

IMPLEMENTASI SENAM SEHAT LANSIA UNTUK PENINGKATAN KESEHATAN FISIK PADA LANSIA DI KOMUNITAS KLINIK AKBAR MEDIKA MOJOKERTO

Nunuk Nurhayati¹, Partinah²,

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Artha bodhi Iswara Surabaya

*Correspondent Autor: nunuknurhayati79@gmail.com

KEYWORDS:

Healthy Exercise,
Physical health for
the elderly

ABSTRACT Aging in the elderly is often accompanied by a decline in the physical condition of the elderly, for this reason, exercise is needed to increase muscle strength, namely healthy gymnastics for the elderly. This community service activity was carried out at the first health facility, Akbar Medika Clinic, Mojokerto, which was attended by 31 elderly people who participated in this program. The method of implementing the activity included gymnastics movements consisting of warming up, core and cooling down according to the physical abilities of the elderly. The results of the activity showed an increase in the enthusiasm of the elderly in participating in gymnastics activities, as well as a positive change in the aura of joy that radiated because healthy gymnastics carried out by the elderly triggered the release of endorphin hormones in the brain and made the elderly happy, able to reduce and manage emotions and even improve the mood of the elderly and also the release of dopamine and serotonin hormones that can improve appetite and regulate sleep cycles. And the release of adrenaline hormones that can balance stress hormones, thus improving mood. The physical health and mood of the elderly were obtained from interviews with several elderly people after healthy exercise activities. Healthy exercise activities should be done regularly every 2 weeks because they have a positive impact on the physical and mental health of the elderly and support the creation of a healthier and happier life atmosphere for the elderly.

KATA KUNCI:

Senam Sehat,
Kesehatan
fisik lansia

ABSTRAK Pertambahan usia pada lansia sering kali disertai dengan penurunan kondisi fisik lansia, untuk hal tersebut dibutuhkan olah raga untuk meningkatkan kekuatan otot yaitu senam sehat lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di fasilitas kesehatan pertama Klinik Akbar Medika Mojokerto yang di ikuti sebanyak 31 orang lansia yang ikut serta dalam program ini. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi gerakan senam yang terdiri dari pemanasan, inti dan pendinginan sesuai dengan kemampuan fisik lansia. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan antusiasme lansia dalam mengikuti aktivitas gerakan senam, serta adanya perubahan positif terhadap aura kegembiraan yang terpancar karena senam sehat yang dilakukan lansia ini memicu pelepasan hormon endorphin di otak dan membuat lansia senang, mampu meredam dan mengelola emosi bahkan meningkatkan suasana hati lansia dan juga pelepasan hormon dopamine dan serotonin yang dapat memperbaiki nafsu makan dan mengatur siklus tidur. Serta pelepasan hormon adrenalin yang dapat menyeimbangkan hormon stress sehingga membuat suasana hati menjadi gembira. Kegiatan senam sehat sebaiknya di lakukan rutin setiap 2 minggu sekali karena memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik jiwa lansia serta mendukung terciptanya suasana hidup lansia yang lebih sehat & bahagia.

PENDAHULUAN

Siklus kehidupan manusia dimulai dari bayi atau usia muda hingga usia tua. Lansia atau lanjut usia merupakan golongan yang rentan mengidap berbagai penyakit metabolik, akan tetapi dengan menjaga pola hidup sehat maka kualitas hidup lansia tetap terjaga. Proses penuaan alami pada lansia membawa berbagai perubahan pada fisik dan pikiran, beberapa perubahan fisik yang umum terjadi pada lansia salah satunya adalah penurunan kekuatan otot, lansia juga dapat mengalami perubahan psikologis seperti perasaan kesepian, mudah merasa sedih dan kecemasan.

Menurut WHO klasifikasi usia lanjut di mulai dari usia 45 tahun yang di sebut usia pertengahan/*middle age* dan menurut dr. Untung di perkirakan pada tahun 2020-2035 Indonesia akan mendapatkan bonus demografi yaitu lonjakan jumlah lansia, sehingga kedepan tren penyakit dan kematian akibat penyakit tidak menular akan semakin meningkat. Oleh karena itu kesehatan lansia adalah suatu hal penting yang merupakan tujuan nasional dalam bidang kesehatan melihat angka harapan hidup terus meningkat dan juga Kementrian Kesehatan menginginkan agar lasia sehat dan produktif.

Indonesia telah memasuki era penduduk tua (*Ageing Population*) sejak tahun 2021, dengan proporsi penduduk lansia yang terus meningkat. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS), sekitar 12% atau 29 juta penduduk Indonesia merupakan lansia, dan persentase ini diprediksi akan meningkat hingga 20% pada tahun 2045. Dan Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat rata-rata usia harapan hidup (UHH) penduduk di Indonesia meningkat dari yang semula 72,13 tahun (sekitar 72 tahun 1 bulan 17 hari) pada tahun 2023 dan tahun 2024 menjadi 72,39 tahun (sekitar 72 tahun 4 bulan 20 hari). UHH sendiri merupakan salah satu indikator dari Indeks Pembangunan Manusia (IPM), yaitu ukuran untuk mengukur kualitas hidup manusia di suatu wilayah atau negara. UHH juga dapat menggambarkan kinerja atau tingkat keberhasilan pemerintah dalam meningkatkan derajat kesehatan dan kesejahteraan penduduknya (Kemenkes 2024).

Selain berperan dalam upaya promotif dan preventif, olahraga/senam juga penting dalam program terapi dan rehabilitasi berbagai jenis gangguan kesehatan. Olahraga yang terencana dan terstruktur melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang serta ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga dapat meningkatkan kekuatan otot pada lansia. Sendi tidak dapat digerakan sesuai dengan gerakannya maka gerakan menjadi terbatas sehingga fleksibilitas menjadi latihan bagi lansia. Manfaat olahraga pada lansia antara lain dapat memperpanjang usia, menyehatkan dan memperbaiki daya tahan

jantung, otot, tulang, membuat lansia lebih mandiri, mencegah obesitas, mengurangi kecemasan dan depresi, dan memperoleh kepercayaan diri yang lebih tinggi.

Selain itu, SKI 2023 juga mencatat peningkatan prevalensi penyakit tidak menular di kalangan lansia, seperti hipertensi, diabetes, dan stroke, yang dapat mempengaruhi tingkat kemandirian mereka, sehingga diperlukan upaya preventif dan promotif untuk menjaga kesehatan lansia serta meningkatkan kualitas hidup mereka. Dalam menghadapi tantangan ini, Pemerintah dan masyarakat perlu bekerja sama untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi dalam menjaga kesehatan lansia, serta meningkatkan ketersediaan perawatan jangka panjang dan dukungan sosial bagi lansia dan dari latar belakang di atas, kami tertarik melakukan kegiatan pengabdian pada masyarakat. Implementasi Senam Sehat untuk peningkatan kesehatan fisik pada Lansia di Dusun Dimoro, TambakAgung, Puri. Mojokerto.

METODE

Untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini perlu dilakukan persiapan dengan tujuan membuat rencana kerja pada kegiatan Implementasi senam sehat untuk peningkatan kesehatan fisik pada lansia.

Persiapan pelaksanaan mencakup perjalanan ke lokasi, peyediaan tempat, dan akomodasi. Dalam kegiatan ini dipersiapkan sejak awal yaitu antara lain pengorganisasian tim pelaksana pengabdian, penyelesaian administrasi, sosialisasi kegiatan, koordinasi dengan instansi/pihak terkait dan penyediaan tempat kegiatan.

Jenis kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini : senam sehat lansia di komunitas Klinik Akbar Medika, Senam dilakukan dengan durasi 60 menit yang meliputi pemanasan, inti dan pendinginan

Subjek dari kegiatan pengabdian masyarakat yaitu ibu / bapak lansia

Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan ini adalah :

- a. Tahap persiapan organisasi tim pelaksana pengabdian

Untuk persiapan pelaksanaan pengabdian perlu dilakukan penyusunan media edukasi yang dibutuhkan, penyusunan jadwal kegiatan pengabdian, pembagian tugas dan fungsi dari masing-masing tim pengabdian yang terlibat.

- b. Tahap persiapan kelengkapan administrasi

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan untuk memudahkan segala urusan administrasi maupun teknis pelaksanaan pemeriksaan. Kelengkapan

administrasi yang disiapkan antara lain : surat-menyurat dibutuhkan, presensi/daftar hadir peserta dan surat keterangan melaksanakan pengabdian masyarakat, serta anggaran yang telah digunakan.

c. Tahap persiapan koordinasi

Pada tahap ini dilakukan kegiatan untuk mempersiapkan koordinasi tim pelaksana pengabdian dengan pihak masyarakat sebagai penerima pengabdian, koordinasi dilakukan dengan pihak fasilitas kesehatan yang di dusun Dimoro desa TambakAgung, Puri, Mojokerto yaitu dengan tim Klinik Akbar Medika dalam hal tempat dan pelaksanaan kegiatan.

d. Peserta

Kegiatan ini akan dilakukan survei jumlah lansia yang bisa mengikuti kegiatan senam lansia

a) Tahap pertama

Pada tahap ini dilakukan survei pengumpulan khalayak sasaran lansia

b) Tahap kedua

Pada tahap ini dilakukan kegiatan inti senam sehat lansia .

c) Tahap ketiga

Pada tahap ini dilakukan monitoring dan evaluasi terhadap khalayak sasaran

Adapun evaluasi dari senam sehat lansia yaitu keaktifan gerakan dari ibu bapak lansia dalam mengikuti gerakan senam sehat dan di dukung kehadiran ibu bapak secara rutin dalam kegiatan senam ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang diadakan di halaman Fasilitas Kesehatan yang ada di dusun Dimoro, desa TambakAgung, Puri, Mojokerto yaitu fasilitas Kesehatan Klinik Akbar Medika, yang implementasi senam dilaksanakan pada tanggal 19 Oktober 2025 yang di ikuti oleh 31 lansia.

Kegiatan diawali dengan pemanasan, dilanjutkan senam inti, dan diakhiri pendinginan. Seluruh sesi dipandu oleh tim pengabdi masyarakat dan instruktur senam. Evaluasi dilakukan melalui observasi langsung terhadap partisipasi, antusiasme, serta perubahan kondisi fisik dan psikis lansia selama kegiatan berlangsung. Wawancara ringan juga dilakukan kepada peserta untuk

mengidentifikasi dampak dan efektivitas kegiatan senam sehat. Dokumentasi kegiatan berupa foto dan video turut dilakukan sebagai bahan laporan dan evaluasi.



Gambar 1. Gambar Kegiatan senam sehat lansia; Tempat : Klinik Akbar Medika, Peserta : Lansia yang mengikuti program pengabdian Masyarakat



Gambar 2. Gambar Variasi senam sehat dengan posisi berhadapan hadapan ; Tempat : Klinik Akbar Medika ; Tanggal : 19 September 2025 ; Peserta : Lansia yang mengikuti program Pengabdian Masyarakat

Pembahasan

Senam sehat pada usia lanjut yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kebugaran fisik, dari observasi langsung, terdapat peningkatan pada aspek keseimbangan serta daya tahan fisik para lansia. Beberapa peserta yang sebelumnya gerakannya minim terlihat sudah mulai gerakan yang aktif menunjukkan peningkatan kemampuan gerak. Gerakan senam yang dilakukan secara konsisten membantu meningkatkan fleksibilitas otot dan memperkuat sendi, sehingga

mengurangi keluhan nyeri ringan dan kekakuan pada tubuh.

Secara psikologis, peserta menunjukkan ekspresi yang gembira yang ditandai dengan senyuman dan peningkatan suasana hati yang positif. Lansia terlihat lebih ceria, lebih komunikatif, dan antusias mengikuti kegiatan kelompok. Interaksi sosial antar peserta juga meningkat, yang tampak dari semangat mereka menyapa dan berdiskusi ringan satu sama lain sebelum dan sesudah senam.

Fenomena senam sehat ini menunjukkan bahwa tidak hanya berdampak pada fisik, tetapi juga berkontribusi pada keceriaan, kegembiraan, penguatan hubungan sosial dan perasaan memiliki komunitas. Saat tim penmas melakukan wawancara singkat dengan peserta, diperoleh informasi bahwa program ini memberikan pengaruh positif terhadap semangat hidup dan kemandirian lansia. Beberapa lansia mengaku tidur lebih nyenyak, merasa bugar, dan memiliki keinginan lebih besar untuk terlibat dalam aktivitas lainnya. Pengelola menyatakan bahwa kegiatan ini membuat suasana lansia menjadi lebih hidup dan dinamis.

Senam lansia adalah merupakan bagian penting dan tidak terpisahkan dari upaya peningkatan status kesehatan dan kebugaran lansia. Olahraga teratur akan memicu pelepasan hormon endorfin di otak. Senam Lansia akan membuat lansia senang, mampu meredam dan mengelola emosi bahkan meningkatkan suasana hati karena hormon Endorfin bertugas menghilangkan rasa sakit dan mengurangi stress, sedangkan dopamine dan serotonin dapat memperbaiki nafsu makan dan mengatur siklus tidur. Hormon adrenalin dapat menyeimbangkan hormon stress sehingga membuat suasana hati semakin baik.

Menurut Xie dkk, 2021, Hasil ini sejalan dengan beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik seperti senam lansia mampu merangsang pelepasan endorfin dan neurotransmitter lain yang berperan dalam peningkatan suasana hati dan pengurangan stres. Selain itu, aktivitas kelompok semacam ini dapat meningkatkan self-esteem dan memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan. Efek fisiologis dari aktivitas senam juga mendukung peningkatan sirkulasi darah, fleksibilitas, dan koordinasi motorik, yang penting untuk mempertahankan kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Senam sehat pada usia lanjut yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kebugaran fisik, dan suasana hati para lansia agar dapat menjalani hidup lebih sehat. Senam lansia merupakan serangkaian gerakan yang teratur dan terarah yang diikuti oleh

orang lanjut usia dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan tubuh lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran dalam tubuh.

Diperlukan tindak lanjut dalam bentuk senam sehat rutin untuk para lansia dengan pendampingan fasilitas Kesehatan Klinik Akbar Medika Mojokerto agar para lansia di komunitas tetap sehat dan produktif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami tujukan kepada Stikes Artha Bodhi Iswara Surabaya dan kepada fasilitas Kesehatan pertama Klinik Pratama Akbar Medika yang telah memberikan kontribusi dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Gunungtawang, Selomerto Wonosobo (2023). <https://gunungtawang.desa.id/artikel/2023/7/17/senam-lansia-meningkatkan-kualitas-hidup-melalui-olahraga>
- Kemenkes RI (2023). Profil Kesehatan Indonesia 019. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2023.pdf>
- Kemenkes RI (2025) Usia harapan hidup penduduk Indonesia meningkat. <https://ayosehat.kemkes.go.id/usia-harapan-hidup-penduduk-di-indonesia-meningkat-bagaimana-cara-hidup-panjang-dengan-sehat-dan-sejahtera>
- Sulistiyowati, Endang Tri. "Peningkatan kualitas hidup lansia dengan senam lansia dan penyuluhan tentang menu sehat lansia di asrama polisi pingit." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada (JPMKH)* 2.1 (2020): 35-40
- WHO. (2023). *World Health Statistics 2023: Monitoring Health For The Sdgs, Sustainable Development Goals, The Milbank Memorial Fund quarterly*. <https://www.who.int/publications/book-orders>.
- Xie, Y., Wu, Z., Sun, L., Zhou, L., Wang, G., Xiao, L., Wang, H. (2021). The Effects and Mechanisms of Exercise on the Treatment of Depression, *Frontiers in Psychiatry*, 12, 1-16. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.705559>.
- Zimmer, C., Mc. Donough, M. H., Hewson, J., Toohey, A., Din, C., Crocker, P. R. E., Bennett, E. V. (2021). Experiences with social participation in group physical activity programs for older adults, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 43(4), 335–344. <https://doi.org/10.1123/JSEP.2020-0335>.