

GERAK SEHAT LANSIA: EDUKASI DAN IMPLEMENTASI SENAM TERSTRUKTUR DI PUSKESMAS GUNUNG TUA

Yeni Friska Sinulingga, Endang Sihaloho, Evlindari Sentani Daulay, Hudeni Rizki

Jurusan Kebidanan, Universitas Wirahusada Medan
sinulinggaeni5@gmail.com

Abstract

The elderly are an age group that is vulnerable to declining physical and physiological functions, so they need appropriate intervention to maintain their quality of life. One effective effort is the implementation of structured elderly gymnastics accompanied by health education. This community service activity aims to improve the knowledge and physical health of the elderly through education and practice of elderly gymnastics at the Gunung Tua Health Center, North Padang Lawas Regency. The implementation method includes interactive counseling and gymnastics demonstrations attended by 19 elderly people. The results of the activity showed a significant increase in participants' knowledge about the benefits of elderly gymnastics, with an average score increasing from 55% to 85%. In addition, there was a decrease in the average systolic blood pressure from 150 mmHg to 142 mmHg and diastolic from 92 mmHg to 88 mmHg. The elderly also showed high enthusiasm during the activity, and most felt fitter after the gymnastics. This activity proves that an integrated approach in the form of education and physical activity can have a positive impact on the health of the elderly. It is hoped that this program can be implemented routinely and sustainably in first-level health care facilities as part of promoting elderly health.

Keywords: *education, elderly, gymnastics, healthy movement.*

Abstrak

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami penurunan fungsi fisik dan fisiologis, sehingga membutuhkan intervensi yang tepat untuk mempertahankan kualitas hidup. Salah satu upaya yang efektif adalah pelaksanaan senam lansia secara terstruktur yang disertai edukasi kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesehatan fisik lansia melalui edukasi dan praktik senam lansia di Puskesmas Gunung Tua, Kabupaten Padang Lawas Utara. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan interaktif dan demonstrasi senam yang diikuti oleh 19 orang lansia. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai manfaat senam lansia, dengan rerata skor meningkat dari 55% menjadi 85%. Selain itu, terjadi penurunan rata-rata tekanan darah sistolik dari 150 mmHg menjadi 142 mmHg dan diastolik dari 92 mmHg menjadi 88 mmHg. Lansia juga menunjukkan antusiasme tinggi selama mengikuti kegiatan, dan sebagian besar merasa lebih bugar setelah senam. Kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan terpadu berupa edukasi dan aktivitas fisik dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan lansia. Diharapkan program ini dapat dilaksanakan secara rutin dan berkelanjutan di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama sebagai bagian dari promosi kesehatan usia lanjut.

Keywords: *edukasi, gerak sehat, lansia, senam.*

PENDAHULUAN

Populasi lansia di Indonesia terus mengalami peningkatan seiring

meningkatnya harapan hidup, sehingga memperbesar beban kesehatan masyarakat terkait penyakit degeneratif dan penurunan fungsional (Aryana et

al., 2018). Menurut Puspitasari et al. (2025), kegiatan senam lansia terbukti berkontribusi signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia, terutama dalam meningkatkan mobilitas dan menjaga kebugaran jasmani. Oleh karena itu, intervensi dalam bentuk aktivitas fisik terstruktur menjadi prioritas dalam pengabdian kesehatan di tingkat komunitas.

Puskesmas sebagai fasilitas kesehatan primer memiliki peran strategis dalam penyelenggaraan program pengabdian berbasis alias pada lansia, karena dekat dengan masyarakat dan mudah diakses oleh kelompok rentan. Berbagai program senam lansia di berbagai wilayah Indonesia seperti di Pekanbaru, Surakarta, dan Jambi telah menunjukkan keberhasilan dalam meningkatkan pengetahuan, kesehatan kardiovaskular, kekuatan fisik, dan kesejahteraan umum. Namun, faktor budaya dan keterbatasan sumber daya sering menjadi tantangan dalam keberlanjutan program (Refideso & Charisa, 2024).

Penelitian Ibrahim (2025) menunjukkan bahwa meskipun literasi tentang senam lansia sudah meningkat melalui ceramah dan poster, implementasinya seringkali terbatas karena minimnya pendampingan rutin oleh kader maupun tenaga kesehatan. Hal ini menandakan perlunya pendekatan yang lebih sistematis, meliputi edukasi dan praktik terstruktur dengan pendampingan jangka panjang.

Program senam hipertensi di beberapa Puskesmas telah berhasil menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kepuahan lansia terhadap perilaku sehat. Pendekatan ini memberikan pijakan penting untuk merancang senam lansia terstruktur yang tidak hanya meningkatkan kesehatan umum, tetapi juga merespons kebutuhan lansia dengan kondisi

comorbid (Marwa et al., 2024; Susmini et al., 2023).

Studi di Posyandu Kesamben dan Puskesmas Sibela menekankan pentingnya edukasi stretching dan praktik senam berkelompok secara sistematis, dengan tahap mulai dari penyuluhan, demonstrasi, hingga monitoring pasca-program, untuk mendorong perubahan perilaku jangka panjang (Refideso & Charisa, 2024). Model ini menjadi inspirasi yang dapat diadaptasi di Gunung Tua dalam merancang materi fisik dan edukasi secara terpadu.

Berhasilnya program senam lansia sangat bergantung pada kolaborasi antarprofesi (bidang keperawatan, fisioterapi, dan kesehatan masyarakat) serta ketersediaan kader lokal yang terlatih. Ginarsih et al. (2024) menyebut bahwa penguatan kapasitas kader posyandu adalah salah satu kunci kesuksesan program di komunitas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di wilayah kerja Puskesmas Gunung Tua melalui edukasi dan pelaksanaan senam terstruktur yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi fisik

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan secara langsung di wilayah kerja Puskesmas Gunung Tua, Kabupaten Padang Lawas Utara, dengan melibatkan 19 orang lansia yang tergabung dalam kelompok lansia binaan posyandu setempat. Seluruh partisipan adalah warga setempat berusia di atas 60 tahun yang masih memiliki kemampuan gerak dasar secara mandiri. Kegiatan berlangsung selama satu hari dengan dua tahapan utama, yaitu sesi edukasi kesehatan dan praktik senam lansia terstruktur.

Sebelum kegiatan dimulai, dilakukan pengenalan program dan pendataan identitas peserta oleh tim pelaksana, serta pengecekan kondisi kesehatan awal oleh tenaga kesehatan Puskesmas untuk memastikan kesiapan fisik peserta.

Sesi edukasi diberikan dalam bentuk penyuluhan interaktif menggunakan media audiovisual, leaflet, dan tanya jawab langsung. Materi yang disampaikan mencakup manfaat aktivitas fisik rutin bagi lansia, risiko inaktivitas, serta penjelasan mengenai gerakan senam yang aman dilakukan oleh peserta usia lanjut. Sesi ini disampaikan oleh tenaga kesehatan dan akademisi pengabdi dengan pendekatan komunikatif agar mudah dipahami. Peserta juga diberikan lembar pengamatan sederhana agar dapat mengenali kondisi fisik pribadi sebelum dan sesudah melakukan aktivitas.

Selanjutnya, dilakukan implementasi senam lansia yang dipandu oleh instruktur terlatih dengan model gerakan senam ringan dan terstruktur sesuai pedoman Kementerian Kesehatan RI. Senam dilaksanakan bersama-sama di halaman Puskesmas dengan durasi sekitar 30 menit, diikuti dengan sesi refleksi dan diskusi. Setelah kegiatan, peserta diminta untuk memberikan umpan balik mengenai manfaat dan kenyamanan gerakan yang telah dilakukan. Tim pengabdi juga melakukan monitoring ringan melalui pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah senam serta observasi umum terhadap respon tubuh peserta. Seluruh rangkaian kegiatan dijalankan dengan tetap memperhatikan aspek keselamatan, kenyamanan, dan kearifan lokal setempat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peningkatan jumlah lansia

menuntut upaya strategis untuk menjaga kesehatan dan kualitas hidup mereka. Salah satu intervensi yang terbukti efektif adalah edukasi dan implementasi senam sehat terstruktur. Program senam sehat lansia, yang dikombinasikan dengan edukasi kesehatan, mampu meningkatkan partisipasi lansia dalam aktivitas fisik rutin, memperbaiki fungsi organ tubuh, imunitas, serta kualitas hidup secara keseluruhan. Selain manfaat fisik, senam sehat juga memberikan dampak positif pada aspek sosial dan mental lansia, seperti meningkatkan interaksi sosial dan mengurangi risiko isolasi sosial (Hasanah et al., 2023; Hasni et al., 2024).

Setelah pelaksanaan edukasi dan senam lansia, terukur peningkatan signifikan dalam skor pengetahuan peserta. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian Yanny et al. (2023), yang menunjukkan bahwa edukasi senam lansia mampu meningkatkan skor post-test ke kategori >80 % dibandingkan pre-test di kisaran 50–60 %. Dalam kegiatan ini, rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 55 % menjadi 85 %, menunjukkan efektivitas model interaktif dengan sesi tanya jawab dan demonstrasi langsung.

Tabel 1. Distribusi pengetahuan dan tekanan darah sebelum dan sesudah kegiatan (n=19)

Variabel	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Pengetahuan				
Rendah	11	57,9	1	5,3
Sedang	7	36,8	4	21,1
Tinggi	1	5,3	14	73,7
Tekanan Darah (Sistolik)				
Normal (< 140 mmHg)	3	15,8	7	36,8
Prahipertensi (140-159 mmHg)	12	63,2	10	52,6
Hipertensi > 160 mmHg	4	21,1	2	10,5
Tekanan Darah (Sistolik)				
Normal (< 140 mmHg)	6	31,6	11	57,9
Prahipertensi (140-159 mmHg)	10	52,6	6	31,6
Hipertensi > 160 mmHg	3	15,8	2	10,5

Hasil pengukuran tekanan darah secara berpasangan menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah kegiatan senam. Dari 19 peserta, rerata tekanan darah sistolik turun dari 150 mmHg menjadi 142 mmHg, sementara tekanan diastolik menurun dari 92 mmHg menjadi 88 mmHg. Hasil ini sejalan dengan studi sejenis di Puskesmas Pangirkiran, di mana senam lansia terbukti menurunkan tekanan darah dengan signifikansi statistik ($p < 0,05$) (Pohan et al., 2022).

Peningkatan pengetahuan mencerminkan dampak edukasi berbasis demonstrasi dan diskusi. Sejalan dengan penelitian Octarina et al. (2022), adanya peningkatan pre-test ke post-test sekitar 2 poin pada skala 10 menunjukkan model ini berhasil mengubah pemahaman lansia tentang senam lansia. Fakta bahwa peserta tidak lagi sulit mengikuti gerakan dasar memperlihatkan transfer pengetahuan yang baik.

Penurunan tekanan darah meskipun bersifat modest namun klinis bermakna. Penelitian seperti pada senam hipertensi di Gunung Kaler menemukan penurunan 4–5 mmHg dalam waktu singkat (Patimah & Fauzi, 2024). Mekanisme yang mendasari termasuk vasodilatasi dan peningkatan aliran darah karena aktivitas aerobik ringan, sebagaimana diremiskan teori aktivitas fisik lansia (Sualang & Waas, 2023).

Edukasi menjadi kunci utama dalam meningkatkan kesadaran lansia akan pentingnya aktivitas fisik dan pencegahan penyakit tidak menular. Melalui penyuluhan, demonstrasi, dan diskusi, lansia dapat memahami manfaat senam sehat, cara mencegah penyakit seperti hipertensi, serta pentingnya pemeriksaan

kesehatan rutin. Keterlibatan keluarga, tenaga kesehatan, dan komunitas sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung lansia tetap aktif dan sehat (Nuraisyah et al., 2021; Ramadhani & Romadhoni, 2023).



Gambar 1. Kegiatan pengabdian

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat “Gerak Sehat Lansia” di Puskesmas Gunung Tua menunjukkan bahwa kombinasi edukasi dan senam terstruktur mampu meningkatkan pengetahuan lansia tentang pentingnya aktivitas fisik serta memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah dalam jangka pendek. Partisipasi aktif dan antusiasme peserta membuktikan bahwa pendekatan berbasis komunitas sangat efektif dalam mendorong perilaku hidup sehat pada usia lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryana, S., Astika, N., & Kuswardhani, T. (2018). Geriatric Opinion 2018. *Geriatric Opinion 2018, December, 11.*
- Ginarsih, Y., Rusyadi, L. L., Sari, I. R. T., Christyaningsih, J., & Puspitasari, I. (2024). Senam Lansia dan Pemeriksaan Kesehatan di Posyandu Abiyoso Polkesbaya. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Beguai Jejama, 5(1), 1–6.*
- Ibrahim, S. K. M. (2025). Transformasi Kesehatan Menuju Indonesia Emas Tahun 2030. *EDUKASI DUNIA KESEHATAN DALAM MENYAMBUT INDONESIA EMAS, 103.*
- Marwa, S., Yanala, F. K., Akuba, M. S., Batjo, F. A., Malinta, S. D., Sari, S. D., Taroreh, J. J., Nggotule, K. O., Rafdal, R., & Agusrianto, A. (2024). Implementasi Senam Hipertensi untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi di Panti Tresna Werda Madago Tentena. *Madago Community Empowerment for Health Journal, 4(1), 1–10.*
- Hasanah, N., Widhowati, S. S., Nugroho, S. T., Nahdliyah, A. I., Ikbal, D. K., & Baniyati, N. A. T. (2023). Latihan Fisik pada Kelompok Lansia di Puskesmas Mulyoharjo Pemalang. *Calory Journal : Medical Laboratory Journal, 1(4), 72–76.* <https://doi.org/10.57213/caloryjournal.v1i4.90>
- Nuraisyah, F., Purnama, J. S., Nuryanti, Y., Agustin, R. D., Desriani, R., & Putri, M. U. (2021). Edukasi Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Lansia untuk Meningkatkan Kualitas Hidup. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat, 6(4), 364–368.* <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v6i4.1845>
- Octarina, A., Yanti, D. E., & Febriani, C. A. (2022). Perbandingan Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Lansia tentang Senam Lansia di Puskesmas Bengkunat Kecamatan Ngaras Kabupaten Pesisir Barat. *Indonesian Journal of Health and Medical, 2(2), 204–216.*
- Patimah, P., & Fauzi, A. (2024). The Effect of Hypertension Exercise on Lowering Blood Pressure in The Elderly In The Work Area of The Gunung Kaler Health Center in 2023. *International Journal of Health and Pharmaceutical (IJHP), 4(2), 273–278.*
- Pohan, S. Y., Daulay, N. M., Simamora, F. A., Hasibuan, K., Batubara, R. A., & Handayani, F. R. (2022). The Effect of Elderly Exercise on Blood Pressure in Hypertension. *Tapanuli International Health Conference 2022 (TIHC 2022), 247–253.*
- Puspitasari, M. T., Romli, L. Y., & Andini, C. N. P. (2025). Peningkatan Kesehatan Fisik Lansia Melalui Program Senam Lansia di Posyandu. *Jurnal Abdi Medika, 5(1), 9–16.*
- Ramadhani, A. N., & Romadholi, D. L. (2023). Elderly Healthy Class: Health Education Program Recognizing Cardiorespiratory Problems. *Community Empowerment, 8(3), 293–298.* <https://doi.org/10.31603/ce.7760>
- Refideso, S., & Charisa, A. D. (2024). Edukasi Fisioterapi Stretching pada Senam Prolanis Lansia di

- Puskesmas Sibela Kelurahan Mojosongo Surakarta. *Beujroh: Jurnal Pemberdayaan Dan Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(1), 48–56.
- Sualang, Y. T., & Waas, M. (2023). Latihan Senam Lansia untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lansia di LKS Rumah Singgah Lansia “Kaneren” Kelurahan Wawali. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS*, 2(1), 1–7.
- Susmini, S., Juartika, W., & Afrelia, D. (2023). Studi Kasus: Penerapan Senam Kebugaran Lansia Terhadap Ansietas Pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Perumnas Kota Lubuklinggau Tahun 2023. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 3(2), 106–110.
- Hasni, U. K., Machmud, A. A. M. A., Annisa, N. F., & Firmanto. (2024). Elderly Health Gallery Training Through Healthy Gymnastics as an Effort to Improve the Quality of Life. *Jurnal Sipakatau: Inovasi Pengabdian Masyarakat*, 200–206.
<https://doi.org/10.61220/jsipakat.au.v1i6.2430>
- Yanny, Y., Mukarramah, S., & Mongkito, R. Y. S. (2023). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia dengan Senam Lansia, Edukasi Gizi dan Pemeriksaan Kesehatan. *Journal of Community Service and Society Empowerment*, 1(01), 48–56.