

## Edukasi “Lansia Bergerak”: Senam Lansia untuk Menjaga Kebugaran dan Meningkatkan Kesehatan Lansia

Adita Widanti Nugroho<sup>1</sup>, Cindy Dwi Rohaini<sup>1</sup>, Hasna Syfa Tyananda<sup>1</sup>, Lutviana Dewi<sup>1</sup>, Shafa Dwi Ardita<sup>1</sup>, Rosyanne Kushargina<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Gizi Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

\*Corresponding author: rosyenne.kushargina@umj.ac.id

### ABSTRACT

*The elderly experience various declines in health status. Exercising regularly, is one program that can help improve the health status of the elderly. This educational activity aims to increase the knowledge of the elderly, especially about sports, so that it can improve the fitness of the elderly in RW 06, Padasuka Village, Ciomas District, Bogor Regency. The method used is the lecture and discussion method with educational media in the form of elderly exercise guide posters. There were 19 elderly people taking part in this activity. Group exercises were also carried out after receiving the material. There was an increase in the knowledge of the elderly, marked by an increase in the target post-test score in the very good category from 52.6% to 84.2%. This educational activity related to physical fitness and physical activity for the elderly has succeeded in increasing target knowledge. To change behavior and improve the fitness of the elderly, education can be carried out regularly by cadres during the implementation of Posbindu every month.*

**Keywords:** elderly exercise, fitness, physical activity, sport

### ABSTRAK

Lansia mengalami berbagai penurunan status kesehatan. Melakukan olahraga atau latihan secara teratur adalah salah satu program yang dapat membantu meningkatkan derajat kesehatan lansia. Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia khususnya tentang olahraga sehingga dapat meningkatkan kebugaran lansia di RW 06 Kelurahan Padasuka Kecamatan Ciomas, Kabupaten Bogor. Metode yang digunakan yaitu metode ceramah dan diskusi dengan media edukasi berupa poster panduan senam lansia. Terdapat 19 orang lansia mengikuti kegiatan ini. Dilakukan juga senam bersama setelah pemberian materi. Terjadi peningkatan pengetahuan lansia ditandai dengan peningkatan nilai post-test sasaran pada kategori sangat baik dari 52,6% menjadi 84,2%. Kegiatan edukasi terkait kebugaran fisik, aktivitas fisik kepada lansia ini telah berhasil meningkatkan pengetahuan sasaran. Untuk perubahan perilaku dan peningkatan kebugaran lansia, edukasi dapat dilakukan secara rutin oleh kader saat pelaksanaan Posbindu setiap bulan.

**Kata kunci:** aktivitas fisik, kebugaran, olahraga, senam lansia

### LATAR BELAKANG

Indonesia memiliki populasi lansia yang cukup tinggi dengan jumlah penduduk yang berusia di atas 60 tahun sekitar 7,18% (1).

Hal ini disebabkan karena meningkatkan usia harapan hidup, namun penting untuk mewujudkan lansia yang sehat melalui berbagai upaya perbaikan kondisi sosial,

kondisi fisik dan layanan kesehatan lansia. Peningkatan usia harapan hidup ditandai dengan meningkatnya jumlah penduduk lansia yang diperkirakan akan meningkat di sampai tahun 2050 sekitar 82% terutama di Asia (2).

Penurunan kesehatan lansia dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk penurunan status gizi (3). Pada kondisi lansia dapat muncul berbagai penyakit akibat penurunan fungsi tubuh, keseimbangan tubuh dan risiko jatuh (4). Melakukan olahraga atau latihan secara teratur adalah salah satu program yang dapat membantu meningkatkan derajat kesehatan lansia (5). Penelitian sebelumnya membuktikan jika lansia mengalami penurunan asupan makanan dengan kecukupan zat gizi makro defisit (6) termasuk serat (7). Pengaturan pola makan dan aktivitas fisik rutin pada lansia terbukti dapat meningkatkan kesehatan lansia (8–10).

Lansia dapat melakukan aktivitas fisik yang ringan dan aman seperti berjalan kaki dan *jogging* (11). Aktivitas tersebut dapat dilakukan untuk melatih keseimbangan tubuh karena melibatkan melibatkan semua otot dan persendian dengan gerakan teratur serta mudah dilakukan (12). Senam lansia biasanya fokus pada bagian tungkai kaki, lengan dan pinggang yang dapat meningkatkan kontraksi otot dan berdampak pada meningkatnya kekuatan otot dalam mempertahankan keseimbangan tubuh (13).

Mengingat pentingnya kesehatan pada lansia maka perlu diadakan kegiatan edukasi sekaligus senam bersama lansia. Kegiatan dilakukan di Posbindu RW 06 Kelurahan Padasuka Kecamatan Ciomas, Kabupaten Bogor. Materi edukasi yang ditekankan pada pentingnya olahraga dan aktivitas fisik secara rutin pada lansia. Melalui kegiatan ini diharapkan pengetahuan lansia tentang

olahraga dan aktivitas fisik meningkat, dan panduan senam lansia yang diberikan dapat diterapkan di rumah setiap hari.

## METODE

Pemberian edukasi dilakukan di RW 06 Kelurahan Padasuka Kecamatan Ciomas, Kabupaten Bogor. Sasaran dari kegiatan ini adalah lansia wanita yang berumur 50-70 tahun. Kegiatan dilakukan pada 8 Januari 2024.

*Pre-test* dilakukan untuk mengukur pengetahuan awal peserta dengan pertanyaan tertutup menggunakan kuesioner. Peserta mengisi kuesioner *pre-test* secara langsung, namun beberapa peserta mengisi kuesioner dibantu oleh panitia dengan cara membacakan pertanyaan yang harus dijawab karena keterbatasan membaca.

Penyampaian materi untuk meningkatkan pengetahuan lansia menggunakan media PPT (*power point*) berisi materi tentang olahraga untuk menjaga kebugaran pada lansia dengan metode ceramah dan diskusi.

Setiap peserta juga mendapatkan media edukasi berupa poster panduan gerakan senam lansia yang bisa dilakukan dirumah. Pemberian materi dilanjutkan dengan senam bersama sesuai dengan media panduan gerakan senam yang diberikan.

*Post-test* dilakukan diakhir kegiatan menggunakan kuesioner dan pertanyaan yang sama dengan *pre-test* untuk mengetahui peningkatan pengetahuan lansia mengenai olahraga untuk menjaga kebugaran lansia. Nilai *pre-test* dan *post-test* digunakan sebagai indikator keberhasilan kegiatan.

Nilai pretest dan *post-test* digunakan monitoring dan evaluasi kegiatan. setiap jawaban benar diberi skor 2, 1, dan 0. Yang mana skor 2 adalah jawaban yang benar,

skor 1 untuk jawaban yang mendekati, dan 0 untuk jawaban yang salah. Pengkategorian menggunakan norma penilaian yang mengacu pada penilaian acuan patokan (PAP) dengan bentuk rentang skor seperti pada Tabel 1 (14).

**Tabel 1.** Kategori rentang skor

Rentan skor	Kategori
80-100	Sangat Baik
70-79	Baik
60-69	Cukup Baik
45-59	Kurang Baik
>45	Sangat Kurang Baik

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Edukasi dan Senam Bersama

Lansia di RW 06 sebanyak 25 orang, namun hanya 19 orang yang mengikuti kegiatan ini. dan 4 orang kader juga hadir mendampingi kegiatan ini. Kegiatan dilaksanakan di gedung serbaguna yang biasa digunakan untuk majelis atau pengajian. Materi edukasi disampaikan dengan metode ceramah menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh peserta kegiatan. Metode ini paling sering dan efektif digunakan untuk sasaran berusia dewasa hingga lansia (15). Materi disampaikan oleh dosen dan mahasiswa pada tim kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Lansia yang menjadi peserta kegiatan edukasi adalah lansia yang mandiri yang masih dapat beraktivitas sendiri tanpa harus terus didampingi, sehingga dapat menerima materi edukasi dengan baik (16).

Materi edukasi yang diberikan adalah tentang manfaat olahraga dan aktivitas fisik pada lansia. Lansia dapat beraktivitas fisik dan berolahraga ringan untuk tetap menjaga kualitas hidup dan hidup sehat serta mandiri (2). Kurang gerak pada lansia dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan

termasuk kognitif yang akan mempengaruhi daya ingat (17).

Setiap peserta juga mendapatkan panduan senam lansia yang dapat diterapkan di rumah. Panduan dibuat dalam bentuk media poster, seperti yang ditampilkan pada Gambar 1.

Senam lansia memiliki ciri khas dengan gerakan teratur dan terarah serta ringan, untuk melatih bagian pinggang, kaki, dan tangan dengan tidak berlebihan (4). Berbeda dengan aerobik, senam pada lansia ringan dan dapat dilakukan mulai usia 45 keatas untuk menghambat proses penuaan (18) karena memengaruhi fungsi otak pada lansia (14).



**Gambar 1.** Media Edukasi Panduan Senam Lansia

Dilakukan senam bersama semua peserta dengan gerakan senam sesuai dengan panduan yang telah diberikan. Senam lansia dapat dilakukan dalam posisi duduk dengan menggerakkan tangan dan pinggul bagi lansia yang sulit untuk berdiri dalam waktu yang lama (Gambar 2).

Gerakan senam yang dilakukan dapat meminimalisir risiko jatuh pada lansia saat melakukan senam sendiri di rumah. Prinsip ini sama dengan prinsip senam jantung sehat untuk lansia (19). Senam tersebut dapat dilakukan secara rutin selama 5-10 menit setiap hari di dalam rumah.



**Gambar 2.** Dokumentasi Kegiatan Senam Bersama

### Monitoring dan Evaluasi

Hasil dari kegiatan penyuluhan perihal olahraga pada lansia dengan memberikan edukasi berupa pemaparan materi melalui ppt dan kalender edukasi serta dampak terhadap pengetahuan yang bisa dilihat pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Distribusi nilai *Pre-test* dan *Post-test*

Tingkat Pengetahuan Lansia	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	n	%	n	%
Sangat Baik	10	52,6	16	84,2
Baik	0	0	3	15,8
Cukup Baik	1	5,3	0	0
Kurang Baik	3	15,8	0	0
Sangat Kurang Baik	5	26,3	0	0
Total	19	100	19	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan lansia sasaran tentang olahraga saat *pre-test*, 26,3% berada dalam kategori sangat kurang baik, 15,8% berada dalam kategori kurang baik, 5,3% dalam kategori cukup baik, dan 52,6% berada dalam

kategori sangat baik. Terjadi peningkatan pengetahuan lansia setelah edukasi ditandai dengan peningkatan nilai *post-test*. Pengetahuan lansia untuk kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 15,8% dan untuk kategori sangat baik meningkat menjadi 84,2%. Pengetahuan lansia kategori pengetahuan baik meningkat sebesar 15,8% dan kategori sangat baik meningkat sebesar 27,6%.

Peningkatan pengetahuan adalah tahapan dasar dari perubahan perilaku. Tujuan dari kegiatan edukasi dan promosi kesehatan adalah untuk mengubah perilaku menjadi lebih baik dan meningkatkan derajat kesehatan (20), termasuk pada lansia. Kegiatan promosi kesehatan dapat dilakukan secara rutin dan berkelanjutan untuk menciptakan perubahan perilaku kesehatan (21).

### SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi terkait kebugaran fisik dan aktivitas fisik pada lansia ini dapat meningkatkan pengetahuan para lansia untuk senam lansia yang telah dilakukan. Untuk perubahan perilaku materi edukasi dapat diberikan secara rutin oleh kader saat pelaksanaan Posbindu setiap bulan.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Program Studi S1 Gizi Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta atas bantuan dan kesempatan dalam penyelenggaraan kegiatan ini. Terima kasih juga disampaikan kepada kader Posbindu di kelurahan padasuka RW 06 yang telah membantu dan mendampingi jalannya kegiatan, serta kepada ibu lansia yang telah berpartisipasi pada kegiatan ini.



## KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik kepentingan dalam seluruh rangkaian kegiatan yang telah dilakukan hingga penulisan naskah publikasi ini.

## REFERENSI

1. Wahyuni NPDS. Sehat dan Bahagia dengan Senam Bugar Lansia. *Acta Univ Agric Silviculture Mendelianae Brun.* 2015;53(9):1689–99.
2. Ariyanto A, Puspitasari N, Utami DN. Aktivitas Fisik terhadap Kualitas Hidup pada Lansia. *J Kesehat Al-Irsyad.* 2020;XIII(2):145–51.
3. Putri EBA, Nurbaeti TS, Conterius SDREB. Nutrition and Food Science (Theory and Application). *Media Sains Indonesia.* 2023.
4. Pratama EY, Z MH, Lestari W. Pengaruh Senam Lansia terhadap Kebugaran Jasmani Lansia di Desa Tanjung Kecamatan Hampanan Rawang Kota Sungai Penuh. *J Educ [Internet].* 2023 Mar 23;5(4):13465–76.
5. Rizal Pamungkas M. Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia Usia 60 Tahun Keatas Di Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya. *J Kesehat Olahraga.* 2016;4(4):2–5.
6. Kushargina R, Afifah AN. Gambaran Tingkat Kecukupan Gizi Lansia dengan Depresi di Kecamatan Pondok Jagung. *Muhammadiyah J Nutr Food Sci.* 2021;2(1):24.
7. Kushargina R, Dainy NC, Suryaalamsah II. Edukasi Lansia dengan Pendekatan Health Belief Model: Lansia “ Serasi ” ( Sehat Dengan Makan Sayur dan Buah). 2022;6(1):6–12.
8. Leslie W, Hankey C. Aging, Nutritional Status and Health. *Health care J.* 2015;3(3):648–58.
9. Woo J, Ho SC, Yu ALM. Lifestyle factors and health outcomes in elderly Hong Kong Chinese aged 70 years and over. *Gerontology.* 2002;
10. Poda GG, Hsu C-Y, Rau H-H, Chao JC-J. Impact of socio-demographic factors, lifestyle and health status on nutritional status among the elderly in Taiwan. *Nutr Res Pract.* 2019;13(3):222–9.
11. Giriwijoyo S. Ilmu Kesehatan Olahraga, Untuk Kesehatan Dan Prestasi Olahraga. Bandung Fak Pendidik Olahraga Dan Kesehat UPI. 2013;66:pp.13-78.
12. Perdana RM, Maliya A. Senam Ergonomik dan Aerobic Low Impact Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Ber Ilmu Keperawatan.* 2017;10(1):8–19.
13. Karunianingtya AY, Kumaat NA. Resume Penerapan Senam Lansia Dalam Meningkatkan Imunitas. *J Kesehat Olahraga.* 2021;9(3):131–40.
14. Putra EF, Suharjana S. Model senam lansia untuk kebugaran jasmani dan fungsi otak. *J Keolahragaan.* 2018;6(2):120–9.
15. Hidayati H. Belajar Pembelajaran Dalam Metode Ceramah. *Thesis Commons.* 2022;
16. Asda P, Anida A. Penyuluhan Kesehatan Lansia Sehat dan Mandiri. *DIMAS J Pengabdian Masy.* 2020;2(1).
17. Astutik ND. Kognitif, lansia, Kualitas Hidup Pengaruh Fungsi Kognitif terhadap Kualitas Hidup Lansia di Posyandu Lansia Srikandi Kelurahan Gadingkasri Kecamatan Klojen Malang. *J Keperawatan Malang.* 2018;2(2):90–4.

18. Nuraeni R, Akbar MR, Tresnasari C. Pengaruh Senam Lansia terhadap Tingkat Kebugaran Fisik pada Lansia Berdasar atas Uji Jalan 6 Menit. *J Integr Kesehat Sains* [Internet]. 2019 Jul 31;1(2):121–6.
19. Lalarni HK, Junaidi S. Senam jantung sehat seri V meningkatkan kebugaran dan penurunan lemak tubuh pada lansia. *J Sport Sci Fit*. 2015;4(3):22–6.
20. Oktavilantika DM, Suzana D, Damhuri TA, Kesehatan I, Gunadarma U. Literature Review : Promosi Kesehatan dan Model Teori Perubahan Perilaku Kesehatan. *J Pendidik Tambusai*. 2023;7(2018).
21. Harjana N. Perilaku Kesehatan (Kumpulan Teori dan Penerapan). 2023.