

# Efforts to Improve the Health and Physical Fitness of the Elderly Through Healthy Exercise in Sidakangen Village

Nafilah Maulida Fitria<sup>1</sup>✉, Nurhanna Afrisca Putri Husada<sup>2</sup>, Rina Melati<sup>3</sup>, Nur Ameliya<sup>4</sup>, Anggi Ismail Sidik<sup>5</sup>, Abdul Karim Ghozi<sup>6</sup>, Ridho Muktiadi<sup>7</sup>

<sup>1</sup> Department of Health Information Management, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

<sup>2</sup> Department of Psychology, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

<sup>3</sup> Department of Nursing, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

<sup>4</sup> Department of Management, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

<sup>5</sup> Department of Law, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

<sup>6</sup> Department of Medicine, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

✉ [fitrianafilehmaulida@gmail.com](mailto:fitrianafilehmaulida@gmail.com)

## Abstract

*Elderly people rarely do gymnastics or light sports because there is no regular sports program for the elderly in Sidakangen Village. With the work program organized by the Sidakangen Village KKN Team, the elderly can take part in regular healthy exercise activities guided by the KKN Team and followed by the elderly from Sidakangen Village. Methods for implementing activities include planning, action, observation and evaluation. Regular elderly exercise has positive benefits, including increasing the awareness of Sidakangen Village residents about the importance of physical fitness in the elderly. Apart from that, this activity can also help the elderly to stay healthy. With this program, we indirectly participate in maintaining physical fitness.*

**Keywords:** *Gymnastics for the elderly 1; Community service 2; Elderly 3; Health 4; Fitness 5*

## Upaya Meningkatkan Kesehatan dan Kebugaran Jasmani Lansia Melalui Senam Sehat di Desa Sidakangen

### Abstrak

Lansia jarang sekali melaksanakan senam ataupun olahraga ringan karena tidak ada program olahraga untuk lansia yang dilakukan rutin di Desa Sidakangen. Dengan adanya program kerja yang diselenggarakan oleh Tim KKN Desa Sidakangen, lansia dapat mengikuti kegiatan senam sehat dengan rutin yang dipandu oleh Tim KKN dan diikuti oleh lansia Desa Sidakangen. Metode dalam pelaksanaan kegiatan meliputi perencanaan, tindakan, observasi, dan evaluasi. Senam lansia yang diadakan secara rutin memiliki manfaat yang positif antara lain menumbuhkan rasa kepedulian warga Desa Sidakangen tentang pentingnya kebugaran jasmani pada usia lansia. Selain itu, kegiatan ini juga dapat membantu para lansia untuk tetap sehat. Dengan adanya program ini secara tidak langsung kita turut serta menjaga kebugaran jasmani.

**Kata kunci:** Senam Lansia 1; Pengabdian Masyarakat 2; Lansia 3; Kesehatan 4; Kebugaran 5

## 1. Pendahuluan

Menurut World Health Organization (WHO), lansia atau orang lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas. Namun, terdapat perbedaan definisi usia lanjut antara negara yang satu dengan yang lain, tergantung pada faktor

demografi, kesehatan, dan perkembangan ekonomi masyarakat tersebut. Definisi lansia pada umumnya bertujuan untuk mempersiapkan program kesehatan serta merencanakan kebijakan publik yang sesuai bagi kelompok usia ini.

Kementerian Kesehatan menyatakan bahwa lansia atau orang lanjut usia adalah orang yang berusia 60 tahun ke atas. Namun, terdapat perbedaan istilah lansia di beberapa negara, di mana beberapa negara menganggap seseorang sebagai lansia ketika usia mencapai 65 tahun ke atas. Sedangkan dalam konteks Indonesia, umumnya orang yang berusia 60 tahun ke atas dianggap sebagai lansia.

Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan, persentase penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia sebesar 10,48% pada 2022. Angka tersebut turun 0,34% poin dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang mencapai 10,82%. Seiring dengan turunnya persentase lansia, rasio ketergantungan mereka pun berkurang menjadi 16,09 pada 2022. Ini berarti 100 penduduk usia produktif menanggung 16 penduduk lansia. Adapun, 65,56% lansia merupakan lansia muda atau berada di rentang usia 60-69 tahun. Sebanyak 26,76% lansia berusia 70-79 tahun atau madya. Sementara, 7,69% sisanya merupakan lansia tua atau berusia 80 tahun ke atas. Berdasarkan jenis kelaminnya, 51,81% lansia merupakan perempuan. Persentase itu lebih tinggi dibandingkan lansia laki-laki yang sebesar 48,19%. Lebih lanjut, mayoritas provinsi di Indonesia memiliki persentase penduduk lansia di atas 7%. Bahkan, ada delapan provinsi yang persentase penduduk lansianya sudah melebihi 10%.

Jumlah penduduk lanjut usia yang meningkat dari tahun ke tahun merupakan tantangan tidak hanya bagi negara-negara berkembang tetapi juga bagi negara-negara maju. Pasalnya, lansia pada tahap ini kerap menderita berbagai penyakit, antara lain perubahan fisik, penurunan daya tahan tubuh, bahkan gejala mental dan psikologis (Putri, 2021). Umumnya seseorang dengan usia lanjut seringkali mengalami nyeri namun tidak menutup kemungkinan seseorang usia yang lebih muda juga mengalami nyeri, tetapi dampak yang dihasilkan akibat nyeri pada seseorang dengan usia lanjut lebih besar. Lansia lebih rentan terhadap berbagai jenis penyakit, seperti hiperkolestrol, hipertensi, osteoporosis, sembelit, gastritis, hingga penyakit jantung. Dalam hal ini berarti lansia memerlukan perhatian yang lebih terutama dari segi kesehatan. Untuk dapat menghadapi masa tua dan dapat menikmati di hari tua, dan tetap terjaga baik kesehatan maupun kebugarannya maka lansia harus rutin mengikuti aktivitas fisik, menerapkan pola hidup sehat, istirahat, tidak merokok dan melakukan pemeriksaan secara berkala. Selain itu, salah satu cara lansia menjaga kesehatan dan kebugaran adalah melalui aktivitas olahraga.

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Ada banyak jenis olahraga yang biasa dilakukan masyarakat. Senam merupakan olahraga yang rutin dilakukan sebagian besar masyarakat. Senam sendiri mempunyai banyak jenisnya, mulai dari senam aerobik, senam lansia, senam anti stroke dan masih banyak lagi jenis senam lainnya. Olahraga yang baik untuk lansia adalah olahraga senam lansia. Selain memberikan efek positif dalam meningkatkan fungsi organ tubuh, olahraga pada lansia juga dapat memberikan efek meningkatkan imunitas tubuh manusia setelah rutin berolahraga. Olahraga pada lansia merupakan serangkaian aktivitas jasmani yang teratur, terarah dan terencana berupa latihan jasmani yang mempengaruhi kebugaran jasmani lansia.

Kebugaran seseorang tidak bisa dinilai hanya dari fisiknya saja, tapi juga dari pola hidup, pola makan, dan aktivitas fisiknya. Seseorang dikatakan dalam kondisi fisik yang baik jika setelah bekerja masih dapat melakukan aktivitas fisik tanpa merasa terlalu lelah. Beberapa lansia mengatakan bahwa saat ini merasa mudah lelah dan lesu, yang disebabkan oleh aktivitas berlebihan pada hari sebelumnya, seseorang mengalami penurunan kondisi fisiknya. Kebugaran adalah kebugaran fisik, yaitu kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efektif tanpa rasa lelah yang berlebihan sehingga dapat tetap menikmati waktu senggangnya. Hal ini juga dapat berarti bahwa di masa tua, seseorang harus berada dalam kondisi yang baik agar dapat menikmati waktu istirahat setelah bekerja agar tidak merasa lelah berlebihan (Hendriyanto, 2018).

Kegiatan senam lansia dilaksanakan karena memiliki tujuan agar lansia Desa Sidakangen dapat menjaga stabilitas kesehatan dan kebugaran jasmani, salah satunya dengan senam sehat lansia. Sebelum adanya kegiatan senam rutin yang

diselenggarakan oleh tim Kuliah Kerja Nyata Desa Sidakangen, lansia jarang sekali melaksanakan senam ataupun olahraga ringan karena tidak ada program olahraga untuk lansia yang dilakukan rutin di Desa Sidakangen. Dengan adanya program kerja yang diselenggarakan oleh Tim KKN Desa Sidakangen, lansia dapat mengikuti kegiatan senam sehat dengan rutin yang dipandu oleh Tim KKN dan diikuti oleh lansia Desa Sidakangen. Senam lansia memiliki manfaat yang baik untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan organ tubuh lansia. Lansia dapat menikmati manfaat dari senam sehat apabila dilakukan dengan baik dan rutin.

## 2. Metode

### 2.1. Waktu dan Tempat Pengabdian

Pengabdian masyarakat dilakukan pada saat 24 Juli 2023 – 25 Agustus 2023 pada di Desa Sidakangen, Kecamatan Kalibening, Kabupaten Banjarnegara.

### 2.2. Metode dan Perancangan Pengabdian

Metode dalam pelaksanaan pengabdian mengadopsi langkah-langkah *action research* yang terdiri dari 4 (empat) tahapan [1]:

1. Perencanaan meliputi koordinasi, pemberian informasi, sosialisasi kegiatan dan memastikan pelaksanaan tanggal dan lokasi kegiatan.
2. Tindakan meliputi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.
3. Observasi meliputi pengamatan selama proses kegiatan pengabdian.
4. Evaluasi meliputi kesimpulan terlaksananya pengabdian yaitu senam lansia.

Sasaran kegiatan pengabdian adalah lansia warga Desa Sidakangen yang bersedia untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini dan tidak dalam keadaan sakit maupun sedang menjalani perawatan

## 3. Hasil dan Pembahasan

Senam lansia yang diadakan secara rutin memiliki manfaat yang positif antara lain menumbuhkan rasa kepedulian warga Desa Sidakangen tentang pentingnya kebugaran jasmani pada usia lansia. Selain itu, kegiatan ini juga dapat membantu para lansia untuk tetap sehat. Dengan adanya program ini secara tidak langsung kita turut serta menjaga kebugaran jasmani. Seseorang yang memiliki kebugaran masih memiliki tenaga cadangan untuk melakukan suatu pekerjaan yang mendesak. Sementara itu orang yang sehat belum tentu memiliki kebugaran yang tinggi dan belum tentu dapat mengerjakan sesuatu pekerjaan yang cukup berat. Namun sebaliknya, seseorang yang memiliki kebugaran sudah pasti sehat. Masyarakat pun sangat antusias dalam mengikuti kegiatan senam lansia yang diadakan oleh para mahasiswa KKN

Senam lansia yang dilakukan di Desa Sidakangen dan didampingi oleh para mahasiswa KKN serta ibu-ibu lansia ini dilaksanakan setiap hari pada sore hari. Keikutsertaan ibu-ibu lansia disini diharapkan untuk kedepannya akan mampu melanjutkan program senam lansia yang telah dibuat oleh mahasiswa KKN. Program kerja senam lansia ini diperuntukkan kepada semua warga Desa Sidakangen khususnya pada usia lansia. Program senam lansia ini dilaksanakan pada setiap sore hari. Tempat pengabdian masyarakat yaitu di Desa Sidakangen, Kecamatan Kalibening, Kabupaten Banjarnegara disajikan pada *Gambar 1*



**Gambar 1. Kegiatan rutin senam lansia Desa Sidakangen**

Adapun tahapan kegiatan pengabdian yang telah terlaksanakan sebagai berikut:

1. Persiapan
  - a. Survey lokasi melalui kunjungan ke Desa Sidakangen dan Kader Desa Sidakangen
  - b. Permohonan izin kegiatan secara tertulis kepada pemerintah Desa Sidakangen
  - c. Persiapan materi yang akan disampaikan kepada Masyarakat
2. Pelaksanaan
  - a. Pembukaan kegiatan dengan perkenalan pelaksana program kegiatan senam lansia
  - b. Senam lansia dilakukan selama 45 menit di Latar Gede Dusun Sidakangen dan di rumah kader Dusun Piasa
3. Penutup dan Evaluasi  
Senam yang dilakukan oleh lansia dapat meningkatkan kualitas hidup, sehingga dapat menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara senam sehat lansia terhadap kualitas hidup lansia [2].

#### 4. Kesimpulan

Ada banyak jenis olahraga yang biasa dilakukan masyarakat. Olahraga yang baik untuk lansia adalah olahraga senam lansia. Selain memberikan efek positif dalam meningkatkan fungsi organ tubuh, olahraga pada lansia juga dapat memberikan efek meningkatkan imunitas tubuh manusia setelah rutin berolahraga. Seseorang dikatakan dalam kondisi fisik yang baik jika setelah bekerja masih dapat melakukan aktivitas fisik tanpa merasa terlalu lelah. Beberapa lansia mengatakan bahwa saat ini merasa mudah lelah dan lesu, yang disebabkan oleh aktivitas berlebihan pada hari sebelumnya, seseorang mengalami penurunan kondisi fisiknya. Senam sehat di Desa Sidakangen diikuti oleh lansia yang bersemangat dan rutin untuk menjaga kebugaran jasmaninya. Senam lansia memiliki manfaat yang baik untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan organ tubuh lansia. Lansia dapat menikmati manfaat dari senam sehat apabila dilakukan dengan baik dan rutin.

#### Ucapan Terima Kasih

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat, tauhid, dan Hidayah-Nya kami dapat menyelesaikan artikel yang berjudul "Upaya Meningkatkan Kesehatan dan Kebugaran Lansia Melalui Senam Lansia Di Desa Sidakangen" hingga

selesai. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Agung Muhammad SAW. Penulis ingin berterimakasih kepada:

1. Assoc. Prof. Dr. Jebul Suroso, S. Kep., M. Kep selaku rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto,
2. Ridho Muktiadi, S.Kom.,M.Kom sebagai Dosen pembimbing lapangan
3. Ibu Qomah selaku salah satu kader posyandu yang ada di Desa Sidakangen
4. Teman- teman yang telah membantu penyusunan artikel ini
5. Dan pihak-pihak yang sudah membantu dan menjadi sumber informasi selama pengerjaan artikel ini.

## Referensi

- [1] M. Damopolii, "Dr. Muhammad Yaumi, M. Hum., MA," 2014.
- [2] E. Tumuloto, "Pengembangan Dan Pendampingan Senam Lansia Di Masyarakat Dungali Kabupaten Gorontalo," *Respir. ung. ac. id*, 2019.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

---