

Pelatihan Senam Sehat bagi Wanita Lanjut Usia untuk Meningkatkan Kebugaran dan Kesehatan di Desa Payakabung

Yunindyawati*¹, Ridhah Taqwa², Ahmad Syafei³, Febrimarani Malinda⁴, Rinto⁵
Mallia Hartani⁶

^{1,2,3,4,6}Jurusan Sosiologi, Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

⁵Jurusan Teknologi Hasil Perikanan, Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

*e-mail: *yunin.unsri@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengintegrasikan pengajaran mata kuliah Sosiologi Kesehatan dengan pelaksanaan pengabdian dosen, sehingga tercipta sinergi dalam pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk mengembangkan pendidikan kesehatan bagi wanita lansia di pedesaan, khususnya dalam menjaga kebugaran dan kebugaran tubuh melalui pelatihan senam lansia. Kegiatan dilaksanakan pada hari Selasa, 7 Oktober 2025 di Balai Desa Payakabung, Kecamatan Indralaya Utara, Kabupaten Ogan Ilir, Sumatera Selatan. Peserta yang terlibat sebanyak 29 orang, terdiri dari bidan desa, kader posyandu, dan wanita lansia. Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan pelatihan dan simulasi dengan pendekatan humanis, yang menekankan pada komunikasi yang ramah, partisipatif, dan sesuai dengan kondisi peserta lansia. Kegiatan diawali dengan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta, dilanjutkan dengan penyampaian materi, diskusi, dan praktik senam lansia. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebanyak 81% peserta telah memiliki kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran, salah satunya melalui aktivitas olahraga. Dengan demikian, kegiatan ini memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pemahaman serta mendorong perubahan perilaku hidup sehat pada wanita lansia di pedesaan.

Kata kunci: Kebugaran, Kesehatan, Lanjut Usia, Pelatihan, Senam Sehat, Wanita

Abstract

The community service activity aimed to integrate the teaching of the Health Sociology course with lecturers' community service, thereby creating synergy in the implementation of the Tri Dharma of Higher Education. In addition, this activity sought to develop health education for elderly women in rural areas, particularly in maintaining physical fitness through elderly exercise training. The activity was conducted on Tuesday, October 7, 2025, at the Payakabung Village Hall, Indralaya Utara District, Ogan Ilir Regency, South Sumatra. A total of 29 participants were involved, consisting of village midwives, posyandu cadres, and elderly women. The implementation method employed training and simulation using a humanistic approach, emphasizing friendly, participatory communication tailored to the conditions of elderly participants. The activity began with a pre-test to assess participants' initial knowledge, followed by the delivery of materials, discussions, and practical elderly exercise sessions. The results showed that 81% of participants had awareness of the importance of maintaining physical fitness, one of which is through regular physical activity. Therefore, this activity contributed positively to improving knowledge and encouraging healthy lifestyle behavior changes among elderly women in rural areas.

Keywords: Fitness, Health, Elderly, Training, Healthy Exercise, Women

1. PENDAHULUAN

Desa Payakabung, terletak di Kecamatan Indralaya Utara Kabupaten Ogan ilir Propinsi Sumatera Selatan. Jarak antara Desa Payakabung Kecamatan Indralaya utara berkisar antara 3,7 km dan luas wilayah Desa Payakabung sebesar 35,75 km², terdapat luas daratan ± 23,45 km (70 %) dan luas Perairan/Rawa± 13,45 km (30 %). Dilihat dari topografi dan kontur tanah, Desa Payakabung secara umum berupa dataran tinggi dengan ketinggian wilayah sebesar 13 mdpl. Pusat pemerintahan Desa Payakabung adalah di Dusun 2 Desa Payakabung dimana jarak Desa Payakabung ke ibukota kecamatan adalah 3 km (Profil Desa).

Secara demografi, desa Payakabung memiliki jumlah penduduk sebanyak 2.769 jiwa yang terdiri dari laki-laki sebanyak 1.329 jiwa dan perempuan sebanyak 1.440 jiwa. Hal ini menunjukkan penduduk perempuan lebih banyak dari penduduk laki-laki. Misalnya, di Dusun I (RT 01, RT 02, dan RT 03), jumlah perempuan lebih tinggi daripada laki-laki, kecuali pada RT 06 di Dusun II. Jumlah Wanita lanjut usia di desa Payakabung juga lebih banyak dibanding jumlah lansia laki-laki.

Wanita lansia merupakan perempuan kelompok umur usia lanjut yang perlu mendapatkan perhatian secara ekonomi, sosial maupun kesehatan. Lansia merupakan kelompok usia yang mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, psikologis, maupun sosial yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka (Zulian, Valentica 2023). Selain itu, kesejahteraan lansia tidak hanya ditentukan oleh kondisi kesehatan fisik, tetapi juga oleh dukungan sosial dan lingkungan sekitar (Hasbi and Usman 2020). Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami proses degeneratif yang dapat menurunkan kondisi fisik dan kualitas hidup (Putri, Fitriangga, and Fahdi 2019). Selain itu, lansia juga rentan terhadap berbagai penyakit kronis seperti hipertensi yang berkaitan dengan rendahnya aktivitas fisik (Mila Dian Nur, Susanti, and Sumarni 2024). Hal ini karena jumlah wanita lansia terus mengalami peningkatan seiring dengan peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Penduduk lansia merupakan kelompok umur yang masuk kategori usia kurang produktif dan jumlahnya dari tahun ke tahun semakin bertambah.

Perempuan lansia memiliki peran penting dalam keluarga dan masyarakat, terutama dalam menjaga kesejahteraan rumah tangga, meskipun seringkali menghadapi keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan (Bunsaman and Taftazani 2018). Oleh karena itu, upaya peningkatan kesehatan lansia perlu dilakukan secara komprehensif melalui pendekatan berbasis komunitas seperti posyandu lansia. Posyandu lansia memiliki peran strategis dalam meningkatkan derajat kesehatan dan kesejahteraan lansia melalui pelayanan kesehatan dasar dan edukasi (Ilyas 2017).

Secara global, upaya peningkatan kesehatan lansia juga menjadi perhatian penting, sebagaimana ditekankan oleh WHO (1995) bahwa lansia perlu mendapatkan intervensi promotif dan preventif untuk mempertahankan kualitas hidup yang optimal. Berdasarkan data BKKBN, laju pertumbuhan lansia secara global, data dari UN tahun 2022 menyebutkan sudah ada 727 juta orang yang berusia 65 tahun atau lebih pada tahun 2020. Jumlah tersebut diproyeksikan akan berlipat ganda menjadi 1,5 miliar jiwa lansia pada 2050 di seluruh dunia (Putra 2022).

Permasalahannya adalah kebanyakan lansia yang berjenis kelamin Wanita. Peningkatan jumlah lansia Wanita ini perlu mendapatkan perhatian karena Wanita lansia seiring umur mengalami proses degeneratif (Putri et al. 2019). Oleh karena itu maka wanita lansia perlu senantiasa menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh agar selalu sehat secara fisik maupun rohani. Salah satu cara menjaga kebugaran adalah dengan melakukan olahraga senam sehat bagi Wanita lansia. Senam lansia merupakan bagian dari perilaku hidup sehat, dengan berperilaku hidup sehat maka para lansia memiliki kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang baik (Pratikwo, Pietoyo, and Widjanarko 2006), sebagaimana tercantum dalam SDGS no 3 yakni *good health and well-being*. Kegiatan pengabdian masyarakat ini selaras dengan tujuan pembangunan berkelanjutan (SDGS) no 3 yaitu kesehatan yang baik dan kesejahteraan, Diktisaintek berdampak poin 3 yaitu ilmu pengetahuan sebagai solusi social-ekologis serta serta program unggulan Unsri no 2 yakni peningkatan sumber daya manusia.

Perilaku hidup sehat menjadi faktor penting dalam menjaga kualitas hidup lansia. Aktivitas fisik seperti senam lansia terbukti dapat meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan jantung, serta membantu mengontrol tekanan darah (Sukun et al. 2023). Selain itu, dukungan keluarga dan lingkungan juga berpengaruh terhadap perilaku sehat lansia (Pratikwo et al. 2006).

Keberadaan posyandu lansia sebagai layanan kesehatan berbasis masyarakat memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan lansia (Ilyas 2017). Namun, tingkat kehadiran dan partisipasi lansia dalam kegiatan posyandu masih dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pengetahuan, persepsi, dan kualitas pelayanan (Prihanti, Rachmadana, and Ramadani 2018).

Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi dan pelatihan yang berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup sehat pada lansia (Sofiana and Khusna 2019).

Pada tahun 2023, tim pengabdian masyarakat skema terintegrasi telah melakukan edukasi perilaku bersih dan sehat bagi lansia. Pada pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, Wanita lansia sangat antusias dan mengharapkan ada kelanjutan dari kegiatan pengabdian masyarakat di desa Paya kabung. Berdasarkan hal tersebut maka tim pengabdian masyarakat menyusun rencana kegiatan tahun 2025 ini yang bertujuan untuk memberikan pelatihan senam sehat bagi Wanita lansia.

Tujuan khusus dari kegiatan pengabdian ini adalah: 1) mengintegrasikan kegiatan pengajaran mata kuliah Sosiologi Kesehatan dan pengabdian masyarakat dosen sehingga terjadi sinergitas aktivitas kegiatan Tri Dharma PT dan memiliki dampak positif bagi masyarakat sekitar kampus. 2) Mengenalkan dan mengembangkan Pendidikan Kesehatan kepada Wanita lansia di pedesaan khususnya cara menjaga kesegaran dan kebugaran dengan pelatihan senam lansia.

Luaran yang diharapkan adalah artikel pada jurnal terindeks SINTA serta manfaat perilaku hidup sehat bagi wanita lansia dengan mempraktikkan senam sehat bagi wanita lansia dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

Manfaat dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menambah dan mengembangkan pengetahuan dan pemahaman lansia tentang perilaku hidup sehat dengan menjaga kebugaran tubuh melalui senam sehat bagi lansia. Kemudian, pelatihan senam sehat bagi wanita lansia diharap dapat memberi kontribusi pada kondisi Kesehatan lansia yang berimplikasi pada kualitas hidup dan kesejahteraan lansia semakin baik sesuai tujuan dari SDGs nomor 3. Sementara itu dampak yang diharapkan adalah dengan kegiatan ini para wanita lansia memiliki kondisi Kesehatan yang bagus dan sejahtera serta meningkatkan keaktifan kader posyandu yang terlibat. Sementara bagi civitas akademik UNSRI bisa memberi dampak bagi masyarakat sekitar kampus.

2. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Selasa, 7 Oktober 2025, acara berlangsung di Balai Desa Payakabung. Sebanyak 29 peserta diundang yang terdiri dari bidan desa, kader posyandu dan para wanita lansia yang ada di desa tersebut. metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat adalah pelatihan dan simulasi dengan pendekatan humanis kepada para wanita lansia. Pendekatan ini menekankan pada komunikasi yang empatik dan partisipatif agar peserta lebih mudah memahami materi yang disampaikan. Metode pelatihan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kesehatan masyarakat, khususnya pada kelompok lansia (Akbar et al. 2021). Selain itu, kegiatan edukasi kesehatan juga berperan penting dalam meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat pada lansia (Ressy Fuzia Andhika; Lilis Lismayanti; Miftahul Falah 2019). Oleh karena itu, metode pelatihan dan simulasi dipilih karena mampu memberikan pengalaman langsung kepada peserta (Yunindyawati et al. 2025).

Tahapan kegiatan ini adalah sebagai berikut: (1) Koordinasi dengan Kepala Desa Payakabung terkait perjanjian, perencanaan kegiatan, pelaksanaan kegiatan dan penentuan khalayak sasaran kegiatan yang ditargetkan bekerjasama dengan bidan desa dan kader posyandu. (2) Penyiapan sarana dan prasarana meliputi pembuatan brosur pelatihan senam sehat bagi wanita lansia serta pengadaan alat dan bahan untuk pelaksanaan kegiatan. (3) Pelaksanaan pelatihan senam bagi lansia melibatkan mahasiswa dan seluruh anggota tim pengabdian masyarakat, serta kehadiran khalayak sasaran yakni lansia desa Payakabung, bidan desa dan kader posyandu. (4) Monitoring terhadap aplikasi kegiatan yang disampaikan akan dilakukan secara periodik dengan melihat tingkat keberhasilan pelatihan senam sehat bagi wanita lansia. (5) Evaluasi internal yang terdiri dari evaluasi pelaksanaan kegiatan oleh tim pelaksana pengabdian dan rekomendasi tim pelaksana pengabdian dengan membagikan buku

panduan senam lansia. (6) Penyusunan laporan kegiatan pengabdian Pembuatan artikel jurnal pengabdian sinta (Yunindyawati et al. 2024).

Sasaran kegiatan pelatihan senam sehat bagi wanita lansia ini adalah para wanita lansia di Desa Payakabung Kecamatan Indralaya Utara kabupaten Ogan Ilir. Peserta ditargetkan sebanyak 25-30 orang. Keberhasilan kegiatan akan dievaluasi dengan melakukan pre-test tentang senam sehat bagi Wanita lansia dan pelatihan senam bersama.

Metode pelatihan dan edukasi kesehatan dipilih karena terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan masyarakat, khususnya pada kelompok lansia yang membutuhkan pendekatan langsung dan partisipatif (Sofiana and Khusna 2019). Selain itu, pendekatan praktik langsung seperti senam lansia juga dinilai mampu meningkatkan keterlibatan peserta dalam kegiatan serta mempermudah pemahaman materi yang diberikan (Yanny, Mukarramah, and Mongkito 2023).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat merupakan upaya strategis dalam menyebarkan ilmu pengetahuan, teknologi, dan keterampilan kepada masyarakat guna mendorong terjadinya perubahan sosial, khususnya dalam aspek perilaku kesehatan. Dalam kegiatan ini, pelatihan senam sehat bagi wanita lansia di Desa Payakabung tidak hanya berfungsi sebagai transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai sarana pemberdayaan lansia agar mampu menjaga kesehatan secara mandiri. Edukasi kesehatan yang diberikan secara langsung terbukti mampu meningkatkan pengetahuan serta kesadaran lansia terhadap pentingnya perilaku hidup sehat (Istantiah, S, N, and Hidayati, L 2018; Sofiana and Khusna 2019).

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan yang sistematis, yaitu pre-test, penyampaian materi, diskusi interaktif, dan praktik senam bersama. Pendekatan ini menggabungkan metode edukatif dan partisipatif sehingga peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Metode pelatihan seperti ini dinilai efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat karena memberikan pengalaman langsung (*learning by doing*) (Akbar et al. 2021). Selain itu, pendekatan partisipatif juga dapat meningkatkan rasa percaya diri lansia dalam melakukan aktivitas kesehatan secara mandiri.

Pelaksanaan pengabdian berbasis masyarakat ini terdiri dari beberapa rangkaian acara terutama penyampaian materi tentang pentingnya menjaga kesehatan para lansia dan cara serta hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan senam sehat. Kegiatan ini berlangsung pada hari Selasa, 7 Oktober 2025 di Balai Desa Payakabung, Kecamatan Indralaya Utara, Kabupaten Ogan Ilir, Provinsi Sumatera Selatan.

Kegiatan pengabdian ini dihadiri sebanyak 29 peserta yang terdiri dari bapak-ibu lansia Desa Payakabung dan sebagian perangkat desa juga hadir membersamai acara hingga selesai. Para peserta ini menyimak dan mengikuti acara dengan seksama serta aktif berdiskusi. Adapun sebelum materi disampaikan, peserta diberikan lembar pertanyaan sebagai tes awal untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta pada materi senam sehat. Materi yang disosialisasikan pada kegiatan ini mencakup definisi kebugara, kerentanan kesehatan lansia, dan pentingnya menjaga tubuh sehat terutama dengan berolahraga yaitu yang cocok dan bisa dilakukan oleh lansia adalah senam sehat.

Berikutnya adalah rangkaian acara-acara pada kegiatan pengabdian masyarakat ini. Acara diawali dengan sapa santai antara tim pengabdian dan seluruh peserta yang dibarengi pengisian daftar hadir peserta. Kemudian acara dibuka secara resmi oleh pembawa acara yang bertugas. Acara pertama adalah pembukaan yakni dibuka dengan pembacaan basmalah bersama-sama. Setelahnya, dilanjutkan pembacaan ayat suci Al-Qur'an dan menyanyikan lagu Kebangsaan Indonesia Raya yang dipandu oleh panitia. Acara selanjutnya adalah sambutan-sambutan. Sambutan pertama disampaikan oleh perangkat desa. Dalam sambutannya, beliau mengucapkan terimakasih atas kunjungan dan kegiatan yang diadakan tim pengabdian, beliau juga sedikit memperkenalkan pada para lansia yang hadir tentang pentingnya kegiatan ini dan agar para lansia terus aktif bergerak serta terus bersosialisasi dengan baik.

Selanjutnya adalah sambutan dari pihak tim pengabdian yang diwakilkan oleh salah satu dosen pelaksana, menyampaikan bahwa kegiatan ini merupakan bentuk kepedulian Universitas Sriwijaya terhadap masyarakat sekitar kampus dan upaya memenuhi tri dharma perguruan tinggi, dengan harapan mampu memberikan manfaat khususnya dalam hal ini kepada para lansia Desa Payakabung. Setelah sambutan-sambutan, acara berikutnya adalah penyerahan buah tangan dari pihak tim pengabdian kepada pihak desa. Berikut dokumentasinya.

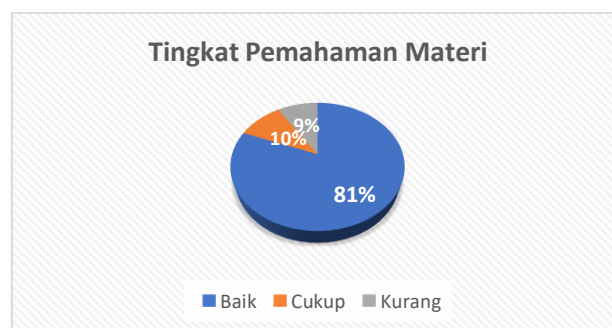


Gambar 1. Sambutan dan Penyerahan Souvenir

Acara selanjutnya adalah pemaparan materi. Namun sebelum itu, dilakukan pre-test yang diarahkan panitia untuk menilai pemahaman dan pengetahuan peserta tentang kesehatan lansia dan pentingnya agar tetap berolahraga. Setelah sesi pre-test selesai, sesi pemaparan materi dimulai dan dilanjutkan dengan sesi berdiskusi serta tanya jawab.

Berdasarkan hasil pre-test, diketahui bahwa sebesar 81% peserta telah memiliki tingkat pemahaman yang baik mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia telah memiliki pengetahuan awal yang cukup baik. Namun demikian, pengetahuan tersebut tetap perlu diperkuat melalui kegiatan edukasi yang berkelanjutan. Hal ini sejalan dengan penelitian Ressay Fuzia Andhika; Lilis Lismayanti; Miftahul Falah, (2019) yang menyatakan bahwa tingkat pengetahuan memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku hidup sehat lansia. Selain itu, Herselowati, (2019) juga menegaskan bahwa peningkatan pengetahuan kesehatan dapat mendorong perubahan perilaku yang lebih baik pada lansia.

Kegiatan penyampaian materi mencakup pemahaman tentang kebugaran, kerentanan kesehatan pada lansia, serta pentingnya aktivitas fisik. Lansia sebagai kelompok usia rentan cenderung mengalami penurunan fungsi fisiologis yang dapat berdampak pada kualitas hidup (Hasbi and Usman 2020). Oleh karena itu, diperlukan intervensi berupa aktivitas fisik yang sesuai, seperti senam lansia, yang dapat membantu menjaga kebugaran dan kesehatan secara menyeluruh. Aktivitas fisik juga berperan dalam mengurangi risiko penyakit kronis seperti hipertensi (Jasmin, Avianty, and Noor Prastia 2023).



Gambar 2. Diagram Hasil Pre-test, Tingkat Pemahaman Masyarakat

Pelaksanaan senam lansia sebagai inti kegiatan memberikan dampak positif terhadap peserta. Senam yang dilakukan dirancang dengan gerakan sederhana dan ringan sehingga mudah diikuti oleh lansia. Hasil pengamatan selama kegiatan menunjukkan bahwa peserta mampu mengikuti gerakan dengan baik dan menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal ini

menunjukkan bahwa metode praktik langsung sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan peserta. Aktivitas fisik seperti senam lansia terbukti dapat meningkatkan kebugaran jasmani, memperbaiki sirkulasi darah, serta membantu mengontrol tekanan darah (Sukun et al. 2023). Selain itu, Yanny et al., (2023) menyatakan bahwa aktivitas fisik yang rutin dapat meningkatkan kualitas hidup lansia secara signifikan.

Pelatihan senam sehat untuk para lansia dilakukan di teras Balai Desa Payakabung dengan dipandu oleh beberapa anggota tim pengabdian. Senam yang diajarkan adalah jenis senam dengan gerakan yang santai dan cenderung mudah sehingga diharapkan para lansia yang ada dapat mempraktekannya dengan mudah pula di rumah masing-masing. Kegiatan praktek berjalan dengan lancar, para peserta juga antusias saat melakukan senam bersama. Berikut dokumentasinya.



Gambar 3. Praktek Latihan Bersama

Keberhasilan kegiatan ini tidak terlepas dari peran kader posyandu dan tenaga kesehatan yang terlibat dalam pelaksanaan kegiatan. Dukungan dari lingkungan sosial sangat berpengaruh terhadap keaktifan lansia dalam mengikuti kegiatan kesehatan. Budi et al., (2020) menyatakan bahwa kualitas pelayanan dan tingkat kehadiran lansia di posyandu memiliki hubungan erat dengan status kesehatan lansia. Selain itu, keberadaan posyandu lansia sebagai sarana pelayanan kesehatan berbasis masyarakat berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan lansia (Ilyas 2017; Prihanti et al. 2018; Pujiana 2015).

Selain faktor dukungan sosial, peran keluarga juga menjadi faktor penting dalam membentuk perilaku sehat lansia. Mardiah et al., (2017) dan Purwadi et al., (2013) menyebutkan bahwa partisipasi lansia dalam kegiatan kesehatan dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial dan individu. Hal ini diperkuat oleh Pratikwo et al., (2006) yang menyatakan bahwa dukungan keluarga memiliki peran penting dalam mendorong perilaku hidup sehat pada lansia. Peran perempuan dalam keluarga juga memiliki kontribusi strategis dalam meningkatkan kesejahteraan lansia. Bunsaman & Taftazani, (2018) menyatakan bahwa perempuan berperan dalam menjaga kesehatan anggota keluarga. Dalam konteks ini, wanita lansia yang memiliki kesadaran kesehatan yang baik dapat menjadi agen perubahan dalam lingkungan keluarga maupun masyarakat. Hal ini sejalan dengan Hasbi & Usman, (2020) yang menekankan pentingnya kesejahteraan lansia dalam perspektif sosiologi kependudukan.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kebugaran melalui aktivitas fisik. Berdasarkan hasil pre-test dan evaluasi kegiatan, sebanyak 81% peserta telah memiliki pemahaman yang baik terkait pentingnya menjaga kesehatan melalui olahraga. Hal ini sejalan dengan penelitian Jasmin et al. (2023) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan signifikan dengan kondisi kesehatan lansia, termasuk dalam pengendalian tekanan darah. Selain itu, Sukun et al., (2023) menemukan bahwa senam jantung sehat dapat membantu menurunkan tekanan darah pada lansia, sedangkan Sukun et al., (2023) menyatakan bahwa edukasi kesehatan melalui senam bugar mampu memberikan perubahan signifikan terhadap kondisi kesehatan lansia.

Peningkatan pengetahuan peserta menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memiliki pengaruh yang besar terhadap perubahan perilaku hidup sehat lansia. Hal ini sejalan dengan penelitian Herselowati, (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku kesehatan pada lansia. Selain itu, Sofiana & Khusna, (2019) menegaskan bahwa edukasi kesehatan yang berkelanjutan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia secara signifikan.

Dari aspek persepsi dan perilaku kesehatan, Ressay Fuzia Andhika; Lilis Lismayanti; Miftahul Falah, (2019) menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan lansia berkorelasi dengan perilaku hidup bersih dan sehat. Hal ini juga diperkuat oleh Kurniawati, (2022) yang menyatakan bahwa persepsi lansia terhadap peran dan aktivitasnya dapat memengaruhi kualitas hidup mereka. Penelitian Putri et al., (2019) juga menunjukkan bahwa lansia yang aktif mengikuti kegiatan kesehatan memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan dengan lansia yang tidak aktif.

Kegiatan ini memiliki keunggulan dalam penggunaan metode yang sederhana, aplikatif, dan sesuai dengan kondisi masyarakat setempat. Senam yang diajarkan tidak memerlukan alat khusus sehingga mudah diterapkan secara mandiri. Selain itu, kegiatan ini juga mampu meningkatkan interaksi sosial antar lansia yang berdampak positif terhadap kesehatan mental mereka (Zulian, Valentica 2023). Namun demikian, dalam pelaksanaan kegiatan masih ditemukan beberapa kendala, seperti keterbatasan fisik lansia yang menyebabkan tidak semua peserta dapat mengikuti seluruh rangkaian gerakan senam secara optimal. Selain itu, terdapat kemungkinan rendahnya konsistensi dalam melakukan aktivitas fisik secara mandiri setelah kegiatan selesai. Yanny et al., (2023) menyatakan bahwa keberlanjutan program kesehatan lansia sangat dipengaruhi oleh adanya pendampingan dan motivasi yang berkelanjutan.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memberikan dampak positif baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dalam jangka pendek, terjadi peningkatan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pentingnya menjaga kesehatan. Dalam jangka panjang, kegiatan ini berpotensi mendorong perubahan perilaku hidup sehat serta meningkatkan kualitas hidup lansia. Hal ini sejalan dengan konsep pembangunan kesehatan yang menekankan pada upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat (World Health Organization, 1995).

Dengan demikian, pelatihan senam sehat bagi wanita lansia dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat, khususnya pada kelompok lansia. Kegiatan ini tidak hanya berdampak pada peningkatan kebugaran fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental, interaksi sosial, serta kualitas hidup lansia secara keseluruhan. Melalui aktivitas fisik yang teratur dan terarah, lansia dapat mengurangi risiko penyakit degeneratif, meningkatkan kemandirian, serta mempertahankan fungsi tubuh agar tetap optimal dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Selain itu, kegiatan ini memiliki peluang besar untuk dikembangkan lebih lanjut melalui program yang bersifat berkelanjutan dan terintegrasi. Pengembangan program dapat dilakukan dengan melibatkan berbagai pihak, seperti pemerintah desa dalam penyediaan fasilitas dan dukungan kebijakan, tenaga kesehatan dalam pendampingan dan edukasi rutin, serta institusi pendidikan sebagai mitra dalam kegiatan pengabdian dan penelitian. Kolaborasi lintas sektor ini diharapkan mampu menciptakan sistem pendukung yang kuat bagi lansia, sehingga kegiatan senam tidak hanya menjadi program sesaat, tetapi dapat berlangsung secara konsisten dan memberikan dampak jangka panjang terhadap peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

Setelah praktek senam, seluruh peserta bersama tim pengabdian mengabadikan foto bersama. Kemudian peserta diminta masuk kembali kedalam ruangan untuk penutupan. Acara penutupan dipandu oleh pembawa acara dan sedikit kalimat penutup yaitu ucapan terimakasih dan harapan agar para lansia mau terus bersemangat serta aktif bergerak dalam menjalani hari-hari. Terakhir, kegiatan ditutup dengan membaca *hamdalah* secara bersama-sama.



Gambar 4. Foto Bersama

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pelatihan senam sehat bagi wanita lansia di Desa Payakabung telah memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan lansia dalam menjaga kesehatan. Hal ini ditunjukkan dari hasil pre-test dimana sebesar 81% peserta telah memiliki pemahaman yang baik mengenai pentingnya menjaga kebugaran tubuh, serta meningkatnya partisipasi aktif peserta selama kegiatan berlangsung.

Pelaksanaan kegiatan dengan metode pelatihan, edukasi, dan praktik langsung terbukti efektif dalam membantu lansia memahami dan menerapkan aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi mereka. Senam lansia sebagai bentuk aktivitas fisik sederhana dan aplikatif dapat menjadi alternatif yang mudah dilakukan untuk meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan, serta mencegah penyakit degeneratif.

Selain itu, dukungan dari kader posyandu, tenaga kesehatan, dan lingkungan sosial turut berkontribusi dalam keberhasilan kegiatan ini. Namun demikian, masih terdapat kendala seperti keterbatasan fisik pada sebagian lansia serta perlunya konsistensi dalam menerapkan aktivitas fisik secara mandiri setelah kegiatan berlangsung.

Secara keseluruhan, kegiatan ini tidak hanya memberikan dampak jangka pendek berupa peningkatan pengetahuan, tetapi juga berpotensi memberikan dampak jangka panjang dalam membentuk perilaku hidup sehat dan meningkatkan kualitas hidup lansia. Oleh karena itu, diperlukan keberlanjutan program melalui pendampingan dan kegiatan rutin agar manfaat yang diperoleh dapat dipertahankan dan ditingkatkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat menyampaikan ucapan terima kasih kepada LPPM Universitas Sriwijaya, Pemerintah Desa Payakabung, Kecamatan Indralaya Utara, perangkat desa, serta Pemerintah Kabupaten Ogan Ilir, Sumatera Selatan, atas dukungan dan partisipasinya dalam pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., Darmiati, F. Arfan, and A. Putri, A. 2021. "Pelatihan Dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia Di Kecamatan Monomulyo." 2:392-97.
- Budi, Bambang Sulisty, Ani Margawati, and Farid Agushyana. 2020. "Pengaruh Kehadiran Dan Kualitas Pelayanan Posyandu Lansia Terhadap Status Kesehatan Lansia." *JKM: Jurnal Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus* 7(2):1-11.
- Bunsaman, Shafila Mardiana and Budi Muhammad Taftazani. 2018. "Peranan Perempuan Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Ekonomi Keluarga (Studi Tentang Peranan Petugas K3L

- Perempuan Universitas Padjadjaran Jatinangor (Zona: Rektorat))." *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 5(2):146.
- Hasbi, Hasbi and Musrayani Usman. 2020. "MAKNA KESEJAHTERAAN PENDUDUK LANJUT USIA (Tinjauan Sosiologi Kependudukan Dan Kesejahteraan)." *Hasanuddin Journal of Sociology (HJS)* 1-16.
- Herselowati, Lisa Trina Arlym. 2019. "PERBEDAAN TINGKAT PENGETAHUAN, PERILAKU KESEHATAN DAN PEMERIKSAAN PADA MASALAH KESEHATAN LANSIA."
- Ilyas, Azizah Nurul Karohmah. 2017. "Peran Posyandu Lansia Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Sejahtera Kelurahan Pasirmuncang." *Jurnal Eksistensi Pendidikan Luar Sekolah (E-Plus)* 2(2).
- Istantiah, Makiyah, N. S, N, and N. Hidayati, L. 2018. "Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Kesehatan Lansia Tentang Personal Hygiene." *Keperawatan*.
- Jasmin, Rizaldy, Ichayuen Avianty, and Tika Noor Prastia. 2023. "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Pancasan Kecamatan Bogor Barat Tahun 2021." *Promotor* 6(1):49-52.
- Kurniawati, Ririn. 2022. "GAMBARAN PERSEPSI LANSIA TERHADAP PERAN PERAWAT DALAM PELAKSANAAN POSYANDU LANSIA DI DESA DILEM INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN MALANG WIDYA CIPTA HUSADA." *Health Care Media* 6(1):43-50.
- Mardiah, Rodiatul, Sri Mudayati, and Ani Sutriningsih. 2017. "Gambaran Karakteristik Pasien Pasca Bedah Appendectomy Di Perawatan Bedah RSUD Kabupaten Kotabaru." *Nursing News* 2:80-87.
- Mila Dian Nur, Indri Heri Susanti, and Tri Sumarni. 2024. "Edukasi Senam Hipertensi Untuk Menstabilkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Mawar Desa Karang Sari." *Mejujua: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat* 4(1):55-64.
- Pratikwo, Suryo, Harbandinah Pietojo, and Bagoes Widjanarko. 2006. "Analisis Pengaruh Faktor Nilai Hidup, Kemandirian, Dan Dukungan Keluarga Terhadap Perilaku Sehat Lansia Di Kelurahan Medono Kota Pekalongan | Request PDF."
- Prihanti, Gita Sekar, Genio Rachmadana, and Irvia Widya Ramadani. 2018. "Hubungan Persepsi Masyarakat Tentang Kualitas Pelayanan Posyandu Lansia Terhadap Kunjungan Posyandu Lansia Di Puskesmas X Kota Kediri." *Saintika Medika* 13(1):14.
- Pujiana, Desi. 2015. "Kualitas Pelayanan Pada Program Posyandu Lanjut Usia Di Kelurahan Ledok Kulon Bojonegoro." *Journal of Chemical Information and Modeling* 8(9):1-58.
- Purwadi, Hendri, Hamam Hadi, and M. Nu. Hasan. 2013. "Faktor Yang Mempengaruhi Pemanfaatan Posyandu Lansia Di Imogiri Kabupaten Bantul." *JNKI (Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia) (Indonesian Journal of Nursing and Midwifery)* 1(3):76.
- Putra, Irwansyah. 2022. *BKKBN: Jumlah Lansia Meningkat Hingga Mencapai 19,9 Persen Pada 2045*.
- Putri, Ananda Maharani, Agus Fitriangga, and Faisal Kholid Fahdi. 2019. "Perbedaan Kualitas Hidup Lansia Dengan Hipertensi Yang Aktif Dan Yang Tidak Aktif Mengikuti Posyandu Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Perumnas Ii Pontianak (the Difference in Quality of Life in Elderly With Hypertension Who Were Active and Ina." *Bimiki* 7(2):11-19.
- Ressy Fuzia Andhika; Lilis Lismayanti; Miftahul Falah. 2019. "Healthcare Nursing Journal - Vol. 1 No. 2 (2019)." *Hubungan Tingkat Pengetahuan Lansia Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Lansia Di Tasikmalaya* 1(2):1-6.
- Sofiana, Liena and Arfiani Nur Khusna. 2019. "Peningkatan Edukasi Bagi Lansia Sehat Dan Produktif." *BERDIKARI : Jurnal Inovasi Dan Penerapan Ipteks* 7(2):148-53.
- Sukun, Posyandu, Kecamatan Tanjungrejo, Kota Malang, Anggita Putri, Soraya Saragih, Hening Pramitha, Luna Arsy, and Akyaila Eidelweis. 2023. "Pola Hidup Sehat Melalui Edukasi Dan Senam Lansia Di." 1:73-80.

- Yanny, Yanny, Sitti Mukarramah, and Rita Yanti Sam Mongkito. 2023. "Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Dengan Senam Lansia, Edukasi Gizi Dan Pemeriksaan Kesehatan." *Journal of Community Service and Society Empowerment* 1(01):48-56.
- Yunindyawati, Yunindyawati, Yosi Arianti, Ridhah Taqwa, and Rinto Rinto. 2024. "Increasing Society Awareness about Climate Change Impacts and Adaptation and Mitigation Strategies in Rural Areas." *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 6(2):381.
- Yunindyawati1*, Rinto2, Lili Erina3, Hoiron Nisyak4, Martina3, and Adetia Wulindari1. 2025. "Optimizing Social Forestry Programs through the Utilization of Social Capital: A Community Empowerment Approach." *Bubungan Tinggi* 7(2):569-77.
- Zulian, Valentica, Tamara. 2023. "Pengaruh Kualitas Layanan Posyandu Lansia Terhadap Perilaku Kesehatan Penduduk Lansia Di Desa Bedegung Kecamatan Panang Enim Kabupaten Muara Enim SUMATERA SELATAN."