

Peningkatan Kesehatan Lanjut Usia Melalui Pelatihan Senam Kebugaran Lansia di Gampong Rambayan Lueng Kecamatan Peukan Baro Kabupaten Pidie

Risna¹, Dian Devita², Sri Amalia³

Jurusan Keperawatan STIKes Medika Nurul Islam, Provinsi Aceh^{1,2,3}

Email aisrisna250787@gmail.com, diandevita63@gmail.com, sriamaliato@gmail.com

INFO ARTIKEL

Histori Artikel:

Diterima 26-12-2025

Disetujui 06-01-2026

Diterbitkan 08-01-2026

Katakunci:

Peningkatan Kesehatan Lanjut Usia, Senam kebugaran, Lansia

ABSTRAK

Pembinaan kesehatan lanjut usia diharapkan akan menumbuhkan kemampuan lansia untuk mengatasi masalah kesehatan dengan upaya kesehatan paripurna dasar dan menyeluruh dibidang kesehatan usia lanjut yang meliputi peningkatan kesehatan, pencegahan, pengobatan dan pemulihan agar lansia dapat tetap sehat. Perubahan fisik lansia kian hari kian menurun, maka perlu dilakukan suatu kegiatan yang akan menggerakkan lansia untuk memiliki hidup yang lebih sehat, melalui program senam untuk lansia. Peningkatan kesehatan lansia melalui pelatihan senam kebugaran dilihat menjadi hal penting untuk dilakukan agar kesehatan lansia menjadi paripurna. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini telah dilaksanakan pada tanggal 01 Oktober 2025 di Gampong Rambayan Lueng Kecamatan Peukan Baro Kabupaten Pidie melibatkan peserta lansia sejumlah 30 orang, para dosen, mahasiswa STIKes Medika Nurul Islam, petugas kader kesehatan lansia dari desa. Metode pelaksanaan pengabdian ini dilaksanakan secara langsung di lapangan dan kantor desa setempat yang meliputi pemeriksaan pernafasan dan nadi sebelum dan setelah melakukan aktivitas dengan mencatat identitasnya (nama, umur, jenis kelamin). Kegiatan ini terlaksana dengan lancar, tertib dan sukses, dibuktikan dengan keaktifan lansia dalam kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan pemeriksaan pernafasan dan nadi sebelum dan setelah senam menunjukkan 65 % dalam batas normal, walau ada 35 % lansia yang tidak menunjukkan nilai normal karena berkurangnya kemampuan fisik lansia akibat kemunduran fungsi organ jantung dan paru-parunya, dan sebaiknya aktivitas fisik disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan fisik lanjut usia.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Risna, R., Devita, D., & Amalia, S. (2026). Peningkatan Kesehatan Lanjut Usia Melalui Pelatihan Senam Kebugaran Lansia di Gampong Rambayan Lueng Kecamatan Peukan Baro Kabupaten Pidie. Aksi Kita: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(1), 76-81. <https://doi.org/10.63822/djsear36>

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah lansia di Indonesia perlu mendapatkan perhatian masyarakat maupun tenaga profesional karena lansia beresiko mengalami berbagai gangguan kesehatan khususnya penyakit degeneratif, untuk itu diperlukan program peningkatan derajat kesehatan lansia agar dampak negatif dari tingginya UHH di Indonesia dapat dikurangi (Kemenkes RI, 2024).

Gangguan kesehatan lansia dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup pada lansia. Salah satu cara yang dapat dilakukan dengan memperbaiki pola hidup adalah dengan melakukan latihan fisik secara teratur .. Latihan fisik yang sesuai dengan lansia adalah senam lansia. Senam dapat meningkatkan aktivitas metabolik tubuh dan kebutuhan oksigen, oleh karena itu senam lansia sangat penting untuk para lanjut usia karena dapat menjaga kesehatan tubuh mereka (Setiawan, dkk 2012).

Upaya kesehatan usia lanjut adalah upaya kesehatan paripurna dasar dan menyeluruh dibidang kesehatan lansia yang meliputi peningkatan kesehatan, pencegahan, pengobatan dan pemulihan. Tempat pelayanan kesehatan tersebut bisa dilaksanakan di puskesmas, rumah sakit, desa serta panti jompo dan tempat institusi lainnya.(Depkes RI, 2003). Peran serta masyarakat dalam upaya mengoptimalkan kesehatan usia lanjut adalah sebagai pemberi pelayanan kesehatan maupun penerima pelayanan masalah lanjut usia baik di keluarga, panti jompo, rumah sakit maupun di masyarakat dalam bentuk pelaksanaan pembinaan dan pengembangan upaya kesehatan lanjut usia . (Kemenkes RI, 2023).

Tujuan pembinaan kesehatan lanjut usia adalah meningkatkan derajat kesehatan dan mutu kehidupan untuk mencapai masa tua yang bahagia dan berdayaguna dalam kehidupan lansia sesuai dengan keberadaannya dalam strata kemasyarakatan (Depkes RI, 2003).

Desa Rambayan Lueng Kecamatan Peukan Baro Kabupaten Pidie merupakan salah satu desa yang memiliki jumlah lansia yang aktif mengikuti kegiatan posyandu namun belum pernah mengikuti kegiatan senam kebugaran, pelaksanaan senam kebugaran lansia hanya ada dilakukan di Puskesmas Peukan Baro. Program senam lansia ini sudah dilaksanakan sesuai jadwal yang ditentukan yakni 1 minggu sekali, namun peserta senam lansia yang mengikutinya kurang dari 30 orang, hal ini dikarenakan kemampuan fisik lansia mengalami keterbatasan. Untuk itu lansia direkomendasikan untuk melakukan aktivitas fisik minimal 15 -30 menit pada intensitas sedang setiap hari dalam seminggu, seperti berjalan dan membersihkan halaman rumah. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi saat pelaksanaan posbindu lansia, banyak lansia yang mengatakan sangat ingin melakukan senam kebugaran agar otot dan sendi tidak mengalami kekakuan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, dapat diketahui tidak maksimalnya pembinaan kesehatan lansia selama ini sehingga pelatihan senam kebugaran ini perlu dilakukan, sehingga hasil koordinasi dengan pemangku kepentingan yaitu kepala desa dan kader kesehatan posbindu lansia dan pihak puskesmas, maka Prodi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKes Medika Nurul Islam dengan dukungan penuh dari kampus mengadakan kegiatan pengabdian dengan tema “Peningkatan Kesehatan Lanjut Usia Melalui Pelatihan Senam Kebugaran Lansia di Gampong Rambayan Lueng Kecamatan Peukan Baro Kabupaten Pidie.” dengan tujuan berupa:

- a. Kegiatan tersebut di atas terintegrasi dengan mata kuliah Keperawatan Gerontik dan Keperawatan Agregat Komunitas, kurikulum dan pembelajaran Keperawatan Gerontik dan Komunitas, dan perencanaan pembelajaran Asuhan Keperawatan Anak dan Keperawatan Agregat Pada Agregat kelompok lansia.

- b. Untuk mengimplementasikan kompetensi bidang keilmuan keperawatan Gerontik dan Keperawatan Agregat Komunitas bagi dosen dan mahasiswa yang memiliki jiwa kepedulian terhadap sesama dan berperan aktif terhadap kehidupan masyarakat.
- c. Membantu meningkatkan cakupan kesehatan lansia sehingga derajat kesehatan meningkat.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini telah dilaksanakan pada tanggal 01 Oktober 2025 di Lapangan Desa Rambayan Lueng Kecamatan Peukan Baro Kabupaten Pidie yang bertepatan dengan hari kegiatan posbindu lansi di Desa.

Metode pelaksanaan pengabdian ini dilaksanakan secara langsung ke desa yang meliputi:

- a. Sosialisasi melalui pendidikan kesehatan mengenai pentingnya senam kebugaran pada lansia
- b. Pemeriksaan tekanan nadi dan pernafasan
- c. Pelatihan senam kebugaran lansia dan praktik langsung dilapangan

Peserta dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah lansia yang tidak mengalami gangguan mobilitas fisik di Desa Rambayan Lueng Kecamatan Peukan Baro Kabupaten Pidie yaitu sebanyak 30 orang. Pengabdian ini melibatkan mahasiswa, Dosen Jurusan Ilmu Keperawatan STIKes Medika Nurul Islam dan Kader Posbindu lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan “Peningkatan Kesehatan Lanjut Usia Melalui Pelatihan Senam Kebugaran Lansia di Gampong Rambayan Lueng Kecamatan Peukan Baro Kabupaten Pidie.” terlaksana dengan lancar, tertib dan sukses. Kegiatan yang dilaksanakan dalam beberapa sub kegiatan, berupa: (1) edukasi dalam bentuk pendidikan kesehatan ; (2) pemeriksaan kesehatan dan (3). Pelatihan senam kebugaran

Kegiatan Pengabdian masyarakat dengan melakukan pemeriksaan pernafasan dan nadi sebelum dan sesudah melakukan aktivitas senam kebugaran. Peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 30 orang lansia yang masih dikategorikan mampu secara fisik, dengan jumlah laki-laki sebanyak 5 orang dan perempuan 25 orang. Rentang usia peserta yang mengikuti pengabdian masyarakat ini adalah 62-70 tahun.

Tabel 1. Data Lansia berdasarkan Usia

No	Umur	Jumlah
1	62-66	15
2	67-71	10
3	72-76	5
	Total	30

Dari hasil pencatatan pemeriksaan pernafasan dan nadi sebelum melakukan aktivitas senam selama 15 menit didapatkan hasil perhitungan pernafasan sebanyak 15 orang (50,0%) memiliki pernafasan normal , sedangkan pemeriksaan nadi sebanyak 10 orang (33.3%) memiliki nadi normal.

Hasil pemeriksaan pernafasan dan nadi setelah melakukan aktivitas senam didapatkan hasil perhitungan pernafasan sebanyak 5 orang (16,6%) memiliki pernafasan normal , sedangkan pemeriksaan nadi sebanyak 7 orang (23,3%) memiliki nadi normal.

Indikator kesuksesan kegiatan dibuktikan dengan keaktifan lansia. Juga sambutan yang sangat meriah dan antusias dari pihak Desa yang sangat fokus dan berperan aktif dalam pelaksanaan pengabdian ini.

Kegiatan Peningkatan kesehatan dengan pelatihan senam kebugaran lansia dilaksanakan untuk para lansia yaitu mereka adalah kelompok khusus di masyarakat sangat membantu meningkatkan pengetahuan mengenai pentingnya menjaga kebugaran fisik agar lansia mandiri dalam beraktivitas sehari-hari.

Pelatihan ini menghadirkan tiga orang pemateri dari dosen Jurusan Ilmu Keperawatan yaitu (1) Ibu Ns.Risna, S.Kep., M. Kep dengan materi pentingnya senam kebugaran pada lansia , (2) Ibu Ns. Dian Devita, S.Tr., M.Tr.Kep dengan melakukan pemeriksaan kesehatan yaitu pernafasan dan (3) Ibu Ns. Sri Amalia, M. Kep melakukan pelatihan senam dibantu oleh mahasiswa.

Dengan telah terlaksananya kegiatan pengabdian ini maka diharapkan memberi manfaat yang nyata bagi masyarakat yang upaya mencegah penyakit dan meningkatkan status kesehatan baik individu kelompok dan masyarakat.



Gambar 1. Foto Bersama Sebelum Kegiatan



Gambar 2. Pelatihan Senam kebugaran Lansia



Gambar 3. Demonstrasi Praktik Senam Kebugaran Lansia



Gambar 4. Sesi Foto Bersama

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat bertema “Peningkatan Kesehatan Lanjut Usia Melalui Pelatihan Senam Kebugaran Lansia di Gampong Rambayan Lueng Kecamatan Peukan Baro Kabupaten Pidie.” terlaksana dengan lancar dan tertib.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ketua dan LPPM STIKes Medika Nurul Islam yang telah memberikan dukungannya, sehingga rangkaian kegiatan dapat berjalan dengan lancar, sukses dan semoga mendapat keberkahan. Dan juga kepada seluruh lansia, kader dan pihak desa Rambayan Lueng serta Pihak Puskesmas Kecamatan Peukan Baro Kabupaten Pidie yang telah ikut partisipasi aktif menyukseskan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2003). Pusat Promosi Kesehatan. Jakarta
Faridah (2013). Pengaruh Lari Jarak Menengah dan Interval Training terhadap Aktivitas Enzim superoksida dismutase (SOD) ,Tesis,Universitas Sriwijaya.
Guyton, 2013, Fisiologi manusia edisi XII .Jakarta. EGC

- Harber.P.M., & Scoot, T (2009). Aerobic Exercise Training Improves Wholemuscle and Single Miofiber size and Function in older woment. Journal Physical Regular Integral Company Physical
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2024). Situasi Lanjut Usia di Indonesia. Jakarta : Pusat Data dan Informasi. Kemenkes RI.
- Setiawan G.W. Herlina. I.S.W dan Damajanti H.C.P (2013) Pengaruh Lansia terhadap Kualias Hidup Penderita Hipertensi. Fakultas Kedokteran. Universitas Samratulang Manado.