

LANSIA SEHAT DAN MANDIRI: EDUKASI KESEHATAN REPRODUKSI DAN SENAM KEBUGARAN DI UPTD PSLU TRESNA WERDHA NATAR KABUPATEN LAMPUNG SELATAN

Intan Kusumaningtyas¹, Linda Septiani^{1*}, Terza Afika Happy¹, Ireniza Pradevi Mulya²,
Mohamad Idris⁴, Femmy Andrifianie⁵, Emantis Rosa³, Endah Setyaningrum³, Septia Eva
Lusina¹

¹Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

²Program Studi Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Lampung

⁴Program Studi Teknik Informatika, Fakultas Teknologi Industri, Institut Teknologi Sumatera

⁵Program Studi Farmasi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

ABSTRAK

Peningkatan jumlah lansia merupakan tantangan global dalam sistem pelayanan kesehatan masyarakat. Di Indonesia, tren ini terus meningkat setiap tahun, sehingga diperlukan strategi intervensi terpadu untuk menjaga kesehatan fisik dan mental serta meningkatkan kualitas hidup lansia. Salah satu aspek penting namun sering terabaikan dalam pelayanan kesehatan lansia adalah kesehatan reproduksi termasuk perubahan akibat menopause pada wanita dan andropause pada pria, yang dapat menimbulkan gangguan fisiologis dan emosional. Di sisi lain, rendahnya aktivitas fisik pada lansia juga memperbesar risiko penyakit degeneratif. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang kesehatan reproduksi serta menumbuhkan kesadaran akan pentingnya senam kebugaran dalam menjaga kualitas hidup. Kegiatan dilaksanakan di UPTD PSLU Tresna Werdha Natar, Kabupaten Lampung Selatan, melalui dua pendekatan utama, yaitu edukasi interaktif tentang kesehatan reproduksi dan pelatihan senam bugar lansia. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan, serta observasi langsung terhadap keterlibatan peserta dalam kegiatan senam. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman lansia mengenai kesehatan reproduksi sebesar 80% serta partisipasi aktif dalam kegiatan fisik senam kebugaran. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi yang dikombinasikan dengan latihan fisik sederhana dapat menjadi strategi efektif dalam mewujudkan lansia yang sehat dan mandiri.

Kata kunci: lansia, kesehatan reproduksi, senam kebugaran, menopause, andropause

*Korespondensi:

Linda Septiani
Jl. Prof. Sumantri Brodjonegoro No 1 Bandar Lampung
+62-897-6032-441 | Email: linda.septiani@fk.unila.ac.id

PENDAHULUAN

Peningkatan proporsi penduduk lanjut usia (lansia) merupakan tantangan global dalam sistem kesehatan masyarakat. Pada tahun 2020, jumlah lansia telah melampaui jumlah anak usia di bawah lima tahun. Dalam rentang waktu antara 2015 hingga 2050, persentase penduduk dunia yang berusia lebih dari 60 tahun diperkirakan meningkat hampir dua kali lipat, dari 12% menjadi 22%. Proses penuaan penduduk saat ini berlangsung jauh lebih cepat dibandingkan dengan dekade sebelumnya. Tantangan tersebut menjadi semakin kompleks dengan proyeksi tahun 2050, sekitar 80% populasi lansia akan tinggal di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah, yang umumnya memiliki keterbatasan sumber daya dalam penyediaan layanan kesehatan dan kesejahteraan sosial.¹ Indonesia telah memasuki fase *ageing population* sejak tahun 2021, ditandai dengan proporsi lansia sekitar 1 dari 10 penduduk. Pada tahun 2022, ada delapan provinsi yang masuk kategori *ageing population*, antara lain Sumatera Barat, Lampung, Jawa Tengah, Yogyakarta, Jawa Timur, Bali, Sulawesi Utara, dan Sulawesi Selatan. Yogyakarta memiliki proporsi lansia tertinggi di Indonesia (16,69%) sedangkan Papua terendah (5,02%).²

Penuaan merupakan proses alami yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh dalam merespons rangsangan internal maupun eksternal. Secara biologis, penuaan terjadi sebagai konsekuensi akumulatif dari kerusakan molekuler dan seluler yang berlangsung seiring waktu. Proses ini menyebabkan penurunan bertahap dalam fungsi fisiologis dan kognitif, meningkatkan kerentanan terhadap penyakit, serta berujung pada kematian.¹

Jumlah lansia di Indonesia terus mengalami peningkatan setiap tahun, sehingga diperlukan upaya maksimal untuk menjaga kesehatan dan kualitas hidup mereka. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, kelompok lansia rentan terhadap berbagai masalah Kesehatan. Salah satu aspek penting namun sering terabaikan dalam pelayanan kesehatan lansia adalah kesehatan reproduksi, termasuk gangguan reproduksi seperti menopause pada wanita dan andropause pada pria, yang dapat berdampak pada kondisi fisik dan psikologis lansia.³ Perubahan hormonal ini dapat menimbulkan gangguan tidur, gangguan suasana hati, penurunan libido, hingga penurunan kualitas hidup secara menyeluruh. Namun, sebagian besar lansia masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai perubahan ini dan bagaimana cara menyikapinya secara tepat. Studi oleh Tariq *et al.* (2022) menunjukkan bahwa gangguan kesehatan reproduksi pada lansia dapat menyebabkan masalah psikososial dan fisik yang memerlukan edukasi khusus untuk mencegah komplikasi lebih lanjut.⁴ Selain itu, Smith dan Jones (2021) menyatakan pentingnya intervensi kesehatan reproduksi yang tepat untuk membantu lansia menghadapi masa transisi ini secara sehat dan mandiri.⁵ Penelitian oleh Kasim dan Firawati (2022) menunjukkan bahwa edukasi yang dilakukan secara berkelanjutan dan melibatkan tenaga kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan serta kesiapan lansia dalam menghadapi fase pre-menopause dan andropause.⁶

Peningkatan literasi kesehatan reproduksi sangat penting dalam membekali lansia agar dapat memahami dan mengelola perubahan fisiologis yang mereka alami. Edukasi yang tepat dan berbasis kebutuhan dapat mendorong sikap positif, meningkatkan kemandirian dalam menjaga kesehatan diri, serta mencegah timbulnya masalah sekunder yang lebih serius.⁷ Selain edukasi, aktivitas fisik seperti senam kebugaran juga memiliki peran krusial dalam mempertahankan kebugaran jasmani dan mencegah berbagai penyakit degeneratif pada lansia. Penelitian oleh Lestari dan Utami menegaskan bahwa senam lansia mampu meningkatkan kesehatan reproduksi, memperbaiki kualitas hidup, serta menjaga kemandirian fisik lansia.⁸ Selain itu, senam kebugaran juga berperan penting dalam menunjang kesehatan fisik lansia. Aktivitas fisik yang teratur terbukti efektif dalam menjaga keseimbangan, memperkuat otot, meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, serta menurunkan risiko jatuh dan depresi.⁹ Senam bugar lansia berperan dalam meningkatkan kapasitas maksimal oksigen ($VO_2\max$) secara signifikan, berpengaruh terhadap kebugaran jantung dan paru.¹⁰

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai kesehatan reproduksi, khususnya pemahaman tentang menopause dan andropause, serta mendorong partisipasi aktif mereka dalam senam kebugaran guna menjaga kesehatan fisik dan meningkatkan kualitas hidup. Melalui kegiatan edukasi dan aktivitas fisik yang terintegrasi menjadi pendekatan strategis dalam mewujudkan lansia yang sehat dan mandiri, terutama bagi mereka yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha. Dengan pemahaman yang baik dan dukungan aktivitas fisik yang sesuai, lansia diharapkan mampu mempertahankan fungsi tubuh, meningkatkan kualitas hidup, serta tetap berdaya guna di usia senja.

METODE

Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah lansia yang tinggal di UPTD PSLU Tresna Werdha Natar Kabupaten Lampung Selatan. Rangkaian Kegiatan ini mencakup edukasi tentang kesehatan reproduksi dan praktik senam kebugaran lansia. Kegiatan ini bekerja sama dengan pihak pengelola panti, tenaga kesehatan setempat, serta mahasiswa sebagai bagian dari tim pelaksana. Kegiatan dilaksanakan dengan tahapan sebagai berikut : (1) Persiapan, yang dilakukan dengan survei tempat pelaksanaan dan menghubungi pihak pengelola untuk mendata lansia, penyusunan materi edukasi dan observasi aktifitas fisik. (2) Tahap Pelaksanaan dibagi menjadi dua sesi. Sesi 1 yakni Senam Kebugran lansia, yang dilakukan selama 30–45 menit dengan intensitas ringan hingga sedang, disesuaikan dengan kemampuan fisik peserta. Kegiatan dipandu oleh instruktur yang berpengalaman, dengan pendampingan dari tenaga kesehatan panti dan tim pelaksana. Sesi 2 yakni Edukasi kesehatan reproduksi, edukasi disampaikan dengan pemberian materi dalam bentuk ceramah interaktif, dengan media presentasi ppt. Materi yang diberikan mencakup definisi, gejala, penyebab, dampak, penanggulangan dan penanganan menopause & andropause serta pentingnya pemahaman dan kesiapan, serta cara mengelola perubahan tersebut secara mandiri. Kegiatan ini dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi selama ± 30 menit untuk memperdalam pengetahuan dan pemahaman peserta. (3) Tahap Evaluasi, dilakukan melalui Pre-test dan post test untuk menilai peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan reproduksi. Observasi langsung terhadap partisipasi dalam senam dan kondisi fisik peserta. Feedback lisan dari peserta maupun pengelola panti terkait kebermanfaatan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada 29 Desember 2023 pukul 09.00 – 12.00 yang diikuti oleh 45 orang lansia Panti Tresna Wedha Natar Lampung selatan. Pada pengabdian ini mencakup kegiatan edukasi tentang kesehatan reproduksi lansia untuk dan praktik senam kebugaran.



Gambar 1. Narasumber kegiatan Edukasi (a,b) Peserta Praktik Senam Kebugaran (c) Materi Kesehatan Reproduksi (d)

Evaluasi kegiatan pengabdian ini mencakup evaluasi penyuluhan, untuk mengetahui tingkat keberhasilan terhadap edukasi dan praktik yang diberikan, sebelum pelaksanaan diberikan pertanyaan seputar topik pengabdian secara langsung kepada lansia. Tim Pengabdian memberikan beberapa pertanyaan sebagai *pre test* kepada seluruh peserta. Selanjutnya memberikan materi mengenai kesehatan reproduksi tentang andropause dan menopause. Setelah penyuluhan selesai, diberikan *post test* dengan menggunakan pertanyaan yang sama.

Berdasarkan data hasil pengamatan *pre test*, diketahui bahwa sekitar 50% peserta lansia belum mengetahui tentang kesehatan reproduksi mengenai menopause dan andropause. Setelah dilakukan kegiatan edukasi, nilai hasil pengamatan meningkat sebesar 80%, lansia mengetahui dan paham tentang menopause dan andropause. Hasil tersebut sesuai dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh (Kasim & Firawati, 2022) yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman pada lansia usia 40-55 tahun di Desa Taraweang sebesar 81% saat diberikan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi pre-menopause. Penyuluhan kesehatan reproduksi sangat penting untuk membantu lansia memahami dan mempersiapkan diri menghadapi perubahan fisiologis yang terjadi pada masa tersebut.⁶

Pelaksanaan Kegiatan edukasi kesehatan reproduksi tentang menopause dan andropause telah berlangsung dengan baik dan lancar. Mulai dari persiapan, koordinasi dengan pengelola panti, berjalan dengan baik. Saat kegiatan berlangsung, respon dari peserta lansia juga positif, semangat untuk mengikuti rangkaian kegiatan edukasi dan praktik senam. Hal tersebut ditunjukkan juga dengan partisipasi aktif selama sesi diskusi tanya jawab dengan narasumber dan dilihat dari peningkatan pengetahuan dan pemahaman yang signifikan hasil *pre test* dan *post test* sebelum dan sesudah dilakukan edukasi. Hal tersebut sesuai dengan hasil pengabdian yang dilakukan oleh (Utami *et al.*, 2020) yang menyatakan bahwa tingkat partisipasi dan antusiasme peserta lansia tinggi menunjukkan terbentuknya sikap positif terhadap materi edukasi mengenai menopause dan andropause yang disampaikan di kecamatan Jetis, Yogyakarta.¹¹ Pengabdian lain yang dilakukan ke Peserta lansia dari Posyandu Alamanda, Desa Sutawinangun RW 03, Kabupaten Cirebon menunjukkan keterlibatan, antusias tinggi dan semangat partisipatif selama kegiatan. Para lansia aktif bertanya dan berbagi pengalaman terkait masa menopause dan andropause. Respons ini mencerminkan sikap positif serta ketertarikan peserta terhadap materi yang disampaikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat tersebut.¹²

Kesehatan reproduksi pada lansia merupakan masalah Kesehatan yang penting diperhatikan. Pada wanita, masalah utama adalah berakhirnya masa subur yang dikenal sebagai menopause, yaitu kondisi saat wanita berhenti mengalami kesuburan, biasanya terjadi pada usia akhir 40-an hingga awal 50-an. Sementara itu, pada pria terjadi penurunan fungsi seksual dan kesuburan yang disebut andropause, meskipun waktu terjadinya andropause ini belum dapat dipastikan secara jelas seperti halnya menopause pada Wanita.³ Masa transisi menuju menopause sering kali disertai berbagai gangguan seperti kelelahan, sensasi panas (*hot flushes*), dan perubahan suasana hati yang dapat mengganggu aktivitas harian. Waktu terjadinya menopause dipengaruhi oleh sejumlah faktor, antara lain usia saat menarche, jumlah anak, usia saat melahirkan, penggunaan kontrasepsi hormonal, kebiasaan merokok, serta kondisi psikis dan sosial. Andropause merupakan fase penurunan hormon testosteron pada pria lanjut usia yang berdampak pada aspek fisik, seksual, dan psikologis. Gejalanya mencakup gangguan vasomotor seperti sensasi panas, insomnia, dan kecemasan; gangguan kognitif seperti kelelahan mental, depresi, dan penurunan motivasi; gangguan virilitas yakni penurunan massa otot, sistem imun, dan kepadatan tulang; serta gangguan seksual berupa penurunan libido, disfungsi ereksi, dan

ejakulasi yang terganggu. Gejala-gejala tersebut cenderung memburuk seiring bertambahnya usia dan dapat memengaruhi kualitas hidup pria lansia secara menyeluruh.¹³

Penyuluhan mengenai kesehatan reproduksi pada lansia sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan dan oleh Puskesmas di wilayah setempat. Tenaga kesehatan perlu meningkatkan upaya promosi kesehatan kepada lansia dengan proaktif. Hal ini bisa diwujudkan melalui kerjasama dan pengembangan program pengabdian masyarakat bersama organisasi atau pihak-pihak yang berperan dalam pelayanan kesehatan untuk lansia.⁶ Kegiatan Praktik Senam yang telah dilakukan juga mendorong partisipasi aktif lansia dalam upaya menjaga kesehatan fisik secara mandiri. Senam lansia merupakan bentuk latihan fisik yang dirancang secara sistematis dan disesuaikan dengan kemampuan tubuh lansia, dengan tujuan utama meningkatkan kualitas hidup serta menunjang aktivitas harian secara mandiri. Dibandingkan dengan senam aerobik, intensitas dan kecepatan gerakannya lebih ringan. Kegiatan ini umumnya dilakukan secara berkelompok dengan iringan musik untuk menciptakan suasana yang menyenangkan dan membantu mengurangi stres.¹⁴

Senam kebugaran lansia terbukti dapat meningkatkan kapasitas kardiorespirasi, memperkuat otot dan sendi, serta mempertahankan keseimbangan dan fleksibilitas tubuh. Kegiatan ini juga berkontribusi dalam menjaga massa tulang, mengurangi risiko jatuh, serta menurunkan tekanan darah dan kadar glukosa darah.¹⁵ Selain manfaat fisik, senam lansia juga memiliki dampak positif terhadap kondisi psikologis seperti mengurangi kecemasan, stres, dan risiko depresi.⁹ Pelaksanaan program senam secara rutin pada kelompok lansia terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas hidup dan kesehatan secara umum.¹⁶ Intervensi ini efektif dalam menjaga kebugaran fisik serta membantu mengontrol tekanan darah pada lanjut usia.¹⁷ Dalam kegiatan pengabdian ini, pelatihan senam kebugaran tidak hanya meningkatkan keterlibatan lansia secara aktif, tetapi juga menumbuhkan kesadaran mereka akan pentingnya menjaga kesehatan secara mandiri. Partisipasi aktif dalam senam juga menciptakan rasa kebersamaan dan motivasi di antara peserta, yang berdampak positif terhadap kesejahteraan sosial lansia.⁸ Hasil observasi menunjukkan bahwa lansia menunjukkan antusiasme tinggi saat mengikuti senam, dan beberapa peserta menyatakan bahwa mereka merasa lebih bugar dan bersemangat setelah mengikuti kegiatan tersebut. Ini sejalan dengan penelitian (Lengkong *et al.*, 2016), yang menyebutkan bahwa senam lansia secara signifikan meningkatkan kebugaran jantung paru dan kapasitas fisik lansia.¹⁰

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Panti Tresna Wedha yang telah dilakukan mengindikasikan bahwa penyuluhan efektif meningkatkan pemahaman lansia, khususnya dalam menghadapi masa pre-menopause. Edukasi berkelanjutan perlu dilakukan untuk mendukung kesiapan dan kesehatan reproduksi lansia. olahraga lansia secara teratur seperti senam kebugaran secara positif mempengaruhi kesehatan reproduksi dan kualitas hidup pada populasi lansia. Penyedia layanan kesehatan direkomendasikan untuk memasukkan olahraga lansia sebagai intervensi standar dalam program manajemen kesehatan reproduksi lansia.⁸

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian yang telah dilaksanakan dengan edukasi dan praktik langsung menunjukkan bahwa kegiatan ini memberikan dampak positif karena terjadinya peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta setelah diberikan materi dan antusias dalam melaksanakan praktik senam kebugaran mencapai 80%. Peningkatan tersebut

menunjukkan keberhasilan metode edukasi dan senam sebagai strategi promotif untuk mewujudkan lansia yang sehat dan mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. Ageing and health. World Health Organization website. Published 2024. Diakses Juni 6, 2025. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.
2. Badan Pusat Statistik. *Statistik penduduk lanjut usia 2022*. Jakarta: BPS; 2022.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman pelayanan minimum kesehatan lanjut usia (pmkl) pada krisis kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2020.
4. Tariq S, Khan S, Naz S, et al. Reproductive health challenges in elderly women: a comprehensive review. *J Menopausal Med*. 2022;28(3):123-130.
5. Smith A, Jones B. Menopause and beyond: addressing reproductive health in aging women. *Int J Womens Health*. 2021;13:789-797.
6. Kasim J, Firawati. Peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi pada lansia pre-menopause di desa taraweang kabupaten pangkep. *Insan Mandiri: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2022;1(2):55-60.
7. Nursalam N, et al. Peningkatan literasi kesehatan reproduksi pada lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2020;15(2):123-130.
8. Lestari NCA, Utami SW. Pengaruh senam lansia terhadap kesehatan reproduksi dan kualitas hidup pada lanjut usia di puskesmas banjarmasin indah. *Zona Kebidanan*. 2025;15(2).
9. Setiawan D, Pratiwi A. Pengaruh senam kebugaran terhadap kesehatan fisik lansia. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*. 2019;10(1):45-52.
10. Lengkong G, Marunduh SR, Wungow HI. Pengaruh senam bugar lansia terhadap kebugaran jantung paru di panti werdha bethania lembean. *eBiomedik*. 2016;4(2).
11. Utami FP, Udin R, Pratama RFR, Nugroho A. Edukasi menopause dan andropause guna mewujudkan lansia sehat dan produktif di kelurahan cokrodiningratan, kec. jetis, kota yogyakarta. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2020;4(1):37-40.
12. Iis I, Rohaeni E. Penyuluhan kesehatan reproduksi (andropause & menopause) pada lansia di posyandu alamanda desa sutawinangun rw 03 kabupaten cirebon. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan (JIRAH)*. 2022;1(2):82-88.
13. Kurniawati S, Wijayanti IT, Astyandini B, et al. *Kesehatan reproduksi pada wanita lanjut usia*. PT Adikarya Pratama Globalindo; 2024.
14. Yusman R, Kencana T, Nofita LD, Netri Y, Yusman NA. PKM pemberdayaan lansia desa melalui senam lansia dalam upaya meningkatkan physical health masyarakat desa. *J Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)*. 2025;3(2):1-8.
15. Widiyanti E, Siregar AYM. Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah dan kadar gula darah. *Jurnal Keperawatan*. 2021;12(1):55-60.
16. Faizal KM, Maryana M. Penyuluhan kesehatan perilaku hidup bersih dan sehat, senam lansia dan pemeriksaan kesehatan di desa cengkong abang. *J Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*. 2020;3(1):206-211.
17. Yanti M, Alkafi DY. Senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. *J Ilmu Kesehatan*. 2021;5(1).