Senam Terapeutik Tingkatkan Kesehatan Pasien Penyakit Degeneratif di Kabupaten Bungo

Jhony Hendra[1], Deka Ismi Mori Saputra[2], Yessy Fitriani[3], Diza Sartika[4], Shilvia Arienda[5], Iren Arsima Natasya[6], Karin Okta Aditia[7]

[1, 2, 5, 6, 7)] Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Muhammadiyah Muara Bungo

[3)] Program Studi Informatika Medis, Universitas Muhammadiyah Muara Bungo

[4)] Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Perintis Indonesia

e-mail: jhony@ummuba.ac.id

Abstrak

Penyakit degeneratif menjadi salah satu permasalahan utama kesehatan masyarakat di Indonesia terutama di Kabupaten Bungo. Salah satu upaya pencegahannya yaitu senam. Senam merupakan wadah yang tepat untuk mengembalikan fungsi tubuh dan meningkatkan kualitas hidup pasien dengan penyakit degeneratif melalui senam terapeutik; senam jantung, senam otak, senam rematik dan senam diabetes. Senam sangat digemari oleh berbagai kalangan, tidak terkecuali bagi lansia, karena menciptakan suasana yang menyenangkan dan menggembirakan. Hasil wawancara tim pengabdi bersama mitra UPT Puskesmas Muara Bungo I diketahui bahwa masih banyak terdapat pasien dengan penyakit degeneratif disebabkan rendahnya kesehatan fungsi tubuh dan kualitas hidup. Oleh sebab itu, penerapan senam terapeutik merupakan kebutuhan yang sangat diinginkan oleh mitra. Solusi dari permasalahan mitra dengan melakukan pendampingan terhadap pentingnya senam terapeutik bagi pasien degeneratif serta pemeriksaan kesehatan. Tujuan dilakukan kegiatan pengabdian ini yaitu untuk meningkatkan fungsi tubuh dan kualitas hidup pasien dengan penyakit degeneratif. Metode yang digunakan adalah dengan metode wawancara. Adapun hasil dari pengabdian kepada masyarakat ini berupa kegiatan sosialisasi dengan peningkatan pengetahuan dan pelaksanaan senam terapeutik untuk meningkatkan fungsi tubuh dan kualitas hidup pasien dengan penyakit degeneratif. Saran untuk pasien agar tetap melakukan senam terapeutik dalam upaya memaksimalkan fungsi tubuh.

Kata kunci: Degeneratif, Senam terapeutik

Abstract

Degenerative diseases are a major public health problem in Indonesia, especially in Bungo Regency. One preventative measure is exercise. Exercise is a great way to restore bodily function and improve the quality of life for patients with degenerative diseases through therapeutic exercises such as heart exercises, brain exercises, rheumatic exercises, and diabetes exercises. Exercise is very popular among various groups, including the elderly, because it creates a pleasant and joyful atmosphere. Interviews between the community service team and partners at the UPT Puskesmas Muara Bungo I revealed that many patients with degenerative diseases still suffer from poor physical health and quality of life. Therefore, the implementation of therapeutic exercise is a highly desired need by partners. The solution to this problem is to provide guidance on the importance of therapeutic exercise for degenerative patients and provide health checks. The purpose of this community service activity is to improve bodily function and the quality of life for patients with degenerative diseases. The method used is an interview method. The results of this community service include outreach activities by increasing knowledge and implementing therapeutic exercise to improve bodily function and the quality of life for patients with degenerative diseases. Suggestions for patients to continue doing therapeutic exercises in an effort to maximize body function.

Keywords: Degenerative, Therapeutic exercises

PENDAHULUAN

Penyakit degeneratif didefiniskan sebagai penyakit yang disebabkan oleh proses penurunan fungsi organ tubuh yang umumnya terjadi pada usia tua (Fatihaturahmi et al., 2023). Penyakit seperti hipertensi, diabetes melitus, obesitas, serta gangguan metabolik lainnya menunjukkan tren

peningkatan yang signifikan, terutama di daerah urban dengan gaya hidup modern (Utami et al., 2025). Penyakit degeneratif merupakan penyakit kronik yang mempengaruhi kualitas hidup serta produktivitas seseorang (Karwiti et al., 2023). Penyakit degeneratif diantaranya; diabetes melitus, hipertensi/ tekanan darah tinggi, arterosklerosis, penyakit jantung, kanker, penyakit stroke, osteoporosis, gout dan hiperurisemia, rhematoid arthritis (Suiraoka, 2012) merupakan masalah kesehatan yang prevalensinya semakin meningkat seiring bertambahnya usia dan pola hidup masyarakat modern. Kondisi ini tidak hanya menurunkan kapasitas fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kemandirian, produktivitas, serta kualitas hidup penderita. Upaya pengelolaan penyakit degeneratif tidak hanya bergantung pada terapi medis dan farmakologis, tetapi juga memerlukan pendekatan non-farmakologis, salah satunya melalui senam teraupetik secara teratur dan terencana.

Senam terapeutik merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang dirancang secara khusus, terukur, dan terarah dengan tujuan memelihara, memulihkan, serta meningkatkan fungsi tubuh. Terapi senam merupakan terapi yang membantu dalam meningkatkan kondisi fisik individu (Yulia Dwi Cahyani & Ahmad Ridfah, 2022). Pada pasien dengan penyakit degeneratif, senam ini berperan penting dalam menjaga kebugaran, mengurangi gejala, mencegah komplikasi, serta mendukung kualitas hidup. Adapun yang diterapkan didalam pengabdian ini yaitu; senam jantung, senam otak, sneak rematik dan senam diabetes. Senam jantung adalah olahraga ringan yang bertujuan membuat jantung lebih sehat dan kuat. Senam jantung sehat adalah olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar dan kelenturan sendi, agar dapat memasukkan oksigen sebanyak mungkin ke dalam tubuh (Sitorus & Lubis, 2019). Senam jantung bertujuan untuk memperlancar aliran darah ke seluruh tubuh (Evayanti et al., 2020).

Senam otak merupakan latihan berbasis gerakan tubuh sederhana (Al-Finatunni'mah & Nurhidayati, 2020). Senam otak adalah serangkaian gerak sederhana menyenangkan digunakan untuk memadukan semua bagian otak yang berfungsi meningkatkan kemampuan belajar, membangun harga diri dan rasa kebersamaan (Desiningrum & Indriana, 2018). Senam otak adalah senam ringan yang dilakukan dengan gerakan menyilang agar terjadi harmonisasi dan optimalisasi kinerja otak kanan dan kiri sehingga dapat meningkatkan fungsi kognitif (Retno Suryatika & Heru Pramono, 2019). Senam otak berpengaruh terhadap fungsi kognitif pada lansia disebabkan oleh gerakan senam otak yaang dapat mengaktifkan tiga dimensi, yakni lateralisasi komunikasi (dimensi otak kiri dan kanan) (Yakub & Ilham, 2025). Senam otak adalah gerakan sederhana yang dibuat untuk melatih kerja otak supaya fokus dan mudah berpikir.

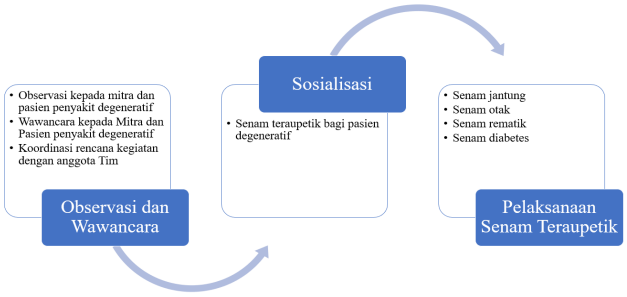
Senam rematik adalah olahraga ringan untuk penderita rematik agar sendi tidak kaku dan badan lebih nyaman. Senam rematik memiliki gerakan yang sifatnya peregangan pada otot serta membuatnya menjadi lebih kuat sebagai penyangga dari sendi yang sudah rusak (Erman et al., 2023). Senam rematik merupakan salah satu aktivitas fisik untuk menurunkan nyeri sendi (Hasibuan et al., 2024). Senam rematik, merupakan salah satu metode yang efektif yang dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan gerak, fungsi, kekuatan, daya tahan otot, untuk mempertahankan lingkup gerak sendi secara maksimal (Virgo et al., 2025). Senam rematik merupakan olahraga fisik dan ekonomis yang mudah dilakukan, senam ini berfokus pada gerak sendi dan otot secara maksimal (Suryadi & Samsinar, 2023). Secara umum gerakan-gerakan senam rematik dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan gerak, fungsi, kekuatan dan daya tahan otot, kapasitas aerobik, keseimbangan, biomedik sendi dan rasa posisi sendi (Desmonika et al., 2022).

Gerakan senam diabetes melitus yang difokuskan pada otot mampu meningkatkan fungsi dan mengaktifkan reseptor gula pada insulin yang kemudian akan ditangkap oleh otot (Jiantari et al., 2021). Senam diabetes adalah senam fisik yang dirancang menurut usia dan status fisik yang merupakan bagian dari pengobatan (Abidin et al., 2024). Senam diabetes bermanfaat dalam mengontrol kadar gula darah, menghambat serta memperbaiki faktor resiko penyakit kardiovaskuler yang merupakan akibat lanjut dari diabetes mellitus, mencegah Dm secara dini, serta dapat menurunkan kebutuhan pemakaian obat oral dan insulin (Rahayuningrum & Yenni, 2018). Senam diabetes adalah olahraga ringan untuk penderita diabetes supaya gula darah terkontrol dan badan lebih sehat.

UPT Puskesmas Muara Bungo I, Kabupaten Bungo banyak ditemukan pasien dengan riwayat penyakit degeneratif. Namun, pada kenyataannya belum diberikan pendampingan secara berkala dan berkelanjutan tanpa menggunakan obat. Berdasarkan observasi dan wawancara, pasien lebih condong mengkonsumsi obat secara rutin dibandingkan dengan melakukan pencegahan dengan melakukan aktifitas fisik yang dibutuhkan tubuh. Kurangnya informasi dan pendampingan yang didapatkan menjadi masalah utama bagi pasien. Oleh karena itu, diperlukan program yang mencakup sosialisasi dan penerapan senam teraupetik bagi pasien dengan penyakit degeneratif agar dapat meningkatkan fungsi tubuh dan meningkatkan kualitas hidup. Namun salah satu kendala utama dalam penerapan senam teraupetik ini, minimnya instruktur senam khusus yang menangani pasien dengan penyakit degeneratif. Untuk itu program pelatihan senam teraupetik ini menjadi langkah awal yang sangat penting bagi pasien dengan penyakit degeneratif untuk meningkatkan fungsi tubuh dan meningkatkan kualitas hidup tanpa ketergantungan dengan obat.

METODE

Kegiatan ini dilakukan oleh anggota tim pengabdi PKM dari Universitas Muhammadiyah Muara Bungo dengan pasien dengan penyakit degeneratif dan UPT Puskesmas Muara Bungo I. Kegiatan utama ini adalah sosialisasi senam terapeutik dan pendampingan pelaksanaan senam terapeutik untuk meningkatkan fungsi tubuh dan menjaga kualitas hidup serta mendorong masyarakat umum untuk berpartisipasi. Rincian kegiatan dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Alur kerangka kegiatan pengabdian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di UPT Puskesmas Muara Bungo I Kabupaten Bungo dengan sasaran pasien degeneratif dan masyarakat umum. Tim pengabdi kegiatan memberikan kontribusi dalam kegiatan pengabdian sesuai dengan keahlian masing-masing. Pengabdian yang dilakukan meliputi perencanaan, pelaksanaan, dan monitoring evaluasi. Berikut penjelasan pada masing-masing tahap kegiatan.

Perencanaan

Kegiatan pada tahap ini meliputi: a) observasi dan survei lapangan yang dilakukan sebagai analisis awal untuk mendapatkan informasi mendalam dan menyeluruh mengenai permasalahan mitra serta mencari solusi yang dibutuhkan dan tepat sasaran, b) kelengkapan administrasi dilakukan sebagai prosedur formal untuk melegalkan kegiatan pengabdian, dan c) merancang kegiatan dan menyiapkan bentuk senam teraupetik bagi pasien dengan penyakit degeneratif yang sesuai dengan kebutuhan mitra dan sebagai solusi dari permasalahan yang dihadapi.

Pelaksanaan

Sosialisasi senam teraupetik

Pembukaan dan perkenalan

Tim pengabdi memperkenalkan diri serta tujuan kegiatan. Menjelaskan secara singkat tentang penyakit degeneratif dan pentingnya aktivitas fisik terutama senam.

Penyuluhan edukatif

Menyampaikan materi mengenai apa itu senam terapeutik dan manfaatnya. Menjelaskan jenis-jenis senam terapeutik yang sesuai dengan pasien degeneratif (misalnya senam jantung, otak, rematik, dan diabetes mellitus). Disertai leaflet, poster, atau media visual agar lebih mudah dipahami.



Gambar 2. Sosialisasi senam teraupetik kepada pasien dengan penyakit degeneratif

Pemeriksaan kesehatan

Adapun tahapan-tahapan pemeriksaan kesehatan sebagai berikut:

Registrasi dan pencatatan data awal

Pasien melakukan pendaftaran dan pencatatan identitas (nama, umur, alamat). Mengisi riwayat kesehatan (riwayat penyakit degeneratif: hipertensi, DM, jantung, rematik, kolesterol, dll.).

Anamnesis singkat

Tanya jawab dengan pasien terkait keluhan utama (nyeri, cepat lelah, pusing, kesemutan, dsb.). Mengetahui riwayat penggunaan obat-obatan dan gaya hidup (aktivitas fisik, pola makan, merokok, dsb).

Pemeriksaan fisik dan tanda vital; Tekanan Darah (TD) untuk mendeteksi hipertensi, Denyut Nadi dan Pernafasan (AU) memantau fungsi jantung dan paru, Berat Badan (BB) & Tinggi Badan (TB) menentukan status gizi (IMT), Lingkar Perut (LP) memantau risiko sindrom metabolic, Pemeriksaan Penunjang Sederhana, Gula Darah Sewaktu (GDS) skrining dan monitoring pasien diabetes, Kolesterol (Chols) deteksi risiko aterosklerosis dan penyakit jantung, dan Hemoglobin (HB) menilai kondisi anemia yang sering menyertai penyakit kronis.

Klasifikasi hasil pemeriksaan

Mengelompokkan pasien berdasarkan kondisi kesehatan (normal, berisiko, atau dengan komplikasi). Memberikan catatan medis untuk tindak lanjut.

Penyuluhan hasil pemeriksaan

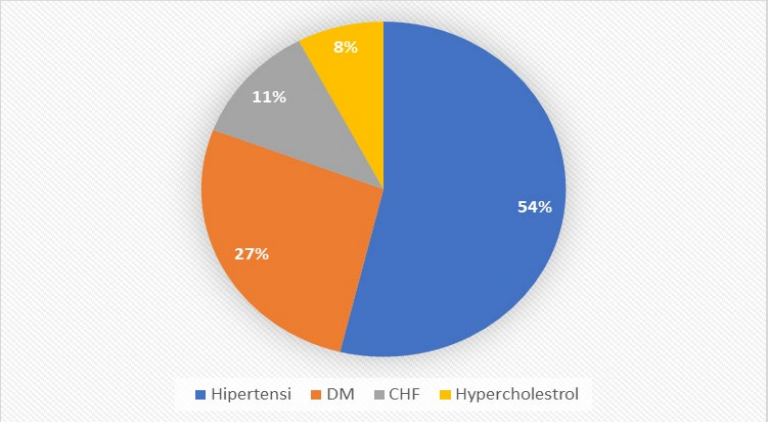
Memberikan penjelasan sederhana mengenai hasil pemeriksaan. Memberikan rekomendasi gaya hidup sehat, termasuk senam terapeutik yang sesuai kondisi pasien.

Rujukan (jika diperlukan)

Jika ditemukan hasil pemeriksaan yang berisiko tinggi (misalnya hipertensi berat, GDS sangat tinggi, kolesterol tinggi), pasien dirujuk untuk perawatan lebih lanjut ke fasilitas kesehatan lanjutan.

Tabel 1. Klasifikasi pasien berdasarkan riwayat penyakit

Kategori penyakit	Jumlah	Persentase (%)
Hipertensi	14	54%
DM	7	27%
CHF	3	11%
Hypercholestrol	2	8%



Gambar 3. Klasifikasi pasien berdasarkan riwayat penyakit



Gambar 4. Pemeriksaan kesehatan kepada pasien dengan penyakit degeneratif

Pelatihan model senam teraupetik

Senam jantung

Senam jantung adalah salah satu bentuk senam terapeutik yang dirancang untuk melatih fungsi kardiovaskular (jantung dan pembuluh darah) dengan gerakan ringan, ritmis, dan menyenangkan.

Pemanasan (5-10 menit). Tujuan: meningkatkan suhu otot, menyiapkan jantung dan paru untuk aktivitas. Gerakan: gerakan peregangan sederhana (leher, bahu, lengan, pinggang, tungkai), jalan di tempat dengan ayunan tangan perlahan, dan gerakan pernafasan dalam (tarik nafas-hembuskan perlahan).

Gerakan Inti (15-20 menit). Tujuan: melatih kerja jantung secara bertahap. Gerakan: langkah ringan: jalan di tempat, mengayun tangan, langkah samping (*side step*): bergeser ke kanan-kiri sambil menggerakkan tangan, gerakan kombinasi: mengangkat lutut bergantian sambil mengayun lengan, langkah depan-belakang: maju 2 langkah, mundur 2 langkah dengan gerakan tangan, gerakan pernafasan: angkat kedua tangan ke atas saat tarik nafas, turunkan saat hembuskan, dan semua gerakan dilakukan berirama mengikuti musik tempo sedang.

Pendinginan (5-10 menit). Tujuan: menurunkan kembali denyut jantung secara bertahap. Gerakan: jalan perlahan sambil menarik nafas panjang, gerakan peregangan otot utama (tungkai, lengan, punggung), dan relaksasi dengan teknik pernafasan diafragma.



Gambar 5. Senam jantung

Senam otak

Senam otak (*brain gym*) merupakan serangkaian gerakan sederhana yang berfungsi merangsang kerja otak, melatih koordinasi tubuh, menjaga daya ingat, dan meningkatkan konsentrasi.

Pemanasan (5 menit). Tujuan: mengendurkan otot, menyiapkan tubuh, dan meningkatkan fokus. Gerakan: gerakan peregangan ringan (tangan, leher, bahu) dan latihan pernafasan dalam: tarik nafas-tahan-hembuskan.

Gerakan Inti (15-20 menit). Gerakan: gerakan silang (*cross crawl*); sentuhkan tangan kanan ke lutut kiri dan sebaliknya, dan melatih koordinasi otak kanan-kiri dan menjaga keseimbangan. Gerakan delapan tidur (*lazy* 8); gerakkan tangan membentuk angka 8 tidur (∞) di udara, ikuti dengan pandangan mata, dan membantu koordinasi mata, meningkatkan fokus, dan mengaktifkan kedua belahan otak. Gerakan tombol otak (*brain buttons*); satu tangan diletakkan di bawah tulang selangka, tangan lain di perut, pijat perlahan sambil menarik nafas dalam, dan membantu sirkulasi darah ke otak dan meningkatkan konsentrasi. Gerakan kait relaks (*hook-ups*); silangkan kaki, tangan disilangkan dan jari-jari dirapatkan, lalu tarik perlahan ke dada, tarik nafas dalam-hembuskan, lalu lepaskan, dan memberikan rasa tenang, mengurangi stres, menyeimbangkan emosi. Gerakan burung hantu (*owl exercises*); tangan kanan memegang bahu kiri, putar kepala ke kanan-kiri sambil tarik nafas dalam dan mengurangi ketegangan leher dan bahu, meningkatkan aliran oksigen ke otak. Gerakan pernafasan perut (*belly breathing*); letakkan satu tangan di dada dan satu tangan di perut, tarik nafas sehingga perut mengembang, lalu hembuskan perlahan, dan membantu relaksasi, menurunkan tekanan darah, dan menenangkan pikiran.

Pendinginan (5 menit); gerakan peregangan ringan, latihan pernafasan diafragma, dan senyum bersama untuk memberikan suasana positif.



Gambar 6. Senam otak

Senam rematik

Senam rematik merupakan latihan fisik ringan dengan tujuan utama menjaga kelenturan sendi, memperkuat otot, mengurangi nyeri,

Pemanasan (5-7 menit). Tujuan: mempersiapkan sendi dan otot sebelum bergerak. Gerakan; peregangan ringan otot leher, bahu, lengan, pinggang, dan kaki, jalan di tempat pelan-pelan, dan pernafasan dalam (tarik-hembuskan perlahan).

Gerakan Inti (15-20 menit). Dilakukan dengan gerakan sederhana, perlahan, dan berulang. Gerakan sendi leher (menoleh kanan-kiri perlahan, menunduk-menengadah dengan tujuan mengurangi kaku otot leher). Gerakan bahu (angkat bahu ke atas-turunkan dan putar bahu ke depan dan ke belakang dengan tujuan melenturkan sendi bahu dan mengurangi nyeri). Gerakan lengan (angkat lengan ke atas, turunkan perlahan dan luruskan ke samping, gerakkan melingkar kecil dengan tujuan menjaga fleksibilitas lengan). Gerakan jari dan tangan (kepalkan tangan-buka jari perlahan dan sentuhkan ibu jari ke jari-jari lain bergantian dengan tujuan melatih kelenturan sendi jari). Gerakan pinggang dan punggung (condongkan badan ke kanan-kiri, lalu ke depan-belakang dan duduk di kursi, lakukan gerakan memutar badan perlahan dengan tujuan menjaga kelenturan tulang belakang). Gerakan lutut dan tungkai (duduk di kursi, luruskan kaki kanan-tahan-turunkan, bergantian dengan kaki kiri dan angkat lutut bergantian seperti jalan di tempat dengan tujuan mengurangi kaku lutut, memperkuat otot tungkai). Gerakan pergelangan kaki (putar pergelangan kaki searah jarum jam dan sebaliknya dan tekuk-luruskan pergelangan kaki dengan tujuan melancarkan peredaran darah dan mengurangi kram).

Pendinginan (5-7 menit). Peregangan otot seluruh tubuh dengan gerakan perlahan, latihan pernafasan dalam untuk relaksasi, dan duduk santai, tangan di atas lutut, tarik nafas-hembuskan dengan tenang.



Gambar 7. Senam rematik

Senam diabetes

Senam diabetes adalah latihan fisik yang dirancang untuk membantu mengontrol kadar gula darah, meningkatkan sensitivitas insulin, memperkuat otot, serta menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah.

Pemanasan (5-10 menit). Tujuan: menyiapkan tubuh dan mencegah cedera. Gerakan; jalan di tempat dengan ayunan tangan perlahan, peregangan otot leher, bahu, punggung, pinggang, dan tungkai, dan gerakan pernafasan dalam (tarik nafas - tahan - hembuskan).

Gerakan Inti (15-20 menit). Tujuan: melatih otot besar tubuh untuk meningkatkan metabolisme glukosa. Langkah di tempat (*marching in place*) angkat lutut bergantian, tangan diayunkan dan intensitas ringan-sedang, sesuai kemampuan pasien. Langkah samping (*side step*) geser ke kanan-kiri, tangan diayun mengikuti irama dan melatih koordinasi dan keseimbangan. Gerakan mengayun tangan, ayunkan tangan ke depan-belakang atau ke atas-bawah dan membantu meningkatkan peredaran darah. Squat ringan atau duduk-berdiri, duduk di kursi lalu berdiri perlahan, diulang 8-10 kali dan melatih otot tungkai dan memperlancar aliran darah. Langkah kombinasi (kombinasi depan-belakang), maju 2 langkah, mundur 2 langkah dengan tangan diayunkan dan menjaga stamina dan melatih koordinasi. Latihan pernafasan aktif, tarik nafas dalam sambil mengangkat tangan ke atas hembuskan sambil menurunkan tangan dan membantu oksigenasi tubuh.

Pendinginan (5-10 menit). Tujuan: menurunkan denyut jantung dan menenangkan tubuh. Gerakan; jalan perlahan sambil mengatur pernafasan, peregangan otot (tungkai, lengan, punggung), dan relaksasi dengan pernafasan diafragma.



Gambar 8. Senam diabetes

SIMPULAN

Pelaksanaan pemberdayaan kemitraan masyarakat di UPT Puskesmas Muara Bungo I telah berhasil memberikan kontribusi nyata dalam penguatan pengetahuan pasien degeneratif tentang manfaat senam terapeutik dan manfaat kesehatan mulai dirasakan yang ditandai dengan peningkatan fleksibilitas dan derajat kesehatan masyarakat. Kegiatan ini dikhususkan bagi pasien dengan penyakit degeneratif serta masyarakat umum, dengan tujuan meningkatkan fungsi tubuh dan kualitas hidup. Melalui pendekatan partisipatif dan praktik langsung senam terapeutik, pasien

merasakan manfaat terhadap kondisi tubuh. Tim pengabdian berhasil mendorong pasien untuk dapat melakukan senam terapeutik dan memberikan pengetahuan akan manfaat dari senam terapeutik serta dapat mengetahui perkembangan kesehatan, sehingga pasien bias menjaga pola makan dan kualitas hidup. Keinginan pasien yang tinggi untuk sehat, keterbukaan informasi, serta kerja sama yang baik menjadi faktor utama keberhasilan program ini, meskipun tetap ditemui hambatan di dalam pelaksanaan senam terapeutik. Secara keseluruhan, program ini membuktikan bahwa kerjasama antara tim pengabdian, mitra, pasien dengan penyakit degeneratif serta masyarakat dapat menciptakan perubahan positif yang berkelanjutan bagi peningkatan kesehatan fungsi tubuh dan kualitas hidup.

SARAN

Disarankan agar UPT Puskesmas Muara Bungo I terus melanjutkan program senam teraupetik bagi pasien dengan penyakit degeneratif. Senam terapeutik perlu dijadikan prioritas agar pasien degeneratif mendapatkan pembinaan kesehatan fungsi tubuh dan kualitas hidup, sementara itu bagi pasien disarankan untuk melakukan senam terapeutik secara rutin 2-3 kali seminggu, baik secara mandiri maupun berkelompok agar manfaat senam lebih dirasakan. Selain itu, keluarga diharapkan terus memberikan dukungan dan pendampingan agar pasien lebih termotivasi untuk melakukan gerakan. Sedangkan dengan komunitas perlu menjaga konsistensi latihan gerak dan memperluas anggota untuk mencakup lebih banyak masyarakat yang berpartisipasi. Kolaborasi antara perguruan tinggi, pemerintah daerah, dan masyarakat penting untuk menciptakan kegiatan senam sehat untuk keberlanjutan (Fatihaturahmi et al., 2023).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (DPPM) yang telah memberikan dukungan dana sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Muara Bungo dan UPT Puskesmas Muara Bungo I serta masyarakat di lokasi kegiatan yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan partisipasi aktif selama proses pengabdian berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

Abidin, A. Z., Widhiyanto, A., & Laili, N. (2024). Efektifitas Senam Diabetes Mellitus Dan Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Glukosa Darah Pasien Diabetes Melitus Di Desa Sumberwringin. *Jurnal Keperawatan*, *18*(1), 11–19. https://doi.org/10.56586/jk.v18i1.378

Al-Finatunni'mah, A., & Nurhidayati, T. (2020). Pelaksanaan Senam Otak untuk Peningkatan Fungsi Kognitif pada Lansia dengan Demensia. *Ners Muda*, *1*(2), 139. https://doi.org/10.26714/nm.v1i2.5666

Desiningrum, D. R., & Indriana, Y. (2018). *Modul Pelatihan Senam Otak Untuk Adiyuswa*. http://eprints.undip.ac.id/62338/1/MODUL_PELATIHAN_SENAM_OTAK_UNTUK_ADIYUSWA.pdf

Desmonika, C., Liasari, D. E., Prasetyo, R., & Furqoni, P. D. (2022). Penyuluhan Kesehatan Senam Rematik Lansia. *JOURNAL OF Public Health Concerns*, *2*(2), 77–84. https://doi.org/10.56922/phc.v2i2.189

Erman, I., Noviadi, P., Athiutama, A., & Novliza, U. (2023). Pengaruh Senam Rematik terhadap Nyeri pada Lansia yang Menderita Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, *11*(1), 11. https://doi.org/10.32922/jkp.v11i1.590

Evayanti, Y., Isnaini, N., Astriana, & Rosmiyati. (2020). Senam Jantung Sehat. *Jurnal Perak Malahayati*, *2*(2), 94–104. https://www.golder.com/insights/block-caving-a-viable-alternative/

Fatihaturahmi, Yuliana, & Yulastri, A. (2023). Literature Riview: Penyakit Degeneratif: Penyebab, Akibat, Pencegahan dan Penanggulangan. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, *3*(1), 63–72. https://doi.org/10.36086/jgk.v3i1

Hasibuan, Z. F. A., Olivia, N., & Khairani, A. I. (2024). Implementasi Senam Rematik Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Rheumatoid Arthritis (Ra) Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, *3*(7), 3640–3647.

https://doi.org/10.55681/sentri.v3i7.3154

Jiantari, N., Nurhayati, S., & Purwono, J. (2021). Penerapan Senam Diabetes Melitus Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Kec. Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda*, *1*(4), 530–539. https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/247

Karwiti, W., Rezekiyah, S., Nasrazuhdy, N., Lestari, W. S., Nurhayati, N., & Asrori, A. (2023). Profil Kimia Darah sebagai Deteksi Dini Penyakit Degeneratif Pada Kelompok Usia Produktif. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, *9*(3), 494–503. https://doi.org/10.25311/keskom.vol9.iss3.1389

Rahayuningrum, D. C., & Yenni, R. (2018). Efektifitas Pemberian Latihan Fisik : Senam Diabetes Terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitusefektifitas Pemberian Latihan Fisik : Senam Diabetes Terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus. *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, *2*(2), 18–26. https://doi.org/10.33757/jik.v2i2.92

Retno Suryatika, A., & Heru Pramono, W. (2019). Penerapan Senam Otak Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia Dengan Demensia. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, *3*(1), 28–36.

Sitorus, E. D., & Lubis, R. M. (2019). Efektifitas Penggunaan Model Senam Jantung terhadap Penurunan Tekananan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, *5*(2), 1–7. https://doi.org/10.59374/jakhkj.v5i2.109

Suiraoka. (2012). *Perspektif Degeneratif: Mengenal, Mencegah dan Mengurangi Faktor Risiko 9 Penyakit Degeneratif*.

Suryadi, & Samsinar. (2023). Senam Rematik terhadap Nyeri Sendi Lansia. *Nautical : Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, *2*(2), 1–6. https://doi.org/10.55904/nautical.v2i2.1303

Utami, W., MIP, E., Azizah, N., Setianto, R., Rahmawati, R., Nuryanti, T., Fadila, R., Aulia, N. A., Jita, D., Poodar, S., & Tamliha, S. binti. (2025). Peningkatan Pemberdayaan Masyarakat Sehat dalam Mencegah Penyakit Melalui Edukasi Pencegahan Penyakit Degeneratif di Selangor, Malaysia. *Jurnal Medika: Medika*, *4*(2), 76–83. https://doi.org/10.31004/nss08w78

Virgo, G., Indrawati, & Rizki Kurniadi. (2025). Pengaruh Senam Rematik Terhadap Nyeri Sendi pada Lansia di Desa Perambahan Kec. Kampa Kab. Kampa Tahun 2024. *Jurnal Pahlawan Kesehatan*, *2*(2014), 10–21.

Yakub, S., & Ilham, R. (2025). Efektifitas Senam Otak terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif pada Lansia yang Menderita dimensia di Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, *10*(1), 34–38. https://doi.org/https://doi.org/10.30651/jkm.v10i1.25080

Yulia Dwi Cahyani, & Ahmad Ridfah. (2022). Sosialisasi Praktik Terapi Senam Terhadap Fungsi Motorik Pasien Jiwa Rawat Inap Rskd Dadi Makassar. *Joong-Ki : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *1*(3), 444–447. https://doi.org/10.56799/joongki.v1i3.924