

PENGUATAN KAPASITAS LANSIA MELALUI SEKOLAH LANSIA TANGGUH (PROGRAM SELANTANG) BERBASIS EDUKASI KESEHATAN

Heri Triwibowo*

¹Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto Indonesia

Corresponding author*: Heri Triwibowo

KATA KUNCI	ABSTRAK
lansia, SELANTANG, edukasi kesehatan	Lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami penurunan kesehatan akibat proses penuaan sehingga memerlukan upaya pemberdayaan untuk meningkatkan kualitas hidup. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memperkuat kapasitas lansia melalui Sekolah Lansia Tangguh (SELANTANG) berbasis edukasi kesehatan di Dusun Gembongan Desa Jotangan Mojosari Mojokerto, dengan kegiatan penyuluhan kesehatan dan senam lansia. Kegiatan dilaksanakan pada 60 lansia menggunakan metode penyuluhan, pre-test dan post-test, serta senam lansia. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta setelah penyuluhan. Sebelum intervensi, kategori pengetahuan baik sebesar 20,0%, cukup 33,3%, dan kurang 46,7%. Setelah penyuluhan, kategori baik meningkat menjadi 75,0%, cukup 21,7%, dan kurang menurun menjadi 3,3%. Selain itu, seluruh peserta mengikuti senam lansia dengan antusias sebagai upaya meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran. Kegiatan ini menunjukkan bahwa Program SELANTANG efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan dan mendorong perilaku hidup sehat pada lansia. Program ini dapat menjadi model pemberdayaan masyarakat untuk mewujudkan lansia yang sehat, aktif, mandiri, dan produktif.

PENDAHULUAN

Peningkatan angka harapan hidup penduduk Indonesia merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan di bidang kesehatan. Fenomena ini mendorong transformasi demografi menuju masyarakat yang lebih tua, di mana proporsi penduduk lansia terus meningkat setiap tahunnya. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), sekitar 12% atau ± 29 juta penduduk Indonesia sudah berusia lanjut (≥ 60 tahun) dan angka ini diperkirakan akan meningkat hingga sekitar 20% pada tahun 2045, menandakan masuknya Indonesia ke dalam era *ageing population* (BPS melalui *Hari Lanjut Usia Nasional 2025*). (Andas, 2025)

Kondisi penuaan demografi tersebut membawa tantangan kesehatan yang kompleks, terutama terkait predisposisi lansia terhadap penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, gangguan sendi, serta penurunan fungsi kognitif dan mobilitas. Lansia juga rentan mengalami masalah psikososial seperti isolasi dan kecemasan akibat perubahan peran sosial dan berkurangnya dukungan komunitas serta aktivitas produktif. Tingkat kemandirian yang menurun jika tidak diatasi dengan pendekatan yang komprehensif dapat semakin menurunkan kualitas hidup lansia. Perubahan sosial-kultural dan belum optimalnya mekanisme dukungan keluarga serta masyarakat memperkuat kebutuhan akan intervensi

strategis di tingkat komunitas untuk memperkuat kapasitas lansia secara berkelanjutan. (Auparai et al., 2025)

Wilayah mitra Dusun Gembongan Desa Jotangan Kecamatan Mojosari Kabupaten Mojokerto. Berpenduduk sebanyak 292 KK. Merupakan desa wilayah puskesmas Modopuro Mojosari. yang sering banjir Banjir di Desa Jotangan, Kecamatan Mojosari, Kabupaten Mojokerto merupakan banjir langganan tahunan yang biasanya terjadi akibat luapan Sungai Sadar dan jebolnya tanggul sungai saat musim hujan atau cuaca ekstrem Lokasi Terdampak Utama: Titik terparah berada di Dusun Gembongan, di mana puluhan rumah dan jalan poros desa sering terendam. Dampak Utama: aktivitas warga, seperti bekerja atau beribadah, menjadi terganggu. Warga sering kali harus memarkirkan kendaraan di area yang lebih kering (seperti di dekat rumah pompa) dan berjalan kaki menembus banjir menuju jalan utama. Ketinggian Air: Genangan air di jalan desa bisa mencapai 30 hingga 60 cm (setinggi mata kaki hingga lutut orang dewasa), sementara di permukiman warga berkisar antara 30 hingga 40 cm. Di Posbindu Dusun Gembongan Desa Jotangan bulan Mei 2026 sebanyak 60 lansia. dimana Perempuan 37 dan 23 lansia laki-laki. berdasarkan penyakit 25 lansia mengalami Hipertensi dan 10 lansia terkena DM. Berdasarkan data program menunjukkan gambaran serupa dengan kondisi nasional: jumlah lansia yang signifikan namun layanan yang tersedia masih bersifat minimal dan kurang ditunjang oleh edukasi kesehatan yang menyeluruh. Fasilitas seperti puskesmas dan posyandu lansia memang tersedia, tetapi mayoritas kegiatan lebih dominan pada pemeriksaan kesehatan dasar tanpa pendampingan edukatif berkelanjutan yang mampu meningkatkan kapasitas lansia dalam menjaga kesehatan serta mengelola penyakit kronis secara mandiri. Di samping itu, lansia dari kelompok sosial ekonomi menengah ke bawah dengan tingkat pendidikan relatif rendah cenderung memiliki keterbatasan dalam memahami dan mengimplementasikan informasi kesehatan untuk kesejahteraan diri dan lingkungan sosialnya. (Andas, 2025)

Berdasarkan kondisi eksisting di wilayah mitra Dusun Gembongan Desa Jotangan Mojosari Mojokerto, ada beberapa permasalahan utama yang diidentifikasi: rendahnya literasi kesehatan lansia, belum tersedianya wadah pembelajaran lansia yang sistematis dan berkelanjutan, tingginya risiko penyakit degeneratif akibat minimnya upaya promotif dan preventif, terbatasnya interaksi sosial bermakna, serta belum optimalnya peran keluarga dan kader dalam mendampingi lansia. Permasalahan-permasalahan ini menunjukkan bahwa lansia selama ini masih diposisikan sebagai penerima layanan pasif, bukan sebagai subjek yang diberdayakan secara aktif dalam perencanaan dan pengelolaan kesehatan mereka sendiri.

Strategi promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan menjadi pendekatan penting untuk menjawab tantangan tersebut. Edukasi kesehatan yang tepat terbukti mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku lansia, sehingga mereka dapat menerapkan gaya hidup sehat, mengelola kondisi kesehatan secara efektif, serta memanfaatkan layanan kesehatan yang tersedia di komunitasnya. Dalam konteks ini, pemberdayaan lansia menjadi kebutuhan strategis yang harus dijawab dengan pendekatan yang terstruktur dan berkelanjutan. (Fariza Makmun, 2020)

Sekolah Lansia Tangguh (Program Selantang) hadir sebagai sebuah inovasi program yang dirancang untuk memperkuat kapasitas lansia melalui edukasi kesehatan yang sistematis. Program ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia agar

tetap sehat, mandiri, produktif, dan tangguh dalam menghadapi berbagai tantangan kesehatan di usia lanjut. Metode pendekatan bersifat partisipatif sehingga tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga keterampilan hidup, penguatan dukungan sosial, serta peningkatan rasa percaya diri lansia dalam berinteraksi dan beraktivitas di lingkungan sosialnya. Selain itu, program ini diperkirakan mampu menjadi wadah interaksi sosial yang signifikan untuk mengurangi risiko isolasi sosial dan meningkatkan kesejahteraan psikososial lansia di tingkat komunitas. (Tasya & Adawiyah, 2025)

Pelaksanaan Program Selantang juga sejalan dengan kebijakan Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) — sebuah kebijakan pembelajaran tinggi yang memberi ruang bagi mahasiswa untuk memperoleh pengalaman belajar di luar lingkungan kampus, termasuk melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat. MBKM memberikan hak kepada mahasiswa untuk mengembangkan kompetensi melalui praktik langsung di masyarakat selama dua semester dalam berbagai bentuk kegiatan, seperti pengabdian masyarakat dan proyek independen, yang dapat dikonversi menjadi kredit akademik sesuai ketentuan yang berlaku. Kebijakan ini mendorong mahasiswa untuk berpikir kreatif, bekerja kolaboratif, serta mengaplikasikan ilmu pengetahuan dan keterampilan dalam konteks nyata, termasuk dalam kegiatan pemberdayaan kewilayahan seperti Program Selantang. (Ramadhan & Megawati, 2023)

Selain itu, program ini juga mendukung pencapaian Indikator Kinerja Utama (IKU) perguruan tinggi, yang mencakup antara lain pengalaman mahasiswa di luar kampus (IKU 2), keterlibatan dosen di luar kampus (IKU 3), penerapan hasil kerja dosen yang bermanfaat bagi masyarakat (IKU 5), serta pembelajaran yang bersifat kolaboratif dan partisipatif (IKU 7). Keterlibatan mahasiswa dan dosen dalam kegiatan pemberdayaan lansia tidak hanya memberikan dampak langsung terhadap penerima manfaat, tetapi juga memperkaya pengalaman belajar mahasiswa dan memperluas relevansi institusi pendidikan tinggi dengan kebutuhan nyata masyarakat. (Astriawati, 2025)

Secara keseluruhan, Program Penguatan Kapasitas Lansia melalui Sekolah Lansia Tangguh (Program Selantang) sejalan dengan fokus pengabdian kepada masyarakat yang mendorong pemberdayaan kelompok rentan, penguatan upaya promotif–preventif kesehatan, serta peningkatan kapasitas masyarakat melalui edukasi berkelanjutan. Selain itu, program ini sekaligus berkontribusi terhadap pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (*Sustainable Development Goals*), khususnya SDGs 3 tentang *Kesehatan dan Kesejahteraan* serta SDGs 10 tentang *Pengurangan Ketimpangan*, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia di komunitas secara berkelanjutan. (Tasya & Adawiyah, 2025)

METODE

Sebelum melakukan pendekatan kepada masyarakat, TIM pelaksana pengabmas melakukan koordinasi terlebih dahulu kepada Kepala Dusun Gembongan Desa Jotangan tentang Penguatan Kapasitas Lansia Melalui Sekolah Lansia Tangguh (Program Selantang) Berbasis Edukasi Kesehatan yang akan dilaksanakan di masyarakat. Setelah mendapatkan persetujuan, kemudian TIM Pengabmas beserta mitra melakukan pendekatan dan sosialisasi kepada masyarakat. Untuk melakukan pengabmas mitra memfasilitasi TIM pelaksana program pengabmas untuk memaparkan kegiatan yang akan dilakukan kepada masyarakat di dusun Gembongan. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini untuk memberikan Penguatan Kapasitas Lansia Melalui Sekolah Lansia Tangguh (Program Selantang) Berbasis Edukasi

Kesehatan Gembongan Desa Jotangan Mojosari Kab. Mojokerto. Kegiatan tanggal 13 Mei 2026. Kegiatan ini diikuti oleh 60 lansia. Kegiatan ini dilaksanakan dibalai dusun Gembongan Desa Jotangan . 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), pengenalan, melakukan Pre-tes, menjelaskan materi kesehatan lansia, 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 dusun Gembongan Desa Jotangan Mojosari Kab. Mojokerto berupa pengkajian, penyuluhan dan senam lansia

1. Kegiatan Pengkajian

a. Jenis Kelamin

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin di Dusun Gembongan Kecamatan Mojosari Kabupaten Mojokerto Tahun 2026

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Perempuan	37	61,6%
Laki - laki	23	38,3%
Total	60	100%

Berdasarkan tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar lansia berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 37 lansia (61,6%), sedangkan laki – laki sebanyak 23 lansia (38,3%). hal ini menunjukkan bahwa jumlah lansia perempuan lebih dominan dibandingkan lansia laki – laki.

b. Usia Lansia

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Lansia di Dusun Gembongan Kecamatan Mojosari Kabupaten Mojokerto tahun 2026

Tempok Usia	Jumlah	Persentase
terlalu tua (60-74 Tahun)	60	100%

	(75-90 Tahun)		%
	Very Old (>90 Tahun)		%
Total			%

Berdasarkan tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar lansia berada pada kelompok usia elderly (60-74 Tahun) yaitu sebanyak 37 lansia (61,6%), diikuti kelompok old (75-90 Tahun) sebanyak 21 lansia (35%), dan kelompok very old (>90 Tahun) sebanyak 2 lansia (3,3%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden masih berada pada tahap awal lanjut usia.

c. Riwayat Penyakit Lansia

Table 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Penyakit Lansia di Dusun Gembongan Kecamatan Mojosari Kabupaten Mojokerto Desa Jotangan Mojosari Kab. Mojokerto Tahun 2026

Penyakit	Frekuensi	Presentase
Hipertensi	25	42%
Diabetes	10	17%
Asam urat	5	8%
Kolesterol	0	0%
Reumatik/Arthritis	0	0%
Osteoarthritis	0	0%
Demam	0	0%
Tuberculosis	0	0%
Penyakit kulit	0	0%
Demam	0	0%
Lain-lain	0	0%
Tidak Ada Riwayat Penyakit	20	33%
TOTAL	60	100%

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar lansia dusun Gembongan mengalami penyakit hipertensi sebanyak 25 orang (42%), diabetes melitus sebanyak 10 orang (17%), dan asam urat sebanyak 5 orang (8%).



Gambar 1. Pengkajian

2. Kegiatan Penyuluhan

Tabel 1 .Tingkat Pengetahuan lansia Sebelum Dan Setelah Diberikan Penyuluhan Kesehatan Lansia Di Dusun Gembongan Desa Jotangan Mojosari Kab. Mojokerto .Tahun 2026

Tingkat Pengetahuan	Pre Test		Post Tes	
	F	%	F	%
Baik	12	20	45	75
Cukup	20	33.3	13	21.7
Kurang	28	46.7	2	3.3
Total Responden	60	100	60	100

Berdasarkan Tabel 1, sebelum penyuluhan kesehatan lansia sebagian besar lansia memiliki tingkat pengetahuan kategori kurang sebanyak 28 orang (46,7%), sedangkan kategori baik hanya sebanyak 12 orang (20,0%). Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan, terjadi peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan dengan bertambahnya jumlah lansia pada kategori baik menjadi 45 orang (75,0%) dan menurunnya kategori kurang menjadi 2 orang (3,3%).

3. Kegiatan Senam Lansia

Tujuan:



Gambar 2 Penyuluhan

Meningkatkan kebugaran, keseimbangan, dan kesehatan lansia agar tetap aktif dan mandiri. (Organization, 2020) Pelaksanaan:

1. Persiapan : Registrasi dan pemeriksaan tekanan darah/kondisi umum peserta.
2. Pemanasan (5–10 menit): Peregangan ringan dan jalan di tempat.
3. Gerakan inti (15–20 menit): Gerakan senam ringan seperti ayunan tangan, mengangkat lutut, dan latihan keseimbangan sesuai kemampuan lansia.
4. Pendinginan (5–10 menit): Peregangan dan latihan pernapasan.
5. Evaluasi: Memantau keluhan dan kondisi peserta setelah senam.

Manfaat: Meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, keseimbangan, kesehatan jantung, serta mengurangi risiko jatuh dan penyakit kronis pada lansia. (Taylor et al., 2004)



Gambar 3 Senam Lansia

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan Penguatan Kapasitas Lansia Melalui Sekolah Lansia Tangguh (Program Selantang) Berbasis Edukasi Kesehatan Kegiatan dilakukan di acara Posyandu Lansia di Dusun Gembongan Desa Jotangan tanggal 13 Mei 2026 . Peserta pengabdian masyarakat adalah lansia di Dusun Gembongan Desa Jotangan Mojosari Kabupaten Mojokerto sebanyak 60 lansia. Rangkaian kegiatan yang dilakukan meliputi pengkajian, penyuluhan dan senam lansia .

1. Pengkajian

Berdasarkan hasil pengkajian di Dusun Gembongan Kecamatan Mojosari Kabupaten Mojokerto, sebagian besar lansia mengalami hipertensi sebanyak 25 orang (42%), diikuti diabetes melitus sebanyak 10 orang (17%) dan asam urat sebanyak 5 orang (8%). Tingginya kejadian hipertensi pada lansia dapat dipengaruhi oleh proses penuaan yang menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah, pola makan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, serta kebiasaan merokok.(Purwono et al., 2020) Sementara itu, diabetes melitus dapat dipicu oleh pola makan tinggi gula dan kurangnya olahraga.(Ocviskah et al., 2026) Adanya lansia yang tidak memiliki riwayat penyakit sebanyak 33% menunjukkan bahwa sebagian lansia masih mampu mempertahankan kondisi kesehatannya melalui pola hidup yang lebih baik, aktivitas sehari-hari yang cukup, serta dukungan keluarga dalam menjaga kesehatan. Selain itu, sebagian besar lansia rutin menghadiri posyandu dalam 3 bulan terakhir sebanyak 48 orang (80%) karena adanya kesadaran untuk memeriksakan kesehatan, mengikuti pemeriksaan tekanan darah, serta mendapatkan obat dan penyuluhan kesehatan. Namun, masih terdapat 20% lansia yang tidak menghadiri posyandu. Hal tersebut dapat disebabkan oleh keterbatasan transportasi, tidak ada anggota keluarga yang mengantar, kondisi fisik yang lemah, merasa dirinya sehat, maupun kurangnya motivasi untuk mengikuti kegiatan posyandu.(Asmarah & Rodyah, 2025)

2. Penyuluhan

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia. Sebelum intervensi, hampir setengah peserta berada pada kategori pengetahuan kurang (46,7%). Kondisi ini menunjukkan bahwa masih terdapat keterbatasan informasi yang dimiliki lansia terkait upaya menjaga kesehatan dan pencegahan penyakit pada usia lanjut. Setelah penyuluhan dilakukan, proporsi lansia dengan kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 75,0%, sedangkan kategori kurang menurun secara signifikan menjadi 3,3%. 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 Penyuluhan dan edukasi terbukti efektif meningkatkan kesadaran lansia akan manfaat aktivitas fisik(Haiti et al., 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 et al., 2025)

Peningkatan pengetahuan pada lansia setelah penyuluhan tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan salah satu strategi promosi kesehatan yang efektif untuk meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya kelompok lansia. Pengetahuan yang baik akan memengaruhi kemampuan lansia dalam mengambil keputusan terkait perilaku hidup sehat, seperti menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik secara teratur, mematuhi pengobatan, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala.(Raihanah & Kartinah, 2026) Hal ini penting karena proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi fisiologis tubuh yang dapat meningkatkan risiko penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, dan gangguan muskuloskeletal (Sumarni, 2025).Menurut World Health Organization, healthy ageing atau penuaan sehat merupakan proses mempertahankan kemampuan fungsional agar lansia tetap sejahtera dan mandiri dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Upaya tersebut dapat dicapai melalui peningkatan akses terhadap informasi kesehatan, pelayanan kesehatan yang responsif, serta pemberdayaan lansia melalui edukasi kesehatan yang berkelanjutan.(Dari & Irfan, 2023) Keberhasilan penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan juga dapat dijelaskan melalui teori pendidikan kesehatan yang menyatakan bahwa informasi yang diberikan secara terstruktur dapat meningkatkan pemahaman individu dan menjadi dasar terbentuknya perubahan perilaku kesehatan. Lansia yang memahami pentingnya gaya hidup sehat cenderung lebih termotivasi untuk melakukan tindakan pencegahan penyakit dan mempertahankan kualitas hidupnya.(Vilasari et al., 2024)Selain meningkatkan pengetahuan, edukasi kesehatan juga berpotensi meningkatkan kesadaran lansia untuk tetap aktif secara fisik, sosial, dan mental. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik, keterlibatan sosial, serta aktivitas yang merangsang fungsi kognitif berkontribusi terhadap penuaan sehat dan kualitas hidup yang lebih baik pada kelompok usia lanjut. (Nurmalisyah et al., 2025)

Penurunan jumlah peserta dengan kategori kurang dari 46,7% menjadi 3,3% menunjukkan bahwa materi penyuluhan dapat diterima dengan baik oleh sebagian besar peserta. Faktor yang mendukung keberhasilan tersebut antara lain penggunaan bahasa yang sederhana, metode penyampaian yang interaktif, serta relevansi materi dengan kebutuhan kesehatan lansia. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan kesehatan perlu dilakukan secara berkesinambungan melalui kegiatan posyandu lansia, kelompok senam lansia, maupun program pemberdayaan masyarakat lainnya untuk mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatan lansia.

3. Senam Lansia

Pelaksanaan senam lansia dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu bentuk intervensi promotif dan preventif yang bertujuan meningkatkan kebugaran fisik, mempertahankan kemampuan fungsional, serta meningkatkan kualitas hidup lansia. Kegiatan senam dilaksanakan secara berkelompok dengan gerakan yang disesuaikan dengan kondisi fisik peserta sehingga dapat diikuti dengan aman dan nyaman. Selama pelaksanaan kegiatan, sebagian besar lansia menunjukkan antusiasme yang tinggi dan mampu mengikuti

rangkaian gerakan yang diberikan oleh instruktur.

Senam lansia merupakan bentuk aktivitas fisik yang sangat penting bagi kelompok usia lanjut. Seiring bertambahnya usia, terjadi penurunan fungsi sistem muskuloskeletal, kardiovaskular, dan keseimbangan tubuh yang dapat meningkatkan risiko jatuh, ketergantungan, serta berbagai penyakit degeneratif. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur terbukti dapat meningkatkan kekuatan otot, kebugaran kardiorespirasi, kesehatan tulang, serta kemampuan fungsional lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Selain itu, aktivitas fisik juga berperan dalam menurunkan risiko hipertensi, penyakit jantung, stroke, diabetes melitus, dan depresi. (MIZWAR, 2025)

Hasil pelaksanaan senam lansia pada kegiatan ini menunjukkan bahwa peserta dapat mengikuti gerakan dengan baik setelah diberikan contoh dan pendampingan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa senam lansia dapat menjadi alternatif aktivitas fisik yang mudah diterapkan di masyarakat. Menurut pedoman World Health Organization, lansia dianjurkan melakukan aktivitas fisik secara teratur untuk mempertahankan kesehatan dan mencegah penurunan kemampuan fungsional. Lansia dengan keterbatasan mobilitas bahkan dianjurkan melakukan latihan keseimbangan setidaknya tiga kali per minggu untuk mencegah risiko jatuh.

Selain manfaat fisik, pelaksanaan senam lansia juga memberikan manfaat psikologis dan sosial. Kegiatan yang dilakukan secara berkelompok memungkinkan terjadinya interaksi sosial antar peserta sehingga dapat mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan kesejahteraan mental. Aktivitas fisik diketahui berkontribusi terhadap penurunan gejala kecemasan dan depresi, meningkatkan kualitas tidur, serta membantu mempertahankan fungsi kognitif pada lansia. (Chandra & Biromo, 2025)

Keberhasilan pelaksanaan senam lansia tidak terlepas dari dukungan kader kesehatan, keluarga, dan tenaga kesehatan yang berperan dalam memotivasi peserta untuk tetap aktif. Pelaksanaan secara rutin juga dapat membantu lansia membentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa lansia yang aktif berolahraga memiliki kemampuan fisik dan kemandirian yang lebih baik dibandingkan lansia yang kurang aktif. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur mampu memperlambat penurunan kebugaran akibat proses penuaan dan membantu mempertahankan kualitas hidup pada usia lanjut. (Maulana et al., 2025)

Secara keseluruhan, pelaksanaan senam lansia dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan baik dan memberikan manfaat positif bagi kesehatan fisik, psikologis, dan sosial peserta. Oleh karena itu, kegiatan senam lansia perlu dilaksanakan secara berkelanjutan melalui Posyandu Lansia atau program kesehatan masyarakat lainnya sebagai upaya mendukung terwujudnya lansia yang sehat, aktif, mandiri, dan produktif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang meliputi pengkajian kesehatan, penyuluhan kesehatan, dan senam lansia pada 60 peserta lansia, dapat disimpulkan bahwa: Pengkajian kesehatan memberikan gambaran mengenai kondisi kesehatan lansia sehingga dapat menjadi dasar dalam pemberian edukasi kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan peserta. Penyuluhan kesehatan terbukti efektif meningkatkan

pengetahuan lansia. Hal ini terlihat dari peningkatan jumlah peserta dengan kategori pengetahuan baik dari 20,0% menjadi 75,0% serta penurunan kategori pengetahuan kurang dari 46,7% menjadi 3,3%. Senam lansia dapat dilaksanakan dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Kegiatan ini membantu meningkatkan aktivitas fisik, menjaga kebugaran, serta mendorong lansia untuk menerapkan gaya hidup sehat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan partisipasi lansia dalam upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan mereka.

SARAN

Lansia diharapkan dapat menerapkan informasi kesehatan yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, menjaga pola hidup sehat, serta mengikuti kegiatan senam lansia secara rutin untuk mempertahankan kebugaran dan kesehatan.

Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan memberikan dukungan dan motivasi kepada lansia untuk menjaga kesehatan, mengikuti pemeriksaan kesehatan secara berkala, dan berpartisipasi dalam kegiatan kesehatan yang tersedia di masyarakat.

Bagi Kader dan Tenaga Kesehatan

Kader kesehatan dan tenaga kesehatan diharapkan dapat melaksanakan kegiatan penyuluhan dan senam lansia secara berkelanjutan serta melakukan pemantauan kesehatan secara rutin melalui Posyandu Lansia.

Bagi Puskesmas dan Pemerintah Desa

Perlu adanya dukungan program dan fasilitas yang memadai untuk menunjang kegiatan promotif dan preventif bagi lansia, termasuk penyelenggaraan senam lansia dan edukasi kesehatan secara berkala.

Bagi Kegiatan Pengabdian Selanjutnya

Kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya dapat menambahkan pemeriksaan kesehatan yang lebih komprehensif, seperti pengukuran tekanan darah, kadar gula darah, indeks massa tubuh, serta evaluasi perubahan perilaku kesehatan dalam jangka panjang untuk memperoleh hasil yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Andas, A. M. (2025). *Buku Ajar Masalah Kesehatan dan Sistem Perawatan Lansia di Indonesia*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Asmarah, C. I., & Rodiyah, I. (2025). Posyandu Roles and Elderly Participation in Rural Community Health Services: Peran Posyandu dan Partisipasi Lansia dalam Layanan Kesehatan Masyarakat Pedesaan. *Indonesian Journal on Health Science and Medicine*, 2(2), 10–21070.
- Astriawati, N. (2025). IMPLEMENTASI PROGRAM MERDEKA BELAJAR KAMPUS MERDEKA: OPTIMALISASI DOSEN MENGAJAR DI KAMPUS LAIN. *Jurnal Edukasi Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 114–121.
- Auparai, N. S., Bilondatu, M. I., Grace, G., Karina, S. M., Susanti, F., Andraini, R., Handayani, M. T. R., Mamudi, C. O., Santoso, T., & Marpatmawati, I. (2025). *Aging And Disease*. CV Eureka Media Aksara.

- Chandra, J. I., & Biromo, A. R. (2025). HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN DEPRESI PADA POPULASI LANSIA DI 3 PANTI WERDHA. *Ebers Papyrus*, 31(2), 281–287.
- Dari, W., & Irfan, M. (2023). Active Aging dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lanjut Usia. *Share: Social Work Journal*, 13(1), 102–110.
- Fariza Makmun, M. (2020). *PERANAN PEMERINTAHDALAM PEMBERDAYAAN MASYARAKAT ISLAM UNTUK KESEJAHTERAAN MASYARAKAT DESA TERTINGGAL DI PROVINSI LAMPUNG*. UIN Raden Intan Lampung.
- 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 GUNUNGKIDUL*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- 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.
- Maulana, R., Atap, Y., Sidabutar, A., & Gultom, D. (2025). Peran Olahraga Jogging dalam Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Mental Pada Lansia. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 4(01).
- MIZWAR, D. (2025). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Fisik pada Lansia dengan Diabetes Melitus di Puskesmas Sudiang Raya Kota Makassar= The Relationship between Physical Activity with Physical Fitness in Elderly People with Diabetes Mellitus at the Sudiang Raya Community Health Center, Makassar City*. Universitas Hasanuddin.
- 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.
- Nurmalisyah, F. F., Priastana, I. K. A., & Sari, D. S. A. (2025). Pensiun dan Aktivitas Sehari-Hari Lansia: Narrative Review: Retirement and Daily Activities of Older Adults: A Narrative Review. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 16(1), 117–123.
- Ocviskah, O., Yulianti, S., & Murwati, M. (2026). Hubungan Tingkat Stres, Olahraga, Dan Kepatuhan Minum Obat Dengan Peningkatan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Poli Penyakit Dalam Rs Siti Aisyah Lubuklinggau Tahun 2025. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, 5(1), 399–410.
- Organization, W. H. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531–542.
- Raihanah, S. F., & Kartinah, S. K. (2026). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Hipertensi Dengan Perilaku Pencegahan Komplikasi Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Kartasura*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ramadhan, S., & Megawati, S. (2023). Implementasi kebijakan merdeka belajar kampus merdeka dalam meningkatkan kualitas pendidikan mahasiswa di Universitas Negeri Surabaya. *Publika*, 1581–1592.

- Sumarni, S. (2025). Pengaruh Usia Lanjut terhadap Kesehatan Lansia. *Jurnal Berita Kesehatan*, 18(2), 74–79.
- Tasya, D. A., & Adawiyah, P. R. (2025). TRANSFORMASI PERAN SOSIAL LANSIA MELALUI PROGRAM SEKOLAH LANSIA TANGGUH DI KABUPATEN BONDOWOSO. *Jurnal Wahana Bina Pemerintahan*, 7(1), 48–54.
- Taylor, A. H., Cable, N. T., Faulkner, G., Hillsdon, M., Narici, M., & Van Der Bij, A. K. (2004). Physical activity and older adults: a review of health benefits and the effectiveness of interventions. *Journal of Sports Sciences*, 22(8), 703–725.
- Vilasari, D., Ode, A. N., Sahilla, R., Febriani, N., & Purba, S. H. (2024). Peran promosi kesehatan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap penyakit tidak menular (PTM): Studi literatur. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(7), 2635–2648.