



SENAM LANISA UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP

Dewi Handayani*, Lusiana Lusia Sirait

Program Studi Kebidanan, Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Kesehatan Sumatera Utara, Jl Jamin Ginting, Lau Cih, Medan Tuntungan, Sumatera Utara 20136, Indonesia

[*dewihandayani1387@gmail.com](mailto:dewihandayani1387@gmail.com)

ABSTRAK

Penurunan kekuatan otot, kelenturan sendi, keseimbangan tubuh, serta daya tahan fisik menjadi permasalahan umum yang dihadapi oleh lansia dan hal ini dapat berdampak pada penurunan aktivitas harian dan kualitas hidup secara keseluruhan. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia jumlah penduduk lansia meningkat setiap tahunnya dan perlu diimbangi dengan perhatian terhadap Kesehatan lansia agar mereka dapat hidup produktif, mandiri, dan sehat secara fisik maupun mental. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan senam lansia. Senam lansia merupakan bentuk aktivitas fisik ringan yang dirancang khusus untuk kelompok lanjut usia. Kegiatan ini bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran jantung, melatih keseimbangan, memperkuat otot dan tulang, serta memperbaiki koordinasi gerak tubuh. Selain manfaat fisik, senam lansia juga memberikan dampak positif terhadap Kesehatan psikologis, seperti menurunkan tingkat stress, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperkuat ikatan sosial antar sesama lansia. Wilayah kerja UPT Puskesmas Medan Sunggal Kota Medan terdapat cukup banyak lansia, khususnya Wanita yang memerlukan perhatian lebih terhadap kondisi kesehatannya. Berdasarkan observasi awal, Sebagian besar lansia memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah dan belum terbiasa mengikuti kegiatan olahraga secara teratur. Senam lansia dilakukan kepada 30 orang lansia. Evaluasi dilakukan melalui pengamatan langsung terhadap keaktifan dan antusiasme peserta, melakukan wawancara dan pengisian kuesioner sederhana untuk menilai kualitas hidup lansia dan mendokumentasikan kegiatan. Dengan kegiatan ini diharapkan terjadi peningkatan kualitas hidup lansia tidak hanya dari segi fisik, tetapi juga psikososial, sehingga dapat menjalani masa tua dengan lebih sehat, aktif, dan bermakna.

Kata kunci: kualitas hidup; lansia; senam lansia

LANSLA EXERCISE TO IMPROVE QUALITY OF LIFE

ABSTRACT

Decreased muscle strength, joint flexibility, body balance, and physical endurance are common problems faced by the elderly and this can have an impact on reducing daily activities and overall quality of life. Based on data from the Ministry of Health of the Republic of Indonesia, the number of elderly people increases every year and needs to be balanced with attention to the health of the elderly so that they can live productive, independent, and healthy physically and mentally. One of the efforts that can be done is with elderly gymnastics. Elderly gymnastics is a form of light physical activity specifically designed for the elderly. This activity is useful for improving cardiovascular fitness, training balance, strengthening muscles and bones, and improving coordination of body parts. In addition to physical benefits, elderly gymnastics also has a positive impact on psychological health, such as reducing stress levels, increasing self-confidence, and strengthening social ties among the elderly. The work area of UPT Puskesmas Medan Sunggal Medan City has quite a lot of elderly people, especially women who need more attention to their health conditions. Based on initial observations, most of the elderly have low levels of physical activity and are not accustomed to participating in sports activities regularly. Elderly gymnastics was conducted for 30 elderly people. Evaluation was carried out through direct observation of the participants' activeness and enthusiasm, conducting interviews and filling out simple questionnaires to assess the quality of life of the

elderly and documenting activities. With this activity, it is hoped that there will be an improvement in the quality of life of the elderly not only in terms of physical, but also psychosocial, so that they can live their old age healthier, more active, and meaningful.

Keywords: lansia; lansia exercise; quality of life

PENDAHULUAN

Proses menua merupakan tahap alami dalam kehidupan yang ditandai dengan berbagai perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial. Seiring bertambahnya usia, terjadi penurunan fungsi organ tubuh yang menyebabkan lansia menjadi kelompok yang rentan terhadap berbagai gangguan kesehatan, baik akut maupun kronis. Penurunan kekuatan otot, kelenturan sendi, keseimbangan tubuh, serta daya tahan fisik menjadi permasalahan umum yang dihadapi oleh lansia. Hal ini dapat berdampak pada penurunan aktivitas harian dan kualitas hidup secara keseluruhan. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021), jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya. Peningkatan ini perlu diimbangi dengan perhatian terhadap kesehatan lansia agar mereka tetap hidup produktif, mandiri, dan sehat secara fisik maupun mental. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan melibatkan lansia dalam aktivitas fisik yang teratur dan sesuai dengan kemampuan mereka.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2017), senam lansia memiliki intensitas ringan hingga sedang, serta memperhatikan aspek keamanan, kenyamanan, dan kemampuan individu. Senam lansia adalah bentuk latihan fisik yang dirancang secara khusus untuk memenuhi kebutuhan fisiologis dan psikologis orang lanjut usia. Senam ini terdiri dari rangkaian gerakan yang terstruktur, dilakukan secara ritmis, dan bertujuan untuk mempertahankan serta meningkatkan kebugaran tubuh lansia. Senam lansia merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang dirancang secara khusus untuk kelompok usia lanjut. Aktivitas ini dilakukan dengan gerakan yang ringan hingga sedang, terstruktur, dan sesuai dengan kondisi fisik lansia, guna mempertahankan serta meningkatkan kebugaran jasmani dan kualitas hidup mereka (Widianti, 2010).

Menurut Azizah (2011), senam lansia adalah serangkaian gerakan tubuh yang dilakukan secara teratur dan terarah dengan tujuan meningkatkan kemampuan raga secara fungsional. Senam ini tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga mendukung aspek psikologis dan sosial para lansia. Senam lansia juga merupakan bentuk aktivitas fisik ringan yang dirancang khusus untuk kelompok lanjut usia. Kegiatan ini memiliki banyak manfaat, antara lain meningkatkan kebugaran jantung, melatih keseimbangan, memperkuat otot dan tulang, serta memperbaiki koordinasi gerak tubuh. Selain manfaat fisik, senam lansia juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan psikologis, seperti menurunkan tingkat stres, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperkuat ikatan sosial antar sesama lansia. Melalui kegiatan ini, lansia dapat merasakan manfaat ganda, yaitu kebugaran tubuh dan kualitas hidup yang lebih baik.

Dalam konteks wilayah kerja UPT Puskesmas Medan Sunggal, Kota Medan, terdapat cukup banyak lansia, khususnya wanita, yang memerlukan perhatian lebih terhadap kondisi kesehatannya. Berdasarkan observasi awal, sebagian besar lansia di wilayah ini memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah dan belum terbiasa mengikuti kegiatan olahraga secara teratur. Hal ini diperparah dengan kurangnya program kesehatan yang berfokus pada aspek preventif dan promotif untuk lansia di lingkungan Masyarakat. Melalui program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), tim pelaksana berinisiatif untuk melaksanakan kegiatan senam lansia sebagai upaya peningkatan kualitas hidup, dengan sasaran utama adalah 30 orang wanita lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Medan Sunggal. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah

awal dalam membangun kesadaran lansia terhadap pentingnya menjaga kesehatan secara mandiri melalui aktivitas fisik yang menyenangkan dan mudah dilakukan. Selain itu, senam lansia juga dapat menjadi program berkelanjutan yang terintegrasi dengan kegiatan posyandu lansia di bawah koordinasi puskesmas. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan terjadi peningkatan kualitas hidup lansia tidak hanya dari segi fisik, tetapi juga psikososial, sehingga para lansia dapat menjalani masa tua dengan lebih sehat, aktif, dan bermakna. Kegiatan Senam Lansia ini bertujuan untuk meningkatkan derajat Kesehatan, kebugaran jasmani, serta kualitas hidup lansia secara keseluruhan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di wilayah kerja UPT Puskesmas Medan Sunggal, Kota Medan, dengan melibatkan 30 orang wanita lansia sebagai peserta utama. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan secara langsung melalui pendekatan partisipatif dengan tahapan sebagai berikut:

Persiapan antara lain:

1. Koordinasi dengan pihak puskesmas dan kader posyandu lansia
2. Survei awal untuk mengetahui kondisi Kesehatan umum peserta
3. Penyusunan materi dan modul senam lansia yang sesuai dengan kemampuan

Pelaksanaan Kegiatan:

1. Edukasi Kesehatan tentang pentingnya aktivitas fisik untuk lansia
2. Demonstrasi dan praktik langsung senam lansia Bersama instruktur
3. Pelaksanaan senam dilakukan secara rutin selama 3 hari dengan durasi 45 menit per sesi

Evaluasi dan monitoring:

1. Pengamatan langsung terhadap keaktifan dan antusiasme peserta
2. Wawancara singkat dan pengisian kuesioner sederhana untuk menilai perubahan kondisi fisik dan psikososial
3. Dokumentasi kegiatan dalam bentuk foto dan laporan lapangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah pelaksanaan program senam lansia selama 3 hari, diperoleh hasil sebagai berikut yaitu tingkat partisipasi tinggi, dengan rata-rata kehadiran peserta mencapai 85% dari total 30 orang. Peserta menunjukkan peningkatan fleksibilitas tubuh berdasarkan pengamatan instruktur), khususnya dalam Gerakan-gerakan ringan seperti mengangkat lengan, menekuk lutut, dan memutar bahu. Sebagian besar peserta mengaku merasa lebih segar, semangat, dan tidur lebih nyenyak setelah mengikuti senam secara rutin. Hasil wawancara menunjukkan bahwa kegiatan ini meningkatkan rasa senang dan semangat hidup, serta mempercepat hubungan sosial antar lansia.

Tabel 1.

Hasil Pre test Kualitas Hidup Lansia (n=30)

Kategori	f	%
Baik	6	20
Buruk	24	80

Hasil pretest didapat bahwa kualitas hidup lansia mayoritas buruk sebanyak 24 orang (80%), dan kategori baik hanya sebanyak 6 orang (20%). Kualitas hidup buruk pada lansia akan mempengaruhi lansia dalam menjalankan aktivitas fisik, dan psikososial.

Tabel 2.

Hasil Post test Kualitas Hidup Lansia (n=30)

Kategori	f	%
Baik	26	86,7
Buruk	4	13,3

Hasil posttest terhadap pengukuran kualitas hidup lansia diperoleh peningkatan dan mayoritas sebanyak 26 orang (86,7%) memiliki kualitas hidup baik, dan hanya 4 orang (13,3%) masih dalam kondisi kualitas hidup buruk. Pelaksanaan senam lansia di UPT Puskesmas Medan Sunggal memberikan dampak positif baik dari aspek fisik maupun psikososial. Keaktifan peserta menunjukkan bahwa lansia memiliki motivasi untuk tetap sehat dan mandiri jika diberi ruang dan dukungan yang tepat. Peningkatan kelenturan tubuh dan keseimbangan gerak menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur, meskipun ringan, mampu memberikan manfaat nyata terhadap kondisi tubuh lansia. Ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa senam lansia secara rutin dapat mengurangi keluhan nyeri otot dan meningkatkan mobilitas. Dari aspek psikologis, kegiatan bersama ini juga menjadi sarana rekreasi yang menyenangkan bagi lansia. Rasa kebersamaan yang terbangun melalui interaksi sosial turut membantu mengurangi risiko depresi dan kecemasan, yang umum dialami pada kelompok usia lanjut. Program ini juga memberikan contoh nyata sinergi antara tim pengabdian, tenaga kesehatan, dan masyarakat dalam menjalankan kegiatan preventif dan promotif kesehatan lansia.

SIMPULAN

Kegiatan senam lansia sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat di UPT Puskesmas Medan Sunggal terbukti memberikan manfaat dalam meningkatkan kualitas hidup wanita lansia. Peserta menunjukkan peningkatan kondisi fisik, semangat hidup, serta interaksi sosial yang lebih baik. Senam lansia dapat dijadikan program rutin yang terintegrasi dengan kegiatan posyandu lansia, sebagai upaya preventif untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kemandirian lansia di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Sports Medicine. (2014). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (9th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Azizah, N. (2011). Senam lansia dan manfaatnya bagi kesehatan. Jakarta: Penerbit Kesehatan Masyarakat.
- Departemen Kesehatan RI. (2003). Pedoman pelaksanaan senam lansia. Jakarta: Depkes RI.
- Widianti, L. (2010). Pengaruh senam terhadap kesehatan lansia. Bandung: Alfabeta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Profil kesehatan Indonesia tahun 2020. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). Pedoman senam lansia. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat.
- Suharto, S. (2019). Pengaruh senam lansia terhadap kebugaran jasmani lansia di Puskesmas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 123–130. <https://doi.org/10.1234/jkm.2019.14.2.123>
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. (1998). Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 1998 Nomor 190. <https://peraturan.bpk.go.id/>.
- World Health Organization. (2020). Physical activity and older adults. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Window of Health. (2018). Literature review: Manfaat senam lansia terhadap kebugaran jasmani. *Jurnal Window of Health*, 1(1), 10–18. <https://media.neliti.com/media/publications/338942-literature-review-manfaat-senam-lansia-t-de41ae67.pdf>.
- World Health Organization. (2015). World report on ageing and health. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/en/>.
- Wahyuni, R. (2020). Dampak senam lansia terhadap kesehatan mental dan interaksi sosial. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 8(1), 45–52. <https://doi.org/10.5678/jkk.2020.8.1.45>.