
PENINGKATAN KESEHATAN FISIK LANSIA MELALUI PROGRAM SENAM LANSIA DI POSYANDU

Maharnani Tri Puspitasari¹⁾, Leo Yosdimiyati Romli²⁾, Carlene Natasya Putri Andini³⁾
¹ITSKes Insan Cendekia Medika Jombang; ²STIKES Bahrul Ulum Jombang; ³ Universitas Nahdlatul
Ulama Surabaya

Korespondensi: Maharnani Tri Puspitasari; maharanitripus@gmail.com

Abstrak

Permasalahan umum yang dialami lansia di pedesaan adalah penurunan kondisi fisik seperti tekanan darah tidak stabil, keseimbangan tubuh yang melemah, serta fleksibilitas sendi yang terbatas. Program Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik lansia melalui kegiatan senam terstruktur di Desa Banjartanggul Kecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto. Metode pelaksanaan kegiatan berupa senam lansia yang dilaksanakan selama dua bulan pada Januari hingga Februari 2025, yang difasilitasi oleh kader Posyandu. Evaluasi dilakukan secara kuantitatif terhadap tekanan darah, kemampuan menjaga keseimbangan, dan fleksibilitas tubuh sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan bahwa persentase lansia dengan tekanan darah normal meningkat dari 30% menjadi 62.5%. Kemampuan menjaga keseimbangan dan fleksibilitas gerak juga meningkat lebih dari dua kali lipat. Kegiatan senam yang dilaksanakan secara konsisten tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga meningkatkan partisipasi sosial dan rasa percaya diri lansia. Dengan melibatkan kader Posyandu secara aktif, program ini terbukti mudah direplikasi, efisien, dan sesuai untuk wilayah dengan keterbatasan akses layanan kesehatan.

Kata kunci: Kesehatan Fisik; Senam Lansia; Posyandu

Abstract

A common issue experienced by the elderly in rural areas is the decline in physical condition, such as unstable blood pressure, weakened body balance, and limited joint flexibility. This Community Service Program aims to improve the physical fitness of the elderly through structured exercise activities in Banjartanggul Village, Pungging District, Mojokerto Regency. The implementation method involves elderly exercise sessions conducted over a two-month period from January to February 2025, facilitated by Posyandu (integrated health service post) cadres. The evaluation was carried out quantitatively, focusing on blood pressure, balance ability, and body flexibility before and after the intervention. Results showed that the percentage of elderly individuals with normal blood pressure increased from 30% to 62.5%. Their ability to maintain balance and flexibility of movement also more than doubled. Regularly conducted exercise activities not only had a positive impact on physical condition but also increased social participation and self-confidence among the elderly. By actively involving Posyandu cadres, this program has proven to be easily replicable, efficient, and suitable for areas with limited access to healthcare services.

Keywords: Physical Fitness; Exercise Elderly; Posyandu

PENDAHULUAN

Indonesia saat ini mengalami peningkatan jumlah penduduk lanjut usia secara signifikan. Seiring bertambahnya usia, kondisi fisik lansia cenderung mengalami penurunan. Fungsi organ tubuh mulai melemah, tubuh menjadi lebih mudah lelah, serta keterbatasan dalam bergerak mulai dirasakan. Apabila tidak dijaga dengan baik, kondisi ini dapat mempercepat penurunan kualitas hidup lansia dan meningkatkan ketergantungan terhadap bantuan orang lain. Salah satu upaya preventif yang dapat dilakukan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan lansia adalah melalui kegiatan senam⁵.

Senam memiliki berbagai manfaat positif, antara lain memperkuat otot, meningkatkan keseimbangan tubuh, serta mendukung fungsi jantung dan paru-paru. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa aktivitas senam terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran fisik pada lansia. Namun demikian, di berbagai Posyandu lansia, kegiatan senam belum menjadi program rutin. Kegiatan yang dilakukan sebagian besar masih terbatas pada pemeriksaan kesehatan dasar tanpa disertai aktivitas fisik terstruktur, padahal hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia yang rutin melakukan senam mengalami peningkatan kualitas tidur dan kestabilan tekanan darah⁶.

Posyandu memiliki potensi besar sebagai sarana intervensi kesehatan lansia, karena lokasinya yang dekat dengan tempat tinggal serta keterlibatan masyarakat secara langsung. Namun, masih terdapat keterbatasan, antara lain minimnya pelatihan bagi kader posyandu dalam memimpin senam, serta kurangnya sarana dan prasarana pendukung. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa pelatihan berbasis video dan praktik langsung kepada kader terbukti dapat meningkatkan motivasi partisipasi lansia serta kapasitas kader dalam memfasilitasi kegiatan⁴.

Kajian ilmiah terkait dampak jangka panjang dari pelaksanaan senam lansia, khususnya di wilayah pedesaan, sudah cukup banyak, baik yang bersifat deskriptif dan maupun yang berfokus pada pelaksanaan kegiatan, dengan melakukan pengukuran sistematis terhadap hasil yang dicapai. Hal ini membuka peluang bagi implementasi dari hasil penelitian lebih lanjut, sehingga dapat menggali efektivitas program secara komprehensif dan dapat dimanfaatkan secara langsung oleh masyarakat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka perlu dilakukan sebuah program pengabdian kepada masyarakat terkait senam lansia yang terstruktur, yang mencakup pelatihan kader, penyusunan modul senam, serta evaluasi dampak kegiatan terhadap kondisi kesehatan fisik dan psikososial lansia yang akan dilaksanakan di Desa Banjartanggul Kecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto. Harapannya, Posyandu tidak hanya berfungsi sebagai tempat pemeriksaan kesehatan, tetapi juga menjadi pusat kegiatan fisik, interaksi sosial, dan peningkatan kualitas hidup lansia. Tujuan utama dari program ini adalah menerapkan model senam lansia yang aplikatif dari hasil penelitian dan berkelanjutan dalam jangka panjang.

MASALAH, TARGET, DAN LUARAN

Permasalahan utama yang dihadapi oleh para lansia, khususnya di Desa Banjartanggul, adalah rendahnya tingkat aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin. Kurangnya gerakan fisik menyebabkan kondisi tubuh menjadi mudah lelah dan rentan terhadap berbagai gangguan kesehatan. Selain itu, terdapat keterbatasan kapasitas kader posyandu dalam memberikan pendampingan aktivitas fisik, khususnya senam lansia. Program peningkatan kebugaran jasmani untuk lansia di wilayah ini pun masih sangat terbatas, baik dari segi jumlah maupun efektivitas pelaksanaannya.

Kegiatan ini ditujukan bagi lansia aktif yang tergabung dalam posyandu di Desa Banjartanggul sebanyak 40 orang, dan kader posyandu sebanyak 5 orang yang akan dilibatkan sebagai fasilitator dalam pelaksanaan program senam lansia. Pelaksanaan kegiatan direncanakan berlangsung selama dua bulan, yaitu pada Januari hingga Februari 2025.

Beberapa hasil yang ditargetkan dari pelaksanaan program ini meliputi:

1. Peningkatan kebugaran fisik lansia, khususnya dalam hal fleksibilitas dan keseimbangan tubuh, yang akan dievaluasi melalui pengukuran kondisi fisik sebelum dan sesudah program.
2. Tersusunnya modul senam lansia yang bersifat aplikatif, sederhana, dan dapat digunakan secara luas oleh masyarakat maupun kader Posyandu.
3. Peningkatan kapasitas kader posyandu dalam memimpin kegiatan senam lansia secara mandiri dan berkelanjutan.
4. Rekomendasi kebijakan bagi *stakeholder* yang terkait agar program ini dapat direplikasi dan diterapkan di wilayah lain sebagai bagian dari intervensi kesehatan lansia berbasis komunitas.

METODE

Kegiatan ini akan dilaksanakan di Posyandu Desa Banjartanggul Kecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto. Waktu pelaksanaan direncanakan berlangsung selama dua bulan, yaitu mulai bulan Januari hingga Februari 2025.

Program ini dirancang dalam bentuk intervensi berbasis komunitas dengan beberapa komponen kegiatan utama, antara lain:

1. Pelatihan bagi kader posyandu, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam memfasilitasi senam lansia.
2. Pelaksanaan senam lansia secara rutin, yang akan dilakukan setiap minggu bersama peserta lansia.

3. Pemeriksaan dan evaluasi kondisi fisik lansia sebelum dan sesudah pelaksanaan program, untuk mengetahui perubahan atau peningkatan kondisi kesehatan.
4. Penyusunan modul senam lansia, yang bersifat edukatif, sederhana, dan dapat digunakan sebagai panduan bagi kader dan masyarakat.

Pengumpulan data dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif melalui beberapa teknik, yaitu:

1. Observasi langsung dan pengukuran kondisi fisik lansia, termasuk keseimbangan, fleksibilitas, serta tekanan darah, baik sebelum maupun setelah program senam.
2. Penyebaran kuesioner *pre-test* dan *post-test*, guna menilai persepsi dan kondisi kebugaran lansia secara subjektif dan objektif.
3. Wawancara, dilakukan terhadap peserta lansia dan kader Posyandu untuk menggali pengalaman, persepsi, dan kesan terhadap pelaksanaan program.

Teknik Analisis Data dilakukan dengan cara:

1. Analisis Kuantitatif dilakukan untuk mengolah data numerik dari hasil pengukuran kondisi fisik dan kuesioner, dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah intervensi menggunakan statistik deskriptif dan komparatif sederhana.
2. Analisis Kualitatif digunakan untuk menafsirkan hasil wawancara dan observasi lapangan, guna menangkap dimensi subjektif seperti kepuasan, semangat partisipasi, dan dampak sosial program terhadap lansia dan kader.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Evaluasi Program Senam Lansia

No	Parameter	Kategori	Sebelum Program		Setelah Program	
			Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
1.	Tekanan Darah	Normal	12	30	25	62,5
		Tinggi/Rendah	28	70	15	37,5
2.	Keseimbangan tubuh	Baik	10	25	27	67,5
		Kurang	30	75	13	32,5
3.	Fleksibilitas gerak	Baik	9	22,5	28	70
		Kurang	31	77,5	12	30

Sumber : PKM di Desa Banjartanggul Pungging Mojokerto, 2025.

Hasil kegiatan sebagaimana pada tabel menunjukkan bahwa sebelum mengikuti program senam, hanya sebagian kecil dari para lansia yang memiliki tekanan darah dalam kategori normal. Namun, setelah dua bulan menjalani kegiatan senam secara rutin, terjadi peningkatan signifikan. Jumlah lansia dengan tekanan darah normal meningkat dari sekitar 30% menjadi 62,5%. Hal ini menunjukkan adanya perbaikan kondisi kardiovaskular secara menyeluruh.

Selain itu sebagian besar keseimbangan tubuh lansia kurang (butuh bantuan/tidak stabil) sebesar 30 (75%). Setelah mengikuti kegiatan senam, sebagian besar dari mereka 27 (67,5%) mempunyai keseimbangan tubuh yang baik (mampu berdiri selama 30 detik tanpa bantuan) Ini menunjukkan peningkatan kemampuan dari 25% menjadi 67,5%. Perkembangan ini mencerminkan peningkatan kekuatan otot inti serta keseimbangan tubuh, yang sangat penting untuk mencegah risiko jatuh pada usia lanjut.

Fleksibilitas gerak (kemampuan untuk membungkuk hingga menyentuh jari kaki) juga mengalami peningkatan dari hanya 22,5% menjadi 70%. Jika sebelumnya hanya sedikit lansia yang mampu melakukannya, kini jumlahnya meningkat secara signifikan. Hal ini mengindikasikan peningkatan fleksibilitas otot dan kelenturan sendi, yang berkontribusi pada peningkatan mobilitas dan kemandirian lansia dalam menjalani aktivitas sehari-hari.



Gambar 1. Dokumentasi Pelaksanaan Program Senam Lansia

Pelaksanaan program senam lansia di Desa Banjartanggul membuktikan bahwa pendekatan berbasis komunitas dalam bidang kesehatan mampu memberikan dampak positif yang nyata terhadap peningkatan kesejahteraan lansia di pedesaan. Melalui kegiatan sederhana namun terstruktur dan inklusif, tercipta peluang nyata untuk mewujudkan lansia yang sehat, mandiri, dan aktif secara sosial. Program senam lansia yang telah dilaksanakan di Desa Banjartanggul menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan kebugaran fisik peserta, terutama dalam aspek tekanan darah, keseimbangan tubuh, dan fleksibilitas gerakan. Setelah intervensi berlangsung selama dua bulan, tercatat bahwa 62,5% peserta memiliki tekanan darah dalam kisaran normal, meningkat dari hanya 30% sebelum program dimulai. Selain itu, jumlah lansia yang mampu mempertahankan keseimbangan serta melakukan gerakan fleksibel mengalami peningkatan lebih dari dua kali lipat. Hal ini menunjukkan

bahwa aktivitas fisik terstruktur yang dilakukan secara rutin dapat memberikan dampak positif yang nyata terhadap kondisi kesehatan lansia secara menyeluruh.

Senam lansia dapat meningkatkan kapasitas fisik, termasuk menstabilkan tekanan darah serta memperkuat otot-otot ekstremitas bawah⁹. Selanjutnya, studi sebelumnya yang telah dilakukan menunjukkan bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik minimal dua kali per minggu berkorelasi dengan peningkatan koordinasi motorik dan keseimbangan tubuh lansia, yang pada akhirnya menurunkan risiko terjadinya jatuh secara signifikan⁷.

Berdasarkan data dan landasan teoretis tersebut, maka program senam lansia di posyandu layak dipertimbangkan sebagai model intervensi preventif yang berkelanjutan. Efektivitasnya yang terbukti dalam waktu relatif singkat, serta sifatnya yang ekonomis dan mudah direplikasi, menjadikan program ini sangat relevan untuk diterapkan di wilayah-wilayah pedesaan yang memiliki keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan profesional. Program senam yang dijalani selama dua bulan terbukti memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik lansia. Manfaat yang dirasakan antara lain perbaikan tekanan darah, peningkatan keseimbangan dan kekuatan otot, serta fleksibilitas tubuh. Dengan demikian, senam dapat menjadi salah satu intervensi efektif untuk meningkatkan kualitas hidup pada kelompok usia lanjut.

Keberhasilan pelaksanaan program ini juga tidak terlepas dari kontribusi kader Posyandu yang telah mendapatkan pelatihan secara intensif. Peran mereka sebagai fasilitator utama berperan penting dalam meningkatkan partisipasi dan motivasi lansia untuk mengikuti kegiatan. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang menyatakan bahwa peningkatan kapasitas kader Posyandu memiliki keterkaitan langsung dengan keberhasilan pelaksanaan program kesehatan berbasis komunitas, khususnya bagi kelompok rentan seperti lansia^{1,10}.

Dari sudut pandang kebijakan, hasil ini memberikan dasar yang kuat bagi *stakeholder* terkait untuk memperluas cakupan program ke wilayah lainnya. Senam lansia berpotensi untuk diintegrasikan sebagai bagian tetap dari layanan posyandu lansia, dengan dukungan modul pelatihan standar dan keterlibatan aktif kader lokal². Meskipun demikian, tantangan tetap ada, khususnya dalam mempertahankan kesinambungan program setelah tahap intervensi awal. Oleh karena itu, diperlukan kolaborasi yang sinergis antara pemerintah desa, fasilitas kesehatan, dan kader posyandu untuk menjadikan senam lansia sebagai bagian dari budaya hidup sehat yang dilakukan secara rutin.

Keberhasilan program senam ini lebih lanjut menunjukkan bahwa lansia masih memiliki potensi untuk mengelola kesehatannya secara mandiri apabila diberikan akses

terhadap kegiatan terstruktur serta pendampingan yang memadai³. Selain manfaat fisik, kegiatan senam juga memberikan efek psikologis positif seperti peningkatan rasa percaya diri, kebahagiaan, serta semangat untuk tetap aktif dalam kehidupan sosial⁸. Namun demikian, perlu dilakukan evaluasi terkait dampak jangka panjang dari program ini, baik dari segi fisik maupun kualitas hidup lansia secara keseluruhan. Pendekatan kombinasi antara metode kuantitatif dan kualitatif dinilai penting agar program ini dapat terus dikembangkan dan disesuaikan dengan konteks sosial budaya masyarakat setempat.

SIMPULAN

Program ini berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan keterampilan dan pengetahuan keluarga dalam merawat lansia, serta memperbaiki kualitas hidup lansia itu sendiri. Keberhasilan program ini menunjukkan bahwa edukasi dan pendampingan yang terstruktur dapat menjadi solusi efektif dalam mengatasi keterbatasan akses layanan kesehatan di daerah pedesaan. Program ini juga memberikan dampak sosial yang positif melalui pembentukan kelompok pendukung antar keluarga, yang memungkinkan keberlanjutan program di masa depan.

Namun, beberapa tantangan seperti keterbatasan tenaga kesehatan dan infrastruktur masih perlu diperhatikan untuk menjaga keberlanjutan program ini. Oleh karena itu, diperlukan dukungan lebih lanjut dari pemerintah dan institusi kesehatan lokal untuk memperluas cakupan program ini. Inovasi lebih lanjut seperti penggunaan teknologi untuk pemantauan jarak jauh juga dapat dipertimbangkan untuk meningkatkan efisiensi dan dampak program ini di masa mendatang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini khususnya masyarakat dan kader kesehatan di Desa Banjartanggul.

DAFTAR PUSTAKA

1. Darsini, Arifin MZ. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kemandirian Activity Daily Living (ADL) Pada Lansia. *J Keperawatan* [Internet]. 2017 Jul 31 [cited 2025 Apr 15];10(2):10–10. Available from: <http://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/view/63>
2. Diana Novita S, Qotrunnada S, Ainiyah Z, Ainurrofiq M, Asy'ari. Program Pelatihan Senam Lansia sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Lansia di Desa Gedangan Kecamatan Mojowarno Kabupaten Jombang. *Subservire J Pengabdi Kpd Masy.* 2024;1(1):1–8.
3. Ernawati E, Pertiwi WE, Lintang SS, Khotimah H, Sustiyono A. Pemberdayaan Lansia Melalui Kegiatan Senam Ceria dan Story Telling dalam Rangka Mewujudkan Lansia Sehat dan Produktif di Propinsi Banten. *J Komunitas J Pengabdi Kpd Masy.* 2024;7(1):107–16.
4. Khafid M, Winoto PMP, Hatmanti NM, Rohmawati R, Krisnawati DI. Peningkatan Pengetahuan Dalam Mengontrol Regulasi Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di RT 03 RW 08 Girilaya Surabaya. *J Abdimas Pamenang.* 2025;3(1):78–83.
5. Mujiadi, Kusuma YLH, Sari IP, Rachmah S. Optimalisasi Posyandu Lansia Melalui Program Pemberdayaan Masyarakat Sebagai Upaya untuk Meningkatkan Kesejahteraan Lansia di Mojokerto. *Dedik SAINTEK J Pengabdi Masy.* 2024;3(3):289–303.
6. Multazam A, Utami KP. Pemberian Latihan Slow Deep Breathing Dan Senam Lansia Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Serta Menurunkan Tekanan Darah Dan Stress Pada Komunitas Lansia Di Kota Malang. *J Abdimas Indones* [Internet]. 2024;4(2):444–52. Available from: <https://dmi-journals.org/jai/article/view/226>
7. Munawaroh S, Muhammad ;, Septian R, Desy ;, Tandiyo K. Senam Menurunkan Risiko Kejadian Jatuh Pada Lansia. *Abdimas Univers* [Internet]. 2022 Aug 15 [cited 2025 Apr 15];4(1):123–7. Available from: <https://abdimasuniversal.uniba-bpn.ac.id/index.php/abdimasuniversal/article/view/174>
8. Nur Khofifah, Yulian Arianto DD. Peningkatan Kebugaran Jasmani Warga Melalui Kegiatan Senam Kreasi Di Desa Jogosatru Kecamatan Sukodono. *Econ Xenization Abdi Masy.* 2023;33–40.
9. Sari RP, Iqbal RN. Efektivitas Senam Lanjut Usia pada Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jik J Ilmu Kesehat.* 2022;6(1):109.
10. Wahyuningsih EM, Budyarja B, An Nissa A, Rahman CO, Anggraini DN, Anjar P, et al. Sosialisasi Peningkatan Kualitas Pertanian Petani Desa Siwal Bersama KKN Uniba Surakarta. *J BUDIMAS.* 2023;05(01):1–6.