

SENAM LANSIA SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN TUBUH PADA LANSIA DI POSYANDU ANYELIR 2 KECAMATAN NATAR KABUPATEN LAMPUNG SELATAN

Denny Ardhianto^{1*}, Made Laksmi Meiliana¹, Syaripah Ulandari¹, Dwi Ismayati¹

¹Jurusan Farmasi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

ABSTRAK

Senam lansia adalah serangkaian gerakan tubuh yang terarah dan terencana, dirancang khusus untuk orang lanjut usia (lansia) untuk meningkatkan dan memelihara kemampuan fungsional tubuh. Kegiatan ini bertujuan menjaga kesehatan fisik dan mental melalui latihan yang ringan dan tidak terlalu berat, fokus pada kelenturan, kekuatan otot, keseimbangan, serta fungsi jantung dan pernapasan. Tujuan utama senam lansia adalah meningkatkan dan memelihara kesehatan fisik dan mental para lansia, dengan fokus pada penguatan otot dan tulang, peningkatan kelenturan dan keseimbangan, menjaga kesehatan jantung dan pernapasan, serta memperbaiki fungsi kognitif dan kualitas tidur. Selain manfaat individual, senam lansia juga bertujuan meningkatkan kebugaran fungsional sehingga lansia dapat tetap aktif dan mandiri dalam aktivitas sehari-hari. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh melalui senam lansia. Sasaran dalam kegiatan ini adalah lansia di Posyandu Anyelir 2 Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan sebanyak 20 orang. Metode yang digunakan pada kegiatan ini mencakup pelaksanaan senam lansia. Gerakan senam lansia yang dilakukan meliputi peregangan, latihan keseimbangan, dan penguatan otot. Gerakan tersebut antara lain peregangan leher dan bahu, mengangkat lutut dan telapak kaki, berdiri dengan satu kaki. Kegiatan ini dapat meningkatkan denyut jantung sebanyak rerata 10 kali per menit. Pada hal ini senam lansia terbukti efektif untuk meningkatkan kebugaran tubuh lansia di Posyandu Anyelir 2 Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan.

Kata kunci: deteksi dini, lansia, penyakit kronis, skrining kesehatan.

*Korespondensi:

Denny Ardhianto
Jl. Prof. Sumantri Brodjonegoro No 1 Bandar Lampung
+62-821-3503-9194 | Email: ardhianto.denny@fk.unila.ac.id

PENDAHULUAN

Lansia ditandai dengan penurunan kemampuan fisik dan fisiologis pada usia lebih dari 60 tahun.¹ Penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi, gangguan degeneratif seperti osteoporosis, demensia, dan stroke, serta masalah fungsional seperti penurunan pendengaran, penglihatan, dan risiko jatuh merupakan masalah yang sering dialami lansia.² Selain itu berbagai masalah seperti gangguan tidur, inkontinensia, pemenuhan gizi, dan menurunnya imunitas.³

Gangguan kesehatan pada lansia masih sering terjadi. Sebagian besar lansia memiliki kondisi kronis seperti hipertensi, artritis, tingginya kadar kolesterol ataupun diabetes.⁴ Lansia juga rentan mengalami gangguan pendengaran, gangguan penglihatan, nyeri punggung, penyakit jantung, demensia dan peningkatan risiko jatuh.⁵ Gangguan kesehatan ini cenderung meningkat setiap tahunnya dan juga adanya masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan dan depresi.⁶ Hipertensi diderita lansia sebesar 59% lansia, artritis diderita oleh 44% lansia, diabetes diderita 20% lansia. Kondisi lain yang terjadi adalah penyakit jantung, stroke, kolesterol tinggi, dan Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK).⁷

Agar gangguan kesehatan lansia tidak bertambah parah dan mencegah komplikasi akibat

adanya gangguan, dapat dilakukan upaya meningkatkan kebugaran tubuh melalui senam lansia. Senam lansia adalah serangkaian gerakan tubuh yang terarah dan terencana, dirancang khusus untuk orang lanjut usia (lansia) untuk meningkatkan dan memelihara kemampuan fungsional tubuh. Kegiatan ini bertujuan menjaga kesehatan fisik dan mental melalui latihan yang ringan dan tidak terlalu berat, fokus pada kelenturan, kekuatan otot, keseimbangan, serta fungsi jantung dan pernapasan.⁸ Tujuan utama senam lansia adalah meningkatkan dan memelihara kesehatan fisik dan mental para lansia, dengan fokus pada penguatan otot dan tulang, peningkatan kelenturan dan keseimbangan, menjaga kesehatan jantung dan pernapasan, serta memperbaiki fungsi kognitif dan kualitas tidur. Selain manfaat individual, senam lansia juga bertujuan meningkatkan kebugaran fungsional sehingga lansia dapat tetap aktif dan mandiri dalam aktivitas sehari-hari.⁹

Manfaat senam lansia meliputi peningkatan kekuatan otot dan tulang, kesehatan jantung dan pernapasan, keseimbangan dan koordinasi, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes dan osteoporosis, serta menjaga kesehatan mental dan sosial dengan meningkatkan suasana hati dan hubungan sosial.¹⁰ Gerakan senam lansia adalah serangkaian gerakan terarah dan terencana yang dirancang khusus untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan kemampuan fungsional lansia. Gerakan-gerakan ini fokus pada peningkatan kekuatan otot, kelenturan, keseimbangan, dan koordinasi, serta kesehatan jantung dan pernapasan, dengan tetap memperhatikan kondisi fisik dan menghindari gerakan yang terlalu berat.¹¹

Penelitian menunjukkan bahwa senam lansia secara signifikan dapat meningkatkan kebugaran tubuh lansia. Manfaat utamanya termasuk peningkatan kebugaran jasmani, keseimbangan, kekuatan otot, kelenturan, dan fungsi pernapasan. Selain itu, senam lansia juga berdampak positif pada kesehatan mental, seperti menurunkan stres dan depresi, serta membantu mengelola nyeri dan meningkatkan kualitas tidur.¹² Penelitian lainnya menunjukkan bahwa senam lansia efektif dalam meningkatkan kebugaran tubuh pada lansia. Manfaatnya mencakup peningkatan kebugaran jasmani, keseimbangan, pernapasan, dan bahkan penurunan tekanan darah.¹³ Senam lansia juga terbukti meningkatkan nilai VO₂maks, indikator penting dari kesehatan kardiovaskular. Selain itu, senam dapat meningkatkan kelenturan fisik, yang memungkinkan lansia melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih baik. Dengan demikian, senam lansia merupakan intervensi yang bermanfaat untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.¹⁴

Senam atau olahraga akan meningkatkan curah jantung (cardiac output), frekuensi denyut jantung (heart rate), dan isi sekuncup (stroke volume). Peningkatan curah jantung dipengaruhi oleh isi sekuncup yang merupakan perkalian antara denyut jantung dan isi sekuncup. Pada saat keadaan istirahat nilai denyut jantung 60 sampai 80 kali per menit, saat olahraga denyut jantung akan meningkat, peningkatan denyut jantung sejalan dengan jenis olahraga yang dilakukan oleh seseorang.¹⁵ Saat melakukan olahraga isi sekuncup akan meningkat hingga 40–60% dan peningkatan ini terjadi karena peningkatan aliran balik vena melalui mekanisme Frank-Starling atau karena peningkatan kontraktilitas miokardium yang dipicu oleh aktivitas simpatis.¹⁶

Jumlah aliran darah ke otot pada saat beraktivitas akan meningkat, peningkatan jumlah aliran ke otot hasil dari peningkatan metabolisme asam laktat yang menimbulkan pelebaran kapiler dan arteriol sehingga olahraga berperan dalam menentukan jumlah oksigen yang ditransportasikan melalui darah yang diserap oleh paru.¹⁷ Sistem kardiovaskular berperan dalam memompa dan mendistribusikan darah dan oksigen ke seluruh tubuh. Hasil ini sesuai dengan

penelitian sebelumnya yang mendapatkan adanya peningkatan nilai VO2 maks dan peningkatan tingkat kebugaran itu sesudah diberikan perlakuan senam lansia dan menunjukan bahwa senam lansia berpengaruh terhadap peningkatan tingkat kebugaran fisik.¹⁸

METODE

Kegiatan ini ditujukan kepada kelompok lanjut usia (lansia) yang terdaftar sebagai peserta aktif di Posyandu Anyelir 2, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan, dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang. Sasaran kegiatan dipilih berdasarkan pertimbangan kebutuhan lansia terhadap aktivitas fisik terstruktur yang aman dan bermanfaat untuk menjaga kebugaran, meningkatkan fungsi fisik, serta mencegah penurunan kemampuan gerak akibat proses penuaan.

Metode pelaksanaan kegiatan berupa senam lansia yang dipandu langsung oleh kader posyandu yang telah mendapatkan pembekalan sebelumnya. Senam dirancang dengan intensitas ringan hingga sedang dan disesuaikan dengan kondisi fisik peserta lansia. Kegiatan diawali dengan tahap persiapan dan pemanasan untuk meminimalkan risiko cedera serta mempersiapkan tubuh sebelum melakukan gerakan inti. Pada tahap ini, peserta diarahkan melakukan gerakan pemanasan sederhana, seperti menarik napas dalam secara perlahan sambil membuka kedua tangan dan kaki, mengangkat bahu ke arah telinga kemudian menurunkannya secara perlahan, serta gerakan ringan lainnya untuk meningkatkan sirkulasi darah.

Sebelum memasuki gerakan inti, dilakukan pengukuran denyut nadi istirahat pada masing-masing peserta sebagai indikator kondisi awal tubuh. Selanjutnya, peserta melaksanakan gerakan inti senam lansia yang berfokus pada peningkatan kekuatan otot, keseimbangan tubuh, fleksibilitas, serta peregangan otot leher. Gerakan yang dilakukan meliputi peregangan tangan, leher, pinggang, dan kaki, dengan tempo yang terkontrol dan disertai instruksi yang jelas dari kader agar peserta dapat mengikuti dengan aman dan nyaman.

Setelah seluruh rangkaian gerakan inti selesai, kegiatan dilanjutkan dengan tahap pendinginan. Pendinginan dilakukan melalui gerakan peregangan ringan selama kurang lebih 5–10 menit, dengan tujuan menurunkan denyut jantung secara bertahap, mengurangi ketegangan otot, serta membantu tubuh kembali ke kondisi rileks. Pada tahap akhir kegiatan, dilakukan kembali penghitungan denyut nadi setelah senam sebagai evaluasi respon tubuh terhadap aktivitas fisik yang telah dilakukan. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan dengan pengawasan kader untuk memastikan keamanan dan kenyamanan peserta lansia selama kegiatan berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada tanggal 15 Oktober 2025 pukul 08.00 – 12.00. Kegiatan pengabdian diikuti oleh lansia di Posyandu Anyelir 2 Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan sebanyak 20 orang. Kegiatan pengabdian ini mencakup kegiatan senam lansia yang dipandu oleh kader.



Gambar 1: Peserta Kegiatan (a) dan Kegiatan Senam Lansia (b).

Pengamatan awal pada lansia didapatkan lansia terlihat lelah dan tidak bersemangat saat melakukan kunjungan ke Posyandu. Setelah dilakukan senam kurang lebih 7 menit, lansia tampak lebih segar dan bersemangat. Hal ini karena senam atau olahraga akan meningkatkan curah jantung (cardiac output), frekuensi denyut jantung (heart rate), dan isi sekuncup (stroke volume). Peningkatan curah jantung dipengaruhi oleh isi sekuncup yang merupakan perkalian antara denyut jantung dan isi sekuncup. Pada saat keadaan istirahat nilai denyut jantung 60 sampai 80 kali per menit, saat olahraga denyut jantung akan meningkat, peningkatan denyut jantung sejalan dengan jenis olahraga yang dilakukan oleh seseorang. Pada pelaksanaan kegiatan ini terjadi kenaikan rerata denyut nadi sebanyak 10 kali per menit pada semua peserta senam. Saat melakukan olahraga isi sekuncup akan meningkat hingga 40–60% dan peningkatan ini terjadi karena peningkatan aliran balik vena melalui mekanisme Frank-Starling atau karena peningkatan kontraktilitas miokardium yang dipicu oleh aktivitas simpatis.¹⁹ Jumlah aliran darah ke otot pada saat beraktivitas akan meningkat, peningkatan jumlah aliran ke otot hasil dari peningkatan metabolisme asam laktat yang menimbulkan pelebaran kapiler dan arteriol sehingga olahraga berperan dalam menentukan jumlah oksigen yang ditransportasikan melalui darah yang diserap oleh paru. Sistem kardiovaskular berperan dalam memompa dan mendistribusikan darah dan oksigen ke seluruh tubuh.²⁰

Hasil ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang mendapatkan bahwa terdapat peningkatan nilai VO₂ maks dan peningkatan tingkat kebugaran itu sesudah diberikan perlakuan senam lansia dan menunjukkan bahwa senam lansia berpengaruh terhadap peningkatan tingkat kebugaran fisik. Keadaan ini dapat disebabkan oleh peningkatan tingkat kebugaran karena komponen yang terdapat pada kebugaran fisik.²¹ Komponen kebugaran fisik adalah daya tahan sistem kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, serta fleksibilitas. Daya tahan kardiorespirasi merupakan komponen yang paling penting dalam peningkatan kebugaran. Daya tahan sistem kardiorespirasi dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu kemampuan paru untuk mengirimkan oksigen menuju aliran darah, kapasitas jantung untuk memompa darah, serta kemampuan tubuh untuk menggunakan oksigen.²²

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini adalah pelaksanaan senam lansia, dari persiapan yaitu gerakan pemanasan, gerakan inti dan gerakan pendinginan. Senam lansia terbukti efektif untuk meningkatkan kebugaran lansia di Posyandu Anyelir 2 Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Huda DN, Aulia L, Shafiyah S, et al. Efektivitas senam pada lansia untuk mengurangi nyeri sendi: telaah literatur. *Muhammadiyah J Geriatr*. 2022;3(1).
2. Anggarwati ESB, Kuntarti K. Peningkatan kualitas tidur lansia wanita melalui kerutinan melakukan senam lansia. *J Keperawatan Indones*. 2016;19(1).
3. Hidayani WR, Yanuar I, Amalia L, N N. Penyuluhan pentingnya pencegahan hipertensi melalui pembuatan jamu instan dan pembuatan. *J Abdimas Kesehat Tasikmalaya*. 2020;1(02).
4. Syamsiah S, Suralaga C, Sasabone R, Agusman A, Nasution BAR. Penyuluhan kesehatan penyakit diabetes dan pemeriksaan kadar gula darah majelis taklim atthoyyiban kemuning. *J Peduli Masy*. 2023;5(1).
5. Wardani SI, Yudhawati NLPS, Dewi NLMA. Skrining aktifitas fisik terhadap kadar glukosa darah pada lansia dipanti sosial tresna werda wana sraya denpasar bali. *J Pengabdi Masy Aufa*. 2022;4(3).
6. Sumartini NP, Zulkifli Z, Adhitya MAP. Pengaruh senam hipertensi lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas cakranegara kelurahan turida tahun 2019. *J Keperawatan Terpadu*. 2019;1(2).
7. Abdurrachim R, Hariyawti I, Suryani N. Asupan natrium, frekuensi dan durasi aktivitas fisik berdampak terhadap tekanan darah lansia di pantisosial kota banjarbaru. *J Ris Pangan Gizi*. 2018;1(1).
8. Desmonika C, Liasari DE, Prasetyo R. Penyuluhan kesehatan senam rematik lansia. *J Public Health Concerns*. 2022;2(2).
9. Dachi F, Syahputri R, Marieta SG, Siregar PS. Pengaruh senam lansia terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. *J Penelit Perawat Prof*. 2021;3(2).
10. Nindiana R, Purwanto E, Nulhakim L. Pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Aspir Health J*. 2023;1(2).
11. Transyah CH, Rahma D. Systematic review: pengaruh senam rematik terhadap skala nyeri lansia dengan rheumatoid arthritis. *J Amanah Kesehat*. 2021;2(2).
12. Yusriana Y, Kontesa M, Wahyuni F, Putri F, Yendra VP. Edukasi senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. *J Abdi Mercusuar*. 2023;3(2).
13. Al-Finatunni'mah A, Nurhidayati T. Pelaksanaan senam otak untuk peningkatan fungsi kognitif pada lansia dengan demensia. *Ners Muda*. 2020;1(2).
14. Kristiani RB, Dewi AA. Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada hipertensi di posyandu lansia puntodewo wilayah penanggulangan rw 05 surabaya. *Adi Husada Nurs J*. 2021;3(2).
15. Fadila E, Solihah ES. Literature review pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Malahayati Nurs J*. 2022;5(2).
16. Hernawan T, Rosyid FN. Pengaruh senam hipertensi lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di panti wreda darma bhakti kelurahan pajang surakarta. *J Kesehatan*. 2017;10(1).

17. Mulyadi A. Gambaran perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi yang melakukan senam lansia. *J Borneo Holistic Health*. 2019;2(2).
18. Basuki SPH, Barnawi SR. Pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada komunitas lansia desa petir kecamatan kalibagor, banyumas. *Sainteks*. 2021;18(1).
19. Nuraeni R, Akbar MR, Tresnasari C. Pengaruh senam lansia terhadap tingkat kebugaran fisik pada lansia berdasar atas uji jalan 6 menit. *J Integr Kesehat Sains*. 2019;1(2).
20. Hatmanti NM, Yunita A. Senam lansia dan terapi puzzle terhadap demensia pada lansia. *J Keperawatan Muhammadiyah*. 2019;4(1).
21. Rahmiati C, Zurijah TI. Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Penjaskesrek J*. 2020;7(1).
22. Sonhaji S, Adinatha NNM, Rifwandini SA. Pengaruh senam aerobik dan senam kebugaran jasmani terhadap kualitas tidur lansia. *J Manaj Asuhan Keperawatan*. 2023;7(1).