

## EDUKASI AKTIVITAS FISIK DALAM RANGKA OPTIMALISASI KUALITAS HIDUP LANJUT USIA

Ayu Sunarti S.<sup>1\*</sup>, Roswati<sup>2</sup>, Suci Fajriani S.<sup>3</sup>, Ummu Khaerat Rahmawan<sup>4</sup>,  
Herdiani Siallagan<sup>5</sup>, Anneke Yacob<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Kesehatan Masyarakat, Universitas Cenderawasih, Indonesia

[ayusunartisupuddin@gmail.com](mailto:ayusunartisupuddin@gmail.com)

---

### ABSTRAK

**Abstrak:** Lansia akan mengalami proses dimana menurunnya kemampuan jaringan meregenerasi, mempertahankan kestabilan struktur tubuh, dan fungsi tubuh dalam menghadapi cedera ataupun infeksi. Lansia yang melakukan aktivitas fisik secara tidak aktif dapat menjadi faktor risiko penurunan kesehatan secara bermakna. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap tingkat aktivitas fisik lansia. Pengetahuan yang baik dapat mendorong lansia untuk melakukan aktivitas fisik dengan baik juga. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang aktivitas fisik sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup menjadi lebih baik. Mitra pengabdian Masyarakat sebanyak 26 orang lansia di Panti Sosial Tresna Werda Sentani Kabupaten Jayapura dengan metode yang digunakan yaitu metode ceramah dan diskusi dengan media edukasi melalui *Powerpoint* yang berisi materi informatif dan ilustratif serta dilanjutkan dengan senam lansia. Hasil evaluasi kegiatan dilakukan dengan membandingkan *pretest* dan *posttest*. Terdapat peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi aktivitas fisik lansia. Sebelum dilakukan edukasi aktivitas fisik lansia, terdapat sebagian besar partisipan (57,67%) yang memiliki pengetahuan cukup dan setelah dilakukan edukasi didapatkan bahwa pengetahuan partisipan sebagian besar telah meningkat menjadi pengetahuan yang baik (84,62%).

**Kata Kunci:** Lansia; Aktivitas Fisik; Kualitas Hidup.

**Abstract:** Elderly individuals experience a decline in the ability of tissue to regenerate, maintain the stability of body structures, and body function in the face of injury or infection. Inactive elderly individuals can be a significant risk factor for health decline. Knowledge is one factor that influences the level of physical activity in the elderly. Good knowledge can encourage elderly individuals to engage in physical activity well. The purpose of this activity is to increase the elderly's knowledge about physical activity so that they can improve their quality of life. The community service partners were 26 elderly people at the Sentani Tresna Werda Social Home in Jayapura Regency. The method used was lecture and discussion with educational media through PowerPoint containing informative and illustrative materials and continued with elderly exercise. The results of the activity evaluation were carried out by comparing the pretest and posttest. There was an increase in knowledge after the elderly physical activity education. Before the elderly physical activity education, the majority of participants (57.67%) had sufficient knowledge, and after the education, it was found that the knowledge of most participants had increased to good knowledge (84.62%).

**Keywords:** Elderly; Education; Physical Activity; Quality of Life.



---

#### Article History:

Received: 17-10-2025  
Revised : 29-11-2025  
Accepted: 01-12-2025  
Online : 05-12-2025



This is an open access article under the  
[CC-BY-SA](#) license

## A. LATAR BELAKANG

Salah satu proses tumbuh kembang adalah lanjut usia. Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi perkembangan menjadi bayi, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Semua ini bisa dikatakan normal, dengan berbagai perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diramalkan pada usia lanjut. Lansia (lanjut usia) merupakan proses alami yang ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Semua orang akan mengalami menjadi tua, dimana akan terjadi kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap (Ruswadi & Supriatun, 2022). Setiap makhluk hidup akan mengalami semua proses yang dinamakan menjadi tua dan menua. Proses menua tersebut bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif, dimana terdapat proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh (Mujiadi, 2022). Menurut WHO, klasifikasi lansia adalah usia pertengahan (middle age) 45-59 tahun, lansia (*elderly*) 60-74 tahun, lansia tua (*old*) 75-90 tahun, dan lansia sangat tua (*very old*) di atas 90 tahun (Indah, 2023). Lanjut usia (lansia) merupakan masa dimana manusia memasuki usia 60 tahun keatas yang merupakan periode akhir dari sebuah rentang kehidupan manusia. Ketika memasuki periode lansia, maka individu akan mengalami perubahan pada dirinya seperti perubahan sosial, kognitif, psikologis dan fungsi fisiknya. Pada periode lansia, manusia akan mulai mengalami penurunan fungsi fisiknya seiring dengan berjalannya waktu. Manusia akan menjadi tua secara alami. Menjadi tua akan mengalami proses dimana menurunnya kemampuan jaringan meregenerasi dan mempertahankan kestabilan struktur tubuh dan struktur tubuh dalam menghadapi cedera ataupun infeksi (Sumarsih et al., 2023).

Kehidupan lansia yang berkualitas adalah saat mereka berfungsi secara optimal, sehingga mereka dapat menikmati masa tua dengan penuh makna, kebahagiaan, dan merasa berguna. Kualitas hidup adalah persepsi individu mengenai posisi individu dalam hidup sesuai konteks budaya dan sistem nilai yang dianutnya, dimana individu hidup dan hubungannya dengan harapan, tujuan, standar yang ditetapkan dan perhatian dari individu. Pengembangan alat ukur kualitas kehidupan lansia di Indonesia ada tujuh dimensi yaitu dimensi fisik, psikologis, kemandirian, pemberdayaan diri, lingkungan, hubungan sosial dan spiritual. Kesehatan fisik mencakup kemampuan individu dalam melakukan berbagai aktivitas, termasuk aktivitas sehari-hari (Candra et al., 2024). Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh dari kontraksi otot rangka yang menimbulkan peningkatan pengeluaran energi di atas level istirahat dan terdiri dari tugas rutin sehari-hari yang meliputi perjalanan, pekerjaan, atau kegiatan dalam rumah tangga, serta gerakan atau aktivitas yang bertujuan meningkatkan Kesehatan (Wirakhmi & Purnawan, 2023). Menjaga kesehatan fisik dan mental seseorang, serta kualitas hidup seseorang dan kebugaran, membutuhkan aktivitas fisik

secara teratur. Aktivitas fisik yang dilakukan teratur dapat meningkatkan kebugaran seseorang. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat menimbulkan efek positif bagi kebugaran seseorang. Manfaat aktivitas fisik antara lain dapat mengendalikan berat badan, tekanan darah kadar kolesterol, stress, menurunkan risiko tulang keropos (*osteoporosis*), mencegah penyakit diabetes mellitus, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan daya tahan dan sistem kekebalan tubuh (Hasanah et al., 2023). Melakukan aktivitas fisik dengan baik dapat mempengaruhi suasana hati, meningkatkan kesehatan mental dan kesehatan fisik pada lansia. Lansia yang melakukan aktivitas secara tidak aktif dapat menjadi faktor risiko penurunan kesehatan secara bermakna. Hal ini berhubungan dengan semakin mudahnya lansia tersebut untuk terserang penyakit kronis terutama penyakit yang berhubungan dengan jantung dan metabolisme tubuh. Secara umum, penyakit-penyakit yang mudah terjadi pada lansia dengan aktivitas fisik tidak aktif dapat berupa penyakit jantung, obesitas, diabetes tipe 2 dan sindrom metabolic (Aditya, 2024).

Kesejahteraan Lansia dapat ditingkatkan salah satunya yaitu dengan memotivasi lansia agar mau dan mampu melakukan aktifitas fisik. Minimnya lansia dalam melakukan aktivitas fisik dapat menjadikan fisik dan psikis lanjut usia akan turun dan bisa berpengaruh cukup terhadap kualitas hidup lanjut usia. sering bergerak bisa membuat badannya sehat bukar dan pelemasan otot ataupun sendi yang kaku hingga bisa membuat tubuh tetap segar, bergairahJika kebugaran lansia bisa tercapai, maka kualitas hidup para lansia akan sejahtera, karena dengan terpenuhinya kualitas hidup lanjut usia maka akan berpengaruh pada kegiatan fisik mereka. Lansia harus memperbanyak kegiatan fisik yang positif dan tidak perlu kegiatan yang berat, karena aktivitas fisik yang positif akan menimbulkan kualitas hidup yang baik (Utami et al., 2022).

Selain itu, aktivitas fisik juga berkontribusi dalam mengurangi risiko jatuh, mempertahankan fungsi motorik, dan mengurangi morbiditas yang sering dialami oleh lansia. Latihan keseimbangan dan latihan kekuatan otot disarankan untuk dilakukan secara rutin untuk membantu lansia menjaga koordinasi tubuh dan kekuatan otot. Dengan demikian, aktivitas fisik tidak hanya berdampak pada aspek fisik saja, tetapi juga pada aspek psikologis dan sosial yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan lansia (Candra et al., 2024). Aktivitas fisik meliputi setiap bentuk gerakan yang dilakukan dengan melibatkan otot dan energi. Energi yang diperlukan oleh tubuh sesuai dengan jumlah otot yang bergerak dan berat gerakan yang dilakukan. Aktivitas fisik seseorang harus disesuaikan dengan usia karena perubahan usia berhubungan dengan komposisi tubuh. Oleh karena itu, perlu pengetahuan tentang aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi lansia (Suadnyana et al., 2022).

Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis. Aktivitas fisik adalah setiap

gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran energi atau pembakaran kalori. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan yang menyebabkan pengeluaran energi, termasuk aktivitas fisik sehari-hari dan olahraga. Lansia mengetahui apa yang dapat mereka lakukan dalam hal aktivitas fisik dan apa yang dapat mereka lakukan dalam hal menjadi aktif secara fisik (L. A. Sari et al., 2024). Lansia harus dengan pengawasan yang khusus ketika melakukan aktivitas fisik karena rentan terkena cedera. Aktivitas fisik dapat dilakukan dimana saja seperti di rumah, tempat rekreasi, dan juga di sarana olahraga. Gerak fisik atau aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang mengeluarkan energi. Aktivitas fisik dapat dilakukan dalam bentuk kegiatan sehari-hari ataupun olahraga.

Beberapa contoh activities fisik yang dapat dilakukan dalam kegiatan sehari-hari yaitu memasak, membersihkan rumah, berkebun, mencuci piring, berjalan kaki pagi hari, ataupun berenang. Aktivitas fisik dalam bentuk olahraga untuk lansia harus memperhatikan kondisi lansia tersebut. Kondisi yang harus diperhatikan seperti jenis penyakit yang diderita, kebiasaan olahraga sebelumnya, dan status kognitif pasien seperti ada tidaknya kepikunan ataupun riwayat pernah terjatuh. Olahraga yang dapat dilakukan oleh lansia menurut para ahli yaitu: latihan aerobik ringan (jalan kaki, bersepeda, dan berenang sekitar 20-30 menit), latihan kekuatan otot (mengangkat beban ringan seperti botol air), latihan keseimbangan dan fleksibilitas (melakukan yoga atau tai chi, senam bersama), latihan fungsional (naik-turun tangga, berdiri-duduk di kursi), latihan relaksasi (latihan pernapasan) (Wahyudi & Puspita, 2025). Lansia disarankan untuk melakukan aktivitas fisik seperti latihan aerobik, berjalan cepat, berlari, bersepeda, berenang, dan sebagainya, dengan mempertimbangkan kemampuan mereka, kondisi cuaca, serta lingkungan yang sehat, aman, dan nyaman yang bebas dari polusi dan tidak berisiko menyebabkan cedera (Kemenkes, 2017).

Aktivitas fisik mampu menstimulasi sistem saraf, sehingga membantu mencegah penurunan fungsi kognitif pada lansia. Gerakan yang dilakukan selama beraktivitas fisik memicu koordinasi berbagai bagian otak, sehingga dapat menjaga sekaligus meningkatkan aliran darah sebagai sumber nutrisi bagi otak, serta memastikan nutrisi tersebut tersalurkan dengan baik (Sari et al., 2016). Aktivitas yang teratur, terarah dan terpola seperti senam lansia merupakan kegiatan yang dapat meningkatkan fungsional fisik lansia. Lansia juga dapat melakukan latihan nafas dalam yang dapat membantu suplai kebutuhan oksigen untuk tubuh. Mengatur pernafasan dengan baik dapat meningkatkan pengeluaran karbon dioksida, membantu proses metabolism tubuh, dan meningkatkan kegiatan parasimpatis. Saat aktivitas parasimpatis meningkat, curah jantung cenderung mengalami penurunan, sehingga juga menurunkan tekanan darah (Rosmaharani & Noviana, 2022). Beberapa faktor yang berhubungan dengan tingkat aktivitas fisik pada lansia meliputi pengetahuan, tingkat pendidikan, lingkungan, efikasi diri,

serta pelayanan medis. Pengetahuan yang baik dapat mendukung terbentuknya perilaku aktivitas fisik yang tepat pada lansia. Dengan pemahaman yang memadai, lansia mengetahui jenis aktivitas fisik yang dapat mereka lakukan, serta memahami batasan-batasan mengenai apa yang aman dan tidak aman untuk dilakukan (Sari et al., 2024).

Pengetahuan sangat berperan penting dalam terbentuknya perilaku terbuka. Pengetahuan dapat menghasilkan perubahan dalam kehidupan jika digunakan dengan baik dan benar. Pengetahuan memberikan pengaruh yang sangat besar dalam perkembangan hidup individu ataupun masyarakat. Pengetahuan sebagian besar diperoleh melalui proses sensoris seperti pengelihatan dan pendengaran terhadap suatu objek. Sumber pengetahuan dapat melalui kehidupan sehari-hari atau informasi yang disampaikan oleh pihak lain yang mempunyai pengalaman dalam bidang tertentu (Hutagalung & Manik, 2024). Seseorang yang berwawasan luas akan lebih mudah mengambil keputusan yang tepat saat berada pada suatu masalah dibandingkan dengan seseorang yang pengetahuannya kurang. Sehingga pengetahuan dapat mengubah gaya hidup seseorang dengan rutin berolahraga dan mengatur pola hidup sehat (Agustina & Pradana, 2022). Pengetahuan yang baik dapat menjadi faktor penting dalam mencegah penyakit pada lansia, karena pemahaman tersebut mendorong mereka untuk melakukan aktivitas fisik. Dengan demikian, tingkat pengetahuan yang tinggi berpengaruh terhadap perilaku lansia dalam menjalankan aktivitas fisiknya (Sari et al., 2024).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mailita & Suci (2025) di puskesmas Andalas menunjukkan adanya korelasi yang signifikan pada aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia. Sebagian besar lansia yang menjadi responden penelitian memiliki aktivitas fisik yang baik dan kualitas hidup yang baik juga (73%) (Mailita & Suci, 2025). Berdasarkan pengabdian terdahulu di Yayasan Batara Hati Mulia Kabupaten Gowa Provinsi Sulawesi Selatan, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan lansia tentang aktivitas fisik dan Latihan fisik setelah diberikan penyuluhan atau edukasi (Nur'amalia et al., 2022). Dari hasil pengabdian masyarakat terdahulu melalui sosialisasi aktivitas fisik pada lansia yang dilakukan di desa Cot Yang Kecamatan Kuta Baro Aceh Besar didapatkan hasil bahwa terdapat perubahan pengetahuan lansia mengenai aktivitas fisik setelah diberikan pengetahuan tentang aktivitas fisik. Skor pengetahuan lansia tentang aktivitas fisik sebelum dilakukan sosialisasi adalah sekitar 34,7% dan setelah diberikan sosialisasi tentang aktivitas fisik , skor meningkat menjadi 65,3% (Syukriadi et al., 2024).

Data Riskesdas tahun 2018 memperlihatkan bahwa aktivitas fisik lansia masih dalam kategori kurang, dimana proporsi aktivitas fisik kurang pada lanjut usia 60-64 tahun di Indonesia sebanyak 31,4% dan usia 65+ tahun sebanyak 47,9% (Syukriadi et al., 2024). Panti Sosial Tresna Werdha yang berada di wilayah distrik Sentani kabupaten Jayapura memberikan

pelayanan sosial dan juga meberdayakan lansia sesuai dengan keahlian yang dimilikinya. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 26 orang lansia terdapat sekitar 18 orang yang memiliki pengetahuan kurang baik tentang manfaat aktivitas fisik bagi lansia. Berdasarkan permasalahan tersebut maka tujuan tim pengabdian melakukan kegiatan edukasi aktivitas fisik adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang aktivitas fisik sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup menjadi lebih baik.

## B. METODE PELAKSANAAN

### 1. Profil Mitra

Mitra dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah para lanjut usia (lansia) yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Sentani, yang berlokasi di Kabupaten Jayapura. Sebanyak 26 orang lansia berpartisipasi secara aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan yang telah disusun oleh tim pengabdian. Para peserta menunjukkan antusiasme tinggi, baik saat mengikuti pemeriksaan kesehatan dasar, senam lansia, maupun penyuluhan kesehatan yang dilanjutkan dengan demonstrasi teknik Gym Chair.

Keterlibatan lansia sebagai mitra dalam kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat bagi peningkatan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam menjaga kesehatan fisik, tetapi juga berperan dalam menumbuhkan rasa percaya diri, kebersamaan, dan semangat hidup di masa lanjut usia. Selain itu, partisipasi aktif mereka menjadi bukti nyata bahwa kegiatan pengabdian ini relevan dan sesuai dengan kebutuhan mitra, khususnya dalam mendukung peningkatan kualitas hidup dan kemandirian lansia di lingkungan panti sosial.

### 2. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan inisiatif tim dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih yang mencakup pemeriksaan kesehatan dasar, pelatihan senam lansia, serta penyuluhan kesehatan dengan praktik langsung teknik Gym Chair. Melalui kegiatan ini, diharapkan para lansia dapat meningkatkan kualitas hidup, memiliki kesadaran yang lebih baik terhadap kesehatan, dan mampu melakukan aktivitas fisik yang sesuai dengan kemampuan tubuhnya.

Tim pengabdian membuat kegiatan berupa edukasi aktivitas fisik dalam rangka optimalisasi kesehatan fisik lansia. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan para lansia mengenai manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan tubuh sehingga lansia dapat lebih aktif beraktivitas dan hidup sehat. Lansia yang aktif dan hidup sehat akan menghasilkan kualitas hidup yang lebih baik.

### 3. Langkah-Langkah Pelaksanaan

#### a. Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan dimulai dengan survei lapangan ke Panti Sosial Tresna Werda Sentani kemudian melakukan koordinasi dengan pengurus panti dan sejumlah lansia di panti sosial tersebut. Setelah mendapatkan persetujuan, tim pengabdi menetapkan agenda dan melaksanakan kegiatan sesuai dengan jadwal yang telah disepakati pada hari Jumat, 19 September 2025 jam 07.30 – 10.30 WIT. Tim pengabdi terdiri dari 11 orang yang berafiliasi dengan instansi pendidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih.

#### b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui pemberian edukasi berupa penyuluhan tentang pentingnya aktivitas fisik sebagai upaya untuk mengoptimalkan kesehatan fisik pada lansia. Penyuluhan disampaikan dengan memanfaatkan media presentasi *PowerPoint* (PPT) yang berisi materi informatif dan ilustratif agar mudah dipahami oleh peserta, yang diakhiri dengan sesi diskusi dan tanya jawab, seperti terlihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Tahap Pemberian Materi Penyuluhan

<b>Tahap</b>	<b>Kegiatan Edukasi</b>	<b>Pemateri</b>
Pendahuluan (20 menit)	<b>Pembukaan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendaftaran peserta</li> <li>• Perkenalan diri</li> <li>• Sambutan panitia dan penyampaian tujuan kegiatan</li> </ul>	Pengabdi
Penyampaian Materi (60 menit)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pretest           <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distribusi lembar kuesioner yang digunakan untuk menilai pengetahuan aktivitas fisik dalam rangka optimalisasi kualitas hidup lansia sebanyak 10 soal.</li> </ul> </li> <li>2. Pemaparan Materi menjelaskan tentang:           <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lansia</li> <li>• Penyakit degeneratif</li> <li>• Aktivitas fisik lansia</li> <li>• Manfaat aktivitas fisik</li> </ul> </li> <li>3. Sesi tanya jawab serta diskusi interaktif antara peserta dan pemateri</li> </ol>	Pengabdi
Penutup (15 menit)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posttest           <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta menjawab soal Kembali untuk mengukur peningkatan pengetahuan</li> </ul> </li> <li>2. Penyampaian kesimpulan dan evaluasi singkat.</li> <li>3. Pesan motivasi agar lansia dapat meningkatkan kesehatannya</li> <li>4. Ucapan terima kasih dan pemberian apresiasi atas kerjasama yang terjalin dengan baik antara pengabdi dan mitra.</li> </ol>	Pengabdi

### c. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Pada tahap monitoring dan evaluasi, kegiatan difokuskan untuk menilai sejauh mana pemahaman para lansia terhadap materi yang telah disampaikan selama program berlangsung. Setelah pelaksanaan penyuluhan kesehatan dan demonstrasi teknik *Gym Chair*, dilakukan posttest sebagai alat evaluasi untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. *Posttest* ini berisi sejumlah pertanyaan sederhana yang berkaitan dengan materi kesehatan dasar, manfaat aktivitas fisik bagi lansia, serta teknik senam yang benar dan aman sesuai kondisi tubuh. Melalui hasil posttest tersebut, tim pelaksana dapat mengetahui adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman para peserta dibandingkan sebelum kegiatan dilaksanakan.

Selain itu, evaluasi juga dilakukan melalui pengamatan langsung terhadap partisipasi dan keterlibatan lansia selama kegiatan, termasuk kemampuan mereka dalam mempraktikkan kembali gerakan senam dan penerapan informasi kesehatan yang diberikan. Hasil monitoring dan evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan ini berjalan efektif dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran serta keterampilan lansia dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuhnya.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada Masyarakat yang telah dilaksanakan dijelaskan sebagai berikut:

### 1. Tahap Perencanaan

Pada tahap perencanaan, tim dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih melakukan identifikasi kebutuhan mitra di Panti Sosial Tresna Werdha Sentani dan menemukan bahwa para lansia memerlukan peningkatan pengetahuan serta aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi mereka. Berdasarkan temuan tersebut, tim menyusun rencana kegiatan mencakup pemeriksaan kesehatan dasar, senam lansia, penyuluhan kesehatan, dan demonstrasi teknik *Gym Chair*. Selain itu, dilakukan koordinasi dengan pihak panti untuk memastikan dukungan dan partisipasi peserta. Hasil tahap ini adalah tersusunnya rencana pelaksanaan kegiatan yang terarah dan sesuai kebutuhan mitra, sehingga menjadi dasar kuat bagi keberhasilan program pengabdian.

### 2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 19 September 2025 jam 7.30 – 10.30 WIT di Panti Sosial Tresna Werda Sentani. Pada kegiatan pengabdian ini terdapat 26 orang lansia sebagai peserta kegiatan dan 11 orang tim pengabdi yang terdiri dari dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Cenderawasih. Kegiatan dimulai dengan pendaftaran, pengisian kuesioner pretest, penyampaian materi penyuluhan kemudian pengisian kuesioner posttest seperti pada Gambar 1 dan Gambar 2.



**Gambar 1.** Pengisian Kuesioner



**Gambar 2.** Pemberian materi (Penyuluhan)

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan penyampaian materi menggunakan media PowerPoint (PPT) yang ditampilkan melalui layar proyektor, sehingga seluruh peserta dapat dengan mudah melihat dan memahami isi materi yang disajikan. Materi tersebut disampaikan oleh tim pengabdi yang merupakan tenaga dosen yang ahli di bidangnya.

### 3. Monitoring dan Evaluasi

Selama proses pelaksanaan kegiatan, pengabdi membuka sesi tanya jawab bersama peserta sehingga materi tersampaikan dengan baik. Penilaian keberhasilan kegiatan pengabdian ini dilihat dari hasil evaluasi berupa perbandingan nilai antara pretest dan posttest, seperti terlihat pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Karakteristik Partisipan berdasarkan Kelompok Umur

No.	Kelompok Umur	Frekuensi	Persentasi
1.	Lansia Pertengahan	3	11,54%
2.	Lansia	15	57,69%
3.	Lansia Tua	7	26,92%
4.	Lansia Sangat Tua	1	3,85%
Total		26	100%

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa dari total 26 partisipan kegiatan edukasi aktivitas fisik lansia, terdapat sebanyak 15 orang (57,69%) partisipan berada pada kelompok umur lansia, sedangkan partisipan dengan kelompok umur lansia sangat tua terdapat 1 orang (3,85%).

**Tabel 3.** Karakteristik Partisipan berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Kelompok Umur	Frekuensi	Persentasi
1.	Laki-laki	10	38,46%
2.	Perempuan	16	61,54%
	Total	26	100%

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat bahwa dari total 26 partisipan kegiatan edukasi aktivitas fisik lansia, terdapat sebanyak 16 orang (61,54%) dengan jenis kelamin Perempuan dan 10 orang (38,46%) jenis kelamin laki-laki.

**Tabel 4.** Rekap Evaluasi *Pretest* dan *Posttest*

Pengetahuan	Pretest	Posttest
Kurang	11,54%	3,85%
Cukup	57,67%	11,54%
Baik	30,77%	84,62%

Berdasarkan Tabel 4 dapat dilihat bahwa sebelum dilakukan edukasi aktivitas fisik lansia, terdapat sebagian besar partisipan (57,67%) yang memiliki pengetahuan cukup dan setelah dilakukan edukasi didapatkan bahwa sebagian besar partisipan sudah memiliki pengetahuan yang baik (84,62%). Hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah diberikan edukasi aktivitas fisik lansia dalam rangka optimalisasi kualitas hidup lansia. Peningkatan pengetahuan partisipan ini mengindikasikan bahwa upaya edukasi yang telah dilaksanakan pengabdian memberikan dampak yang positif sehingga lansia semakin mengetahui tentang pentingnya aktivitas fisik dalam rangka optimalisasi kualitas hidupnya.

Tingkat aktivitas fisik pada lanjut usia dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah tingkat pengetahuan yang dimiliki lansia tersebut. Pengetahuan yang baik dapat mendorong lansia untuk melakukan aktivitas fisik dengan baik juga (Sari et al., 2024b). Berdasarkan evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat yang berlangsung di Rumah Bahagia Bintan, menyimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan lansia tentang aktivitas fisik, dimana pengetahuan lansia mengenai aktivitas fisik mengalami peningkatan dari skor 60% menjadi 80% setelah dilakukan penyuluhan aktivitas fisik (Putri et al., 2023).

Aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia memperlihatkan bahwa terdapat pengaruh terhadap kualitas hidup mereka. Berdasarkan temuan dari penelitian sebelumnya, terdapat korelasi antara aktivitas fisik dengan

kualitas hidup pada individu lanjut usia. Hubungan tersebut adalah hubungan yang searah, dimana jika semakin meningkat aktivitas fisik yang dilakukan lansia maka semakin meningkat juga kualitas hidup lansia tersebut (Arifin et al., 2025; Jumaiyah et al., 2020; Nurlatifa et al., 2023). Beberapa faktor dalam diri lansia seperti memiliki keterbatasan fisik, penyakit penyerta, penyakit komplikasi, dan rasa takut jatuh, berpengaruh terhadap menurunnya motivasi lansia untuk melakukan aktivitas fisik. Hal ini menyebabkan pentingnya merancang aktivitas fisik yang aman, menarik, aksesnya mudah, dan mempertimbangkan keterbatasan yang dimiliki lansia (Arifin et al., 2025). Melakukan aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi lansia dapat mempertahankan kesehatan fisik, mental dan kualitas hidup lansia sehingga lansia dapat menjalani masa tua secara aktif dan produktif. Selain itu, dukungan dari orang lain seperti keluarga dan dari komunitas lain juga dapat meningkatkan motivasi lansia untuk melakukan aktivitas fisik (Utami et al., 2025).

#### D. SIMPULAN DAN SARAN

Aktivitas fisik lansia memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Tujuan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini yakni meningkatkan pengetahuan para lansia mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik secara teratur, sebagai salah satu upaya untuk mengoptimalkan kualitas hidup agar tetap mandiri, produktif, dan sejahtera di usia lanjut. Hasil evaluasi kegiatan pengabdian ini menyimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan partisipan tentang aktivitas fisik lansia. Pengetahuan lansia sebelum diberikan edukasi sebagian besar memiliki pengetahuan cukup (57,67%) dan setelah diberikan edukasi menjadi memiliki pengetahuan yang baik (84,62%). Lansia dengan pengetahuan yang baik akan melakukan aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi tubuhnya dan meningkatkan kesehatannya sehingga dapat menikmati hidup secara optimal. Saran untuk kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya adalah diharapkan kegiatan pengabdian selanjutnya membuat kegiatan yang mendorong lansia untuk melakukan aktivitas fisik dengan maksimal dengan tetap memperhatikan kondisi fisik lansia.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Kami, tim pelaksana pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih, karena telah memberikan dukungan dalam kegiatan pengabdian masyarakat dan kepada Panti Sosial Tresna Werda Sentani atas kerjasama dalam pengabdian ini.

## DAFTAR RUJUKAN

- Aditya, R. S. (2024). *Rekomendasi Aktivitas fisik untuk Lansia: Menuju Hidup Aktif dan Sehat di Usia Lanjut*. Kramantara JS.
- Agustina, E., & Pradana, A. A. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia : Literatur Review. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 5(1), 41–48.
- Arifin, S. D., Sumiatin, T., Ningsih, W. T., & Hidup, K. (2025). Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Tuban Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandiri Cendekia*, 4(9), 159–168.
- Candra, A., Rachmawati, I. N., & Rekawati, E. (2024). Peran Aktivitas Fisik dan Sosiodemografis dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lansia: Tinjauan Literatur. *Faletehan Health Journal*, 11(1), 104–110.
- Hasanah, R., Utomo, W., & Rustam, M. (2023). Gambaran Aktivitas Fisik Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Simpang Tiga. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)*, 1(1), 47–54.
- Hutagalung, P. M. A. R., & Manik, H. E. Y. (2024). *Pengetahuan Masyarakat tentang Terapi Emotional Freedom Technique sebagai Upaya Mengatasi Trauma Bencana Alam Tanah Longsor*. Selat Media.
- Jumaiyah, S., Rachmawati, K., & Choiruna, H. P. (2020). Aktivitas Fisik Dan Kualitas Hidup Lansia Pendertia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 11(1), 68–75.
- Kemenkes. (2017). *Buku Kesehatan Lanjut Usia*.
- Nugroho, W. (2009). *Komunikasi dalam Keperawatan Gerontik*. EGC.
- Nur'amalia, R., Rabia, R., Riswana, R., Adhim, Z. M., & Mahaputra, H. (2022). Pelatihan Aktivitas Fisik dan Latihan Fisik pada Lansia Berbasis Video Edukasi. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 132–137. <https://doi.org/10.25008/altifani.v2i2.211>
- Nurlatifa, Hamna Vonny Lasanuddin, & Andi Nuraina Sudirman. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Di Kelurahan Hutuo. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(1), 73–80. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v2i1.910>
- Putri, M. E., Kurniati, S. R., & Khariroh, S. (2023). Pendidikan Kesehatan Pemberian Aktifitas Fisik untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. *Segantang Lada : Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.53579/segantang.v1i1.112>
- Rosmaharani, S., & Noviana, I. (2022). Optimalisasi Status Kesehatan Dengan Senam Lansia Di Desa Bandung. *ABDIMASNU: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 23–26. <https://doi.org/10.47710/abdimasnu.v2i2.148>
- Ruswadi, I., & Supriatun, E. (2022). *Keperawatan Gerontik : Pengetahuan Praktis Bagi Perawat dan Mahasiswa Keperawatan*. Penerbit Adab.
- Sari, L. A., Putri, T. H., & Fradianto, I. (2024a). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia : Literatur Riview. *Tanjungpura Journal OF Nursing Practice and Education*, 6(2), 22–27.
- Sari, L. A., Putri, T. H., & Fradianto, I. (2024b). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Aktivitas Fisik pada Lansia : Literature Review. *Tanjungpura Journal OF Nursing Practice and Education*, 6(2), 22–27.
- Sari, Y. M., Yuliniarsi, E., Nisa, R., & Tiara, F. (2016). Efektivitas Senam Vitalisasi Otak terhadap Fungsi Kognitif Lansia dengan Demensia Tahap Awal. *Biomedika*, 9(1), 12–19.
- Suadnyana, I. A. A., Prianthara, I. M. D., & Hartaningrum, I. D. A. P. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kualitas Hidup dan Daya Tahan Kardiorespirasi pada Kelompok Lansia Tegalnarungan di Desa Sobangan

- Kecamatan Mengwi Badung. *Jurnal Kesehatan Global*, 5(3), 142–149. <https://doi.org/10.33085/jkg.v5i3.5241>
- Sumarsih, G., Larasati, D., & Sulistyawati, A. (2023). *Dukungan Keluarga dan Aktivitas Fisik Menuju Successfull Aging*. Mitra Edukasi Negeri.
- Syukriadi, Amna, N., Mayatra, S., & Rizkina, S. (2024). Sosialisasi Aktivitas Fisik pada Lansia di Desa Cot Yang Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar. *MENGABDI: Jurnal Hasil Kegiatan Bersama Masyarakat*, 1(6), 149–154.
- Utami, D. C., Nurhidayati, I., Pramono, C., & Winarti, A. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia Usia 60-69 Tahun di Desa Sudimoro Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten. *Conference of Health and Social Humaniora*, 97–107.
- Utami, J. N. W., Purwati, N. S., Fatimah, F., Fazrina, G., & Efliani, D. (2025). *Buku Referensi Pentingnya Kebugaran Fisik pada Lansia*. Optimal Untuk Negeri.
- Wahyudi, I., & Puspita, T. (2025). *Keperawatan Pada Lansia : Pendekatan Holistik dan Profesional*. Jejak Pustaka.
- Weni Mailita, & Helmanis Suci. (2025). Edukasi Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Lansia di Puskesmas Andalas Padang. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan (JPIK)*, 4(1), 41–46. <https://doi.org/10.33757/jpk.v4i1.97>
- Wirakhmi, I. N., & Purnawan, I. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia di Puskesmas Kutasari. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 7(1), 61–67.