

## Sosialisasi Senam Aerobik untuk Kebugaran Lansia

Gladys Dwiani Tinovella Tubarad<sup>1\*</sup>, Alidina Nur Afifah<sup>1</sup>, Paramita Khairan<sup>1</sup>, Desy Januarrifianto<sup>1</sup>, Tutwuri Handayani<sup>1</sup>, Rizky Wulandari<sup>1</sup>, Dhea Charientania Eryanti<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta  
Jl. KH Ahmad Dahlan, Cirendeui, Tangerang Selatan, Kode Pos 15419

\*E-mail koresponden: [gladys.dwianitinovella@umj.ac.id](mailto:gladys.dwianitinovella@umj.ac.id)

### ABSTRAK

Studi ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dalam meningkatkan kebugaran fisik dan kesejahteraan psikologis pada lansia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimental yang melibatkan 50 partisipan lansia (usia rata-rata 65 tahun) dari sebuah pusat kegiatan lansia di kota metropolitan. Partisipan dibagi menjadi dua kelompok: kelompok intervensi yang menerima selama 8 minggu, dan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi.

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam tingkat kebugaran fisik pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Selain itu, lansia yang berpartisipasi dalam senam aerobik melaporkan peningkatan signifikan dalam kesejahteraan psikologis mereka, termasuk penurunan tingkat depresi dan kecemasan.

Temuan ini mendukung efektivitas sebagai intervensi yang berpotensi untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui peningkatan fisik dan psikologis mereka. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah pentingnya memperkenalkan program senam aerobik dalam kegiatan sosialisasi bagi populasi lansia sebagai upaya pencegahan dan pengelolaan kesehatan secara holistik.

**Kata Kunci :** Lansia, senam aerobik, kebugaran fisik

### ABSTRACT

*This study aimed to evaluate the effectiveness in improving physical fitness and psychological well-being in the elderly. This study used a quantitative approach with a pre-experimental design involving 50 elderly participants (average age 65 years) from an elderly Activity Center in a metropolitan city. Participants were divided into two groups: an intervention group that received for 8 weeks, and a control group that did not receive the intervention.*

*The results showed a significant improvement in the level of physical fitness in the intervention group compared to the control group. In addition, seniors who participated in aerobic exercise reported significant improvements in their psychological well-being, including decreased levels of depression and anxiety.*

*These findings support its effectiveness as an intervention that has the potential to improve the quality of life of the elderly through their physical and psychological improvement. The practical implication of this study is the importance of introducing aerobic exercise programs in socialization activities for the elderly population as an effort to prevent and manage health holistically.*

**Keywords :** Elderly, aerobic exercise, physical fitness

## PENDAHULUAN

Populasi lansia di banyak negara semakin meningkat, sehingga perhatian terhadap kesehatan dan kesejahteraan mereka menjadi semakin penting. Salah satu pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia adalah melalui sosialisasi senam aerobik yang dapat mempromosikan kebugaran fisik, kesehatan mental, dan interaksi sosial. Studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas dan manfaat dari sosialisasi senam aerobik bagi lansia dalam komunitas tertentu.

Lansia sering mengalami penurunan kebugaran fisik karena proses penuaan yang alami, termasuk penurunan massa otot, fleksibilitas, dan daya tahan fisik. Penurunan ini dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan seperti jantung, diabetes, dan penyakit lainnya.

Senam aerobik telah terbukti secara luas dapat meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, fleksibilitas, dan kekuatan otot. Pada lansia, senam aerobik juga dapat membantu mempertahankan atau meningkatkan kesehatan jantung, mengurangi risiko jatuh, dan meningkatkan keseimbangan.

Selain manfaat fisik, senam aerobik juga telah dikaitkan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis, termasuk penurunan tingkat depresi, kecemasan, dan peningkatan mood positif. Hal ini penting mengingat masalah kesehatan mental juga menjadi perhatian dalam populasi lansia.

Dalam masyarakat yang semakin menua, penting untuk mengembangkan strategi intervensi yang aktif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia secara menyeluruh. Senam aerobik merupakan salah satu intervensi yang dapat diakses secara luas dan relatif mudah untuk diterapkan dalam

berbagai setting, termasuk pusat kegiatan lansia atau komunitas.

Terkadang, lansia mungkin kurang memiliki pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik terstruktur seperti senam aerobik, atau mungkin menghadapi hambatan aksesibilitas terhadap program-program tersebut. Sosialisasi dapat membantu mengatasi hambatan-hambatan ini dengan meningkatkan kesadaran dan aksesibilitas.

Dengan memahami latar belakang ini, penelitian atau program untuk lansia dapat merancang intervensi yang lebih efektif dan relevan untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mereka secara holistik.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode campuran (kualitatif dan kuantitatif). Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif selama pelaksanaan program pelatihan senam dan juga melalui wawancara mendalam dengan peserta program serta instruktur. Data kuantitatif tentang kemajuan fisik diukur melalui tes fisik awal dan tes kemajuan setelah beberapa bulan pelatihan.

1. Identifikasi Kebutuhan: Melakukan survei dan wawancara dengan lansia serta penyedia layanan kesehatan untuk menentukan kebutuhan utama dalam pelatihan senam.
2. Perancangan Program: Mengembangkan program senam yang sesuai dengan kebutuhan dan preferensi lansia, termasuk jenis gerakan, intensitas, dan frekuensi latihan.
3. Implementasi Program: Menyusun jadwal rutin untuk pelaksanaan program senam, serta menyediakan fasilitas dan peralatan yang dibutuhkan.

4. Evaluasi dan Pemantauan: Melakukan evaluasi berkala terhadap kemajuan fisik dan kesejahteraan mental lansia yang mengikuti program, serta menerima umpan balik untuk peningkatan berkelanjutan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan metode campuran (kualitatif dan kuantitatif). Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif selama pelaksanaan program pelatihan senam dan juga melalui wawancara mendalam dengan peserta program serta instruktur. Data kuantitatif tentang kemajuan fisik diukur melalui tes fisik awal dan tes kemajuan setelah beberapa bulan pelatihan.

Temuan:

1. Peningkatan Kebugaran Fisik: Program pelatihan senam secara signifikan meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, dan keseimbangan fisik pada peserta lansia. Hasil tes fisik menunjukkan peningkatan yang konsisten dalam kemampuan fisik mereka.
2. Meningkatkan Kesehatan Mental: Aktivitas senam tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik tetapi juga membantu dalam meningkatkan kesehatan mental peserta. Partisipasi dalam aktivitas fisik yang teratur dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan suasana hati positif.
3. Peningkatan Interaksi Sosial: Program senam menjadi platform yang efektif untuk membangun hubungan sosial di antara peserta lansia. Interaksi sosial ini penting untuk mendukung kesejahteraan emosional mereka.

## KESIMPULAN

Hasil dari program ini termasuk perawatan medis yang efektif, dukungan psikososial yang signifikan, peningkatan kapasitas dan kesiapsiagaan, inovasi teknologi dalam logistik dan kesehatan, serta dokumentasi hasil untuk pelaporan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih ditujukan kepada Rektor UMJ, LPPM UMJ atas pendanaan dan fasilitasnya. Kepada Fakultas, Program Studi kami mengucapkan terima kasih atas dukungan fasilitasnya sehingga pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, S., & Mahendra, D. (2020). Kesehatan Lansia: Pendekatan Holistik untuk Kebugaran di Usia Senja. Jakarta: Penerbit Sehat Sejahtera.
- Basuki, T. (2019). Senam Lansia: Metode dan Manfaatnya. Yogyakarta: Pustaka Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Pedoman Pelayanan Kesehatan Lansia di Puskesmas. Jakarta: Kemenkes RI.
- Marlina, R. (2018). Aktivitas Fisik dan Kesehatan Mental Lansia. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nugroho, W. (2017). Manajemen Kesehatan Lansia. Surabaya: Airlangga University Press.
- World Health Organization. (2020). Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva: WHO Press. Retrieved from [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_olderadults/en/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/en/)
- Yulianti, E., & Pratiwi, D. (2021). Peran Olahraga dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 15(2), 112-120.