

## AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN LANSIA PROLANIS FLAMBOYAN

Donny Tri Wahyudi<sup>1\*</sup>, Mega Octamelia<sup>2</sup>, Gusriani<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Keperawatan, Universitas Borneo Tarakan, Indonesia

<sup>2,3</sup>Jurusan Kebidanan, Universitas Borneo Tarakan, Indonesia

---

### **\*Corresponding Author**

**(Donny Tri Wahyudi)**

Email: doniktree@gmail.com

Alamat: Jl. Amal Lama No 1

Universitas Borneo Tarakan

### **History Artikel**

**Received:** 12 Maret 2025

**Accepted:** 30 Juni 2025

**Published:** 17 Juli 2025

### **Abstrak.**

Penuaan memicu penurunan massa otot, keseimbangan, dan fungsi kognitif, sehingga meningkatkan risiko jatuh dan menurunkan kualitas hidup lansia. Aktivitas fisik teratur, terutama senam dapat memberikan kebugaran pada lansia. Kegiatan ini bertujuan untuk mempertahankan kebugaran lansia melalui senam terstruktur yang dilaksanakan 3–31 Mei 2025 melalui tiga tahap: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Sebanyak 15 lansia berpartisipasi dalam lima sesi senam mingguan berdurasi 60 menit yang terdiri atas pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan, dipandu instruktur serta didampingi tenaga medis. Evaluasi mencakup kehadiran, partisipasi, keluhan, gerakan motorik, interaksi sosial, dan umpan balik. Hasil menunjukkan keluhan kesehatan ringan serta terdapat peningkatan dalam mengikuti gerakan diikuti dengan peningkatan interaksi sosial antar lansia. Mayoritas lansia melaporkan tubuh lebih bugar dengan suasana hati lebih baik. Senam lansia yang dilakukan secara terjadwal efektif meningkatkan kebugaran, fungsi motorik, dan interaksi sosial dengan keluhan minimal berdasarkan hasil observasi. Bagi kegiatan selanjutnya diharapkan dapat dilakukan monitoring kesehatan rutin sebagai tindak lanjut mempertahankan manfaat jangka panjang.

**Kata Kunci:** Lansia; Senam; Kebugaran

### **Abstract**

Ageing triggers a decline in muscle mass, balance and cognitive function, increasing the risk of falls and reducing the quality of life of the elderly. Regular physical activity, especially gymnastics can provide fitness to the elderly. This activity aims to maintain the fitness of the elderly through structured gymnastics carried out 3-31 May 2025 through three stages: preparation, implementation, and evaluation. A total of 15 elderly people participated in five weekly 60 minute gymnastics sessions consisting of warm-up, core movements, and cooling, guided by instructors and accompanied by medical personnel. Evaluation included attendance, participation, complaints, motor movements, social interaction, and feedback. The results showed mild health complaints and an increase in following the movements followed by an increase in social interaction

*between the elderly. The majority of the elderly reported a fitter body with a better mood. Scheduled elderly gymnastics is effective in improving fitness, motor function, and social interaction with minimal complaints based on observation results. For future activities, it is hoped that routine health monitoring can be carried out as a follow-up to maintain long-term benefits.*

**Keyword:** *Elderly; Gymnastics; Fitness*

---

---

## Pendahuluan

Penuaan merupakan proses alami yang menyebabkan penurunan fisik yang berdampak pada keterbatasan yang dapat mempengaruhi kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kondisi fisik yang mulai menurun akibat tidak dipertahankan dan diperlambat menjadi resiko lansia terserang penyakit. Hal lain, kondisi fisik juga meningkatkan resiko jatuh.

Dampak lain dari penurunan fungsi fisik dan kekuatan otot, lansia juga mengalami penurunan kemampuan kognitif atau *cognitive frailty* yang secara signifikan meningkatkan risiko jatuh. Penelitian Wang et al (2023) menunjukkan bahwa lansia dengan *cognitive frailty* memiliki peluang sekitar 1,45 hingga 1,64 kali lipat untuk mengalami resiko jatuh dibandingkan lansia tanpa kondisi tersebut. Selain itu, penurunan massa otot dan kekuatan otot dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dikarenakan stabilitas postur dan keseimbangan tubuh.

Penelitian lain yang dilakukan Sánchez et al, (2023) & Zhang, et al, (2025) dampak spesifik yaitu terjadi penurunan massa, kekuatan otot, rentang gerak, daya tahan dan keseimbangan yang dapat meningkatkan resiko jatuh. Hasil penelitian Iso et al (2024) melakukan aktivitas fisik dapat signifikan mengurangi resiko sarkopenia dan memperlambat penurunan fungsi fisik pada lansia. Berdasarkan pernyataan tersebut bahwa aktivitas fisik memiliki manfaat preventif terhadap kebugaran lansia.

Manfaat lain lansia yang melakukan aktivitas fisik berdasarkan penelitian Maulina & Ulfa (2022) bahwa lansia dengan

aktivitas fisik yang baik memiliki fungsi kognitif yang lebih optimal dibandingkan mereka yang kurang aktif. Dapat dikatakan bahwa dengan menjaga aktivitas fisik secara rutin dapat memperlambat penurunan kognitif dan fisik. Aspek positif lain aktivitas fisik yang dilakukan juga dapat memberikan efek psikososial terhadap lansia. Menurut Lee & Kim (2024) bahwa keterlibatan dalam aktivitas fisik secara teratur dapat berdampak langsung terhadap peningkatan kualitas hidup, pengurangan gejala depresi, serta memperkuat aktivitas sosial di usia lanjut.

Implementasi dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu senam menjadi alternatif yang dapat dilakukan sebagai bentuk menjaga kebugaran lansia. Aktivitas fisik teratur, seperti senam dapat mempertahankan kekuatan otot, keseimbangan, fleksibilitas dalam mencegah cedera akibat jatuh serta meningkatkan energi dan kualitas tidur (Rosyadah, 2024). Berbagai manfaat yang diperoleh untuk mempertahankan kebugaran fisik untuk memperlambat dampak negatif akibat proses penuaan perlu dilakukan secara teratur.

Aktivitas fisik juga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia, mencakup aspek fisik dan psikososial serta partisipasi dalam aktivitas senam yang dilakukan secara rutin dapat memperbaiki kondisi fisik dan mental lansia. Melihat berbagai manfaat tersebut, penting untuk mendorong lansia agar aktif secara fisik guna meningkatkan kebugaran dan kualitas hidup lansia. Tujuan kegiatan pengabdian yaitu melakukan aktivitas fisik senam secara teratur untuk membantu mempertahankan kebugaran lansia.

## Metode

Penerapan senam lansia dilakukan selama 3-31 Mei 2025, dimulai dengan tahapan persiapan, pelaksanaan dan tahap evaluasi. Pada tahap persiapan mengidentifikasi tempat dan mitra di lansia flamboyan Tarakan. Komunikasi dan sosialisasi dilakukan dengan menyepakati tempat dan waktu. Pada tahapan pelaksanaan dilakukan selama 5 minggu dengan satu kali dalam seminggu dengan durasi sekitar 60 menit. Dimulai dengan pemanasan, gerakan inti dan pendinginan. Kegiatan ini di pandu oleh instruktur dan didampingi dengan tenaga medis yang diikuti 15 lansia. Pada tahapan evaluasi yang di observasi yaitu kehadiran, partisipasi, keluhan, gerakan motorik, interaksi sosial dan feedback.

## Hasil dan Pembahasan

Pada tahap persiapan hasil evaluasi terdapat *sound system* sebagai alat bantu media selama 5 kali pertemuan dengan di pandu instruktur dan seorang perawat. Waktu pelaksanaan di lakukan pada hari sabtu pukul 07.00 WITA bertempat di jalan flamboyan Tarakan dengan target 12 lansia setiap minggu. Hasil pada tahap pelaksanaan sebagai berikut.:



**Gambar 1** Senam Lansia pertemuan pertama

Pada pertemuan pertama kegiatan lansia berlangsung baik dan mendapatkan respon positif terdapat 15 lansia yang hadir, dari beberapa lansia masih beradaptasi untuk gerakan senam. Respon lansia menunjukkan aktivitas mengikuti gerakan dengan semangat. Walaupun ada beberapa lansia mengalami keluhan pegal ringan pada bagian kaki dan bahu. Hal ini menjadi

sangat wajar sebagai proses adaptasi terhadap aktivitas baru. Penelitian Huda et al (2022) aktivitas senam bagi lansia sangat efektif menurunkan nyeri sendi pada lansia. Membuktikan bahwa pegal ringan sebagai upaya otot masih beradaptasi untuk memperbaiki kondisi tubuh secara keseluruhan.



**Gambar 2** Senam Lansia pertemuan kedua

Pertemuan kedua kegiatan senam lansia berlangsung dengan baik, lansia lebih nyaman mengikuti setiap gerakan serta terdengar beberapa suara lanjutan sebagai tanda semangat dan kebersamaan lansia. Aktivitas fisik berbasis kelompok yang menyenangkan untuk lansia dapat terdiri dari instruktur dan teman sebaya dapat menciptakan pengalaman positif bersama. Melihat kondisi tersebut maka suara membakar semangat beberapa lansia mencerminkan kenyamanan melakukan aktivitas bersama (Creighton et al, 2022).



**Gambar 3** Senam Lansia pertemuan Ketiga

Kegiatan senam lansia hari ketiga lansia mulai mengikuti secara baik, gerakan senam mulai dari pemanasan, gerakan inti dan pendinginan sudah mulai diikuti secara baik. Lansia mengatakan tampak segar setelah senam. Hal ini sejalan dengan Wahyuni et al (2022) kegiatan senam yang dilakukan akan berdampak positif yaitu merasa lebih bugar dan sehat.



**Gambar 4** Senam Lansia pertemuan keempat

Para lansia sangat antusias pada pertemuan keempat kegiatan senam. Dimulai dengan sedikit latihan pemanasan untuk mempersiapkan tubuh. Kemudian, gerakan inti dilakukan yang sesuai dengan kekuatan otot, seperti peregangan dan latihan keseimbangan. Instruktur memberikan arahan yang jelas dan memastikan setiap orang dapat mengikuti dengan aman dan nyaman. Musik menggembirakan saat senam berlangsung. Setelah sesi inti, kegiatan diakhiri dengan beberapa waktu bersantai dan relaksasi. Secara keseluruhan, dibandingkan dengan pertemuan sebelumnya, lansia menunjukkan peningkatan koordinasi gerak dan stamina. Tampak lebih percaya diri dan senang mengikuti kegiatan senam dan meningkatnya hubungan sosial antar lansia. Menurut Valenzuela et al (2023) latihan fisik per minggu dapat meningkatkan fungsi fisik lansia, termasuk keseimbangan, kekuatan otot, dan mobilitas.



**Gambar 5** Senam Lansia pertemuan kelima



**Gambar 6** Senam Lansia Sesi Terakhir

Para lansia hadir lebih awal dengan antusias, menunjukkan bahwa kegiatan senam dinantikan oleh lansia. Sesi dimulai dengan pemanasan ringan, dilanjutkan dengan gerakan inti yang bervariasi namun tetap disesuaikan dengan kondisi fisik lansia, mencakup latihan kelenturan, kekuatan, dan keseimbangan. Instruktur memberikan apresiasi atas konsistensi dan semangat para lansia selama lima pertemuan. Setelah senam, diadakan sesi refleksi pada 15 lansia dengan singkat untuk menyampaikan kesan dan pesan. Ungkapan rasa senang dengan tubuh yang lebih bugar dan sehat. Kegiatan diakhiri dengan foto bersama dan pembagian cenderamata sebagai bentuk apresiasi. Pertemuan terakhir ini menjadi momen memperkuat pentingnya aktivitas fisik rutin bagi kesehatan lansia serta meningkatnya interaksi antar lansia. Menurut Riyanto, Koten & Lahinda (2022) senam lansia dapat meningkatkan kebugaran pada lansia berdasarkan hasil nilai sig hitung data antara hasil *posttest* dan *pretest* 0,000, yang nilainya lebih kecil <0,05.

Pada tahapan evaluasi yang dilihat yaitu kehadiran, partisipasi, keluhan, gerakan motorik, interaksi sosial dan feedback. Berikut hasilnya:

Kehadiran	15 lansia hadir dalam 5 kali pertemuan senam
Partisipasi	Lansia menunjukkan semangat dan mengikuti instruksi dengan baik, setelah pertemuan kedua.
Keluhan	Tidak ada keluhan serius.
Kesehatan	Beberapa melaporkan

	pegal ringan di minggu pertama
Gerakan Motorik	Terjadi peningkatan gerakan dan kelincahan dalam mengikuti gerakan senam pada akhir minggu empat
Interaksi Sosial	Lansia menjadi lebih aktif berinteraksi dan percaya diri untuk berkomunikasi dengan lansia lainnya.
feedback	Mayoritas lansia merasa senang dan bugar

Kegiatan senam yang dilakukan menunjukkan hasil yang baik, seiring bertambah frekuensi kegiatan senam. Menurut Liu et al (2024) implementasi olahraga secara signifikan meningkatkan perilaku kesehatan pada lansia. Manfaat lain yang didapatkan dari aktivitas yang rutin dapat mengurangi dampak kecemasan pada lansia. Hal ini didukung Shannon (2023) aktivitas penguatan dikaitkan dengan gejala kecemasan yang lebih sedikit ( $\beta = -0.12, p < .05$ ) dan depresi ( $\beta = -0.14, p < .01$ ), memiliki hubungan negatif dengan kecemasan ( $\beta = -0.10, p < .05$ ) dan depresi ( $\beta = -0.15, p < .001$ ). Artinya meminimalkan resiko terjadi kecemasan dan depresi dari aktivitas penguatan otot yang dilakukan secara rutin.

Peningkatan interaksi antar lansia juga memiliki dampak psikologi yang baik terhadap kualitas hidup. Penelitian Fazriana, Arsyah & Pratama (2024) menunjukkan korelasi positif yang signifikan antara interaksi sosial dan kualitas hidup dengan nilai ( $p = 0,001, r = 0,767$ ). Faktor lain dukungan pendidikan kesehatan berkelanjutan yang dilakukan tenaga kesehatan melalui media promosi kesehatan menjadi upaya penguatan motivasi. Penelitian yang dilakukan Wahyudi & Octamelia (2023) bahwa kebutuhan akan media promosi kesehatan yang dilakukan memberikan dampak positif terhadap motivasi lansia.

### Kesimpulan

Pelaksanaan senam lansia selama lima pertemuan menunjukkan hasil yang positif. Lansia mengalami peningkatan partisipasi,

gerakan motorik dan interaksi sosial dengan keluhan kesehatan bersifat ringan. Senam yang dilakukan efektif dalam meningkatkan kebugaran lansia melalui peningkatan aktivitas fisik dengan dukungan intensitas interaksi sosial antar lansia. Diharapkan kegiatan selanjutnya dapat dilakukan kombinasi cek rutin kesehatan sebagai bentuk pencegahan terhadap penyakit.

### Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih ditujukan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Borneo Tarakan, Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Borneo Tarakan dan lansia serta semua yang terlibat dalam kegiatan Pengabdian ini.

### Daftar Pustaka

- Creighton, R. M., Paradis, K. F., Blackburn, N. E., & Tully, M. A. (2022). Group-Based Physical Activity Interventions Targeting Enjoyment in Older Adults: A Systematic Review. *Journal of Ageing and Longevity, 2*(2), 113-129. <https://doi.org/10.3390/jal2020011>
- Fazriana, E., Arsyah, N. S., & Pratama, O. (2024). Interaksi sosial berhubungan dengan kualitas hidup Lansia di RW 16 Desa Tamansari, Kota Bandung: Studi cross-sectional. *Kisi Berkelanjutan: Sains Medis Dan Kesehatan, 1*(3). Diambil dari <https://www.kisiberkelanjutan.com/index.php/smk/article/view/19>
- Huda, D. N., Aulia, L., Shafiyah, S., Lestari, S. I., Aini, S. N., Dewi, S. K., ... & Pradana, A. A. (2022). Efektivitas Senam Pada Lansia untuk Mengurangi Nyeri Sendi: Telaah Literatur. *Muhammadiyah Journal of Geriatric, 3*(1), 31-35.
- Iso-Markku, P., Aaltonen, S., Kujala, U. M., Halme, H. L., Phipps, D., Knittle, K., & Waller, K. (2024). Physical activity and cognitive decline among older adults: a

- systematic review and meta-analysis. *JAMA network open*, 7(2), e2354285-e2354285.
- Lee, E. S., & Kim, B. (2024). The impact of fear of falling on health-related quality of life in community-dwelling older adults: mediating effects of depression and moderated mediation effects of physical activity. *BMC Public Health*, 24(1), 2459.
- Liu, M., Mei, D. H., Zhang, Y. L., Kang, N., Wang, D. M., & Chen, G. (2024). Meta-analysis of exercise intervention on health behaviors in middle-aged and older adults. *Frontiers in psychology*, 14, 1308602.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1308602>.
- Maulina, B., & Ulfa, A. (2022). Peran Intensitas Aktivitas Fisik Sehari-Hari Terhadap Derajat Fungsi Kognitif Pada Lansia. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 21(1), 116-122.  
<https://doi.org/10.30743/ibnusina.v21i1.236>
- Riyanto, P., Koten, Y. C., & Lahinda, J. (2022). Senam lansia dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani lansia. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan (JURDIKBUD)*, 2(3), 314-319.
- Rosyadah, J. S., Rahmadhani, N., Subchan, W. M., Ningtias, C. D. M., & Maulana, H. (2024). Upaya Peningkatan Kesehatan Lansia Melalui Program Senam Di Desa Beloh, Kecamatan Trowulan, Mojokerto. *Media Pengabdian Kepada Masyarakat (MPKM)*, 3(01), 200-205.
- Sánchez-Sánchez, J. L., He, L., Morales, J. S., de Souto Barreto, P., Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., ... & Valenzuela, P. L. (2024). Association of physical behaviours with sarcopenia in older adults: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *The Lancet Healthy Longevity*, 5(2), e108-e119.
- Shannon, S., Shevlin, M., Brick, N., & Breslin, G. (2023). Frequency, intensity and duration of muscle strengthening activity and associations with mental health. *Journal of affective disorders*, 325, 41-47.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.12.063>
- Valenzuela, P. L., Saco-Ledo, G., Morales, J. S., Gallardo-Gómez, D., Morales-Palomo, F., López-Ortiz, S., Rivas-Baeza, B., Castillo-García, A., Jiménez-Pavón, D., Santos-Lozano, A., Del Pozo Cruz, B., & Lucia, A. (2023). Effects of physical exercise on physical function in older adults in residential care: a systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *The lancet. Healthy longevity*, 4(6), e247-e256.  
[https://doi.org/10.1016/S2666-7568\(23\)00057-0](https://doi.org/10.1016/S2666-7568(23)00057-0)
- Wahyudi, D. T., & Octamelia, M. (2023). Promosi Kesehatan berbasis Kartu untuk Meningkatkan Motivasi Lansia: Alternatif Media Pendidikan Kesehatan. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(3), e1198-e1198.
- Wahyuni, R., Ardini, W. A. ., Setianingsih, S., Irayani, F. ., Septiana, E. ., Sari, E. P. ., Nugroho, I. A. ., Primasari, S. I. ., Rahayu, A. ., Istiyani, E. ., Rahmawati, W. S. ., Diana, D., Yana, I. P. ., Oktarianti, S. ., & Noviyanti, S. . (2022). Pengenalan Senam Segar, Sehat dan

Ceria Di Masyarakat PAKARE (Pasar Kuliner Karang Endah) Karang Endah, Terbanggi Besar, Lampung Tengah. *Devotion: Journal Corner of Community Service*, 1(2), 44–54. <https://doi.org/10.54012/devotion.v1i2.97>

Wang, S., Wang, M., Leung, I. S. H., Ge, S., Xu, X., Chen, S., & Yin, Y. (2023). The association of cognitive frailty and the risk of falls among older adults: a systematic review and meta-analysis. *International journal of nursing practice*, 29(4), e13181.

Zhang, Y., Cheng, G., Chen, L., Wang, X., Lin, L., Huang, Q., & Shen, T. (2025). Prevalence and related factors of physical function and cognitive impairment among older adults: a population-based regional cross-sectional study. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 17, 1534824.