

**PENGUATAN PERILAKU HIDUP SEHAT PADA LANSIA MELALUI SENAM LANSIA
DAN SEMINAR KESEHATAN DI MOMENTUM HARI LANJUT USIA NASIONAL**

**STRENGTHENING HEALTHY LIFESTYLE BEHAVIORS AMONG OLDER ADULTS
THROUGH EXERCISE AND HEALTH EDUCATION SEMINARS DURING THE
NATIONAL ELDERLY DAY CELEBRATION**

Shinta Shilaswati¹, Indah Puspitasari^{2*}, Dede Kurniati³, Heni⁴, Evi⁵

¹ Institut Kesehatan Hermina, Indonesia

^{2*} Universitas Bani Saleh, Indonesia

³ Universitas Assafiyah, Indonesia

^{4,5} Politeknik Kesehatan Jakarta, Indonesia

¹²³⁴⁵ Ikatan Perawat Gerontik Indonesia

*email: indah@ubs.ac.id

Abstrak: Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia memerlukan upaya promosi kesehatan yang berkelanjutan untuk mendukung terwujudnya lansia yang sehat, aktif, dan mandiri. Dalam rangka memperingati Hari Lanjut Usia Nasional yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan meningkatkan pemahaman dan mendorong penerapan perilaku hidup sehat pada lansia melalui seminar kesehatan dan senam lansia. Kegiatan ini merupakan bentuk edukasi promotif yang mengombinasikan penyampaian informasi kesehatan dengan aktivitas fisik yang sesuai bagi lansia. Kegiatan dilaksanakan selama dua hari. Hari pertama diisi dengan seminar kesehatan yang membahas pentingnya perilaku hidup sehat, aktivitas fisik, gizi seimbang, pencegahan penyakit tidak menular, pencegahan risiko jatuh, kepatuhan pengobatan, serta pemeriksaan kesehatan secara berkala. Hari kedua dilaksanakan senam lansia yang dipandu oleh instruktur berpengalaman dengan gerakan yang disesuaikan dengan kemampuan fisik peserta. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi terhadap kehadiran, partisipasi, dan antusiasme peserta selama mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa seluruh rangkaian program terlaksana dengan baik dan memperoleh respons positif dari peserta. Lansia mengikuti seminar secara aktif melalui diskusi dan sesi tanya jawab serta berpartisipasi dengan antusias dalam kegiatan senam. Kombinasi edukasi kesehatan dan aktivitas fisik memberikan pengalaman belajar yang lebih aplikatif serta meningkatkan motivasi peserta untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Disimpulkan bahwa seminar kesehatan dan senam lansia merupakan kegiatan promotif yang efektif dalam meningkatkan partisipasi lansia serta mendukung upaya mewujudkan lansia yang sehat, aktif, mandiri, dan produktif. Kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan melalui kolaborasi antara pemerintah, tenaga kesehatan, perguruan tinggi, dan masyarakat.

Kata Kunci: lansia; pengabdian kepada masyarakat; promosi kesehatan; senam lansia; perilaku hidup sehat.

Abstract: *The growing older adult population in Indonesia highlights the importance of community-based health promotion programs to support healthy and active aging. In commemoration of National Elderly Day, organized by the Ministry of Health of the Republic of Indonesia, a community service program was conducted to strengthen healthy lifestyle behaviors among older adults through health education and elderly exercise. This program aimed to increase awareness of healthy living practices and encourage older adults to maintain their physical health and well-being. The program adopted a community-based health promotion approach and was implemented over two consecutive days. The first day featured an interactive health seminar addressing healthy lifestyle behaviors, balanced nutrition, physical activity, prevention of non-communicable diseases, fall prevention,*

medication adherence, and routine health check-ups. The second day consisted of an elderly exercise session led by a certified instructor with movements adapted to participants' physical abilities. Program outcomes were evaluated through observation of participant attendance, engagement, and active participation during all activities. The program was implemented successfully with enthusiastic participation from older adults. Participants actively engaged in discussions, demonstrated strong interest in the health education sessions, and enthusiastically participated in the exercise activities. The combination of education and physical activity fostered greater health awareness and promoted social interaction among participants. In conclusion, integrating health education seminars with elderly exercise is an effective community-based strategy to promote healthy lifestyle behaviors and support healthy aging among older adults.

Keywords: *older adults; community service; health promotion; elderly exercise; healthy aging.*

Article History:

Received	Revised	Published
25 Mei 2026	10 Juli 2026	15 Juli 2026

Pendahuluan

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan kesehatan dan sosial di berbagai negara, termasuk Indonesia. Bertambahnya usia harapan hidup menyebabkan proporsi lansia dalam populasi terus meningkat, sehingga kebutuhan terhadap upaya promotif dan preventif menjadi semakin penting. Lansia menghadapi berbagai perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial yang dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular, penurunan fungsi fisik, serta penurunan kualitas hidup apabila tidak diimbangi dengan perilaku hidup sehat (Olivine et al., 2024).

Salah satu strategi yang efektif dalam mempertahankan kesehatan lansia adalah penerapan aktivitas fisik secara teratur dan peningkatan pengetahuan kesehatan. Senam lansia merupakan bentuk aktivitas fisik yang aman, mudah dilakukan, dan sesuai dengan kemampuan sebagian besar lansia. Kegiatan ini dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani, keseimbangan tubuh, kekuatan otot, serta mengurangi risiko jatuh dan komplikasi penyakit kronis. Selain itu, seminar atau edukasi kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pemahaman lansia mengenai pola makan sehat, pengelolaan penyakit kronis, kepatuhan pengobatan, aktivitas fisik, serta pentingnya dukungan keluarga dan lingkungan dalam proses penuaan yang sehat (Davodi et al., 2023).

Peringatan Hari Lanjut Usia Nasional (HLUN) menjadi momentum strategis untuk mengintegrasikan kegiatan promotif dan preventif bagi lansia. Melalui kegiatan senam lansia dan seminar kesehatan, masyarakat dapat didorong untuk membangun budaya hidup sehat dan meningkatkan partisipasi aktif lansia dalam menjaga kesehatannya. Kegiatan berbasis komunitas pada momentum HLUN juga memperkuat dukungan sosial, meningkatkan interaksi antar lansia, serta menumbuhkan kesadaran bersama mengenai pentingnya mewujudkan lansia yang sehat, aktif, mandiri, dan produktif.

Meskipun berbagai program kesehatan lansia telah dilaksanakan, masih ditemukan keterbatasan partisipasi aktivitas fisik dan rendahnya akses terhadap edukasi kesehatan yang berkelanjutan di tingkat komunitas. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pengabdian kepada

masyarakat yang mengombinasikan aktivitas fisik (senam lansia) dan edukasi kesehatan (seminar kesehatan) sebagai pendekatan terpadu untuk memperkuat perilaku hidup sehat pada lansia (Sanchez et al., 2023).

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam rangka memperingati Hari Lanjut Usia Nasional dengan tujuan meningkatkan pengetahuan kesehatan, mendorong aktivitas fisik teratur, serta memperkuat perilaku hidup sehat pada lansia melalui pelaksanaan senam lansia dan seminar kesehatan berbasis komunitas. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi model intervensi promotif yang mudah direplikasi dalam upaya mendukung terwujudnya lansia sehat dan berkualitas di masyarakat.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan *Health Promotion* pada lansia yang mengintegrasikan kegiatan promotif melalui aktivitas fisik dan edukasi kesehatan. Pendekatan ini didasarkan pada teori Health Promotion Model yang menekankan pentingnya peningkatan pengetahuan, motivasi, dan partisipasi masyarakat dalam membentuk perilaku hidup sehat, serta konsep *Active Ageing* dari *World Health Organization* (WHO) yang mengedepankan optimalisasi kesehatan, partisipasi, dan keamanan untuk meningkatkan kualitas hidup pada lanjut usia. Melalui kombinasi senam lansia dan seminar kesehatan, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik hidup sehat sehingga lansia mampu mempertahankan kemandirian dan kualitas hidupnya.

a. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah lansia berusia ≥ 60 tahun yang berdomisili di wilayah pelaksanaan kegiatan pengabdian dan mengikuti rangkaian peringatan Hari Lanjut Usia Nasional. Peserta direkrut melalui koordinasi dengan perangkat desa/kelurahan, kader Posyandu Lansia, serta Puskesmas di lingkungan setempat.

b. Pelaksanaan

Metode pelaksanaan pengabdian dilakukan melalui empat tahapan sebagai berikut.

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan koordinasi dengan pemerintah setempat, Puskesmas, dan kader kesehatan mengenai waktu, lokasi, serta teknis pelaksanaan kegiatan. Tahap persiapan merupakan langkah awal yang dilakukan untuk memastikan seluruh rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat terlaksana secara optimal. Kegiatan ini dilaksanakan dalam rangka mendukung Peringatan Hari Lanjut Usia Nasional (HLUN) yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) sebagai bentuk komitmen dalam meningkatkan derajat kesehatan, kemandirian, dan kualitas hidup lanjut usia melalui kegiatan promotif dan preventif.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan selama dua hari dalam rangka memperingati Hari Lanjut Usia Nasional (HLUN) yang diselenggarakan

oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). Kegiatan ini dirancang untuk mengintegrasikan edukasi kesehatan dan aktivitas fisik sebagai upaya promotif dalam memperkuat perilaku hidup sehat pada lansia.

Hari pertama difokuskan pada pelaksanaan seminar kesehatan yang diikuti oleh para lansia. Kegiatan diawali dengan registrasi peserta dan pembukaan oleh panitia penyelenggara, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh narasumber yang berasal dari tenaga kesehatan dan akademisi. Seminar disampaikan menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan sesi diskusi dan tanya jawab sehingga peserta dapat berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Materi yang diberikan meliputi konsep perilaku hidup sehat pada lansia, pentingnya aktivitas fisik secara teratur, penerapan gizi seimbang, pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular, kepatuhan dalam menjalani pengobatan, pencegahan risiko jatuh, serta pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala. Selain penyampaian materi, peserta juga memperoleh media edukasi berupa leaflet sebagai bahan bacaan yang dapat digunakan kembali di rumah.

Hari kedua diisi dengan kegiatan senam lansia yang dipandu oleh instruktur senam berpengalaman. Kegiatan diawali dengan pemanasan, dilanjutkan dengan gerakan inti yang disesuaikan dengan kondisi fisik dan kemampuan lansia, kemudian diakhiri dengan gerakan pendinginan. Senam dilakukan secara bersama-sama dalam suasana yang menyenangkan untuk mendorong partisipasi aktif peserta. Aktivitas fisik ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, menjaga fleksibilitas sendi, meningkatkan keseimbangan tubuh, memperkuat otot, serta mengurangi risiko terjadinya jatuh pada lansia. Selain memberikan manfaat fisik, kegiatan senam juga menjadi sarana interaksi sosial yang dapat meningkatkan semangat, kebersamaan, dan kesejahteraan psikologis peserta.

Hasil dan Pembahasan

a. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan selama dua hari dalam rangka memperingati Hari Lanjut Usia Nasional (HLUN) yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). Program ini mengintegrasikan seminar kesehatan dan senam lansia sebagai upaya promotif untuk meningkatkan kesadaran serta mendorong penerapan perilaku hidup sehat pada lansia. Kegiatan diikuti oleh lansia dari wilayah sekitar lokasi pelaksanaan dengan dukungan tenaga kesehatan, akademisi, mahasiswa, dan mitra penyelenggara.

Hari Pertama: Pelaksanaan Seminar Kesehatan

Kegiatan hari pertama berupa seminar kesehatan yang bertujuan memberikan edukasi mengenai pentingnya perilaku hidup sehat pada usia lanjut. Materi yang disampaikan mencakup aktivitas fisik yang sesuai bagi lansia, pola makan bergizi seimbang, pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular, kepatuhan terhadap pengobatan, pencegahan risiko jatuh, serta pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Seminar berlangsung secara interaktif melalui metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab.

Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan, terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan mengenai pengelolaan hipertensi, diabetes melitus, nyeri sendi, pola makan yang tepat, serta jenis olahraga yang aman dilakukan pada usia lanjut. Interaksi dua arah antara narasumber dan peserta memberikan kesempatan bagi lansia untuk memperoleh informasi kesehatan yang sesuai dengan kondisi mereka.

Kegiatan edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi promosi kesehatan yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat, khususnya pada kelompok lansia. Peningkatan pengetahuan diharapkan menjadi dasar terbentuknya kesadaran dan motivasi untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Menurut teori Health Promotion Model, pengetahuan dan persepsi individu terhadap manfaat suatu perilaku sehat akan memengaruhi kesiapan seseorang untuk melakukan perubahan perilaku.

Hari Kedua: Pelaksanaan Senam Lansia

Pada hari kedua dilaksanakan kegiatan senam lansia yang dipandu oleh instruktur berpengalaman. Seluruh peserta mengikuti rangkaian gerakan mulai dari pemanasan, gerakan inti, hingga pendinginan sesuai dengan kemampuan fisik masing-masing. Gerakan yang digunakan merupakan latihan berintensitas ringan hingga sedang sehingga aman bagi lansia. Pelaksanaan senam berlangsung dengan tertib dan mendapat respons yang sangat baik dari peserta. Lansia terlihat aktif mengikuti setiap gerakan dan saling memberikan motivasi selama kegiatan berlangsung. Selain memberikan manfaat terhadap kebugaran fisik, kegiatan senam juga meningkatkan interaksi sosial antar peserta sehingga tercipta suasana yang menyenangkan dan mendukung kesehatan psikologis lansia.

Aktivitas fisik secara teratur diketahui berperan dalam mempertahankan fungsi muskuloskeletal, meningkatkan keseimbangan tubuh, mengurangi risiko jatuh, mengendalikan tekanan darah dan kadar glukosa darah, serta meningkatkan kualitas hidup lansia. Oleh karena itu, senam lansia menjadi salah satu bentuk intervensi promotif yang mudah diterapkan secara berkelanjutan di tingkat komunitas.

b. Pembahasan

Pelaksanaan seminar kesehatan yang dilanjutkan dengan senam lansia menunjukkan bahwa pendekatan yang mengombinasikan edukasi dan aktivitas fisik mampu menciptakan proses pembelajaran yang lebih komprehensif. Seminar memberikan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan pada usia lanjut, sedangkan kegiatan senam menjadi bentuk implementasi langsung dari materi yang telah disampaikan sebelumnya. Kombinasi kedua kegiatan tersebut tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memberikan pengalaman praktis kepada peserta dalam menerapkan perilaku hidup sehat (Zubala et al., 2017) (Schwartz et al., 2025).

Partisipasi aktif peserta selama seminar dan senam menunjukkan bahwa kegiatan yang dilaksanakan pada momentum Hari Lanjut Usia Nasional mampu meningkatkan keterlibatan lansia dalam program promosi kesehatan. Dukungan dari Kementerian Kesehatan RI, tenaga kesehatan, akademisi, dan berbagai mitra turut menciptakan lingkungan yang kondusif bagi lansia untuk memperoleh edukasi sekaligus melakukan aktivitas fisik bersama. Pendekatan berbasis komunitas seperti ini juga memperkuat dukungan sosial yang menjadi salah satu faktor penting dalam mempertahankan perilaku hidup sehat pada kelompok lanjut usia (Tcymbal et al., 2022) (Andas et al., 2026).

Selain memberikan manfaat bagi peserta, kegiatan ini juga memperkuat kolaborasi antara institusi pendidikan, pemerintah, dan masyarakat dalam penyelenggaraan program kesehatan lansia. Sinergi tersebut menjadi salah satu bentuk implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya pengabdian kepada masyarakat, melalui penerapan ilmu pengetahuan untuk menyelesaikan permasalahan kesehatan di masyarakat.

Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Program dilaksanakan dalam waktu yang relatif singkat sehingga belum dapat menggambarkan perubahan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan. Selain itu, evaluasi keberhasilan kegiatan lebih banyak didasarkan pada observasi terhadap partisipasi dan antusiasme peserta selama kegiatan berlangsung, sehingga diperlukan tindak lanjut berupa program pendampingan dan pembinaan rutin agar perubahan perilaku sehat dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

Secara keseluruhan, kegiatan seminar kesehatan dan senam lansia pada peringatan Hari Lanjut Usia Nasional berhasil dilaksanakan dengan baik serta mendapat respons positif dari peserta. Program ini menunjukkan bahwa pendekatan promotif berbasis edukasi dan aktivitas fisik merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran, partisipasi, dan motivasi lansia dalam menerapkan perilaku hidup sehat, sekaligus mendukung terwujudnya lansia yang sehat, aktif, mandiri, dan produktif.



Gambar. Pelaksanaan kegiatan

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan dalam rangka Hari Lanjut Usia Nasional (HLUN) yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) telah terlaksana dengan baik melalui dua rangkaian kegiatan utama, yaitu seminar kesehatan pada hari pertama dan senam lansia pada hari kedua. Pelaksanaan kegiatan menunjukkan tingginya partisipasi dan antusiasme peserta dalam mengikuti seluruh rangkaian program, baik pada sesi edukasi maupun aktivitas fisik.

Integrasi seminar kesehatan dan senam lansia merupakan pendekatan promotif yang efektif dalam meningkatkan kesadaran lansia mengenai pentingnya menerapkan perilaku hidup sehat serta mendorong mereka untuk tetap aktif secara fisik. Seminar kesehatan memberikan informasi yang komprehensif mengenai upaya menjaga kesehatan pada usia lanjut, sedangkan senam lansia menjadi sarana praktik aktivitas fisik yang aman, menyenangkan, dan sesuai

dengan kemampuan peserta.

Melalui kegiatan ini juga terjalin kolaborasi yang baik antara Kementerian Kesehatan RI, perguruan tinggi, tenaga kesehatan, dan masyarakat dalam mendukung upaya peningkatan derajat kesehatan lansia. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan program kesehatan di tingkat komunitas agar perilaku hidup sehat dapat dipertahankan serta berkontribusi terhadap terwujudnya lansia yang sehat, aktif, mandiri, produktif, dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

Ucapan Terima Kasih

Apresiasi dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kementerian Kesehatan Republik Indonesia selaku penyelenggara kegiatan Hari Lanjut Usia Nasional yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih yang tulus diberikan kepada seluruh lansia yang telah berpartisipasi secara aktif dalam seminar kesehatan dan senam lansia.

Referensi

- Andas, A. M., Silaswati, S., Prima, A., Puspitasari, I., Romantika, I. W., Agus, A. I., Jasmin, M., & Andas, N. H. (2026). Exploring the interplay of loneliness, depression, and frailty in Indonesian nursing homes: towards holistic care repositioning. *Working with Older People*, 1–12. <https://doi.org/10.1108/WWOP-04-2026-0029>
- Davodi, S. R., Zendehtalab, H., Zare, M., & Vashani, H. B. (2023). Effect of Health Promotion Interventions in Active Aging in the Elderly: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 11, 34–43. <https://doi.org/10.30476/ijcbnm.2022.96246.2117>
- Olivine, P., Hutapea, A., Pentingnya, E., Pola, M., Sehat, H., Lansia, P., Togatorop, L., Br, D. A., Tarigan, Putri, J., Barus, M. B., Triade, A., Gea, M., Lya, C., Sianipar, E., Sembiring, I., Keperawatan, A., & Asia, M. C. (2024). Edukasi Pentingnya Meningkatkan Pola Hidup Sehat Pada Lansia. *Sevaka: Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat*. <https://doi.org/10.62027/sevaka.v2i1.49>
- Sanchez, M., Vidal, J., Bichon, A., Mairesse, C., Flouquet, C., Hanon, O., & Raynaud-Simon, A. (2023). Impact of a public open-access community-based physical activity and fall prevention program on physical performance in older adults. *The European Journal of Public Health*, 33, 132–138. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckac186>
- Schwartz, B., Liu, H., MacDonald, E., Mekari, S., & O'Brien, M. (2025). Impact of physical activity and exercise training on health-related quality of life in older adults: an umbrella review. *GeroScience*, 47, 2879–2893. <https://doi.org/10.1007/s11357-024-01493-6>
- Tcymbal, A., Abu-Omar, K., Hartung, V., Busskamp, A., Comito, C., Rossmann, C., Meininger, D., & Reimers, A. (2022). Interventions simultaneously promoting social participation and physical activity in community living older adults: A systematic review. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1048496>
- Zubala, A., MacGillivray, S., Frost, H., Kroll, T., Skelton, D., Gavine, A., Gray, N., Toma, M., & Morris, J. (2017). Promotion of physical activity interventions for community dwelling older adults: A systematic review of reviews. *PLoS ONE*, 12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0180902>