

EDUKASI PENINGKATAN KEBUGARAN LANSIA MELALUI SENAM CERIA

Tri Siswantini¹, Purnamadyawati², Apriningsih^{3*}, Mira Rahmi⁴, Hasna Haura⁵,
Aufa A. Ulhaq⁶, Belvaninda Zahira⁷, Subandiah⁸

^{1,4,7,8}Manajemen, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Indonesia

^{2,5,6}Fisioterapi, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Indonesia

³Kesehatan Masyarakat, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Indonesia

apriningsih@upnvj.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: Secara alamiah lansia mengalami penurunan fungsi fisiologis, yang berdampak negatif pada kebugaran dan meningkatkan risiko penyakit degeneratif dan menurunkan kualitas hidup. Tujuan kegiatan ini adalah untuk mengoptimalkan Kesehatan lansia, dengan memberikan edukasi tentang kesehatan lansia, melalui aktivitas olahraga secara teratur, ringan, sehat, aman dengan menyesuaikan tingkat kemampuan, kesanggupan dan kekuatan tubuh lansia masing-masing. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilakukan pada 30 warga lansia, Tangerang Selatan, Banten yang menjadi lanjutan kegiatan tahun sebelumnya. Kegiatan berupa edukasi dan simulasi senam ceria yang dapat dilakukan lansia di rumahnya (*home exercise*) secara teratur. Kegiatan dievaluasi menggunakan metode pretest dan posttest. Hasil PkM menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan yang terlihat dari adanya peningkatan nilai 80 sebesar 11% dan nilai 100 sebesar 19% serta adanya antusiasme warga lansia yang sangat baik.

Kata Kunci: Edukasi; Kebugaran; Senam Ceria; Lansia.

Abstract: Naturally, older adults experience a decline in physiological function, which harms fitness and increases the risk of degenerative diseases, and reduces quality of life. To optimize the health of older adults, it is necessary to conduct educational activities about older adult health, which explain that older adults should remain active, such as through regular, light, healthy, and safe exercise, adjusting to the level of ability, capacity, and strength of each older adult's body. The Community Service Activity (CSA) was conducted with 30 elderly residents of RW 010, Benda Baru, Pamulang Barat, South Tangerang, Banten, as a continuation of the previous year's activity. The activity consisted of education and simulation of cheerful exercises that the elderly can do at home (*home exercise*) regularly. The results of the CSA showed an increase in the level of knowledge, as seen from an 11% increase in the score of 80 and a 19% increase in the score of 100, as well as the enthusiasm of the elderly residents.

Keywords: Education; Health; Ceria Exercise; Elderly.



Article History:

Received: 03-09-2025

Revised: 16-09-2025

Accepted: 16-09-2025

Online: 17-10-2025



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Proses penuaan merupakan hal yang alamiah, namun seiring bertambahnya usia, terjadi penurunan fungsi fisiologis yang berdampak negatif pada kebugaran lansia. Pada usia di atas 60 tahun keatas penurunan kebugaran dapat disebabkan oleh kurangnya asupan gizi yang memadai serta minimnya aktivitas fisik, yang pada akhirnya meningkatkan risiko penyakit degenerative (Ainiyah et al., 2021; Wahyuni et al., 2022). Penurunan kondisi fisik ini tidak hanya mengurangi kemampuan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, tetapi juga berdampak pada penurunan kualitas hidup secara keseluruhan (Kusuma, 2024).

Dampak dari penurunan kebugaran fisik terhadap orang tua terlihat pada kemampuan kardiovaskular, kekuatan otot, serta ketahanan tubuh. Penelitian menunjukkan bahwa program senam khusus untuk lansia dapat secara signifikan meningkatkan nilai VO₂maks dan fungsi kardiovaskular pada kelompok lansia yang secara konsisten berlatih (Nuraeni et al., 2019; Zahirah et al., 2022). Selain itu, intervensi melalui edukasi tentang senam untuk lansia dapat diterapkan agar para lansia dapat menjaga aktivitas fisik sehari-hari, yang berkontribusi pada peningkatan kemampuan fungsional mereka (Nasution, 2025; Suminar et al., 2023).

Kegiatan edukasi tentang kebugaran dan olahraga ringan teratur di rumah memiliki peranan penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Edukasi ini tidak hanya memberikan pengetahuan tentang manfaat aktivitas fisik, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan untuk menerapkan aktivitas tersebut secara mandiri di rumah. Penelitian di Barcelona menunjukkan bahwa peningkatan aktivitas fisik berhubungan langsung dengan perbaikan fungsi fisik dan kognitif pada lansia, yang mendukung kemampuan mereka untuk menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih baik (Rodríguez-Rodríguez et al., 2025). Selain mendukung fungsi fisik, kegiatan edukasi tentang olahraga ringan di rumah juga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental dan emosional lansia. Intervensi reablement berbasis rumah tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental dan kemandirian lansia (Gustafsson et al., 2025).

Lansia warga kelurahan Benda Baru Pamulang Barat mengalami kenaikan proporsi dalam beberapa tahun terakhir. Sebagian besar dari mereka mulai memasuki masa pensiun. Untuk mengoptimalkan Kesehatan lansia, perlu dilakukan kegiatan edukasi tentang Kesehatan lansia, yang menjelaskan bahwa lansia agar tetap beraktivitas semacam olah raga secara teratur, ringan, sehat, aman dengan menyesuaikan tingkat kemampuan, kesanggupan dan kekuatan tubuh lansia masing masing (Wijayanti et al., 2024).

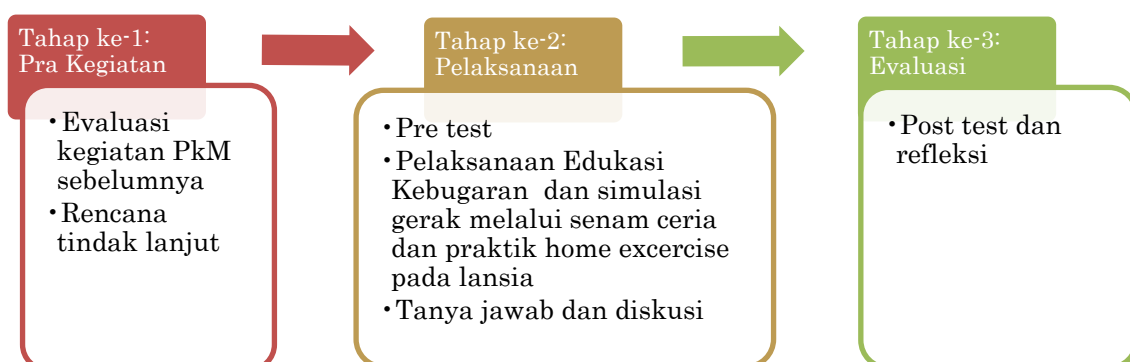
Aktifitas senam secara teratur ini juga baik untuk mencegah hipertensi (Apriningsih et al., 2024). Penelitian lain juga menegaskan bahwa program edukasi yang mengintegrasikan aktivitas fisik, pendidikan kesehatan, dan

pengendalian pola makan secara bersama-sama meningkatkan kualitas hidup lansia (Namvicha et al., 2025). Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini merupakan lanjutan dari kegiatan sebelumnya yang dilakukan tim pengabdi pada tahun lalu (Siswantini et al., 2024). Pada tahun sebelumnya edukasi yang diberikan tentang edukasi gizi yang optimal untuk lansia. Oleh sebab itu agar dapat hidup produktif dan seimbang para lansia juga perlu diberikan edukasi dan simulasi gerak untuk menjaga kebugaran melalui senam ceria yang dapat dilakukan sendiri dirumah masing-masing secara teratur.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode pemberian edukasi kebugaran pada lansia merupakan kolaborasi para dosen dari 3 program studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Prodi Kesehatan Masyarakat dan Prodi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran melalui edukasi dan simulasi gerak senam ceria dan *home exercise* kepada para lansia warga wilayah yang menjadi mitra pengabdian di Pamulang Barat, Tangerang Selatan, Banten.

Pemberian edukasi diberikan melalui ceramah dan diskusi serta tanya jawab dengan para peserta. Selanjutnya dilakukan simulasi dan demonstrasi Gerakan senam ceria sederhana yang di ikuti oleh seluruh peserta. Peserta dapat mengulangi gerakan senam ceria ini secara rutin dirumah masing-masing dengan menggunakan alat yang tersedia dirumah. Mitra kegiatan ini adalah pengurus RW 010 dan warga lansia yang berdomisili di RW 010, kel.Benda Baru, Pamulang Barat, Tangsel, Banten. Jumlah peserta yang berpartisipasi dalam kegiatan PkM ini adalah 30 orang lansia dengan kriteria usia dibawah usia 69 tahun sebanyak 85% (26 Orang) dan yang diatas 70 tahun sebanyak 15% (4 orang). Berikut merupakan tahapan kegiatan PkM edukasi kebugaran lansia di Pamulang, Tangsel Banten, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Tahapan kegiatan

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap Pra kegiatan

Tahapan pertama kegiatan PkM ini adalah melakukan evaluasi kegiatan PkM sebelumnya yang diberikan pada mitra pada tahun 2024 dan merancang rencana tindak lanjut untuk kegiatan PkM tahun ini ditahun 2025. Hasil evaluasi dari kegiatan PkM tahun lalu dianalisis dan dilakukan juga analisis situasi masalah terbaru didapatkan konsensus antara tim pengabdian dengan mitra yaitu akan pentingnya peningkatan kebugaran lansia agar dapat hidup sehat dan produktif. Sehingga dirancang kegiatan PkM pada bulan Juni 2025 untuk memberikan edukasi kebugaran dan praktik senam ceria serta *home exercise* yang dapat diterapkan regular oleh lansia di rumah masing-masing dengan mudah.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahapan kedua adalah pelaksanaan kegiatan PkM pada tanggal 24 Juni 2025. Kegiatan PkM dimulai dengan registrasi ulang, pembukaan sambutan dari tokoh setempat, pamong kelurahan, ketua RW, menyanyikan lagu kebangsaan Indonesia Raya dan Mars Bela Negara dan pembacaan doa. Kegiatan inti dimulai dengan melakukan pre-test untuk mengukur pengetahuan peserta sebelum diberikan materi. Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi edukasi tentang Kiat-Kiat Menjalani Aktivitas Fisik Rutin dan Aman bagi Lansia. Materi ini menekankan pentingnya aktivitas fisik guna menjaga kesehatan lansia, meningkatkan kekuatan otot dan sendi, mencegah penyakit tidak menular, menjaga keseimbangan, serta meningkatkan kualitas hidup dan kemandirian. Disampaikan pula tips agar lansia dapat berolahraga secara rutin dan aman, peserta juga diingatkan untuk menggunakan alas kaki yang tidak licin dan menghindari area yang berisiko yang bisa menyebabkan jatuh. Hal ini penting untuk keselamatan lansia (Rudi & Setyanto, 2019; Siegle, 2024). Juga dijelaskan jenis kegiatan yang dilakukan seperti memilih aktivitas fisik yang ringan dan sesuai kemampuan, melakukan olahraga secara teratur, memperhatikan keamanan saat beraktivitas, disarankan melakukan kegiatan secara berkelompok agar lebih menyenangkan dan menambah semangat, seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Pemberian Materi Edukasi

Pemberian materi diikuti dengan praktik senam ceria dan home exercise yang dapat dilakukan di rumah menggunakan peralatan sederhana yang tersedia di rumah. Sebelum masuk ke latihan inti, peserta melakukan peregangan sederhana (*stretching*) yang dapat dilakukan sejak bangun tidur, mulai dari posisi berbaring, duduk, hingga berdiri. Demonstrasi pertama dilakukan dalam posisi berbaring, meniru kondisi saat baru bangun tidur. Gerakan awal yang diperagakan adalah peregangan seluruh tubuh dengan merentangkan tangan ke atas kepala dan kaki lurus ke bawah secara bersamaan disertai latihan pernafasan, untuk membantu mengaktifkan otot dan memperlancar sirkulasi darah. Kemudian latihan isometric, posisi tangan disamping tubuh kemudian menekuk siku dan mendorong ke arah ranjang untuk aktivasi otot sekitar lengan. Dilanjutkan dengan gerakan menarik lutut ke dada secara bergantian, yang bermanfaat untuk otot punggung bawah. Terakhir, peserta diajak melakukan *spinal twist*, yaitu menjatuhkan salah satu lutut ke satu sisi sambil tangan direntangkan, untuk meregangkan otot pinggang dan punggung bawah. Latihan ini tidak hanya meningkatkan fleksibilitas, tetapi juga berkontribusi pada aktivasi dan stabilisasi otot-otot inti, termasuk otot-otot yang mendukung postur tulang belakang. Penelitian oleh Zhang et al.(2024) menunjukkan bahwa program pelatihan yang terintegrasi dengan gerakan spinal twist dapat mengoptimalkan aktivasi otot inti dan meningkatkan stabilitas tulang belakang melalui reaksi adaptif yang terjadi pada jaringan otot dan ligamen (Zhang et al., 2024).

Demonstrasi dan praktik gerakan kedua dilakukan dalam posisi duduk di tepi tempat tidur. Dalam posisi ini, peserta mempraktikkan peregangan leher dengan gerakan kepala menunduk (fleksi) menengadah (ekstensi), menengok (rotasi) dan memiringkan (side fleksi) ke samping kanan dan kiri secara perlahan. Gerakan dilanjutkan dengan meregangkan bahu dan punggung atas dengan gerakan *arm circle* atau memutar bahu. Terakhir, dilakukan *side stretch* dengan mengangkat satu tangan ke atas lalu memiringkan tubuh ke samping untuk meregangkan otot samping perut dan pinggang. Demonstrasi dan praktik gerakan senam ketiga dilakukan dalam posisi berdiri, demonstrasi dilanjutkan dengan peregangan otot-otot pada bagian tubuh atas dan bawah, namun disesuaikan dengan kemampuan peserta.

Selain peregangan, narasumber juga memperagakan latihan kekuatan sederhana menggunakan alat yang mudah ditemukan di rumah, seperti botol berisi air. Beberapa latihan yang diperagakan antara lain *shoulder press* (mengangkat botol dari bahu ke atas kepala), *bicep curl* (mengangkat botol dari samping tubuh ke arah bahu), serta *chest opened* (mengangkat botol ke belakang tubuh dengan posisi tangan lurus). Latihan ini bertujuan melatih kekuatan otot lengan dan bahu tanpa resiko cedera. Setiap latihan beban juga dikombinasikan dengan gerakan kaki yang melatih koordinasi ekstremitas atas dan bawah. Gerakan ini efektif dalam peningkatan power

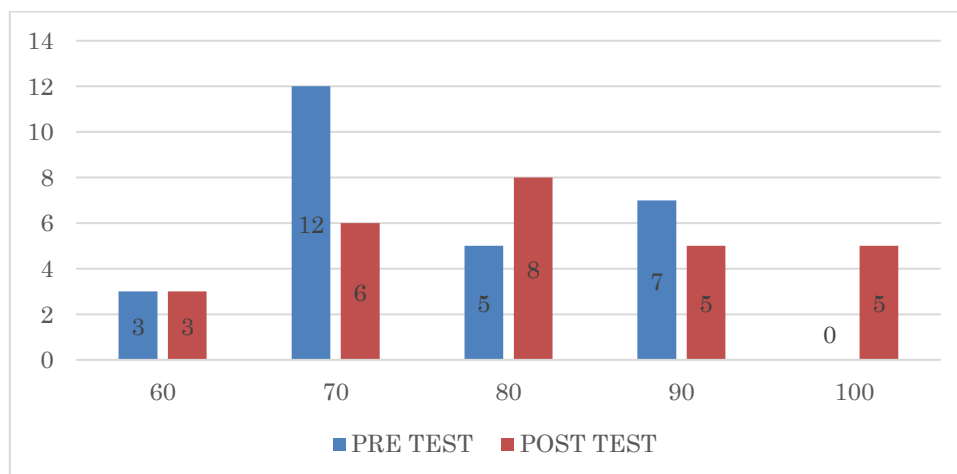
otot lengan dan kekuatan otot dan pernah dilakukan juga oleh Hidayat & Munandar tahun 2022 (Hidayat & Munandar, 2022). Peserta juga diajak melakukan latihan *sit-to-stand* dengan bantuan kursi, yaitu gerakan duduk dan berdiri di depan kursi, guna memperkuat otot paha dan pantat/bokong, seperti terlihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Praktik Senam Ceria Gerakan tangan ke atas dengan membawabotol air mineral

3. Tahap Evaluasi

Tahapan terakhir adalah memberikan post test dan refleksi pada para peserta PkM. Tahapan ini merupakan bentuk monitoring dan evaluasi kegiatan PkM. Hasil pre dan post ini dianalisis untuk melihat efektifitas kegiatan pemberian materi PkM. Pada Gambar 4 terlihat adanya peningkatan proporsi peserta dengan nilai 80 (11%) dan 100 (19%).



Gambar 4. Perbandingan nilai pre dan post test

Hal ini menunjukkan pemberian materi edukasi dan praktik senam ceria dapat mencapai tujuan yaitu peningkatan pengetahuan dan harapannya senam ceria ini dapat dipraktikkan menjadi *home exercise* yang dilakukan lansia di rumah masing-masing secara teratur. Pemberian edukasi peningkatan kebugaran melalui senam ceria ini juga pernah dilaksanakan di Serang Banten yang diiringi dengan *story telling*. Kegiatan tersebut mendapatkan respon positif yaitu adanya manfaat dirasakan lansia setelah senam lansia bahwa responden mengalami peningkatan kebugaran tubuh,

nafsu makan meningkat, peningkatan mobilitas, kualitas pernafasan meningkat, derajat kelelahan otot mengalami penurunan, menghilangkan nyeri bahu kronis, keinginan kerja meningkat, dan mengalami perubahan positif pada *Activity of Daily Living (ADL)* (Ernawati et al., 2024).

D. SIMPULAN DAN SARAN

Edukasi untuk peningkatan kebugaran lansia diperlukan agar lansia dapat hidup sehat dan produktif. Terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 11% untuk kelompok skor 80 dan 19% untuk kelompok skor 100. Selain itu para lansia memiliki pengayaan keterampilan dalam menjaga kebugaran melalui praktik senam ceria dan olahraga ringan yang dapat dilakukan di rumah menggunakan alat sederhana. Keberhasilan giat PkM ini juga tercermin dari tingginya antusiasme peserta dalam mengikuti acara berdiskusi dan tanya jawab. Kegiatan Pk Mini berpotensi berdampak pada peningkatan pengetahuan dan kebiasaan beraktifitas fisik secara teratur. Tim pengabdian merekomendasikan tindakan lanjutan yang perlu dilakukan, antara lain dengan melakukan kegiatan lanjutan pemeriksaan status kesehatan para lansia setelah mereka mempraktikan senam ceria di rumah secara teratur dan pendampingan atau monitoring lanjutan agar kegiatan lebih berkesinambungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik. Tim penulis juga menyampaikan terimakasih kepada bapak Lurah Benda baru dan ketua RW 010 yang telah memberikan ijin kegiatan diwilayah kerjanya.

DAFTAR RUJUKAN

- Ainiyah, N., Nurjanah, S., Kusumawati, D. R., Aziziah, I., Anggraini, S. M., & Wardani, S. E. (2021). Empowering Keluarga Dan Kader Dalam Implementasi Penyakit Degeneratif. *Community Development Journal Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 920–925. <https://doi.org/10.31004/cdj.v2i3.2756>
- Apriningsih, A., Hasan, K., Izzah, R., Annajah, S., Ichsan, M., Pebriyanti, A., Yusuf, H. A., & Hanifa, F. F. (2024). *Edukasi dan pemeriksaan kesehatan untuk pencegahan dan pengendalian hipertensi pada warga binaan*. 8(3), 3284–3294.
- Ernawati, E., Pertiwi, W. E., Lintang, S. S., Khotimah, H., & Sustiyono, A. (2024). Pemberdayaan Lansia Melalui Kegiatan Senam Ceria dan Story Telling dalam Rangka Mewujudkan Lansia Sehat dan Produktif di Propinsi Banten. *Jurnal Komunitas : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 107–116. <https://doi.org/10.31334/jks.v7i1.3795>
- Gustafsson, L., Söderman, M., Johansson, C., & Elfström, M. L. (2025). Interprofessional Homebased Reablement Intervention for Older Adults in Sweden: A Randomized Controlled Trial. *BMC Geriatrics*, 25(1).

- <https://doi.org/10.1186/s12877-025-05886-w>
- Hidayat, T., & Munandar, R. A. (2022). Pengaruh Pelatihan Dumbbell Curl dan Shoulder Press terhadap Peningkatan Power Otot Lengan dan Kekuatan Otot Lengan. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 3(3), 160–164. <https://doi.org/10.54371/ainj.v3i3.168>
- Kusuma, N. I. (2024). *Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia*. 3(1), 45–54.
- Namvicha, K., Sujayanont, P., & Nithikathkul, C. (2025). Home-Based Exercise, Health Education, and Dietary Control Improve Elderly Well-Being in Buriram, Thailand. *Edelweiss Applied Science and Technology*, 9(2), 2199–2207. <https://doi.org/10.55214/25768484.v9i2.5057>
- Nasution, S. D. (2025). *Studi Literatur Olahraga Sebagai Intervensi Non-Farmakologis Pada Lansia*. 6(3), 36–42.
- Nuraeni, R., Akbar, M. R., & Tresnasari, C. (2019). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Kebugaran Fisik Pada Lansia Berdasar Atas Uji Jalan 6 Menit. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 1(2), 121–126. <https://doi.org/10.29313/jiks.v1i2.4633>
- Rodríguez-Rodríguez, S., Oviedo, G. R., López-de-Celis, C., Bosch-Sabater, J., Jovell-Fernández, E., Pérez-Bellmunt, A., Cuadra-Llopart, L., & Rodríguez-Sanz, J. (2025). Stay Active, Stay Healthy: A Cross-Sectional View of the Impact of Physical Activity Levels on Health Parameters of Older Adults Institutionalized in Nursing Homes of Barcelona. In *Life* (Vol. 15, Issue 3). <https://doi.org/10.3390/life15030412>
- Rudi, A., & Setyanto, R. B. (2019). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Risiko Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan: Wawasan Kesehatan*, 5(2), 162–166. <https://doi.org/10.33485/jiik-wk.v5i2.119>
- Siegle, C. I. (2024). 3 Literature review. *EMU Reform Mechanisms*, 11(2), 13–22. <https://doi.org/10.5771/9783828851047-13>
- Siswantini, T., Apriningsih, A., Tristiarto, Y., Husniati, R., Rahmi, M., Mardhiah, H., & Aldera, A. (2024). Edukasi Kesehatan Dan Gizi Untuk Optimalisasi Produktivitas Lansia. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(5), 4397–4404.
- Suminar, E., Widiyawati, W., Nikmah, N., & Inayah, Z. (2023). Penyuluhan Senam Lansia Untuk Meningkatkan Kesehatan Di Panti Jompo Lestari. *Indonesian Journal of Community Dedication in Health (Ijcdh)*, 3(01), 14. <https://doi.org/10.30587/ijcdh.v3i01.4752>
- Wahyuni, R., Setianingsih, S., Irayani, F., Septiana, E., Ardini, W. A., Sari, E. P., Triolandi, D., Yuliani, E., Agustian, T. A., Aprilia, A., Andini, I., Saputri, R. D., & Wanudiah, L. (2022). Pelatihan Dan Pendampingan Senam Lansia Di Pakmonti (Pasar Kreatif Monumen Poncowati) Poncowati, Lampung Tengah. *Jurnal Abdi Insani*, 9(2), 607–617. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v9i2.631>
- Wijayanti, Y. T., Tira, D. S., Lontaan, A., Suprpto, S., & Montolalu, A. (2024). Optimizing the health of the elderly through screening and health education. *Abdimas Polsaka*, 3(2), 75–82. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v3i2.75>
- Zahirah, S. A., Anggraini, F. T., & Irawati, L. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Kardiorespirasi Lansia Wanita Di Puskesmas Padang Kandis. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 3(1), 49–56. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v3i1.726>
- Zhang, Z., He, Z., & Wang, C. (2024). Research on the Promotion Effect of Personalized Training Program Based on Biomechanics on the Physical Health of College Students. *Molecular & Cellular Biomechanics*, 21(3), 386. <https://doi.org/10.62617/mcb386>