



**JPPK**

Jurnal Pakar Pengabdian Kesehatan

Volume 1 Issue 2, 2025 (107-110)

ISSN (online) : 3108-9380

Homepage : <https://jurnal.utami.id/index.php/JKPN>

Doi : [10.70963/jppk.v1i2](https://doi.org/10.70963/jppk.v1i2)

## Senam Lansia Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Di Dusun II Desa Sumber Sari Kec Kabawetan Kab Kepahiang

Eka Puspitasari<sup>1</sup>, Indah Jannatin<sup>2</sup>, Ena Purnama Putri<sup>3</sup>, Pretty Nove Lisa<sup>4</sup>  
Ecah Belah<sup>5</sup>, Imelda Lestari<sup>6</sup>, Nimas Ayu Lestari Nurjanah<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Dehasen Bengkulu

Email: <sup>1</sup>[ekaepuspitasari@gmail.com](mailto:ekaepuspitasari@gmail.com)

Received [25-11-2025]

Revised [29-12-2025]

Accepted [31-12-2025]

**Abstract.** The elderly are a vulnerable group that experiences a decline in physical function and quality of life, requiring easy and safe promotional interventions such as exercise for the elderly. This activity aims to improve the quality of life of the elderly and increase their knowledge in Hamlet 2, Sumber Sari Village. This program was held on Thursday, November 27, 2025, in the residential area of Hamlet 2, Kabawetan Subdistrict, targeting the elderly. The activity method used demonstrations of exercise for the elderly as a hands-on approach and hypertension screening for initial blood pressure checks. There were 20 elderly people who participated in this activity. The results of the activity showed that all participants were able to follow the exercise movements enthusiastically, and from the screening results, it was found that some participants had blood pressure above the normal limit, so they were given further education on healthy lifestyles. It was concluded that the demonstration method was effective in increasing the physical participation of the elderly and that elderly exercise had the potential to improve quality of life if done regularly, while hypertension screening was important for the prevention of health complications. It is recommended that senior citizen exercise be continued periodically through village health cadres, accompanied by routine blood pressure monitoring. Recommendations for health centers and village officials include strengthening community-based senior citizen health programs, providing exercise assistance, and improving follow-up for senior citizens with hypertension screening results.

**Keywords:** *Gymnastics, Elderly, Quality Of Life.*

**Abstrak.** Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami penurunan fungsi fisik maupun kualitas hidup, sehingga memerlukan intervensi promotif yang mudah dan aman seperti senam lansia. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia serta meningkatkan pengetahuan pada lansia di Dusun 2, Desa Sumber Sari. Program ini dilaksanakan pada hari Kamis, 27 November 2025, bertempat di lingkungan permukiman Dusun 2, Kecamatan Kabawetan, dengan sasaran lansia. Metode kegiatan menggunakan demonstrasi senam lansia sebagai pendekatan praktik langsung dan skrining hipertensi untuk pemeriksaan tekanan darah awal. Terdapat 20 lansia yang mengikuti kegiatan ini. Hasil kegiatan menunjukkan seluruh peserta mampu mengikuti gerakan senam dengan antusias, serta dari hasil skrining ditemukan sebagian peserta memiliki tekanan darah di atas batas normal sehingga diberikan edukasi lanjutan mengenai pola hidup sehat. Disimpulkan bahwa metode demonstrasi efektif dalam meningkatkan partisipasi fisik lansia dan senam lansia berpotensi memperbaiki kualitas hidup apabila dilakukan rutin, sementara skrining hipertensi penting untuk pencegahan komplikasi kesehatan. Disarankan agar senam lansia dilanjutkan secara berkala melalui kader kesehatan desa, disertai pemantauan tekanan darah rutin. Saran bagi puskesmas dan perangkat desa adalah memperkuat program kesehatan lansia berbasis komunitas, menyediakan pendampingan senam, serta meningkatkan tindak lanjut bagi lansia dengan hasil skrining hipertensi tinggi agar kualitas hidup lansia dapat meningkat secara berkelanjutan.

**Kata Kunci:** *Senam, Lansia, Kualitas Hidup.*

## **PENDAHULUAN**

Tingginya proporsi angka kesakitan dan disabilitas pada kelompok umur ini mengakibatkan kenaikan penduduk lansia berimplikasi pada meningkatnya kebutuhan pelayanan kesehatan primer, sekunder dan tersier, kebutuhan pelayanan home care dan fasilitas perawatan rehabilitatif. (Berdasarkan laporan (Rumawas 2021), angka kesakitan, yang merupakan indikator status kesehatan, mencapai 26,2% pada lansia Indonesia (yang berarti: satu dari empat lansia Indonesia mengalami sakit), dengan persentase yang semakin meningkat seiring dengan bertambahnya umur lansia (Rumawas 2021).

Proses penuaan penduduk tentunya berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi, dan terutama kesehatan tubuh akan semakin menurun baik karena faktor alamiah maupun karena penyakit karena dengan semakin bertambahnya usia, Lansia merupakan proses dengan bertambahnya usia individu yang ditandai dengan penurunan fungsi kognitif (Risikesdas 2018)

Usia lanjut ditandai mengalami kemunduran biologis seperti yang terlihat gejala kemunduran fisik salah satunya mengalami kemunduran kemampuan kognitif. Fungsi kognitif berkaitan dengan aktifitas fisik yang berpengaruh pada struktur dan fungsinya, setiap gerakan fisik yang dilakukan memberikan rangsangan kepada otak. Kesehatan lansia merupakan hal penting yang merupakan tujuan nasional dalam bidang kesehatan melihat angka harapan hidup terus meningkat. Menurunnya kemampuan fisik mengakibatkan lansia menjadi kelompok resiko tinggi dalam penanganan masalah kesehatan. Penurunan fisik tersebut dapat menyebabkan gangguan keseimbangan.

Kondisi yang dihadapi lansia tidak hanya membawa dampak ekonomi namun juga dampak sosial, relasi dengan lingkungan dan psikologis. Penurunan pendapatan karena usia pensiun, kesulitan mendapatkan atau mempertahankan pekerjaan oleh karena keterbatasan fisik, persaingan dengan tenaga kerja yang berusia lebih muda maupun ketidakmampuan mengikuti kecanggihan teknologi, kerap membuat lansia menjadi terpinggirkan dan terisolasi dari masyarakat. Nilai-nilai etika seperti berbakti pada orangtua dan perwujudannya dalam bentuk perawatan dan perhatian terhadap lansia pun. terkikis oleh tuntutan karir dan gaya hidup kaum yang lebih muda; akibatnya lansia tinggal sendiri, ataupun hidup bersama keluarganya namun kesepian karena sering kali ditinggal sendiri. Keadaan tersebut menyebabkan lansia rentan mengalami gangguan kesehatan baik secara fisik maupun psikologis. Senam lansia yang dilakukan dengan teratur memiliki dampak positif terhadap peningkatan organ tubuh dalam peningkatan kualitas hidup lansia. Banyak orang yang dapat menikmati masa tua tetapi ada juga yang mengalami sakit dan sampai meninggal tanpa menikmati masa tua yang Bahagia. Untuk dapat menghadapi lansia yang bisa menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kekuatan maupun kebugarannya makanya lansia harus melakukan senam lansia untuk peningkatan kualitas hidup lansianya (Wahyuni 2017).

Tujuan dari Kuliah Kerja Nyata Tematik adalah peningkatan kualitas kesehatan dengan melakukan senam lansia untuk peningkatan kualitas hidup lansia yaitu lansia dapat bermobilisasi secara optimal. Adapun manfaat secara umum dalam kegiatan pengabdian, Senam Lansia ini sangat penting bagi lansia dalam meningkatkan kualitas hidup. Senam lansia yang teratur dapat meningkatkan hubungan sosial, meningkatkan kesehatan fisik dan kesehatan mental. Status kesehatan lansia yang menurun seiring dengan bertambahnya usia akan memengaruhi kualitas hidup lansia. Bertambahnya usia akan diiringi dengan timbulnya berbagai penyakit, penurunan fungsi tubuh, keseimbangan tubuh dan risiko jatuh. Menurunnya status kesehatan lansia ini berlawanan dengan keinginan para lansia agar tetap sehat, mandiri dan dapat beraktivitas seperti biasa misalnya mandi, berpakaian, berpindah secara mandiri.

Penelitian lain yakni Rohmah (2012) Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara aktivitas fisik seperti senam lansia dengan kualitas hidup lansia, serta terdapat perbedaan yang bermakna ditinjau pada faktor fisik berpengaruh pada kualitas hidup, faktor psikologis berpengaruh pada kualitas hidup, faktor sosial berpengaruh pada kualitas hidup dan faktor lingkungan berpengaruh pada kualitas hidup.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan yaitu metode demonstrasi senam lansia. Subjek penelitian dalam program ini adalah warga dusun II terutama lansia yang terletak di desa Sumbersari kec kabawetan kab kepahiang. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari kamis, 27 November 2025, Melibatkan sekitar 11 mahasiswa KKNT dari Universitas Dehasen Bengkulu dan subjek penelitian sebanyak 9 orang lansia. Kegiatan yang dilakukan terdiri dari skrining tekanan darah, dan demonstrasi senam lansia.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan senam lansia dilaksanakan pada hari kamis 27 November 2025 di salah satu rumah warga yakni rumah bapak rudi didesa Sumber Sari Dusun 2 Kec Kabawetan Kab Kepahiang dengan jumlah lansia 20 orang serta 11 anggota KKNT yang mengikuti senam lansia. Metode yang dilakukan yakni demonstrasi dengan mengajak senam lansia dan melakukan skrining hipertensi untuk mengetahui tekanan darah. Dari 20 lansia yang melakukan cek tekanan darah terdapat 75% lansia mengalami hipertensi. Skrining hipertensi memiliki peran penting dalam kesehatan dikarenakan pada mayoritas usia lanjut sering tidak bergejala namun menjadi faktor risiko utama mortalitas kardiovaskular. Kegiatan senam lansia di Dusun 2, Sumber Sari merupakan intervensi promotif–preventif yang relevan bagi lansia perdesaan dengan aktivitas fisik monoton.

Senam lansia mampu menstimulasi sistem kardiovaskular, muskuloskeletal, pernapasan, dan keseimbangan, sehingga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup. Menurut Stanley & Blair dalam *Physical Activity for an Aging Population* (2023), aktivitas fisik multi-komponen yang dilakukan terstruktur dapat meningkatkan fungsi fisik, kekuatan otot, dan mobilitas lansia, yang menjadi determinan utama kualitas hidup.

Meta-analisis oleh Valenzuela (2024) menegaskan bahwa latihan fisik teratur secara signifikan memperbaiki kemampuan fungsional lansia, terutama bila mencakup unsur aerobik ringan, penguatan otot, dan keseimbangan. Dalam konteks promosi kesehatan, Notoatmodjo (2025) menyatakan bahwa metode demonstrasi efektif untuk lansia karena pembelajaran berbasis visual dan imitasi meningkatkan pemahaman serta partisipasi praktik dibanding instruksi verbal saja. Kegiatan ini juga memberi dampak psikososial melalui interaksi sosial kelompok; hal ini sejalan dengan Activity Theory yang dikembangkan oleh Havighurst (2022 edisi revisi), yang menekankan bahwa keterlibatan sosial dan aktivitas fisik teratur memperkuat adaptasi lansia dan meningkatkan kepuasan hidup.

### **Skrining Tekanan Darah**

Edukasi tentang kesehatan terutama bahaya penyakit hipertensi pada lansia dikarenakan lansia terdapat penurunan fungsi organ tubuh yang menyebabkan mayoritas lansia mengalami hipertensi. Lansia mengerti untuk lebih banyak berolahraga ringan dirumah secara mandiri.

Skrining tekanan darah tidak hanya berfungsi sebagai deteksi dini hipertensi, tetapi juga sebagai penguatan kesadaran kesehatan, pencegahan komplikasi kardiovaskular, serta dasar implementasi monitoring kesehatan lansia yang berkelanjutan.



**Gambar 1. Skrining Tekanan Darah**

## **Demonstrasi Senam Lansia**

Senam lansia sebagai bentuk olahraga ringan yang dapat membuat lansia untuk lebih bergerak supaya terhindar dari kekakuan. Banyak lansia yang datang untuk mengikuti senam ini mereka menyadari bahwasannya senam lansia penting untuk dilakukan agar tubuh tetap bugar walaupun dengan umur yang sudah cukup tua. Selain manfaat fisik, kegiatan demonstrasi senam juga memberi ruang interaksi sosial, menciptakan rasa kebersamaan, serta meningkatkan simulasi mood positif, yang menurut prinsip promosi kesehatan berbasis komunitas dari Notoatmodjo (2025) dapat memperkuat dukungan emosional dan persepsi kebermanfaatan program pada lansia.



**Gambar 2. Demonstrasi Senam Lansia**

## **KESIMPULAN**

Tim KKNT Fikes Unived 2025 telah melakukan program senam lansia di desa sumber sari dusun II dan efektif dilakukan untuk meningkatkan aktivitas olahraga ringan. Penting bagi instansi kesehatan dan posbindu untuk menjadwalkan secara rutin senam lansia tiap minggunya. Dikarenakan melalui gerakan senam sederhana namun terarah, para lansia tampak bersemangat, aktif, serta mampu meningkatkan kebugaran tubuh mereka. Selain itu, kegiatan ini juga menjadi wadah kebersamaan yang mempererat hubungan sosial antarwarga sehingga tercipta suasana yang lebih harmonis dan menyenangkan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Kesehatan, Kementerian, and Republik Indonesia. d. Profil-Kesehatan-Indonesia-2015. Riskesdas. 2018. "Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 1-100.
- Rumawas, Marcella Erwina. 2021. "Pengukuran Kualitas Hidup Sebagai Indikator Status Kesehatan Komprehensif Pada Individu Lanjut Usia." *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis* 1(1):71, 10.24912/jmmpk.vli1.12088. doi:
- Wahyuni, ni putu dewi sri. 2017. "Sehat Dan Bahagia Dengan Senam Bugar Lansia." *Jurnal Penjakora* 3(1):66-77.
- Havighurst, R. J. (2022). *The activity theory of aging (Revised edition)*. New York: Longman.
- Notoatmodjo, S. (2025). *Promosi kesehatan dan perubahan perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Stanley, M., & Blair, S. N. (2023). Physical activity for an aging population. *Journal of Aging and Physical Activity Review*.
- Valenzuela, P. L., et al. (2024). Effects of regular physical exercise on functional ability in older adults: Updated meta-analysis. *Sports Medicine*.
- World Health Organization. (2024). *Guidelines on physical activity and blood pressure screening for older adults in community health programs*. Geneva: WHO.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Pedoman pelayanan kesehatan lansia berbasis masyarakat*. Jakarta: Kemenkes RI.