

**PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN PENGAKTIFAN KEMBALI  
SENAM LANSIA DI DESA BANJAREJO  
KECAMATAN KUWARASAN KABUPATEN KEBUMEN**

**Juni Sofiana<sup>1\*</sup>, Debi Kurnia Utami<sup>2</sup>, Umi sangadah<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Prodi DIII Kebidanan, STIKES Muhammadiyah Gombong (penulis 1)

<sup>2</sup> Prodi DIII Kebidanan, STIKES Muhammadiyah (penulis 2)

<sup>2</sup> Prodi S1 Keperawatan, STIKES Muhammadiyah (penulis 3)

\*Email: [stikesmuhgombong@yahoo.com](mailto:stikesmuhgombong@yahoo.com)

---

---

**Abstrak**

**Keywords:**  
*pengetahuan;  
pengaktifan kembali;  
senam lansia*

*Lanjut usia (lansia) adalah suatu tahap lanjut dari proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan berbagai organ, fungsi dan sistem tubuh secara alamiah atau fisiologis. Untuk dapat mencapai lansia yang mandiri, produktif serta sehat, salah satu upaya yang dilakukan dengan memberikan olahraga misalnya senam lansia untuk para lansia. Senam lansia memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan serta pengaktifan kembali senam lansia. Metode pengabdian masyarakat ini adalah dengan melakukan penyuluhan tentang senam lansia, serta dilanjutkan dengan melakukan demonstrasi langsung senam lansia pada lansia. Hasil pengabdian masyarakat : Hasil Pretest menunjukkan bahwa dari 34 lansia yang mengikuti kegiatan, 21 memiliki pengetahuan masih kurang dan 13 lansia mempunyai pengetahuan yang baik. Hasil Posttest yang dilakukan setelah penyuluhan yaitu 34 lansia memiliki pengetahuan baik. Kesimpulan pengabdian masyarakat yaitu : Terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan senam lansia pada lansia.*

---

**1. PENDAHULUAN**

Lanjut usia (Lansia) merupakan proses alamiah yang terjadi secara berkesinambungan pada manusia dimana ketika menua seseorang akan mengalami beberapa perubahan yang pada akhirnya akan mempengaruhi keadaan fungsi dan kemampuan seluruh tubuh <sup>[1]</sup>. Menurut organisasi kesehatan dunia, WHO (World Health Organization) seseorang disebut lanjut usia (*elderly*) jika berumur 60-74 tahun.

Menurut pujiarti, lansia merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan. Kegiatan yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan diri lansia adalah merubah kebiasaan pola hidup sehat seperti olahraga harus dilakukan secara rutin <sup>[2]</sup>.

Olahraga pada usia lanjut dapat dilakukan dengan memperhatikan tingkat kekuatan, seperti jalan cepat, bersepeda santai dan senam. Senam lansia penting untuk dilakukan karena akan membantu

tubuh lansia agar tetap bugar dan tetap segar. Semua jenis senam dan aktivitas olahraga ringan sangat bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif atau proses penuaan<sup>[4]</sup>.

Senam adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang dilakukan secara tersendiri atau berkelompok dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional. Senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur.

Pengetahuan (knowledge) adalah hasil tahu dari manusia, yang sekedar menjawab pertanyaan "what". Pada dasarnya pengetahuan merupakan hasil tahu dari manusia terhadap sesuatu, atau segala perbuatan dari manusia untuk memahami suatu objek tertentu. Pengetahuan dapat berwujud barang barang baik lewat indera maupun lewat akal, dapat pula objek yang dipahami oleh manusia berbentuk ideal atau bersangkutan dengan masalah kejiwaan.

Berdasarkan hasil penelitian dalam upaya meningkatkan pengetahuan lansia tentang senam lansia dapat dilakukan dengan berbagai hal. Salah satunya yaitu dengan penyuluhan. Penelitian Veronica., pengetahuan yang baik tentang senam

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Persiapan pertama dilakukan dengan melakukan permohonan ijin kepada kepala desa dan bidan desa terkait kegiatan yang dilakukan. Ijin dilakukan pada bulan Januari 2019, setelah ijin diperoleh selanjutnya team pengabdian masyarakat melakukan koordinasi teknis pelaksanaan dengan bidan serta kader untuk setiap pelaksanaan kegiatan.

#### **Pelaksanaan**

Kegiatan pertama dilaksanakan pada hari Rabu 30 januari 2019 saat kegiatan posyandu lansia, kegiatan diikuti oleh 34 peserta yaitu lansia. Kegiatan pertama yaitu *pretest*, *pretest* dilakukan dengan

lansia dapat meningkatkan keaktifan untuk mengikuti senam lansia<sup>[5]</sup>.

Pelaksanaan senam lansia di desa Banjarejo belum dilakukan secara rutin, masyarakat juga menyampaikan belum begitu familiar dengan senam lansia.

Tujuan Pengabdian Masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang senam lansia serta mengaktifkan kembali senam lansia

### 2. METODE

Peserta penyuluhan yaitu lansia yang ada di Desa Banjarejo. Penyuluhan senam lansia dilakukan pada hari pertama dengan metode pemaparan materi yang digunakan adalah ceramah, diskusi dan demonstrasi. Materi yang diberikan meliputi pengertian senam lansia, waktu pelaksanaan senam lansia serta manfaat senam lansia. Media yang digunakan power point, leaflet serta sound .

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan nilai pre test dan pos test menggunakan kuesioner yang berisi materi penyuluhan. Kuesioner terdiri dari 15 pertanyaan. Jawaban yang benar akan diberi skor 1 dan jawaban salah akan diberi skor 0 sehingga akan didapatkan nilai total 0 s/d 10. Nilai post test akan dibandingkan dengan nilai pre test. Kegiatan dikatakan berhasil jika nilai posttest lebih besar dibandingkan dengan nilai pre test.

membagikan kuesioner pengetahuan kepada peserta kemudian melakukan penyuluhan mengenai senam lansia. Setelah kegiatan penyuluhan, dilakukan posttest yaitu peserta dibagikan kembali kuesioner yang sama.

Tabel 1. Hasil penilaian Pre dan Post test

Pre test	Post test
Rata-rata = 63.9	Rata-rata = 95.2
Tertinggi = 80	Tertinggi = 100
Terendah = 46	Terendah = 70

Sumber : Data primer 2019

Dari tabel diatas menunjukkan jumlah nilai rata-rata sebelum dilakukan edukasi 63.9 dan setelah dilakukan penyuluhan 95.2 dari rentang nilai 0-100 atau meningkat sebesar 31.3 point.

Dengan adanya kegiatan ini, mereka mengatakan senang karena memperoleh pengetahuan yang baru tentang berbagai macam senam lansia dan dapat mempraktekkan berbagai macam jenis senam lansia dalam setiap minggunya.

Pengetahuan senam lansia yang baik akan mempengaruhi pelaksanaan senam lansia, hal ini sesuai dengan penelitian Dhenok, bahwa pengetahuan yang baik dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang latihan fisik dan dapat meningkatkan kegiatan khususnya senam. Dengan adanya tingkat pengetahuan yang baik maka lansia semakin sadar untuk menjaga kesehatan diri sendiri dengan cara aktif mengikuti senam lansia [6].

Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian Veronica, pengetahuan lansia tentang senam lansia adalah dalam kategori baik yaitu sebanyak 27 (54%) dan dalam kategori kurang sebanyak 20 (40%) responden. Pengetahuan yang baik tentang senam lansia dapat meningkatkan keaktifan untuk mengikuti senam lansia [5].

Disimpulkan bahwa pengetahuan senam lansia sangat mempengaruhi pelaksanaan senam lansia. Kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan kurangnya minat dalam melakukan senam lansia

Teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo penyuluhan kesehatan merupakan media promosi kesehatan yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang [12]

Kegiatan kedua dilaksanakan pada hari Kamis, 7 Februari 2019. kegiatan ini bermaksud melakukan demonstrasi secara langsung mengenai senam lansia. Kegiatan kedua dilaksanakan pada hari Kamis, 7 Februari. kegiatan ini bermaksud melakukan senam lansia secara langsung (senam jantung). Saat pelaksanaan demonstrasi senam ini, lansia terlihat sangat antusias karena mereka dapat mempraktekkan langsung. Mereka tidak menyangka bahwa ada

beberapa gerakan senam lainnya yang bisa mereka praktekkan.

Kegiatan Ketiga dilakukan pada hari Kamis, 14 Februari 2019, dimana para peserta (lansia) kembali melakukan senam lansia (senam otak). Kegiatan Keempat dilakukan pada hari Rabu, 27 Februari 2019, dimana para peserta (lansia) kembali melakukan senam lansia (senam anti stroke).

Pelaksanaan kegiatan, sudah banyak lansia yang mengikuti senam lansia tetapi sebagian besar lansia belum begitu hafal gerakan dari berbagai macam variasi senam lansia.

#### Evaluasi dan laporan kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan seluruh tim pelaksana kegiatan sebagai dasar pembuatan laporan dan perbaikan untuk masa yang akan datang. Selanjutnya dilakukan pembuatan laporan sebagai bukti pelaksanaan pengabdian masyarakat

#### Rencana Tindak Lanjut

Rencana tindak lanjut kegiatan ini adalah memantau lansia dalam pelaksanaan senam lansia melalui ibu-ibu kader serta bidan desa. Serta adanya pelatihan atau sosialisasi senam lansia pada kader-kader agar nantinya kader dapat melakukan pendampingan secara rutin pada lansia dalam pelaksanaan senam lansia.

## 4. KESIMPULAN

Hasil program Pengabdian masyarakat ini yaitu Terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan

## REFERENSI

- [1] Fatmah. 2010. Gizi Usia Lanjut. Erlangga : Jakarta
- [2] Pudjiati., E. Riyanti dan T. Hartini. 2014. Dukungan Keluarga Mempengaruhi Tingkat Kepatuhan Lanjut Usia Datang ke Posyandu. JKep, Vol. 1 (2) : 195-204 (word)

- [4] Widianti, Anggriyana Tri dan Atikah Proverawati. 2010. Senam Kesehatan, Yogyakarta: Nuha Medika.
- [5] Veronica, 2011. Hubungan tingkat pengetahuan tentang senam lansia dengan keaktifan mengikuti senam lansia di unit rehabilitasi sosial wening wardoyo ungaran
- [6] Dhenok, Dwi C. (2008). Pengetahuan lansia tentang latihan fisik di Posyandu lansia Rw2 Kelurahan Kesatrian Malang. [http://www.poltekkes-soepraoen.ac.id/digilib/index.php?p=show\\_detail&id=1652](http://www.poltekkes-soepraoen.ac.id/digilib/index.php?p=show_detail&id=1652)
- [7] Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). Ilmu perilaku kesehatan. Jakarta: Rieneka Cipta