

Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia**Volume 3, Nomor 11, March 2025, P. 26-29**e-ISSN: [2986-7002](https://doi.org/10.5281/zenodo.14986243)DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14986243>**Penerapan Senam Sehat Gembira Pada Lansia di Desa Totoharjo Kecamatan Purbolinggo Kabupaten Lampung Timur****Anita Oktaviana, Sefriyanti**

Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Sekolah Tinggi Agama Islam (Stai) Darussalam Lampung

Abstrak

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan perilaku aktif masyarakat khususnya dalam bidang kesehatan sehingga dapat meningkatkan perilaku hidup sehat pada lansia serta menjadi masyarakat yang produktif dalam beraktivitas sehari-hari. Program kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah terlaksana di Desa Totoharjo bertujuan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat, terutama lansia. Kegiatan senam sehat gembira ini dilakukan secara terjadwal setiap hari Selasa sore dan Jum'at sore, diikuti oleh masyarakat setempat. Kegiatan senam sore ini merupakan salah satu upaya konkrit tim pengabdian dalam memberikan kontribusi positif kepada masyarakat Desa Totoharjo dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan dan gaya hidup sehat.

Kata Kunci: *Penerapan, Senam Sehat Gembira, Lansia***Abstract**

The purpose of this community service activity is to improve the active behavior of the community, especially in the health sector, so that it can improve healthy living behavior in the elderly and become a productive community in their daily activities. The community service program that has been implemented in Totoharjo Village aims to improve public health, especially the elderly. This happy healthy exercise activity is carried out on a scheduled basis every Tuesday afternoon and Friday afternoon, attended by the local community. This afternoon exercise activity is one of the concrete efforts of the community service team in providing a positive contribution to the Totoharjo Village community in increasing awareness of the importance of health and a healthy lifestyle.

Keywords: *Implementation, Happy Healthy Exercise, Elderly***Article Info**

Received date: 10 February 2025

Revised date: 22 February 2025

Accepted date: 07 March 2025

PENDAHULUAN

Seiring dengan semakin meningkatnya populasi lanjut usia akan membawa dampak di berbagai aspek kehidupan lansia. Salah satu aspek terpenting adalah masalah kesehatan, bukan saja hanya penyakit kronis atau penyakit degeneratif, melainkan juga kerentanan terhadap infeksi dan masalah psikososial. Salah satu masalah kesehatan yang paling umum terjadi pada kelompok lansia adalah demensia. Demensia merupakan kemunduran kognitif yang sedemikian beratnya sehingga mengganggu aktivitas sosial dan pekerjaannya. Berdasarkan data Riskesdas 2016 di Indonesia jumlah Orang dengan Demensia (ODD) pada tahun 2013 mencapai satu juta orang, diperkirakan akan meningkat dua kali lipat pada tahun 2030, dan menjadi empat juta orang ditahun 2050.¹

Kesehatan merupakan salah satu harapan semua orang baik orang dewasa, lansia, maupun anak-anak. Salah satu cara menjaga kesehatan adalah menerapkan gaya hidup sehat diselingi dengan olahraga. Olahraga yang menyenangkan dan banyak dipilih orang salah satunya adalah senam. Senam merupakan olahraga yang memadukan musik dan Gerakan secara bersama-sama. Prilaku hidup sehat sangat penting untuk menjaga kualitas hidup dan kesehatan lansia. Lansia yang memiliki pola makan seimbang, rutin olahraga dan melakukan pemeriksaan secara berkala akan cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

Senam adalah jenis latihan fisik yang di lakukan dengan disipin dan fokus, serta dilakukan secara metodis dengan tujuan mengembangkan dan memeperkuat keselarasan bagian tubuh. Kesehatan mengacu pada keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial yang utuh

dan bukan sekadar bebas dari penyakit. Kegiatan senam dipilih karena mudah untuk dilakukan dan tidak memerlukan banyak biaya. Oleh sebab itu, masyarakat khususnya lansia sangat antusias ingin mempraktikkannya guna menjaga kesehatan (Suzzana. 2022).

Aktivitas olahraga yang dapat meningkatkan imun tubuh atau kesegaran jasmani adalah olahraga yang cukup memberikan beban kepada jantung dan paru-paru. Aktivitas latihan fisik ringan lebih bermanfaat pada fungsimunitas bila di banding hanya melakukan aktivitas berupa duduk atau tidak melakukan kegiatan apapun. Kekebalan tubuh dapat mudah diingatkan dengan malakukan latihan fisik atau olahraga juga istirahat serta tidur cukup. Olahraga ketahanan dapat memberikn dampak positif pada kesehatan umum, Hal ini berkaitan dengan daya tahan tubuh terhadap bakteri penyebab penyakit.³

Senam sehat gembira dilaksanakan di Desa Totoharjo. Desa tersebut terletak di Kecamatan Purbolinggo, Kabupaten Lampung Timur, Provinsi Lampung. Desa Toto Harjo berada di sebelah barat pusat pasar Purbolinggo. Menurut monografi desa 2024, jumlah penduduk Toto Harjo pada Juni 2024 adalah 3.863, dengan 2.063 laki-laki dan 1.803 perempuan. Desa Totoharjo termasuk memiliki jumlah penduduk yang cukup tinggi sehingga masyarakat khususnya lansia sangat antusias untuk tetap menjaga kesehatan melakukan senam sehat gembira pada sore hari (Uswatun Hasanah, dkk. 2022).

Senam sehat gembira pada Lansia di Desa Totoharjo Kecamatan Purbolinggo Kabupaten Lampung Timur merupakan gerakan-gerakan yang di pilih, dirancang, direncanakan dan disusun secara sistematis dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup masyarakat terutama para lansia. Salah satu kegiatan yang diadakan dalam acara ini adalah sesi senam lansia. Senam lansia adalah kegiatan olahraga yang dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan dan keterbatasan fisik pada usia lanjut. Kegiatan ini memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan kualitas hidup para lansia.

Rumusan Masalah

Berdasarkan analisis situasi di atas, maka rumusan masalah dalam kegiatan pengabdian ini adalah: Bagaimana implementasi senam sehat gembira Pada Lansia di desa Totoharjo Kecamatan Purbolinggo Kabupaten Lampung Timur?

Tujuan

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan perilaku aktif masyarakat khususnya dalam bidang kesehatan sehingga dapat meningkatkan perilaku hidup sehat pada lansia serta menjadi masyarakat yang produktif dalam beraktivitas sehari-hari.

PERMASALAHAN MITRA

Alasan Memilih Subjek Pendampingan

Subjek pendampingan adalah lansia di desa Totoharjo Kecamatan Purbolinggo. Tim pendamping terlebih dahulu melakukan analisis kebutuhan melalui observasi lapangan. Berdasarkan hasil observasi ditemukan bahwa kurangnya kegiatan yang dapat memberikan dampak positif bagi lansia sehingga mereka merasa jenuh dengan rutinitas sehari-hari. Oleh sebab itu, tim Pengabdian Kepada Masyarakat mengajak lansia untuk melakukan kegiatan senam sehat gembira, selain sebagai hiburan juga dapat meningkatkan perilaku hidup sehat.

Berdasarkan analisis situasi tersebut, maka perlunya dilaksanakan kegiatan senam sehat gembira pada lansia di Desa Totoharjo Kecamatan Purbolinggo Kabupaten Lampung Timur untuk meningkatkan perilaku hidup sehat pada lansia.

Kondisi Dampingan Saat Ini

Subjek dampingan terdiri dari 15 orang lansia di Desa Totoharjo Kecamatan Purbolinggo Kabupaten Lampung Timur. *Pertama*, berdasarkan data di lapangan bahwa para lansia membutuhkan dampingan dalam melakukan kegiatan senam sehat gembira. *Kedua*, Kurangnya kegiatan positif yang dapat meningkatkan perilaku hidup sehat pada lansia di desa Totoharjo Kcamatan Purbolinggo Kabupatn Lampung Timur.

Kondisi Dampingan yang Diharapkan

Dengan adanya tim pengabdian kepada masyarakat diharapkan masyarakat di Desa Totoharjo Kecamatan Purbolinggo Kabupaten Lampung Timur khususnya lansia agar dapat menerapkan perilaku hidup sehat serta menjadi masyarakat yang produktif dalam beraktivitas sehari-hari.

METODE KEGIATAN

Sasaran

Adapun sasaran kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini adalah lansia di Desa Totoharjo Kecamatan Purbolinggo kabupaten Lampung Timur yang berjumlah 15 orang dari lansia.

Metodologi Dampingan

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan metode *service learning*, yakni tim pendamping (Dosen STAI Darrusalam Lampung) melakukan kunjungan ke Lokasi untuk menjelaskan tentang kegiatan yang akan diberikan. Pendampingan dilaksanakan dalam beberapa langkah, yaitu:

1. Persiapan

Pada tahap persiapan tim pendamping melakukan beberapa hal antara lain: Studi pendahuluan dengan melakukan kunjungan dan wawancara kepada beberapa masyarakat, penyusunan proposal pengabdian, dan mempersiapkan kegiatan pendampingan.⁴

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan pendampingan dilakukan dalam bentuk pelatihan yang diikuti oleh lansia di Desa Totoharjo Kecamatan Purbolinggo Kabupaten Lampung Timur.

3. Evaluasi

Berdasarkan beberapa tahapan kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan menyatakan bahwa lansia di Desa Totoharjo Kecamatan Purbolinggo sudah mampu meningkatkan perilaku aktif khususnya dalam bidang kesehatan sehingga dapat meningkatkan perilaku hidup sehat pada lansia serta menjadi masyarakat yang produktif dalam beraktivitas sehari-hari.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang di dilaksanakan di Desa Totoharjo dilaksanakan setiap hari selasa sore dan jum'at sore. Dalam kegiatan ini sasaran utamanya ialah lansia. akan tetapi, lebih banyak ibu-ibu muda yang mengikuti kegiatan senam sehat gembira di sore hari. Aktivitas senam sehat gembira pada lansia ini mencakup berbagai bentuk latihan fisik yang khusus untuk tingkat lansia. Kegiatan senam sore ini biasanya berlangsung 30 menit dan sebelum melakukan senam terlebih dahulu melakukan pemanasan selama 7 menit untuk menghindari resiko cedera.

Setelah melaksanakan senam selama 30 menit di tutup dengan pendinginan, dimana kegiatan ini merupakan langkah penting untuk membantu tubuh dan jantung kembali dalam keadaan normal setelah melakukan senam sehat gembira. Tahapan ini di bentuk dengan teliti untuk menyesuaikan kebutuhan fisik lansia di Desa Totoharjo dan memastikan kegiatan senam ini tidak hanya efektif akan tetapi juga aman. Adapun tahapan dalam kegiatan senam sehat gembira pada lansia di Desa Totoharjo yaitu sebagai berikut:

1. Perencanaan

Langkah awal terdiri perencanaan, survei dan penentuan lokasi dan waktu kegiatan. Langkah selanjutnya koordiansi meliputi pelaksanaan kegiatan senam ke pihak kadus. Tim pendamping melakukan penilaian awal unuk menentukan sejauh mana urgensi tim untuk meningkatkan kesehaan lansia. Upaya koordinasi dimulai dengan survei mengenai jumlah penduduk, jenis penyakit yang diderita penduduk di Desa Totoharjo. Data tersebut akan digunakan sebagai panduan untuk meningkatkan pelaksanaan kegiatan. setelah merancang kegiatan tersebut tim pendamping menjelaskan serangkaian kegiatan yang akan di

laksanakan dengan melibatkan lansia setempat. Tim pendamping melakukan koordinasi kembali untuk memastikan lokasi dan waktu yang akan digunakan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian.

2. Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian dilaksanakan setiap hari Selasa sore dan Jumat sore, untuk tempat pelaksanaan nya telah disepakati oleh penduduk sekitar yang mengikuti kegiatan senam sehat gembira. Kegiatan senam sehat gembira ini tidak hanya untuk para lansia tetapi juga para ibu-ibu di Desa Totoharjo. Tujuan dilakukannya kegiatan senam sehat gembira di Desa Totoharjo ini untuk mendorong lansia yang sehat, produktif dan mandiri serta agar para lansia terbiasa hidup sehat dan terhindar dari firus ataupun penyakit. Adapun beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan kegiatan senam sehat gembira pada lansia di Desa Totoharjo yaitu: Gerakannya dinamis dan bertahap meningkat, Setiap latihan harus dipanaskan dan didinginkan, Lama latihan sekitar 30-40 menit, Latihan dilakukan minimal 2 kali seminggu.

3. Evaluasi

Kegiatan senam sehat gembira pada lansia di Desa Totoharjo mendapatkan respon dan sangat positif. Dalam kegiatan senam ini para lansia sangat antusias dan semangat, hal tersebut menandakan bahwa kegiatan ini adalah cara efektif untuk meningkatkan kesehatan lansia dan ibu-ibu penduduk Desa Totoharjo. Aktivitas senam sehat gembira di Desa Totoharjo dilakukan 2 kali dalam seminggu selama 30-40 menit persesinya, hal tersebut menunjukkan efektifitas yang relevan dalam melancarkan peredaran pembuluh darah. Aktivitas meningkatkan stamina daya tahan tubuh, sehingga aktivitas sehari-hari lebih mudah diselesaikan. Hal ini sangat penting bagi lansia yang mungkin penurunan energi alami sebagai bagian proses penuaan.

SIMPULAN

Program kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah terlaksana di Desa Totoharjo bertujuan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat, terutama lansia. Kegiatan senam sehat gembira ini dilakukan secara terjadwal setiap hari Selasa sore dan Jumat sore, diikuti oleh masyarakat setempat. Kegiatan senam sore ini merupakan salah satu upaya konkret tim pengabdian dalam memberikan kontribusi positif kepada masyarakat Desa Totoharjo dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan dan gaya hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriance. 2022. Hubungan Dimensi dengan Keberaknaan Hidup Lansia. *Jurnal Inovasi Pengabdian Masyarakat*, Vol. 2, No. 2.
- Ganda Sigalingging, dkk. 2021. Penerapan Terapi Aktivitas Kelompok dan Senam Lansia Sebagai Upaya Pengendalian Dimensi pada Lansia. *Jurnal Kreativitas PKM*, Vol. 4, No. 4.
- Suzzana. Penurunan Depresi pada Lansia Melalui Terapi Aktivitas Kelompok dan Terapi Kognitif. Ponorgo: *Uwais Inspirasi Indonesia*, 2022
- Uswatun Hasanah, dkk. 2022. Senam Sehat Ceria Dalam Meningkatkan Perkembangan Kognitif. *Jurnal Al wijdan*, Vol. 7, No. 1 Juni.