

MANFAAT SENAM BAGI LANJUT USIA (LANSIA) DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PEMBANTU KELURAHAN DATARAN TINGGI BINJAI 2025

Sapta Dewanti¹, Chyntia Ahmad Arhzety², Ella Dwi Amanda³, Novi Ayunda⁴,
¹Dosen Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut,Indonesia
^{2,3,4}Mahasiswa Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut,Indonesia

e-mail: saptadewanti7@gmail.com, chyntiaahmad30@gmail.com, eladwiamanda277@gmail.com,
noviayunda077@gmail.com

Abstrak

Senam lansia yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan pemenuhan kebutuhan Penyakit teranyak pada lanjut usia berdasarkan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018 adalah hipertensi (57,6%), Arthritis (51,9%), Stroke (46,1%), masalah gigi dan mulut (19,1%), penyakit paru obstruktif menahun (8,6%) dan diabetes mellitus (4,8%). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Senam Lanjut Usia (Lansia) Dengan Kebugaran Tubuh Di Puskesmas Dataran Tinggi Kecamatan Binjai Timur Tahun 2025. Penelitian adalah analitik korelasional. Populasi dalam penelitian adalah Senam Lanjut Usia sebanyak 79 orang dengan jumlah populasi 79 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik Acedental Sampling dimana seluruh populasi dari penelitian dapat digunakan sebagai sampel. Hasil penelitian yang dilakukan dengan uji statistic menggunakan uji chi-square diperoleh nilai p-value $0,446 > 0,005$ maka dapat disimpulkan tidak ada Hubungan antara Senam Lanjt Usia (Lansia) Dengan Kebugaran Tubuh Di Puskesmas Dataran Tinggi Kecamatan Tahun 2025. Diharapkan kepada tenaga kesehatan agar dapat meningkatkan pengetahuan sikap yang baik kepada lansia tentang Hubungan Senam Lanjut Usia (Lansia) Dengan Kebugaran Tubuh Di Puskesmas Dataran Tinggi Kecamatan Binjai Timur Tahun 2025.

Kata Kunci: Manfaat; Senam; Lansia; Kebugaran Tubuh

Abstract

Regular elderly exercise can improve the fulfillment of needs. The most common diseases in the elderly based on the 2018 Basic Health Research are hypertension (57.6%), arthritis (51.9%), stroke (46.1%), dental and oral problems (19.1%), chronic obstructive pulmonary disease (8.6%) and diabetes mellitus (4.8%). The purpose of this study was to determine the relationship between elderly exercise and physical fitness at the Dataran Tinggi Binjai Timur in 2025. The study was correlational analytic. The population in the study was 30 elderly exercisers with a population of 30 people. Sampling used the Accidental Sampling technique where the entire population of the study could be used as a sample. The results of the study conducted with statistical tests using the chi- square test obtained a p-value of $0.446 > 0.005$, so it can be concluded that there is no relationship between elderly gymnastics (elderly) and physical fitness at the Dataran Tinggi Binjai Timur in 2025. It is hoped that health workers can increase knowledge and good attitudes towards the elderly about the relationship between elderly gymnastics (elderly) and physical fitness at the Dataran Tinggi Binjai Timur in 2025.

Keywords: Elderly gymnastics, physical fitness

1. PENDAHULUAN

Senam lansia yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan pemenuhan kebutuhan. Frekuensi latihan yang berguna untuk mempertahankan dan memperbaiki kebugaran jasmani, dilakukan sedikitnya satu minggu sekali dengan lamanya 15 menit (Wahyuni, 2018).

Indonesia menduduki lima besar di dunia dengan bertumbuhnya penduduk lanjut usia (lansia) yang meningkat secara cepat tiap tahunnya. Penduduk lanjut usia (lansia) sebagai mereka yang telah mencapai usia 60 tahun (enam puluh) tahun keatas. Secara global, terdapat 727 juta orang yang berusia 65 tahun atau lebih pada tahun 2020. Jumlah tersebut diproyeksikan akan berlipat ganda menjadi 1,5 miliar pada tahun 2050. Selama lima puluh tahun terakhir, persentase penduduk lanjut usia di Indonesia meningkat 4,5 persen pada tahun 1971 menjadi 10,7 persen pada tahun 2020. Angka tersebut diproyeksi akan terus mengalami peningkatan hingga mencapai 19,9% pada tahun 2021. Menurut jenis kelamin, lansia perempuan lebih banyak dari pada lansia laki-laki, yaitu 52,32 persen berbanding 47,68% (Badan Pusat Statistik, 2021).

Bertambahnya usia, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses penuaan, sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia, selain itu proses menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan infeksi penyakit menular.

Penyakit terbanyak pada lanjut usia berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 adalah hipertensi (57,6%). Arthritis (51,9%), Stroke (46,1%), masalah gigi dan mulut (19,1%), penyakit paru obstruktif menahun (8,6%) dan diabetes mellitus (4,8%). Sementara itu dengan bertambahnya usia, gangguan fungsional akan meningkat dengan ditunjukkan terjadinya disabilitas dilaporkan bahwa disabilitas ringan yang diukur berdasarkan kemampuan melakukan aktivitas hidup sehari-hari atau Activity of Daily Living (ADL) dialami sekitar 51% lanjut usia, dengan distribusi prevalensi sekitar 51% pada usia 55-64 tahun dan 62% pada usia 65 keatas, disabilitas berat dialami sekitar 7% pada usia 55-64 tahun, 10% pada usia 65-74 tahun, dan 22% pada usia 75 tahun keatas pada dasarnya

penyakit yang diderita lanjut usia jarang dengan diagnosis tunggal, melainkan hampir selalu multi diagnosis (Profil Kesehatan Indonesia, 2018). Menurut dinas kesehatan kota Subulussalam lanjut usia perlu mendapatkan

perhatian karena jumlahnya yang terus bertambah setiap tahun. Data BPS (Badan Pusat Statistik) menunjukkan bahwa jumlah Lansia terus meningkatkan dari 5,3 juta, meningkatkan menjadi 14,4 juta dan diperlukan pada tahun 2020 mencapai 28,8 juta jiwa. Pertambahan penduduk lansia ini mungkin disebabkan oleh semakin membaiknya pelayanan kesehatan dan meningkatkan usia harapan hidup orang Indonesia. Lansia pedesaan perlu mendapatkan perhatian karena diperkirakan 60% lansia tinggal di pedesaan. Lansia di pedesaan sangat minim aksesnya terhadap fasilitas pelayanan kesehatan dan perilaku hidup sehat. Pada tahun 2021 cakupan pelayanan kesehatan Usia Lanjut mencapai 1.657% (Profil Kesehatan Kota Subulussalam, 2021).

KAJIAN PUSTAKA

Senam lansia adalah serangkaian gerakan nama yang terarah dan teratur dan kemudian diikuti oleh para lanjut usia yang pelaksanaannya dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan raga secara fungsional. Senam lansia dirancang khusus guna melatih bagian tubuh, pinggang, kaki, dan tangan untuk mendapatkan peregangan untuk para lansia, akan tetapi gerakan tersebut tidak boleh berlebihan. (Yuni, 2018).

Manfaat Senam Lansia

Senam dan aktivitas olahraga ringan tersebut sangat bermanfaat untuk menghemat proses degenerative/penuaan. Senam ini sangat dianjurkan untuk mereka yang memasuki usia pralansia (45 tahun) dan usia lansia (65 tahun ke atas).

Orang melakukan senam secara teratur akan mendapatkan kesegaran jasmani yang baik yang terdiri dari unsur kekuatan otot, kelenturan persendiaan, kelincahan gerak, keluwesan, cardiovascular fitness dan neuromuscular fitness. Apabila orang melakukan senam,

peredaran darah akan lancar dan meningkatkan jumlah volume darah. Selain itu 20% darah terdapat di otak, sehingga akan terjadi proses indorfin hingga terbentuk hormon norepinefrin yang dapat menimbulkan rasa gembira, rasa sakit hilang, adiksi (kecanduan gerak) dan menghilangkan depresi. Dengan mengikuti senam lansia efek minimalnya adalah lansia merasa berbahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur lebih nyenyak, pikiran tetap segar (Suroto, 2017).

Kebugaran tubuh adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar (Sumintarsih, 2018).

Menurut Sumintarsih (2018) Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran tubuh antara lain:

1. Keseimbangan

Keseimbangan adalah berhubungan dengan sikap mempertahankan keadaan keseimbangan (Equilibrium) ketika sedang diam atau sedang bergerak.

2. Daya ledak (power)

Daya ledak adalah berhubungan dengan laju ketika seseorang melakukan kegiatan atau daya ledak merupakan hasil dari daya X kecepatan.

3. Kecepatan

Kecepatan adalah berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang singkat.

4. Kelincahan

Kelincahan adalah yang berhubungan dengan kemampuan dengan cara merubah arah posisi tubuh dengan kecepatan dan ketepatan tinggi.

5. Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah yang berhubungan dengan kecepatan waktu yang dipergunakan antara mulai adanya simulasi atau rangsangan dengan mulainya reaksi.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini digunakan dalam penelitian adalah analitik korelasional karena penelitian ini mencari hubungan antara dua variabel yang kemudian akan dicari koefisien korelasinya. Pendekatan waktu yang digunakan adalah pendekatan cross sectional artinya tiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter yaitu pengambilan data yang menyangkut variabel independen dan dependen (Notoatmodjo, 2018).

2.1 Pemilihan Responden

Responden Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah seluruh Lansia di kelurahan Dataran Tinggi Kecamatan Binjai Timur.

2.2 Alat bahan

Alat bahan yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

- *Sphygomanometer*
- *Spanduk*
- *Laptop*
- *Video*
- *Kamera*
- *Tripot*
- *Booklet*
- *Poster*

2.3 Cara Pengumpulan Data

Data sekunder (Data kesehatan lansia di Dataran Tinggi Kecamatan Binjai Timur)

2.4 Analisis Data

Data yang diperoleh merupakan data dari Puskesmas berupa daftar nama lansia dan umur di Kelurahan Dataran Tinggi Kecamatan Binjai Timur.

2.5 Alamat

Puskesmas Pembantu Kelurahan Dataran Tinggi Kecamatan Binjai Timur

3. LAPORAN KEGIATAN

3.1 Persiapan

3.1.1 Koordinasi dengan Puskesmas

Koordinasi dengan Kelurahan Dataran Tinggi telah berlangsung sejak tahun 2022 dengan ditandatanganinya surat perjanjian kerjasama dalam bentuk MoU serta penugasan pengelolaan dan pembinaan masyarakat untuk membentuk pengabdian kepada masyarakat (PKM) kelurahan Dataran Tinggi Kecamatan Binjai Timur kepada institusi Perguruan Tinggi dalam hal ini Akper Kesdam I/BB Binjai. Dalam rangka memenuhi program kerja dalam surat perjanjian kerjasama yang telah disepakati tersebut serta untuk menjaga kualitas masyarakat maka untuk proses keberlanjutan dilaksanakan pembinaan keluarga secara berkala dan teratur, yang dilaksanakan oleh Akper Kesdam I/BB Binjai.

3.1.2 Koordinasi dengan pengurus Puskesmas Kelurahan Dataran Tinggi

Tim Akper Kesdam I/BB Binjai dalam memenuhi program yang telah tertuang dalam MoU, berkoordinasi dengan Ketua dan pengurus Puskesmas Kelurahan Dataran Tinggi untuk membahas bentuk atau model pelaksanaan pada masyarakat. Berdasarkan hasil pembicaraan dalam persiapan dengan ketua dan pengurus

Kelurahan Dataran Tinggi, maka disepakati untuk diadakan kegiatan sosialisasi kepada Lansia tentang Manfaat senam, waktu yang dapat disepakati bersama untuk pelaksanaan adalah hari Selasa 10 Mei 2025 pukul 08.30 WIB-10.00WIB.

3.1.3 Persiapan tim

Persiapan tim dilaksanakan dalam aspek akademik dan logistik. Untuk aspek logistik, masing-masing anggota mendapatkan penugasan persiapan. Untuk aspek akademik, dibagi menjadi dua kelompok, antara lain:

a. Kelompok penyuluhan

Kelompok penyuluhan bertanggung jawab menyusun dan menyampaikan materi penyuluhan dan booklet yang berisi sosialisasi tentang Manfaat senam pada Lansia

3.2 Pelaksanaan

3.2.1 Penyuluhan

Penyuluhan dilaksanakan tanggal 10 Mei 2025 di Puskesmas kelurahan Dataran Tinggi Kecamatan Binjai Timur. Acara dimulai pada pukul 08.30 WIB di Lapangan Asrama Korem Binjai.

3.2.2 Pengumpulan data sekunder hasil pemeriksaan kondisi umum masyarakat

Data tentang Kesehatan Lansia yang berisi daftar nama lansia, catatan Kesehatan di Kelurahan Dataran Tinggi Kecamatan Binjai Timur.

3.3 Tindak Lanjut Kegiatan

Sesuai dengan rencana, pada Selasa 17 Juni 2025 tim melakukan evaluasi hasil serta tanggapan atau respon ataupun kondisi masyarakat beserta keluarga dari kader yang bersedia untuk mengetahui adanya perkembangan situasi dan pengaruh penyuluhan yang telah diberikan.

Gambar 1 : Penyuluhan Kesehatan tentang Manfaat senam bagi Lansia di Kelurahan Dataran Tinggi Kecamatan Binjai Timur.



Gambar (a) senam bagi Lansia



Gambar (b) Penyuluhan



Gambar 2 : (a), (b) dan (c) melakukan kegiatan penyuluhan mengenai manfaat senam bagi Lansia yang dibawa oleh dosen dan mahasiswa/i Akper Kesdam I/BB Binjai.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan penelitian yang berjudul Hubungan Senam Lanjut Usia (Lansia) Dengan Kebugaran Tubuh Di Dataran Tinggi Kecamatan Binjai Timur Tahun 2025, maka penelitian mendapatkan hasil penelitian sebagai berikut :

Senam Lansia

Senam Lanjut Usia (Lansia) Dengan Kebugaran Tubuh 79 responden. Diketahui responden yang senam sebanyak 71 orang. Sedangkan yang tidak senam sebanyak 8 orang.

Kebugaran Tubuh

Senam Lanjut Usia (Lansia) Dengan Kebugaran Tubuh 79 responden. Diketahui responden yang bugar sebanyak 65 orang. Sementara yang tidak Bugar sebanyak 14 orang.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti tentang Hubungan Senam Lanjut Usia (Lansia) Dengan Kebugaran Tubuh di Puskesmas Dataran Tinggi Kecamatan Binjai Timur Tahun 2025" maka diperoleh hasil sebagai berikut.

Hubungan Senam Lanjut Usia (Lansia) Dengan Kebugaran Tubuh di Puskesmas Dataran Tinggi Kecamatan Binjai Timur Tahun 2025. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui dari 79 responden, didapatkan hasil lansia yang melakukan senam lansia sebanyak 71 orang dan yang tidak melakukan senam lansia

sebanyak 8 orang. Responden yang mengalami kebugaran tubuh sebanyak 65 orang. Sedangkan responden yang tidak mengalami kebugaran tubuh sebanyak 14 orang.

5. PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Pengabdian masyarakat dengan topik “Manfaat Senam pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Kelurahan Dataran Tinggi Kota Binjai Tahun 2025” telah terlaksana dengan baik. Sambutan masyarakat sangat baik dan mengharapkan kegiatan serupa dilaksanakan secara rutin. Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, Masyarakat. Kelurahan Dataran Tinggi Kecamatan Binjai Timur sudah mengetahui tentang Kesehatan Lansia.

5.2 Saran

Kegiatan pengabdian seperti ini dapat dilakukan secara rutin baik di lokasi yang sama maupun di lokasi yang berbeda dengan sasaran masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiningtyas, L., & Anggraeni, D. (2022). Pemeriksaan Kesehatan Lansia Dan Edukasi Pemanfaatan Bahan Pangan Sebagai Pengobatan Alternatif Hipertensi Di Kelurahan Paudean Kec. Lembah Selatan Kota Bitung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 4(2), 46–53. <https://doi.org/10.57214/pengabmas.v4i2.225>
- Astari, P. D., Adiatmika, I. P. G., & Swedarma, K. E. (2013). Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi pada Kelompok Senam Lansia di Banjar Kaja Sasetan Denpasar Selatan. *Coping Ners*, 1(1).
- Astuti, I., & Munigar, M. (2021). Pelatihan Senam Lansia Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Di Masa Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Lebak Bulus. *GEMAKES Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 70–74. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v1i2.396>
- Fadila, E., & Solihah, E. S. (2022). Literature Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *MANUJU: MALAHAYATI NURSING JOURNAL*, 4(2), 462–474.
- Fahlevi, R., Diwyarthi, N. D. M. S., Anurogo, D., Anwari, M., Herlambang, H. A., Hidayati, S. A., Nurdahlia, D. U., Pramudito, A. A., Aji, R., Sulistiyan, & Putri, G. A. (2023). *Gerontologi* (M. K. Dr. Neila Sulung, S.Pd., Ns. (ed.)). GET PRESS INDONESIA.
- Felangi, R. P., & Yasa, I. G. W. M. (2021). Analisis Beberapa Variabel Yang Berpengaruh Terhadap Angka Harapan Hidup Di Kabupaten/Kota Provinsi Bali. *E-Jurnal Ekonomi Pembangunan Universitas Udayana*, 10(4), 1447–1477.
- Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono, W. (2020). Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 8(2), 48–55. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v8i2.143>
- Manurung, P. A. (2024). UPAYA PROGRAM SEKOLAH LANSIA DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN LANSIA (Studi Sekolah Lansia Selaras Desa Tandem Hulu II). *JURNAL ILMU SOSIAL Dan ILMU POLITIK*, 4(1). <https://doi.org/10.30742/juisspol.v4i1.3461>
- Maqfirah, U., & Noviana, I. (2024). Manfaat Senam Lanjut Usia (Lansia). *All Fields of*

- Science Journal Liaison Academia and Society*, 4(3), 20–26.
<https://doi.org/10.58939/afosj-las.v4i3.859>
- Mardius, A., & Astuti, Y. (2017). PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI WARGA PERUMAHAN PONDOK PINANG KELURAHAN LUBUK BUAYA KECAMATAN KOTO TANGAH KOTA PADANG. *Journal of Education Research and Evaluation*, 1(3), 147.
<https://doi.org/10.23887/jere.v1i3.10381>
- Prabudi, B. (2024). Upaya Pemberdayaan Lansia Dalam Menjaga Kesehatan Fisik Di Kelurahan Dataran Tinggi. *Jurnal Abdimas Bukit Barisan*, 4(1).
- Purnamasari. (2023). Pengaruh Senam Prolanis Dan Permainan Ular Tangga Terhadap Tekanan Darah, Gula Darah, Dan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Puskesmas Batua Kota Makassar. In *Jurnal hasanuddin: Vol. VIII* (Issue I). Hasanuddin University.
- Selano, M. K., Priyastuti, M. T., Nono, A. A., & Larasati, A. D. (2023). Peningkatan kualitas hidup para lansia dengan pendidikan kesehatan dan permainan jigsaw puzzle berbahasa inggris. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(September), 845–850.
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Sri Wahyuni, N. (2024). Mendefinisikan Ulang Usia Pensiun bagi Pekerja Indonesia. *Jurnal Jamsostek*, 2(1), 1–22. <https://doi.org/10.61626/jamsostek.v2i1.56>
- Sudiana, I. K. (2014). PERAN KEBUGARAN JASMANI BAGI TUBUH I Ketut Sudiana. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV*.
- Triana, A. I., Khairani, Priandika, Y., & Ginting, S. F. (2022). Kegiatan Senam Lansia Oleh Para Lansia Serta Penyuluhan Penyakit Hipertensi dan Diabetes Melitus di Kelurahan Rambung Timur Binjai Tahun 2022. *Jurnal Abdimas Bukit Barisan*, 2(2).
- Wulandari, D. K., Oktavia, N. A., & Noorhasanah, E. (2023). Terapi Modalitas Senam Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Sungai Tandipah Rt 3. *SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 225–228.
<https://doi.org/10.55681/swarna.v2i2.355>