

SENAM LANSIA UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP DI UPT PUSKESMAS MEDAN SUNGGAL KOTA MEDAN

Rini Astuti Damanik¹, Meli Doloksaribu², Emi Br Barus³

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Kesehatan Sumatera Utara, Indonesia

²⁻³Program Studi Profesi Bidan, Institut Kesehatan Sumatera Utara, Indonesia

Informasi Artikel :

Sejarah Artikel:

Diterima, Juni 30, 2026

Revisi, Juni 30, 2026

Disetujui, Juli 2, 2026

Kata kunci:

Lansia,
Senam Lansia,
Aktivitas Fisik,
Kualitas Hidup,
Penuaan Sehat.

ABSTRAK

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia menyebabkan meningkatnya berbagai permasalahan kesehatan, seperti gangguan tidur, hipertensi, penurunan fungsi muskuloskeletal, dan penurunan kualitas hidup. Aktivitas fisik melalui senam lansia merupakan salah satu upaya promotif dan preventif yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran lansia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia mengenai manfaat senam lansia dalam meningkatkan kualitas hidup. Kegiatan dilaksanakan di UPT Puskesmas Medan Sunggal Kota Medan. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, konseling, demonstrasi, dan praktik senam lansia. Materi yang diberikan mencakup pengertian, jenis, manfaat, prinsip, dan langkah-langkah senam lansia. Evaluasi dilakukan melalui pretest dan posttest serta observasi partisipasi peserta. Kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai manfaat senam lansia. Peserta mampu mengenali masalah kesehatan yang sering terjadi pada usia lanjut serta memahami pentingnya aktivitas fisik secara teratur. Pelaksanaan senam lansia juga meningkatkan antusiasme dan partisipasi peserta dalam menjaga kesehatan secara mandiri. Kegiatan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan dan praktik senam lansia dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan partisipasi lansia dalam menjaga kesehatan. Senam lansia dapat menjadi salah satu upaya promotif untuk meningkatkan kualitas hidup dan mendukung penuaan yang sehat.

This is an open access article under the [CC BY](#) license.



Korespondensi Penulis:

Rini Astuti Damanik,
Program Studi Sarjana Kebidanan,
Institut Kesehatan Sumatera Utara,
Jalan Letjen Jamin Ginting, Lingkungan I, Kelurahan Lau Cih, Kecamatan Medan Tuntungan, Kota Medan,
Sumatera Utara 20136
Email: rinidamanik2010@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Peningkatan angka harapan hidup telah menyebabkan bertambahnya jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia. Kondisi ini menunjukkan bahwa Indonesia sedang memasuki era *aging population*, yaitu meningkatnya proporsi penduduk berusia lanjut dibandingkan kelompok usia lainnya. Seiring dengan bertambahnya usia, lansia mengalami berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan serta kualitas hidup mereka. Oleh

karena itu, diperlukan berbagai upaya promotif dan preventif untuk mempertahankan kesehatan dan kemandirian lansia (Kumar et al., 2023)

Proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi organ tubuh secara bertahap, termasuk sistem muskuloskeletal, kardiovaskular, dan neurologis. Penurunan tersebut mengakibatkan lansia lebih rentan mengalami berbagai masalah kesehatan, seperti hipertensi, gangguan tidur, penurunan mobilitas, serta gangguan keseimbangan yang dapat meningkatkan risiko jatuh. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga dapat menurunkan kualitas hidup dan kemampuan lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri (Darmojo, B., & Martono, H, 2020)

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan lansia adalah melalui aktivitas fisik yang teratur. Aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru, memperkuat otot dan tulang, serta membantu mengurangi risiko berbagai penyakit degeneratif. Selain itu, olahraga juga memberikan manfaat psikologis berupa peningkatan suasana hati, pengurangan stres, dan peningkatan kualitas tidur pada lansia (WHO, 2022).

Senam lansia merupakan salah satu bentuk olahraga yang dirancang sesuai dengan kondisi fisik dan kemampuan lansia. Gerakan-gerakan dalam senam lansia bersifat ringan, aman, mudah diikuti, serta mampu meningkatkan fleksibilitas, keseimbangan, kekuatan otot, dan daya tahan tubuh. Pelaksanaan senam secara rutin dapat membantu memperlancar sirkulasi darah, meningkatkan suplai oksigen ke jaringan tubuh, serta mendukung kesehatan fisik dan mental lansia secara menyeluruh (Nuraeni, R., Akbar, M. R., & Tresnasari, C. 2024)

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kualitas hidup lansia. Senam lansia tidak hanya bermanfaat dalam menjaga kebugaran jasmani, tetapi juga dapat membantu mengontrol tekanan darah, memperbaiki kualitas tidur, meningkatkan kemampuan fungsional, serta mempertahankan kemandirian lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, senam lansia menjadi salah satu alternatif intervensi yang efektif dalam mendukung proses penuaan yang sehat (healthy aging) (Maryam, R. S., dkk. 2018).

Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian masyarakat dari Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Institut Kesehatan Sumatera Utara melaksanakan kegiatan edukasi dan praktik senam lansia di UPT Puskesmas Medan Sunggal Kota Medan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pentingnya aktivitas fisik melalui senam lansia sebagai upaya menjaga kesehatan, meningkatkan kebugaran, serta mendukung kualitas hidup yang lebih baik pada usia lanjut.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di UPT Puskesmas Medan Sunggal, Kota Medan, Sumatera Utara, dengan sasaran utama para lanjut usia (lansia) yang berada di wilayah kerja puskesmas. Metode yang digunakan adalah metode edukatif dan partisipatif yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, pemahaman, serta keterampilan lansia dalam melaksanakan senam lansia sebagai upaya menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup.

Tahap pertama persiapan, yang meliputi penyusunan proposal kegiatan, koordinasi dengan pihak UPT Puskesmas Medan Sunggal, penyusunan materi penyuluhan, serta persiapan sarana dan prasarana yang diperlukan selama kegiatan berlangsung. Selain itu, tim pelaksana juga melakukan identifikasi kebutuhan peserta dan menentukan strategi pelaksanaan yang sesuai dengan karakteristik lansia.

Tahap kedua pelaksanaan kegiatan, yang diawali dengan pemberian penyuluhan kesehatan mengenai pengertian, manfaat, prinsip, dan langkah-langkah senam lansia. Penyampaian materi dilakukan

melalui metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab untuk meningkatkan pemahaman peserta. Setelah sesi edukasi, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi dan praktik senam lansia yang dipandu oleh instruktur, sehingga peserta dapat mengikuti gerakan secara langsung dan benar.

Tahap ketiga konseling dan pendampingan, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta untuk berkonsultasi mengenai kondisi kesehatan yang dialami serta manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan lansia. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi peserta dalam menerapkan pola hidup sehat dan melakukan aktivitas fisik secara rutin.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung serta penilaian pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan. Keberhasilan kegiatan ditunjukkan oleh meningkatnya pengetahuan peserta mengenai pentingnya senam lansia, kemampuan mengikuti gerakan senam dengan baik, serta antusiasme peserta dalam menerapkan aktivitas fisik secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya meningkatkan kualitas hidup pada usia lanjut.

2.1. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang senam lansia dilaksanakan di UPT Puskesmas Medan Sunggal Kota Medan dengan sasaran lansia yang berada di wilayah kerja puskesmas. Kegiatan meliputi penyuluhan kesehatan, konseling, dan praktik senam lansia. Materi yang diberikan mencakup pengertian senam lansia, jenis-jenis senam lansia, manfaat senam lansia, prinsip pelaksanaan senam lansia, serta langkah-langkah pelaksanaan senam lansia (Nuraeni, R., Akbar, M. R., & Tresnasari, C. 2024)

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan partisipasi yang baik dan aktif mengikuti setiap rangkaian kegiatan. Peserta terlibat dalam sesi diskusi dan tanya jawab serta mampu mengikuti gerakan senam yang didemonstrasikan oleh instruktur. Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya aktivitas fisik melalui senam lansia sebagai upaya menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup pada usia lanjut.

Tabel 1. Capaian Kegiatan Sebelum dan Sesudah Kegiatan

No	Indikator	Sebelum Kegiatan	Setelah Kegiatan
1	Pengetahuan tentang pengertian senam lansia	Sebagian peserta belum memahami konsep senam lansia secara benar	Peserta memahami pengertian dan tujuan senam lansia
2	Pengetahuan tentang manfaat senam lansia	Peserta mengetahui manfaat secara umum namun belum menyeluruh	Peserta memahami manfaat senam lansia terhadap kebugaran dan kesehatan
3	Pengetahuan tentang prinsip senam lansia	Sebagian besar peserta belum mengetahui prinsip pelaksanaan senam lansia	Peserta mampu menjelaskan prinsip pelaksanaan senam lansia
4	Kemampuan melakukan gerakan senam lansia	Sebagian peserta belum pernah mengikuti senam lansia secara terstruktur	Peserta mampu mengikuti gerakan senam sesuai instruksi
5	Motivasi melakukan aktivitas fisik secara rutin	Motivasi masih rendah dan belum terjadwal	Motivasi meningkat untuk melakukan senam secara rutin

No	Indikator	Sebelum Kegiatan	Setelah Kegiatan
6	Kesadaran menjaga kesehatan pada usia lanjut	Masih berfokus pada pengobatan saat sakit	Meningkatnya kesadaran terhadap upaya promotif dan preventif kesehatan

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Kegiatan

Kategori Pengetahuan	Pretest n (%)	Posttest n (%)
Baik (76–100)	4 (13,3%)	24 (80,0%)
Cukup (56–75)	12 (40,0%)	6 (20,0%)
Kurang (<56)	14 (46,7%)	0 (0%)
Total	30 (100%)	30 (100%)

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang dikombinasikan dengan praktik langsung mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai pentingnya senam lansia. Metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi yang digunakan dalam kegiatan ini memberikan kesempatan kepada peserta untuk memperoleh informasi sekaligus mempraktikkan keterampilan yang telah dipelajari. Pendekatan tersebut efektif diterapkan pada kelompok lansia karena dapat meningkatkan pemahaman melalui pengalaman langsung (Kementerian Kesehatan RI, 2020)

Peningkatan pengetahuan peserta mengenai manfaat senam lansia menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memiliki peran penting dalam membentuk perilaku hidup sehat. Setelah mengikuti kegiatan, peserta memahami bahwa senam lansia tidak hanya bertujuan untuk menjaga kebugaran tubuh, tetapi juga membantu meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas sendi, keseimbangan tubuh, dan kesehatan kardiovaskular. Pemahaman ini penting untuk mendorong lansia melakukan aktivitas fisik secara berkelanjutan.

Pelaksanaan praktik senam lansia memberikan pengalaman langsung kepada peserta dalam melakukan gerakan yang benar dan aman. Senam lansia merupakan bentuk aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi fisiologis lansia karena memiliki intensitas ringan hingga sedang dan dapat disesuaikan dengan kemampuan individu. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu mempertahankan fungsi muskuloskeletal serta mengurangi risiko gangguan keseimbangan dan kejadian jatuh pada lansia (Sumintarsih, 2022)

Selain memberikan manfaat fisik, senam lansia juga berkontribusi terhadap kesehatan psikologis dan sosial peserta. Kegiatan yang dilakukan secara berkelompok menciptakan interaksi sosial yang positif sehingga dapat meningkatkan semangat, rasa percaya diri, dan kesejahteraan psikologis lansia. Kondisi ini mendukung tercapainya kualitas hidup yang lebih baik pada kelompok usia lanjut.

Temuan kegiatan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa aktivitas fisik teratur berhubungan dengan peningkatan kebugaran, kesehatan mental, dan kualitas hidup lansia. Oleh karena itu, senam lansia dapat dijadikan sebagai salah satu strategi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat lanjut usia. Keberlanjutan program melalui dukungan tenaga kesehatan, keluarga, dan masyarakat sangat diperlukan agar manfaat yang diperoleh dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

3. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang senam lansia di UPT Puskesmas Medan Sunggal Kota Medan berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia mengenai pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai pengetahuan dari 58,3 pada pretest menjadi 84,7 pada posttest, dengan persentase peningkatan sebesar 45,3%. Selain itu, terjadi peningkatan proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik dari 13,3% menjadi 80,0%. Peserta juga mampu mengikuti praktik senam lansia dengan baik dan menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung. Senam lansia terbukti menjadi aktivitas fisik yang mudah dilakukan, aman, dan bermanfaat dalam meningkatkan kebugaran serta kualitas hidup lansia. Oleh karena itu, kegiatan senam lansia perlu dilaksanakan secara rutin dan berkelanjutan sebagai upaya promotif dan preventif untuk mewujudkan lansia yang sehat, aktif, mandiri, dan produktif.

4. DOKUMENTASI



Gambar 1. Senam Lansia

REFERENSI

- Darmawan, A. B., Limbongngarruan, A., & Pawarrangan, A. (2023). *Peran senam lansia terhadap kualitas hidup lanjut usia*. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 7(1), 1–10.
- Darmojo, R. B., & Martono, H. H. (2020). *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)* (Edisi ke-6). Jakarta: UI Publishing
- Fitria, R., Putri, N., Andria, Aldriana, N., & Syari, M. (2024). *Pengaruh senam lansia terhadap penurunan hot flashes pada wanita menopause*. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan**, 13(2), 99–104.
- Kumar, M., Srivastava, S., & Muhammad, T. (2023). *Relationship between physical activity and cognitive functioning among older Indian adults*. *Scientific Reports*, 12(1)
- Muyassaroh, Y., Setiasih, S., Hidayah, A. N., Yuliyani, M. S., Suganda, Y., Astuti, A. T., Apriyani, T. P., & Laela, N. (2023). *Asuhan Kebidanan di Komunitas*. Yogyakarta: Get Press Indonesia.
- Nuraeni, R., Akbar, M. R., & Tresnasari, C. (2024). *Pengaruh senam lansia terhadap tingkat kebugaran fisik pada lansia berdasarkan uji jalan 6 menit*. *Jurnal Integrasi Kesehatan dan Sains*, 1(2), 121–126.
- Nurmiaty, Kartini, & Naningsih, H. (2023). *Aplikasi senam kebugaran lansia terhadap peningkatan kualitas hidup wanita klimakterium di Kota Kendari*. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 5(1), 101–104.
- Sumintarsih. (2022). *Senam lansia sebagai upaya peningkatan keseimbangan dan pencegahan risiko jatuh pada lanjut usia*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Trihartiningsih, E., & Tambunan, L. N. (2023). *Pengaruh senam lansia terhadap peningkatan kualitas hidup lansia di Posyandu Kemuning*. *Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research*, 1(1), 69–75.
- Widarti, R., Sari, I. M., & Hermawati. (2024). *Senam lansia sebagai upaya menjaga kebugaran pada lansia di Posyandu Melati Arum Jebres Surakarta*. *Empowerment Journal*, 5(2), 85–91.
- World Health Organization. (2022). *Ageing and Health*. Geneva: World Health Organization