

## Kegiatan Rutin Senam Lansia Di Desa Pekik Nyaring Bengkulu Tengah

Ira Yugita <sup>1)</sup>; Elpina <sup>2)</sup>; Zulfa andriani <sup>3)</sup>; Handi Rustandi <sup>4)</sup>; Nimas Ayu Nurjana <sup>5)</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup> Universitas Dehasen Bengkulu

Email: <sup>1</sup> [irayugita@gmail.com](mailto:irayugita@gmail.com), <sup>2</sup> [zulfafok@gmail.com](mailto:zulfafok@gmail.com), <sup>3</sup> [elpinapina21@gmail.com](mailto:elpinapina21@gmail.com), <sup>4</sup> [Nama@gmail.com](mailto>Nama@gmail.com), <sup>5</sup> [Nama@gmail.com](mailto>Nama@gmail.com), <sup>6</sup> [nimas.ayu27@unived.ac.id](mailto:nimas.ayu27@unived.ac.id), <sup>7</sup> [handi\\_rustandi@gmail.com](mailto:handi_rustandi@gmail.com)

### ARTICLE HISTORY

Received [22 Juni 2024]  
Revised [21 Juli 2024]  
Accepted [22 Juli 2024]

### KEYWORDS

Lansia, Senam Lansia,  
Peningkatan Kualitas  
Hidup

This is an open access article  
under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



### ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok individu yang berusia lebih dari 60 tahun dan merupakan tahap akhir perkembangan yang diikuti oleh beberapa perubahan secara bertahap atau yang biasa disebut dengan menua. Senam lansia merupakan serangkaian mobilitas nada yang teratur dan terarah serta terpola yang diikuti orang lanjut usia yang dilakukan menggunakan maksud menaikkan kemampuan fungsional raga buat mencapai tujuan tersebut. Selain aktivitas senam lansia, latihan nafas dalam juga bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan lansia (Rosmaharani & Noviana, 2022). Salah satu dampak demensia yang terjadi pada lansia yaitu gangguan kemampuan kognitif berupa menurunnya daya ingat atau kepikunan. Selain itu, menurut (Kurniasari, 2022) dampak dari demensia yaitu berpengaruh terhadap kemampuan komunikasi, kemampuan kognitif, emosional dan perilaku lansia. Peningkatan kualitas hidup pada lansia dapat dilakukan melalui senam lansia. Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah untuk memberikan pelatihan senam pada lansia di Dusun III Desa Pekik Nyaring. Pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan mulai tanggal 29 mei 2024 sampai 09 Juni 2024. Evaluasi kegiatan didasarkan pada data kuisioner sebelum (pre) dan sesudah (post). Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat menunjukkan, lansia yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 21 orang (70%). Setelah dilaksanakannya senam lansia pengetahuannya menjadi baik sebanyak 27 orang (90%). Kesimpulan pelaksanaan senam dapat meningkatkan peningkatan kualitas hidup lansia.

### ABSTRACT

The elderly are a group of individuals who are more than 60 years old and are the final stage of development followed by several gradual changes or commonly called aging. Elderly gymnastics is a series of regular, directed and patterned tone mobility that is followed by the elderly which is carried out with the intention of increasing the functional ability of the body to achieve this goal. In addition to elderly gymnastics activities, deep breathing exercises can also be done to maintain the health of the elderly (Rosmaharani & Noviana, 2022). One of the impacts of dementia that occurs in the elderly is cognitive impairment in the form of decreased memory or senility. In addition, according to (Kurniasari, 2022) the impact of dementia is affecting the communication skills, cognitive, emotional and behavioral abilities of the elderly. Improving the quality of life in the elderly can be done through elderly gymnastics. The purpose of this Community Service is to provide gymnastics training to the elderly in Hamlet III, Pekik Nyaring Village. This community service has been carried out from May 29, 2024 to June 9, 2024. The evaluation of activities is based on pre and post questionnaire data. The results of Community Service show that the elderly have enough knowledge as many as 21 people (70%). After the implementation of the elderly gymnastics, the knowledge became good for 27 people (90%). Conclusion The implementation of gymnastics can improve the quality of life of the elderly.

## PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok individu yang berusia lebih dari 60 tahun dan merupakan tahap akhir perkembangan yang diikuti oleh beberapa perubahan secara bertahap atau yang biasa disebut dengan menua. Senam lansia merupakan serangkaian mobilitas nada yang teratur dan terarah serta terpola yang diikuti orang lanjut usia yang dilakukan menggunakan maksud menaikkan kemampuan fungsional raga buat mencapai tujuan tersebut. Selain aktivitas senam lansia, latihan nafas dalam juga bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan lansia (Rosmaharani & Noviana, 2022).

Secara global, terdapat 727 juta jiwa yang berusia > 65 tahun pada tahun 2020. Jumlah lansia di prediksi akan terus bertambah menjadi 1,5 miliar pada tahun 2050. Di Indonesia jumlah lansia pada tahun 2020 diperkirakan sebanyak 28 juta jiwa atau sebesar 10,7 % dari total penduduk (BPS, 2021b). Sedangkan jumlah lansia di kabupaten semarang pada tahun 2021 yaitu mencapai 150 juta jiwa atau sebesar 13,97 % (BPS, 2021a).

Menurut World Health Organization (WHO, 2023) menyatakan saat ini penduduk global dengan demensia mencapai 55 juta dan diperkirakan akan terus meningkat. Di Indonesia, jumlah penderita demensia sebanyak 1,2 juta jiwa pada tahun 2016 (Kurniasari, 2022) dan diprediksi akan meningkat menjadi 2 juta di tahun 2030 dan 4 juta pada tahun 2050 (Sari & Hilmi, 2022).

Salah satu dampak demensia yang terjadi pada lansia yaitu gangguan kemampuan kognitif berupa menurunnya daya ingat atau kepikunan. Selain itu, menurut (Kurniasari, 2022) dampak dari demensia

yaitu berpengaruh terhadap kemampuan komunikasi, kemampuan kognitif, emosional dan perilaku lansia.

Posbindu Dusun 3 merupakan lokasi yang dijadikan sasaran program kerja pengabdian masyarakat yang terletak di Desa Pekik Nyaring, Kecamatan Pondok Kelapa, Kabupaten Bengkulu Tengah. Sebelum melakukan pengabdian masyarakat mahasiswa terlebih dahulu melakukan observasi pada lokasi, hasil dari observasi dari posbindu tersebut dimana polindes tersebut sangat baik dan bersih. Posbindu di Dusun 3 bersama Puskesmas Pekik Nyaring memiliki program kerja rutin yaitu pemeriksaan tensi, cek kolesterol gula darah dan asam urat. Sehingga berdasarkan hasil observasi tersebut, dilaksanakan pengabdian masyarakat yang disertai dengan Penyuluhan Pentingnya Olahraga Bagi Lansia Dengan Memperkenalkan Senam Lansia.

## METODE

Tahap persiapan dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat adalah permohonan izin ke kepala dusun III, pembuatan SAP, pembuatan materi, dan leaflet sebagai alat promosi kesehatan.

Tahap pelaksanaan kegiatan ini dimulai pada tanggal 29 Mei 2024 sampai 09 Juni 2024 dilakukan kegiatan pendampingan senam lansia. Pada hari pelaksanaan dihadiri masyarakat di wilayah dusun III. Teknis pelaksanaan dilaksanakan setiap hari minggu, dimulai pada jam 09:00 Wib di Balai Desa BKBM.

Pendampingan senam dilakukan oleh mahasiswa dan kader, dihadiri oleh 30 peserta dari wilayah Dusun III. Peserta aktif saat kegiatan dan antusias untuk mengikuti kegiatan senam. Hasil akhir dari pengabdian ini memberikan kesadaran pada masyarakat tentang pentingnya melakukan olahraga untuk menjaga kualitas hidup.

Setelah dilakukan kegiatan senam peserta diberikan post test tentang pemahaman dan pengetahuan akhir. Selanjutnya panitia membuat catatan sebagai bahan evaluasi tentang pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat serta evaluasi terkait hasil pre-test dengan hasil post test untuk mengetahui perbedaan pemahaman peserta sebelum dan setelah penyampaian materi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Aktivitas

Sebelum kegiatan dimulai, peserta diberikan kuisisioner (pre-test) untuk mendapatkan informasi serta apa peserta sudah memahami tentang senam lansia. Hasil pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat sebagai berikut:

**Tabel 1 Pre Test Tentang Senam Lansia**

No	Skor Pengetahuan	Frekuensi	%
1.	Baik	9	30
2.	Cukup	21	70
3.	Total	30	100

Berdasarkan hasil pre-test dapat disimpulkan bahwa sebagian besar masyarakat ada yang belum paham tentang senam lansia dimana hasil pengetahuan cukup yaitu sebanyak 21 orang (70%). Setelah dilakukan pre test dilanjutkan penyajian materi, bahan penyuluhan yang diberikan terkait materi pada saat intervensi yaitu pengetahuan tentang definisi dari senam lansia, dan manfaat. Media yang di pakai pada saat melakukan kegiatan adalah penggunaan leaflet. Peserta dihadiri sebanyak 30 Peserta, settingan tempat sesuai dengan rencana yang dibuat yaitu pelaksanaannya dilaksanakan di Balai Desa BKBM Dusun III. Penyampaian materi dengan menggunakan bahasa yang mudah di pahami dan di mengerti oleh peserta, dalam penyampaian materi peserta sangat memahami apa yang telah disampaikan dan selama kegiatan berlangsung dilakukan sesi tanya jawab.

**Gambar 1 Melakukan Observasi, Melaksanakan Kegiatan Senam Lansia, Pengecekan Kesehatan Lansia Di Balai BKBM**



Setelah dilakukan kegiatan dan tanya jawab dengan peserta selanjutnya, dibagikan kembali kuisioner ( Post Test) untuk melihat apakah ada peningkatan pengetahuan pada masyarakat tentang senam lansia. Setelah itu dilakukan pemeriksaan tekanan darah pada peserta.

Pada bagian ini setelah dilakukan kegiatan didapatkan hasil yaitu berdampak positif karena terdapat peningkatan pengetahuan sesuai tujuan yang ingin dicapai sebelumnya sedangkan luaran dari kegiatan ini yaitu peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat dalam menangani manfaat dari senam lansia, dapat dilihat dari hasil nilai post test (sebelum materi disampaikan) serta nilai post test (setelah pemberian materi).

Hasil evaluasi post-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat tentang hipertensi setelah dilaksanakan penyuluhan sebagai berikut :

**Tabel 2 Hasil Post Test Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi**

No	Skor Pengetahuan	Frekuensi	%
1	Baik	27	90
2	Cukup	3	10
	Total	30	100

Berdasarkan hasil post-test dapat disimpulkan bahwa sebagian besar masyarakat sudah mengerti tentang senam lansia dimana hasil pengetahuan baik yaitu sebanyak 27 orang (90 %) dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat tentang senam lansia. Hal tersebut ditunjukkan bahwa sebelum dilaksanakan, terdapat 70 % masyarakat yang memiliki pengetahuan cukup tentang senam lansia namun setelah dilaksanakan kegiatan ,masyarakat yang memiliki pengetahuan cukup tentang senam lansia menjadi 10 %.

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah masyarakat dapat memahami serta mengerti tentang apa itu senam lansia serta manfaatnya di lihat dari hasil peresentase post testnya. walaupun masih ada sekitar 10 % masyarakat yang memiliki pengetahuan cukup . di harapkan pihak puskesmas dapat lebih mensosialisasikan kepada masyarakat tentang senam lansia sehingga masyarakat lebih pro aktif dalam meningkatkan kualitas hidup.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Mahasiswa Fakultas Ilmu kesehatan Dehasen Bengkulu berupa pelaksanaan senam lansia untuk peningkatan kualitas hidup lansia yaitu diharapkan dapat memotivasi masyarakat, dan para lansia dalam menjaga kualitas atau pola hidup lansianya

di Dusun III Desa Pekik Nyaring. Kualitas hidup lansia meningkat karena Senam Lansia memiliki pengaruh terhadap fungsi fisik, psikologik, hubungan sosial dan lingkungan lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

Mukhtar, D. (2007). Faktor Resiko Penyakit Degeneratif Pada Usia Lanjut Sedenter. *Jurnal Kedokteran YARSI*, 15(3), 161-170.