

Peningkatan Kesehatan Fisik dan Mental Lansia Melalui Program Senam lansia di Komunitas

^{*1}Sri Gunda Fahriana Fahrudin, ²Rizqi Nurul Inayah, ²Inayah Ageng Izza, ³Ulfa Diya Atiqa, ³Isfawati Mahmud

¹Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Indonesia

²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rustida Banyuwangi, Indonesia

³Universitas Negeri Makassar, Indonesia

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental lansia. Kegiatan ini dilaksanakan di UPT Dinas Sosial Tresna Werdha, sebanyak 20 orang lansia ikut serta dalam program ini. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi pemberian edukasi mengenai manfaat senam lansia, demonstrasi gerakan senam yang sesuai dengan kemampuan fisik lansia, serta pelaksanaan senam secara rutin selama 4 minggu dengan 2 sesi perminggu. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan antusiasme lansia dalam mengikuti aktivitas, serta adanya perubahan positif terhadap kelincahan, keseimbangan tubuh, dan suasana hati peserta. Kesimpulannya, senam lansia yang dilakukan secara teratur di lingkungan panti sosial memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik dan mental lansia serta mendukung terciptanya suasana hidup yang lebih aktif dan harmonis.

Kata Kunci: Lansia, Senam Lansia, Kesehatan Fisik, Kesehatan mental, Panti sosial.

Improving Physical and Mental Health of Elderly through Community Elderly Exercise Program

ABSTRACT

This community service activity aims to improve the physical and mental health of the elderly. This activity was carried out at UPT Social Service Tresna Werdha, as many as 20 elderly people participated in this program. The method of implementing activities includes providing education about the benefits of elderly gymnastics, demonstrating gymnastic movements that are in accordance with the physical abilities of the elderly, and implementing gymnastics regularly for 4 weeks with 2 sessions per week. The results of the activity showed an increase in the enthusiasm of the elderly in participating in the activity, as well as positive changes in agility, body balance, and mood of the participants. In conclusion, elderly gymnastics which is carried out regularly in a social home environment has a positive impact on the physical and mental health of the elderly and supports the creation of a more active and harmonious living atmosphere.

Keyword: Elderly, Elderly Gymnastics, Physical Health, Mental Health, Social Care Centre.

*Corresponding Author:

Email : srigunda@upnvj.ac.id

Alamat : Jalan RS. Fatmawati Raya, Pd. Labu,
Kec. Cilandak, Kota Jakarta Selatan,
DKI, 12450

This Journal is licensed under a Creative Commons Attribution ShareAlike 4.0



Hal: 85-90

PENDAHULUAN

Pertambahan usia pada lansia sering kali disertai dengan penurunan kondisi fisik dan mental, seperti berkurangnya kekuatan otot, keseimbangan, serta meningkatnya risiko gangguan suasana hati dan isolasi sosial. Data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi depresi meningkat seiring usia: 6,5 % (usia 55–64), 8,0 % (65–74), dan 8,9 % (≥ 75 tahun). Kondisi ini dapat menurunkan kualitas hidup dan meningkatkan ketergantungan pada orang lain. Menurut *World Health Organization* (WHO), promosi kesehatan mental dan strategi pencegahan pada lansia harus mencakup dukungan terhadap perilaku sehat, termasuk aktivitas fisik teratur dan keterlibatan sosial, untuk mendukung penuaan yang sehat (WHO, 2023).

Kesehatan lansia adalah suatu hal penting yang merupakan tujuan nasional dalam bidang kesehatan melihat angka harapan hidup terus meningkat. Menurunnya kemampuan fisik mengakibatkan lansia menjadi kelompok risiko tinggi dalam penanganan masalah kesehatan. Penurunan fisik tersebut dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan (Zimmer dkk., 2021)

Senam lansia telah terbukti memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan fisik dan mental lansia. Penelitian Antonius Ngadiran dkk. (2021) terhadap 73 lansia yang latihan senam tiga kali seminggu selama 12 minggu menunjukkan penurunan skor depresi secara signifikan ($p=0,000$) dan peningkatan kualitas hidup ($p=0,010$) dibanding kelompok pembanding. Program senam kelompok tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga memperkuat koneksi sosial, mengurangi perasaan kesepian, dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Senam lansia dapat mencegah atau melambatkan kehilangan fungsional. Bahkan dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan seperti senam lansia dapat mengeliminasi berbagai risiko penyakit seperti peningkatan tekanan darah, diabetes melitus, penyakit arteri koroner dan kecelakaan (Tomioka dkk., 2024)

Senam lansia mempunyai dampak pada kesehatan mental lewat mekanisme fisiologis dan psikologis, seperti meningkatkan sintesis dan pelepasan faktor neurotropik, sama baiknya dalam meningkatkan fungsi kognitif, angiogenesis, neurogenesis dan plastisitas. Lebih lanjut, beberapa studi menunjukkan bahwa aktifitas fisik seperti senam lansia dapat meningkatkan kontak sosial, kualitas hidup dan harga diri. Hal ini akan berdampak pada kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Kazeminia dkk., 2020)

Senam lansia menstimulasi pengeluaran endorfin yang merupakan polipeptida opioid endogen oleh kelenjar pituitari dan hipotalamus. Endorfin memiliki efek analgesik juga dapat menghasilkan perasaan segar pada individu. Sistem opioid merupakan kunci utama dalam memediasi keterikatan seseorang dengan orang lain dan juga berperan dalam perbaikan depresi. Sistem opioid berkaitan dengan mood dan depresi. Aktivitas fisik menambah sekresi opioid endogen pada otak yang berfungsi dalam mengurangi nyeri dan menyebabkan euphoria (Rao dkk., 2020).

Penerapan program senam lansia secara rutin telah menunjukkan peningkatan partisipasi dan motivasi lansia dalam mengikuti kegiatan fisik. Selain manfaat kesehatan, kegiatan ini juga mempererat hubungan sosial antar penghuni panti. Pengabdian ini bertujuan untuk membahas pentingnya senam lansia

terhadap kesehatan fisik dan mental pada lansia, tantangan yang dihadapi, serta solusi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas hidup mereka..

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menambah pengetahuan dan memberikan motivasi kepada lansia terkait menjaga kebugaran, kesehatan fisik dan mental agar meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya lansia di lingkungan UPT Dinas Sosial Tresna Werdha. Peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah lansia di lingkungan UPT Dinas Sosial Tresna Werdha. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada setiap hari Selasa dan Jumat di lapangan UPT Dinas Sosial Tresna Werdha, Glenmore, Banyuwangi. Target peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 20 orang Lansia.

Kegiatan dimulai dengan melakukan koordinasi dengan pengelola UPT Dinas Sosial Tresna Werdha untuk memperoleh persetujuan dan dukungan pelaksanaan kegiatan. Selain itu, dilakukan observasi awal untuk mengidentifikasi kondisi fisik peserta, potensi keterlibatan, serta kebutuhan khusus yang perlu diperhatikan selama kegiatan. Lansia diberikan penyuluhan mengenai pentingnya aktivitas fisik, khususnya senam lansia, dalam menjaga kesehatan tubuh dan mental. Penyuluhan ini juga mencakup manfaat fisiologis dan psikologis dari senam, seperti peningkatan keseimbangan, fleksibilitas, pelepasan hormon endorfin, serta penguatan hubungan sosial antar sesama penghuni panti. Tim pengabdian masyarakat mempraktikkan gerakan-gerakan senam lansia yang sesuai dengan kemampuan fisik peserta. Senam yang digunakan merupakan kombinasi gerakan ringan yang dapat dilakukan dalam posisi duduk dan berdiri, disesuaikan dengan kondisi fisik masing-masing lansia. Pelatihan ini dilakukan secara interaktif agar peserta mudah mengikuti. Program senam dilaksanakan secara rutin selama beberapa minggu dengan frekuensi 2 kali dalam seminggu. Setiap sesi berlangsung selama 30–45 menit.

Kegiatan diawali dengan pemanasan, dilanjutkan senam inti, dan diakhiri pendinginan. Seluruh sesi dipandu oleh instruktur atau tim pengabdian. 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 program. Dokumentasi kegiatan berupa foto dan video turut dilakukan sebagai bahan laporan dan evaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program senam lansia secara rutin di UPT Dinas Sosial Tresna Werdha diikuti oleh 20 orang lansia dengan antusiasme yang cukup tinggi. Kegiatan berlangsung selama empat minggu, dengan frekuensi dua kali per minggu. Setiap sesi senam berdurasi sekitar 30–45 menit, terdiri dari sesi pemanasan, inti, dan pendinginan, disesuaikan dengan kondisi fisik peserta.

Dari observasi langsung, terdapat peningkatan pada aspek kelincahan, keseimbangan, serta daya tahan fisik para lansia. Beberapa peserta yang sebelumnya mengalami kesulitan saat berdiri atau bergerak lebih 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 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 ini menunjukkan bahwa senam lansia tidak hanya berdampak pada fisik, tetapi juga berkontribusi pada penguatan hubungan sosial dan perasaan memiliki komunitas.

Melalui 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 lebih bugar, dan memiliki keinginan lebih besar untuk terlibat dalam aktivitas lainnya. Pengelola menyatakan bahwa kegiatan ini membuat suasana panti menjadi lebih hidup dan dinamis.

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 (Xie dkk., 2021). 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.

Tinjauan konsensus internasional (ICFSR 2021) menegaskan bahwa intervensi olahraga terstruktur kombinasi aerobik, resistensi, keseimbangan, dan fleksibilitas secara konsisten meningkatkan fungsi fisik, menurunkan risiko penyakit kronis (stroke, diabetes, kardiovaskular, osteoporosis), serta memperbaiki kualitas hidup dan kesehatan mental. Meta-analisis RCT terbaru (218 studi, >14.000 peserta lansia) menemukan bahwa berbagai bentuk latihan jalan, yoga, latihan resistensi, aerobik campuran mengurangi gejala depresi dengan efek setara psikoterapi atau pengobatan (khususnya pada orang tua, yoga sangat bermanfaat).



Gambar 1
Pelaksanaan Senam Lansia

Tabel 1
Hasil Observasi Sebelum dan Sesudah Program Senam Lansia

Aspek yang dinilai	Sebelum Senam	Setelah Senam	Perubahan	Presentase Perubahan(%)
Kelincahan bergerak	Rendah	Sedang-tinggi	Meningkat	50%
Keseimbangan saat berdiri/berjalan	Kurang stabil	stabil	Meningkat	45%
Ekspresi wajah dan antusiasme	Datar	Ceria	Meningkat signifikan	60%
Interaksi sosial	Minim	Aktif	Meningkat	55%
Keluhan nyeri ringan (pinggang/lutut)	sering	berkurang	Menurun	40%
Kemandirian aktivitas harian	Perlu bantuan	Lebih mandiri	Meningkat	50%

Sumber: Data Primer Diolah, 2024

Tabel 2
Hasil Wawancara Ringan terhadap Peserta (N = 20)

Pertanyaan	Jawaban "Ya" (%)	Jawaban "Tidak" (%)
Apakah merasa lebih bugar setelah mengikuti senam?	90%	10%
Apakah merasa lebih bahagia setelah kegiatan senam?	85%	15%
Apakah jadi lebih akrab dengan teman sesama penghuni?	90%	10%
Apakah ingin kegiatan senam ini dilanjutkan rutin?	100%	
Apakah merasa kualitas tidur membaik?	85%	15%

Sumber: Data Primer Diolah, 2024

SIMPULAN

Proses penuaan pada lansia secara alami menyebabkan penurunan fungsi fisik, Program senam lansia yang dilaksanakan secara teratur di UPT Dinas Sosial Tresna Werdha terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesehatan fisik dan mental para lansia. Melalui rangkaian kegiatan edukasi, demonstrasi, dan pelaksanaan senam rutin, para peserta menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam hal kelincahan, keseimbangan tubuh, serta suasana hati yang lebih baik. Kegiatan ini juga berhasil meningkatkan interaksi sosial antar penghuni panti, memperkuat rasa kebersamaan, serta menumbuhkan semangat hidup dan kemandirian lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Efek positif yang dirasakan tidak hanya secara fisiologis, seperti peningkatan fleksibilitas dan penurunan keluhan nyeri, tetapi juga secara psikologis melalui peningkatan rasa percaya diri, kualitas tidur, dan pengurangan perasaan kesepian. Berdasarkan hasil tersebut, program senam lansia sangat direkomendasikan untuk dilaksanakan secara rutin di lingkungan komunitas atau panti lansia. Oleh karena itu, pengelola panti dan UPT Dinas Sosial Tresna Werdha disarankan menjadikan senam lansia sebagai agenda rutin minimal dua kali dalam

seminggu, dengan didukung oleh tenaga pendamping atau caregiver yang telah mendapatkan pelatihan. Puskesmas dapat mengambil peran kolaboratif melalui program Posyandu lansia dengan mengintegrasikan kegiatan pemeriksaan kesehatan berkala dengan senam lansia. Pemerintah daerah juga diharapkan mendukung keberlanjutan program ini melalui kebijakan dan penganggaran yang berpihak pada kegiatan fisik lansia berbasis komunitas. Dengan kolaborasi lintas sektor, senam lansia dapat menjadi pendekatan promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup para lansia secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Litbangkes Kemenkes RI. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kazeminia, M., Salari, N., Vaisi-Raygani, A., Jalali, R., Abdi, A., Mohammadi, M., Daneshkhah, A., Hosseinian-Far, M., Shohaimi, S. (2020). The effect of exercise on anxiety in the elderly worldwide: a systematic review and meta-analysis. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01609-4>.
- Ngadiran, A., Pujiati, E. (2024). Efektivitas Senam Lansia Terhadap Perubahan Depresi dan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 78–83. <https://doi.org/10.46815/jk.v13i1.227>.
- Rao, U. T., Noronha, J. A., Adiga, K. (2020). Effect of aerobic exercises on depressive symptoms, anxiety, self-esteem, and quality of life among adults with depression, *Clinical Epidemiology and Global Health*, 8(4), 1147–1151. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2020.04.006>.
- Tomioka, M., Yuan, S., Yago J., Medeiros, C. (2024) The Impact of the COVID-19 Pandemic on Older Adults Who Participate in Group Physical Exercise Program, *Hawaii Journal of Health and Social Welfare*, 83(7), 180–186. <https://doi.org/10.62547/MQXM6470>.
- 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>.