Penyuluhan Hidup Sehat dan Senam Lansia di Posyandu Lansia Pinang Seribu Samarinda

Abdul Rahim[1], Hadi Kuncoro[2*], Andi Rhany Nurfathma[3], Simangunsong Karin Jessica Margareth[4]
[1,2]Program Studi Farmasi, Universitas Mulawarman, Samarinda
[3,4]Program Studi Profesi Apoteker, Universitas Mulawarman, Samarinda
e-mail: **hadikuncoro@farmasi.unmul.ac.id**

Abstrak
Lanjut usia (lansia) adalah proses alami yang dialami oleh setiap orang yang tidak dapat dihindarkan dimana secara alamiah proses menjadi tua mengakibatkan kemunduran kemampuan fisik maupun mental. Kesehatan lansia sangat penting untuk menunjang kualitas hidup yang optimal pada kelompok lanjut usia. Dilain pihak kurangya pengetahuan dan pemahaman akan pentingnya kesegaran jasmani dan cara hidup sehat apalagi diusia lansia. Banyak masyarakat mengesampingkan kesegaran jasmani apalagi diusia lansia tanpa disadari bahwa kesadaran jasmani sangat menungjang aktivitas sehari-hari. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia tentang pentingnya pola hidup sehat dan aktivitas fisik. Metode yang digunakan adalah penyuluhan interaktif dan senam sehat (senam lansia dan senam otak relaksasi) yang dilaksanakan di Posyandu Lansia Pinang Seribu yang berkolaborasi dengan Puskesmas Bengkuring dengan jumlah peserta 30 orang. Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan secara tatap muka lansung dengan melakukan Penyuluhan menggunakan media leaflet. Partisipasi aktif dan antusiasme yang tinggi dari lansia juga menjadi indikator keberhasilan program. Kegiatan ini membuktikan bahwa intervensi edukasi dan demonstrasi fisik dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dan mendukung mereka agar tetap produktif dan mandiri.

Kata kunci: Lanjut Usia, Penyuluhan, Pola Hidup Sehat, Posyandu lansia, Senam Sehat Lansia

Abstract
Aging is a natural, and unavoidable process experienced by everyone. Aging naturally results in a decline in physical and mental abilities. Elderly health is crucial for supporting an optimal quality of life. However, knowledge and understanding of the importance of physical fitness and a healthy lifestyle are lacking, especially in older adults. Many people neglect physical fitness, especially in older age, without realizing how important physical awareness is to support daily activities. This community service activity aims to increase knowledge and awareness among seniors about the importance of a healthy lifestyle and physical activity. The methods used were interactive counseling and healthy exercise (elderly exercise and brain relaxation exercise) held at the Pinang Seribu Elderly Community Health Post (Posyandu Lansia Pinang Seribu) in collaboration with the Bengkuring Community Health Center (Puskesmas Bengkuring), with 30 participants. This community service was conducted face-to-face, with health promotion using leaflets. Active participation and high enthusiasm from seniors also served as indicators of the program's success. This activity showed that educational interventions and physical demonstrations can be effective strategies for improving the quality of life for seniors and supporting their productivity and independence.

Keywords*: Elderly, Counseling, Healthy lifestyle, Elderly Posyandu, Healthy exercise for the Elderly*

PENDAHULUAN

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi serta perbaikan sosial ekonomi berdampak pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat dan usia harapan hidup, sehingga jumlah populasi lansia juga meningkat. Peningkatan jumlah penduduk lansia ini akan berdampak terhadap berbagai

kehidupan. Dampak utama peningkatan lansia ini adalah peningkatan ketergantungan lansia. Ketergantungan ini disebabkan oleh kemunduran fisik, psikis dan sosial lansia.

Kehidupan manusia mulai dari lahir hingga berumur lebih dari 60 tahun, disebut dengan kelompok lanjut usia (lansia). Tidak sedikit lansia yang dapat menikmati masa tua nya, tetapi ada juga lansia yang mengalami sakit pada masa tua nya. Setiap manusia ingin memiliki masa tua yang sehat dan produktif, tetapi pada kenyataannya banyak lansia yang tidak menerapkan pola hidup sehat sehingga menimbulkan beberapa masalah kesehatan dalam hidupnya. Pada umumnya, kelompok lanjut usia akan mengalami proses yang disebut proses penuaan (Sulistyowati, 2020). Penuaan merupakan proses yang terjadi pada tubuh manusia seiring bertambahnya usia, contohnya yaitu penuaan secara biologis. Penuaan secara biologis melibatkan perubahan sel, jaringan, organ dan sistem tubuh yang mempengaruhi penurunan fungsi dan kesehatan lansia (Dewi et al., 2021).

Berdasarkan data Riskesdas (2018), penyakit yang paling banyak diderita oleh lansia adalah hipertensi (69,5%), diikuti oleh penyakit sendi (18,9%), diabetes melitus (17%), dan penyakit jantung (4,7%). Menurut Nita (2019), beberapa faktor risiko hipertensi pada lansia antara lain adalah genetik, jenis kelamin, usia, obesitas, stres, konsumsi alkohol dan kafein, serta gaya hidup yang tidak sehat. Kesegaran jasmani merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dalam kegiatan olahraga. Kesegaran jasmani merupakan unsur utama manusia dalam menjunjung aktivitas sehari-hari. Manusia kadang lupa betapa pentingnya kesehatan apalagi di usia lansia (Wijayanto, 2023; Togatorop et al., 2024).

Dewasa ini manusia melalaikan pentingnya menjaga kesehatan khususnya secara jasmani. Banyaknya kegiatan yang dilakukan sehingga lupa menjaga memeliharan dan menjaga kesehatan tubuh. Selain itu, kurangya pengetahuan dan pemahaman akan pentingnya kesegaran jasmani dan cara hidup sehat apalagi diusia lansia. Banyak masyarakat mengesampingkan kesegaran jasmani apalagi diusia lansia tanpa disadari bahwa kesadaran jasmani sangat menungjang aktivitas sehari-hari. Disisi lain, masyarakat berfikir bahwa olahraga tidak penting dalam menjaga kesegaran jasmani khususnya kebugaran tubuh (Kalsum et al., 2018).

Untuk dapat menghadapi lanjut usia yang dapat menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kekuatan maupun kebugarannya maka lansia harus melakukan aktivitas olahraga yang teratur, melakukan pola hidup yang sehat, istirahat tidak merokok dan pemeriksaan kesehatan. Pada peraturan UU No.36 tahun 2009 menjelaskan bahwa upaya pemeliharaan kesehatan pada lanjut usia yaitu pemeliharaan kesehatan yang mana lansia diharapkan dapat hidup sehat dan produktif secara sosial. Kesehatan lansia sangat penting untuk menunjang kualitas hidup yang optimal pada kelompok lanjut usia. Pemeliharaan kesehatan pada lansia dapat dilakukan dengan cara melakukan senam lansia. Senam dapat meningkatkan aktivitas metabolik tubuh dan kebutuhan oksigen, sehingga senam lansia sangat penting untuk para kelompok lanjut usia karena dapat menjaga kesehatan tubuh dan mencegah penyakit stroke. Kesehatan lansia sangat penting untuk mendukung kualitas hidup yang optimal pada kelompok lanjut usia (Faridah, 2019; Nelson, 2019).

Dalam upaya meningkatkan kualitas hidup lansia memerlukan peran aktif masyarakat bersama pihak bagian kesehatan setempat, serta pihak terkait lainnya. Posyandu lansiamerupakan pos pelayanan terpadu lanjut usia dimana dalam pelaksanaannya merupakan suatu kegiatan pendekatan msyarakat terhadap pelayanan kesehatan primer yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup di masa tua.

METODE

Kelompok yang menjadi target utama ialah lansia di Posyandu lansia Pinang seribu yang merupakan kader dari puskesmas Bengkuring Samarinda. Pemilihan lokasi tersebut dengan pertimbangan mengingat lansia di posyandu tersebut lumayan banyak sehingga pengetahuan dan pemahaman tentang penyampaian pola hidup sehat lansia diharapkan dapat tersebar lebih luas di masyarakat (Fitri & Susanto, 2020). Sasaran kegiatan ini adalah lansia yang secara aktif terdaftar sebagai anggota Posyandu Lansia Pinang Seribu. Jumlah peserta yang berpartisipasi adalah 50 orang lansia, didampingi oleh 5 kader Posyandu dan 2 petugas kesehatan dari UPTD Puskesmas Bengkuring. Kehadiran yang memenuhi kuota menunjukkan tingkat kesadaran dan minat yang tinggi dari komunitas lansia setempat terhadap upaya peningkatan kesehatan mereka.

Pelaksanaan kegiatan ini berkolaborasi dengan UPTD Puskesmas Bengkuring, yang menunjukkan sinergitas antara pihak akademisi dan institusi kesehatan setempat dalam mendukung

program promotif dan preventif bagi lansia (Nita, 2019). Pelaksanaan kegiatan tentang peningkatan edukasi lansia diawali dengan kegiatan senam, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi Langkah awal hidup sehat pada lansia Posyandu Lansia Pinang Seribu Samarinda. Kegiatan dilaksanakan kurang lebih dua jam, kegiatan ini dipandu oleh instruktur senam. Pola gerakan senam yang dipilih merupakan senam ringan dimana kegiatan senam ini termasuk peregangan lembut dan latihan ringan yang meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan tanpa memberikan tekanan berlebih pada tubuh. Pemilihan senam ini telah disesuaikan dengan kondisi fisik dan kondisi tubuh lansia. Metode yang diterapkan pada pengabdian ini adalah kombinasi antara penyuluhan interaktif dan demonstrasi praktis berupa senam sehat lansia. Penyuluhan interaktif berfokus pada penyampaian informasi dengan media yang mudah dipahami seperti pamflet/leaflet, serta memfasilitasi komunikasi dua arah untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai pola hidup sehat. Sementara itu, senam sehat lansia dipilih sebagai demonstrasi praktis karena risikonya yang rendah, sifatnya yang menyenangkan, dan terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani serta menurunkan tekanan darah (Yanti, Alkafi, & Yulita, 2021). Gerakan senam disesuaikan dengan kondisi fisik lansia, meliputi peregangan dan latihan ringan untuk menjaga fleksibilitas dan kekuatan tubuh (Khasanah & Ristiyanto, 2019).

Selain itu, penyuluhan interaktif dilakukan dengan berfokus pada penyampaian informasi yang mudah dicerna, menggunakan pamphlet/leaflet, dan memfasilitasi komunikasi dua arah terkait materi pola hidup sehat, sedangkan demontrasi praktis merupakan upaya memperagakan suatu kegiatan dalam hal ini senam sehat lansia yang diharapkan dapat dipraktikkan oleh masyarakat sehari-sehari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan ini di Posyandu Lansia Pinang Seribu telah dilakukan pada bulan September 2025 dengan peserta 30 orang audience. Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan dengan berkolaborasi dengan UPTD Puskesmas Bengkuring. Tahap awal kegiatan telah dimulai dengan adanya persiapan untuk pelaksanaan kegiatan seperti sosislisasi kegiatan, menyepakati jadwal kegiatan, menyiapkan materi, melakukan koordinasi dengan pihak UPTD Puskesmas Bengkuring Samarinda berkaitan perizinan kegiatan, survei awal, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Aktivitas utamanya meliputi pemeriksaan kesehatan dasar oleh pihak UPTD Puskesmas Bengkuring seperti tekanan darah, kolesterol, asam urat, dan gula darah, yang kemudian dilanjutkan dengan Penyuluhan pola hidup sehat dan terakhir senam sehat lansia. Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan merupakan salah satu upaya preventif dan promotif untuk mendeteksi masalah kesehatan pada lansia sejak dini. Menjaga kesehatan bagi lansia merupakan hal penting untuk dilakukan karena selain bermanfaat dalam meningkatkan kualitas hidup lansia, juga baik bagi meningkatkan produktivitas dan kesehatan mental lansia.

Menurut Benly *et al.,* (2022), lansia di Indonesia umumnya menghadapi berbagai penyakit, antara lain reumatik, osteoporosis, osteoartritis, hipertensi, kolesterolemia, angina, serangan jantung, stroke, trigliserida tinggi, anemia, gastritis, ulkus peptikum, konstipasi, infeksi saluran kemih (ISK), gagal ginjal, hiperplasia prostat, diabetes melitus, obesitas, TBC paru, dan karsinoma atau kanker. Penyampaian materi tentang pola hidup sehat lansia dilakukan dengan pendekatan yang sederhana dan praktis dengan menggunakan pamflet/leaflet. Tim penyuluhan menggunakan analogi dan contoh nyata untuk menjelaskan konsep-konsep seperti pentingnya konsumsi air putih yang cukup dan pola tidur yang teratur.



Gambar 1. Leaflet tentang Pola Hidup Sehat dan Senam Sehat Lansia

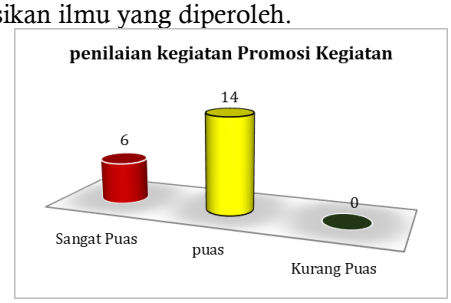


Gambar 2. Edukasi Pola Hidup Sehar di Posyandu Lansia Pinang Seribu

Kegiatan pengabdian selanjutnya adalah senam sehat lansia (lanjut usia), yang mencakup senam sehat lansia dan senam otak relaksasi, menjadi puncak antusiasme peserta. Gerakan-gerakan yang ringan namun efektif, dipadukan dengan iringan musik yang ceria, membuat para lansia merasa gembira dan bersemangat. Senam otak, khususnya, mendapat sambutan positif karena gerakannya yang unik dan menyegarkan, memberikan manfaat ganda bagi fisik dan kognisi. Hal ini sesuai dengan beberapa sumber yang menjelaskan bahwa senam menawarkan banyak manfaat, termasuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani serta membentuk kondisi fisik (lubis et al., 2025).

Selain itu, senam dapat mendukung perkembangan otak karena mengombinasikan gerakan dengan musik (Putra & Suharjana, 2018). Senam dianggap sebagai olahraga yang aman bagi lansia karena memiliki risiko cedera yang rendah, mudah dilakukan, dan menyenangkan, menjadikannya pilihan populer di kalangan lansia. Senam lansia terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan, menjaga kebugaran fisik, menurunkan tekanan darah (Yanti, Alkafi, & Yulita, 2021), mengurangi kadar gula darah dan asam urat, meningkatkan kualitas tidur, serta meningkatkan fungsi kognitif lansia (Pardosi & Marsinova, 2021).

Pada kegiatan pengabdian ini, dilakukan evaluasi dengan memberikan kuesioner untuk guna mengukur kepuasan pelaksanaan promosi Kesehatan. Hasilnya menunjukkan kepuasan dari peserta lansia. Kepuasan lansia ini membuktikan bahwa metode penyuluhan yang digunakan efektif dalam mentransfer informasi. Selain itu, observasi langsung menunjukkan peningkatan pemahaman dan motivasi peserta untuk mengaplikasikan ilmu yang diperoleh.



Gambar 3. Survei Kepuasan PenyuluhanPola Hidup Sehar di Posyandu Lansia Pinang Seribu

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan tentang "Pola Hidup Sehat dan Senam Sehat Lansia" ini berhasil memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan pengetahuan serta motivasi lansia untuk menerapkan pola hidup sehat dan aktif secara fisik (Sulastri & Sari, 2020). Partisipasi yang tinggi dan antusiasme peserta, dari pemaparan materi hingga sesi senam, menunjukkan keberhasilan program ini dalam mendorong partisipasi aktif yang berdampak positif pada kualitas hidup mereka (Lestari, Setiawan, & Handayani, 2021).

Meskipun sukses, kegiatan ini menghadapi hambatan utama, yaitu keterbatasan waktu. Durasi yang singkat tidak memungkinkan eksplorasi materi lebih dalam atau sesi tanya jawab yang memadai, mengingat tingginya minat peserta. Untuk mengatasi kendala tersebut, tim pelaksana menerapkan beberapa strategi adaptif (Setyawati & Widodo, 2019), seperti mengadakan sesi diskusi informal setelah acara utama untuk interaksi yang lebih personal; menyediakan leaflet ringkas berisi poin-poin penting sebagai referensi prakti dan memberikan saran agar program serupa secara rutin kepada Puskesmas Bengkuring dan kader Posyandu, dengan fokus pada satu topik per pertemuan.

SIMPULAN

Kegiatan Penyuluhanberupa penyuluhan pola hidup sehat dan senam sehat di Posyandu Lansia Pinang Seribu telah berhasil mencapai tujuannya. Tingkat partisipasi lansia sangat tinggi, dan

terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan terkait kesehatan lansia. Program ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga memotivasi lansia untuk menerapkan pola hidup aktif dan sehat dalam kehidupan sehari-hari mereka. Keberhasilan ini tidak lepas dari kolaborasi yang baik antara mahasiswa, Puskesmas Bengkuring, dan para kader posyandu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Tim Dosen PSPA Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman, Kader Posyandu Lansia Pinang Seribu dan Petugas UPTD Puskesmas Bengkuring yang telah memberi dukungan dan kerjasama dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Benly, N. E., Mansyarif, R., Asma, W. O. S., Sartina, S., Husuni, W. O. S. F., Hastuti, A. S., ... & Bano, K. A. (2022). Pelayanan pemeriksaan kesehatan gratis pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Batalaiworu. J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(10), 3495–3502. https://doi.org/10.53697/j-abdi.v1i10.1245

Dewi, E.R, Falentina Tarigan, E., Azizah, N., Tambun, M., Septriyana, T., & Sinaga, W. N. (2021). Pelaksanaan senam lansia untuk peningkatan kualitas hidup lansia. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, *4*, 440-444.

Faridah, F. (2019). Upaya peningkatan kesehatan lanjut usia melalui program pelatihan senam lansia bugar. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK), 1(1), 61-66.*

Fitri, R., & Susanto, R. A. (2020). Pemberdayaan kader dalam upaya peningkatan kesehatan lansia di Posyandu Lansia. Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(2), 112–120.

Kalsum, U., Aprisunadi, A., Akbar, J., & Nurmaliha, I. (2018). Senam Pencegahan Stroke Di RT 06 Rw 02 Kelurahan Lubang Buaya Kecamatan Cipayung Jakarta Timur. Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (Pamas), 2(2), 26-33.

Khasanah, N., & Ristiyanto, K. (2019). Senam lansia: Panduan praktis untuk kebugaran dan kesehatan. Rajawali Pers.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Lestari, S., Setiawan, B., & Handayani, W. (2021). Hubungan tingkat partisipasi dengan peningkatan kualitas hidup lansia melalui senam kebugaran di desa Maju. Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 5(1), 1–8.

Lubis, H. Y., Harahap, M. F., Abady, A. N., & Afrizal, A. (2025). Gerak Sehat lansia: Program Senam & Edukasi Olahraga utk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia di Desa Pardugul, Samosir. Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat, 5(2), 314-327.

Nita, Y., Arfina, A., & Khairiyati, K. (2019). Pengaruh membaca Al-Qur'an terhadap kecemasan pada lanjut usia di panti sosial tresna werdha (PSTW) Khusnul Khotimah Pekanbaru. Health Care: Jurnal Kesehatan, 8(1), 49–53.

Nelson, S., Muchlis, A. F., & Fajri, H. P. (2019). Pelatihan Senam lansia dan Penyuluhan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) di Kenagarian Sungai Nyalo kabupaten Pesisir Selatan. Jurnal Stamina, 2, 57-65.

Pardosi, M., & Marsinova, P. (2021). Pengaruh senam lansia terhadap fungsi kognitif pada lansia di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Bahagia. Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia, 4(2), 65-72.

Putra, K., & Suharjana, S. (2018). Panduan senam aerobik dan olahraga rekreasi. Yogyakarta: CV. Andi Offset.

Togatorop, L., Tarigan, D. A. B., Barus, J. P. M. B., Gea, A. T. M., Sianipar, C. L. E., & Sembiring, I. T. (2024). Edukasi Pentingnya Meningkatkan Pola Hidup Sehat Pada Lansia. Sevaka: Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat, 2(1), 06-11.

Setyawati, S., & Widodo, A. (2019). Kendala dan solusi dalam pelaksanaan program penyuluhan kesehatan masyarakat di wilayah kerja Puskesmas X. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional, 14(4), 189–195.

Sulastri, M., & Sari, D. P. (2020). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan dan motivasi lansia dalam mengikuti senam di Posyandu. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan, 11(2), 23–30.

Sulistyowati, E. T. (2020). Peningkatan kualitas hidup lansia dengan senam lansia dan penyuluhan tentang menu sehat lansia di asrama polisi pingit. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada (JPMKH)*, *2*(1), 35-40.

Wijayanto, A. (2023). Kesehatan Dan Kebugaran Jasmani Sebagai Gaya Hidup.

Yanti, D., Alkafi, A., & Yulita, Y. (2021). Efektivitas senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia, 4(1), 1-6.