https://doi.org/10.24853/jaras.2.1.19-24>
- Paramitha, I. A., Kristiyanti, R., & Saputri, H. D. (2022). Efforts to Improve The Quality Of Life For The Elderly With A Fit Elderly Exercise Program Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Program Senam Bugar Lansia. 182–188.
- Septina Wati, R. W. (2023). Penerapan Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia. 2(3).
- Tilukman, T., Natalia, S., & Pramadhani, W. (2024). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Lansia Dengan Hipertensi di UPTD Puskesmas Sei Lekop Kabupaten Bintan Universitas Awal Bros , Indonesia dunia khususnya di indonesia .
- Yenti, H. (2023). Pengaruh Senam Lansia terhadap Kebugaran Puskesmas Bantal Kabupaten Mukomuko Tahun 2023. 2023.