

EDUKASI SENAM LANSIA SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN DEPRESI PADA LANSIA

Heri Triwibowo

Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto Indonesia

Corresponding author: Heri Triwibowo

KATA KUNCI	ABSTRAK
Education, Exercise, Depression, Elderly	Proses menua menimbulkan permasalahan, depresi pada lansia yang membutuhkan upaya pencegahan menggunakan aktivitas fisik, salah satunya senam lansia. Senam lansia membutuhkan edukasi supaya lansia memahami manfaat dan cara melakukannya dengan benar, sehingga lebih efektif dalam mencegah depresi dan meningkatkan kesehatan mental. Tujuan dalam kegiatan pengabmas ini meningkatkan pengetahuan lansia tentang senam lansia dalam mencegah depresi. Metode persiapan, pelaksanaan, Tanya jawab, demonstrasi dan evaluasi. Hasil pelaksanaan Program Edukasi Senam Lansia Sebagai Upaya Pencegahan Depresi Pada Lansia ini dilaksanakan senam lansia serta edukasi pada tanggal 16 September 2025 pada 30 lansia. Upaya edukasi pada lansia menyebabkan Tingkat pengetahuan lansia sebagian besar baik sebanyak 25 orang (83,3 %). Setelah dilakukan kegiatan edukasi, lansia mengetahui senam lansia dalam mencegah depresi dan mau mengikuti program senam yang diadakan oleh kader dan akan menjadikan senam lansia sebagai aktivitas rutin saat di rumah

PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah masa ketika seseorang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupan. Masa tua merupakan proses terakhir pada perkembangan manusia dan juga sebagai proses alamiah pada hidup manusia yang tidak dapat dihentikan. Proses penuaan merupakan suatu proses alami yang tidak dapat dicegah dan merupakan hal yang wajar dialami oleh orang yang diberi karunia umur panjang, dimana semua orang berharap akan menjalani hidup dengan tenang, damai, serta menikmati masa pensiun bersama anak dan cucu tercinta dengan penuh kasih sayang (Putri, 2022). Tidak semua lanjut usia dapat menggapai kondisi idaman ini. Proses menua tetap menimbulkan permasalahan baik secara fisik, biologis, mental maupun sosial ekonomi. (Wisnusakti & Sriati, 2021). Depresi yang terjadi usia lanjut berkisar 1-2%, kejadian pada wanita 1.4% dan pada laki-laki 0.4%. Depresi pada lansia membutuhkan upaya pencegahan menggunakan aktivitas fisik, salah satu aktivitas fisik dengan olahraga lansia. (Ngadiran & Pujiati, 2024). Salah satu olahraga untuk lansia mencegah depresi adalah senam lansia (Murharyati, Safitri, Pratiwi, Amrullah, & Kusumawati, 2021)

Prevalensi depresi pada lansia di dunia berkisar 8-15% dan hasil analisis dari laporan negara-negara di dunia mendapatkan prevalensi rata-rata depresi pada lansia adalah 13,5 % dengan perbandingan wanita-pria 14,1 : 8,6.(Hitiyaut, Hatuwe, & Samalle, 2024) Sedangkan di Indonesia sendiri sekitar 74 % lansia menderita penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, osteoporosis, rematik, dan jantung yang harus mengkonsumsi obat terus selama hidupnya. Angka ini dapat mengindikasikan bahwa ada kemungkinan sebanyak 74% lansia di Indonesia berpotensi untuk mengalami depresi (Hadrianti et al., 2024)

Depresi di kalangan lansia memang jadi masalah serius, baik di Indonesia maupun global. Faktor-faktor seperti kesehatan kronis yang buruk, isolasi sosial, dan perubahan hidup drastis bisa memicu depresi pada lansia. Menurut data World Population Review 2023, Indonesia memiliki sekitar 9,16 juta kasus depresi dengan prevalensi 3,7% dari total populasi. Lansia sangat rentan mengalami depresi karena faktor risiko seperti penyakit kronis, kesepian, dan kehilangan pasangan atau peran sosial yang signifikan. Jumlah tersebut akan terus mengalami peningkatan tiga kali lipat pada lansia yang mempunyai masalah gangguan mental atau depresi pada tahun 2050. (Hadrianti et al., 2024)

Menurut data Riset Kesehatan Dasar gangguan depresi sering ditemui pada lansia prevalensi di provinsi Jawa Timur selama kehidupan, pada wanita 10%-25% dan pada laki-laki 5%-12% dan sekitar 15% penderita depresi melakukan usaha bunuh diri. Walaupun depresi paling sering pada wanita, kejadian bunuh diri lebih sering terjadi pada laki-laki, terutama laki-laki usia muda dan tua. Prevalensi depresi yang dialami lansia bervariasi bergantung pada situasi, mengenai lebih dari 20% lansia yang tinggal di daerah komunitas, 25% lansia berada di rumah sakit dan 40% lansia penghuni panti werdha. Gejala biologis depresi pada lanjut usia adalah perubahan pola tidur (terutama penurunan jumlah tidur dan bangun pada dini hari), penurunan nafsu makan dan berat badan, perubahan *mood* yang bervariasi dalam sehari yang terutama memburuk pada pagi hari.(Anissa & KJ, 2024)

Bertambahnya usia akan mempengaruhi penurunan fungsi kognitif pada usia-lanjut sehingga dapat memberikan dampak terjadinya penurunan kapasitas kemampuan fungsi intelektual, menurunnya fungsi efektifitas komunikasi antar sel saraf yang berdampak pada proses informasi menjadi lambat dan informasi yang terputus saat terjadinya komunikasi antar sel syaraf,berkurangnya penumpukan seluruh informasi yang baru dan membuat semua ingatan dan penglihatan yang hilang. Penurunan fungsi kognitif akan mempengaruhi fungsi psikologis lain seperti kejadian depresi dan penurunan kualitas hidup lansia(Ngadiran & Pujiati, 2024)

Gangguan depresi yang terjadi pada lansia bisa di cegah dengan melakukan aktifitas fisik,salah satunya dengan olah raga lansia.Berdasarkan penelitian terdahulu bahwa gangguan depresi yang terjadi pada orang dewasa dan lansia bisa dipulihkan dengan melakukan aktivitas olah raga yang teratur dengan durasi dan frekwensi yang sesuai dengan umur. Olah raga yang spesifik dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan jantung paru sehingga dapat memaksimalkan fungsi organ yang lainnya (Astuti, Pramesti, & Yulitasari, 2024).

Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan sekaligus mencegah depresi adalah dengan melakukan senam lansia.Senam bugar lansia adalah serangkaian gerak yang teratur, terarah dan terencana yang diikuti olah lansia yang dilakukan dengan tujuan dapat meningkatkan kemampuan fungsional raga secara bertahap. Senam lansia akan membantu

tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran dalam tubuh serta dapat melenturkan pembuluh darah (Riyanto, Koten, & Lahinda, 2022). Untuk mencapai tujuan tersebut, senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan kesehatan dalam tubuh manusia setelah latihan teratur (SITEPU et al., 2023)

Merujuk pada analisa situasi di atas, beberapa hal yang dapat disimpulkan menjadi permasalahan yang harus dicari solusi antara pengusul bersama mitra yang harus dicari solusinya antara lain : kegiatan pemberian Edukasi pentingnya Senam lansia serta dilakukan senam lansia secara rutin. Makanya perlu edukasi informasi yang baik terkait penanganan lansia, karena edukasi ini sebagai bentuk salah satu tridharma perguruan tinggi berupa pengabdian masyarakat. Kegiatan ini juga sebagai upaya dalam mewujudkan pencapaian IKU perguruan tinggi yang ketiga yaitu dosen dan mahasiswa berkegiatan diluar kampus serta IKU ke lima yakni karya dosen digunakan masyarakat

METODE

Sebelum melakukan pendekatan kepada masyarakat, TIM pelaksana pengabdian melakukan koordinasi terlebih dahulu kepada Kepala Dusun Padangan Desa Sumolawang Puri tentang Edukasi Senam Lansia yang akan dilaksanakan di masyarakat. Setelah mendapatkan persetujuan, kemudian TIM Pengabdian beserta mitra melakukan pendekatan dan sosialisasi kepada masyarakat. Untuk melakukan pengabdian mitra memfasilitasi TIM pelaksana program pengabdian untuk memaparkan kegiatan yang akan dilakukan kepada masyarakat di dusun Padangan. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini untuk memberikan edukasi pada lansia tentang Edukasi Senam Lansia Sebagai Upaya Pencegahan Depresi Pada Lansia, yang dilakukan di dusun Padangan Desa Sumolawang Kec. Puri Kab. Mojokerto. Pada tanggal 16 September 2025 .pada pukul 08.00-11.00 wib. Kegiatan ini diikuti oleh 30 lansia. Kegiatan ini dilaksanakan dibalai dusun Padangan Desa sumolawang kecamatan Puri Mojokerto . Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan kondusif. Pada kegiatan ini selain memberikan materi, demonstrasi, pre-tes dan post-tes terdapat kegiatan senam lansia.

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode sebagai berikut : 1. Tahapan Persiapan : Identifikasi pemilihan tempat pengabdian, Pengurusan ijin dan administrasi kegiatan, Rapat Koordinasi Pelaksanaan pengabdian dengan mitra (Tempat pengabdian) 2. Tahap Pelaksanaan : Menyampaikan undangan melalui bidan (bidan koordinator), perkenalan, melakukan Pre-tes, menjelaskan materi senam lansia dan manfaatnya mencegah depresi, dan demonstrasi 3. Tahap Tanya jawab : Memberikan kesempatan kepada lansia untuk menyampaikan pertanyaan 4. Demonstrasi : senam lansia. 5. Tahap Evaluasi : Melakukan Post-tes pada lansia

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan dengan koordinasi dengan Bidan desa dan Kepala Dusun serta Bidan pelaksana tentang rencana kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan Sosialisasi dilaksanakan di di dusun Padangan desa Sumolawang kec. Puri, kab. Mojokerto tanggal 16 September 2025 .

Tabel 1 .Tingkat Pengetahuan lansia Sebelum Dan Setelah Diberikan Penyuluhan Senam Lansia Di Dusun Padangan Desa Sumolawag Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto Tahun 2025

Tingkat Pengetahuan	Pre Test		Post Tes	
	F	%	F	%
Baik	0	0	25	83.3
Cukup	3	10	5	16.7
Kurang	27	90	0	0
Total Responden	30	100	30	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa pengetahuan responden tentang Senam Lansia sebelum dilakukan penyuluhan sebagian besar kurang sebanyak 27 orang (90 %). Sedangkan pengetahuan responden tentang Senam Lansia setelah dilakukan penyuluhan sebagian besar baik sebanyak 25 orang (83,3 %).

PEMBAHASAN

Peserta pengabdian masyarakat adalah lansia didusun Padangan desa Sumolawang kec. Puri, kab. Mojokerto. Hasil kegiatan Edukasi Senam Lansia Sebagai Upaya Pencegahan Depresi Pada Lansia.Kegiatan dilakukan diacara Posyandu Lansia di di dusun Padangan tanggal 16 September 2025 . Rangkaian kegiatan yang dilakukan dimeliputi pemeriksaan kesehatan, edukasi dan senam lansia .



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan



Gambar 2 kegiatan Senam lansia

Berdasarkan evaluasi pada 30 lansia didapatkan tingkat pengetahuan responden sebelum penyuluhan hanya 3 orang (10 %) yang pengetahuannya cukup. Sedangkan pengetahuan responden tentang Senam Lansia setelah dilakukan penyuluhan sebagian besar baik sebanyak 25 orang (83,3 %). Ini menunjukkan ada peningkatan pengetahuan tentang senam lansia.

Pengetahuan merupakan hasil dari “Tahu” dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap sesuatu obyek. Seseorang didapat melalui panca indera mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku seseorang (Hasyim, 2024). Pengetahuan adalah kesan di dalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan panca inderanya. Pengetahuan juga merupakan hasil mengingat suatu hal, termasuk mengingat kembali kejadian yang pernah dialami baik secara sengaja maupun tidak disengaja dan ini terjadi setelah orang melakukan kontak atau pengamatan terhadap suatu objek tertentu (Nugraheni, 2023). Menurut Kemenkes RI dalam Pedoman Senam Lansia (2021) Penyuluhan dan edukasi terbukti efektif meningkatkan kesadaran lansia akan manfaat aktivitas fisik (Haiti, Anggraini, & Manurung, 2021). Menurut National Institute on Aging (NIA, USA): dalam Exercise & Physical Activity: Getting Fit for Life" (2021) edukasi yang terstruktur membantu lansia memahami manfaat olahraga dan meningkatkan kepatuhan. (Lubis, Harahap, Abady, & Afrizal, 2025)

Tingkat pengetahuan lansia tentang senam lansia setelah diberi penyuluhan berubah baik. Hal ini karena dengan adanya penyuluhan responden telah menerima materi tentang Senam Lansia, sehingga informasi yang mereka dapatkan melalui penyuluhan mampu membentuk pengetahuannya, sehingga pengetahuan lansia yang tadinya kurang tentang Senam Lansia menjadi baik. Kategori pengetahuan baik terbukti dari hasil jawaban kuesioner yaitu mereka menjawab sebagian besar pertanyaan dengan jawaban yang benar dan ikut dalam senam lansia yang diadakan. Ada beberapa faktor yang menyebabkan pengetahuan menjadi baik yaitu:

- 1 Informasi yang jelas dan terstruktur: Penyuluhan memberikan penjelasan yang

sistematis tentang manfaat, cara melakukan, dan pentingnya senam bagi kesehatan lansia. Senam bugar lansia adalah serangkaian gerak yang teratur, terarah dan terencana yang diikuti oleh lansia yang dilakukan dengan tujuan dapat meningkatkan kemampuan fungsional raga secara bertahap. Senam lansia akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran dalam tubuh serta dapat melenturkan pembuluh darah (Riyanto et al., 2022). Untuk mencapai tujuan tersebut, senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan kesehatan dalam tubuh manusia setelah latihan teratur (SITEPU et al., 2023)

- 2 Media edukatif: Penggunaan alat bantu (video, leaflet, demonstrasi) membantu memperjelas materi dan memudahkan pemahaman. tetap bugar di usia senja dengan senam lansia. Rutin melakukan aktivitas fisik seperti senam lansia dapat membantu menjaga kesehatan tubuh agar tetap prima (Trianawati, Nugraha, & Budiyo, 2022)
- 3 Interaksi langsung: Lansia dapat bertanya, berbagi pengalaman, dan mendapatkan jawaban langsung dari penyuluh. Lansia mendapat kesempatan untuk berkonsultasi langsung dengan tenaga medis dari tim penyuluh (Digambiro, Ilona, Chendrasari, Lestari, & Setianingrum, 2025)
- 4 Motivasi dan dukungan: Penyuluhan meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik untuk mencegah depresi, isolasi, atau penyakit kronis. (Sulandari, Wijayanti, & Mastuti, 2020)
- 5 Kemampuan belajar: Lansia cenderung lebih terbuka belajar jika materi disajikan dengan bahasa sederhana dan relevan dengan kebutuhan mereka. (Azhari & Bahiroh, 2024)

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) sudah dilakukan berupa penyuluhan dan kegiatan Senam Lansia

SARAN

1. Lansia
Lansia diharapkan aktif dalam kegiatan posyandu dan ikut program didalamnya termasuk senam lansia
2. Desa
Perangkat desa memberi bantuan sarana dan prasarana untuk kelengkapan di posyandu lansia serta memberi support materi untuk kader lansia serta memotivasi lansia ikut senam lansia secara aktif
3. Pengabdian Masyarakat berikutnya
Melatih pendamping lansia terkait senam lansia, kembangkan aplikasi untuk memantau pengingat jadwal sena

DAFTAR PUSTAKA

- Anissa, M., & KJ, S. (2024). *Gangguan depresi pada penderita penyakit kronis*. Penerbit Adab.
- Astuti, R., Pramesti, D., & Yulitasari, B. I. (2024). HUBUNGAN PARTISIPASI LANSIA DALAM KEGIATAN SENAM LANSIA DENGAN PENURUNAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA: The Relationship Between Elderly Involvement In Elderly Gymnastics Activities And A Decrease In Depression Levels In The Elderly. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 15(2), 248–254.
- Azhari, F., & Bahiroh, S. (2024). Strategi Komunikasi Dalam Bimbingan Keagamaan Islam Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar. *Attadrib: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 7(2), 292–301.
- Digambiro, R. A., Ilona, F., Chendrasari, J., Lestari, I. W., & Setianingrum, D. A. W. (2025). PENYULUHAN KESEHATAN SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI POSYANDU BERINGIN III, BEKASI. *Jurnal Gembira: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(03), 1224–1236.
- Hadrianti, D., Saherna, J., Arji, A., Pratama, Z., Putri, A., & Khaliza, N. (2024). Geriatric Depression Scale (GDS) sebagai Pengkajian Status Psikologis pada Lansia. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(3), 1236–1246.
- Haiti, M., Anggraini, N., & Manurung, A. (2021). Senam Menuju Lansia Sehat dan Bugar. *LOYALITAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 64–71.
- Hasyim, R. M. (2024). HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU PENCEGAHAN STUNTING PADA REMAJA DI SMKN 2 GEDANGSARI KABUPATEN GUNUNGGADONG. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Hitiyaut, M., Hatuwe, E., & Samalle, A. P. (2024). Gambaran Deteksi Dini Kesehatan Jiwa Pada Lansia Dengan Penyakit Degeneratif Di Desa Allang Asaude Wilayah Kerja Puskesmas Waesala. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 1(3), 178–184.
- Lubis, H. Y., Harahap, M. F., Abady, A. N., & Afrizal, A. (2025). Gerak Sehat lansia: Program Senam & Edukasi Olahraga utk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia di Desa Pardugul, Samosir. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 314–327.
- Murharyati, A., Safitri, W., Pratiwi, E. N., Amrullah, A. W., & Kusumawati, H. N. (2021). Pengaruh senam lansia terhadap tingkat depresi lansia penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 149–154.
- Ngadiran, A., & Pujiati, E. (2024). Efektivitas Senam Lansia Terhadap Perubahan Depresi dan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 78–83.
- Nugraheni, P. A. M. (2023). HUBUNGAN PENGETAHUAN PERAWAT DENGAN KEPATUHAN CUCI TANGAN SESUAI FIVE MOMENT DIRUMAH SAKIT MATA UNDAAN SURABAYA TAHUN 2023. STIKES Yayasan RS Dr. Soetomo Surabaya.
- Putri, D. R. (2022). Perubahan kepribadian pada masa usia lanjut. *Jurnal Talenta*, 11(2), 49–57.
- Riyanto, P., Koten, Y. C., & Lahinda, J. (2022). Senam lansia dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani lansia. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan (JURDIKBUD)*, 2(3), 314–319.
- SITEPU, D., Saputri, L., Mardiaty, M., Afni, K., Ayumi, N., Ningsih, Y., & Siregar, Z. A. D. (2023). Pelaksanaan Senam Lansia untuk Meningkatkan Kesehatan Tubuh di Dusun Bangunan Desa Tanjung Putus Kecamatan Padang Tualang Kabupaten Langkat. *Abdi*

- Masya*, 4(1), 82–87.
- Sulandari, S., Wijayanti, M., & Mastuti, D. A. (2020). Pahami Aku (Lansia): Menumbuhkan Kesadaran Keluarga Akan Pentingnya Dukungan Keluarga pada Lansia. *Jurnal Pesut: Pengabdian Untuk Kesejahteraan Umat*, 2(1), 35–43.
- Trianawati, A., Nugraha, U., & Budiyo, H. (2022). PENGEMBANGAN VIDEO TUTORIAL SENAM SENJA UNTUK ORANG BERUSIA LANJUT. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3, 946–952.
- Wisnusakti, K., & Sriati, A. (2021). *Kesejahteraan Spiritual pada lansia*. Cv. Azka Pustaka.