

PENERAPAN SENAM SEHAT PADA LANSIA DALAM UPAYA PENYAKIT TIDAK MENULAR DI KELURAHAN SUKARAME

IMPLEMENTATION OF HEALTHY GYMNASTICS FOR THE ELDERLY IN AN EFFORT TO PREVENT NON-COMMUNICABLE DISEASES IN SUKARAME SUBDISTRICT

Annaas Budi Setyawan^{1*}, Alvinna Mavliani², Alfina Nurrahmawati³, Twy Kurmiantin⁴,
Fhauzia lin Aldini⁵, Yunisah Fitri⁶, Bunga Yusnanda⁷, Farhan Muzaki⁸, Ajeng Irma⁹
Lutfi Amalia¹⁰, Muhammad Ridwan¹¹

^{1*,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11} Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

*abs564@umkt.ac.id , alfinanurrahmawati2410@gmail.com

Abstrak: Penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus, hipertensi, dan asam urat merupakan masalah kesehatan yang banyak dialami oleh lansia dan dapat menurunkan kualitas hidup jika tidak dikendalikan dengan baik. Aktivitas fisik teratur menjadi salah satu upaya nonfarmakologis yang efektif untuk menjaga kesehatan lansia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran dan kesadaran lansia dalam menjaga kesehatan melalui Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) berupa senam sehat lansia. Kegiatan dilaksanakan di posyandu Azzikra, dengan peserta sebanyak 25 orang lansia yang memiliki riwayat penyakit tidak menular. Kegiatan dimulai dengan pemeriksaan kesehatan sederhana (tekanan darah dan gula darah sewaktu), pelaksanaan senam sehat berdurasi ± 30 menit. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kebugaran dan semangat peserta, disertai penurunan tekanan darah dan kadar gula darah sewaktu pada sebagian lansia, walaupun bersifat sementara. Peserta juga menunjukkan antusiasme tinggi dan berharap kegiatan serupa dilakukan secara rutin. Kegiatan TAK senam sehat terbukti memberikan manfaat fisik, sosial, dan psikologis bagi lansia, sehingga dapat dijadikan program berkelanjutan dalam mendukung upaya promotif dan preventif terhadap penyakit tidak menular di masyarakat.

Kata Kunci: Senam Sehat, Lansia, Penyakit Tidak Menular

Abstract: Non-communicable diseases such as diabetes mellitus, hypertension, and gout are common health problems among the elderly and can reduce their quality of life if not properly managed. Regular physical activity is an effective non-pharmacological effort to maintain the health of the elderly. This community service activity aims to improve the fitness and awareness of the elderly in maintaining their health through Group Activity Therapy (TAK) in the form of healthy elderly exercise. The activity was carried out at the Azzikra integrated health post (Posyandu), with 25 elderly participants with a history of non-communicable diseases. The activity began with a simple health check (blood pressure and random blood sugar), followed by a healthy exercise session lasting approximately 30 minutes. The results of the activity showed an increase in the fitness and enthusiasm of the participants, accompanied by a decrease in blood pressure and random blood sugar levels in some of the elderly, although this was temporary. Participants also showed high enthusiasm and hoped that similar activities would be carried out regularly. TAK healthy exercise activities have been proven to provide physical, social, and psychological benefits for the elderly, so they can be used as a sustainable program to support promotive and preventive efforts against non-communicable diseases in the community.

Keywords: Healthy Gymnastics, Elderly, Non-Communicable Diseases

Article History:

Received	Revised	Published
16 September 2025	10 November 2025	15 November 2025

Pendahuluan

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai penyakit tidak menular (PTM), terutama Diabetes Mellitus (DM), hipertensi (HT), dan asam urat. Perubahan fisiologis seiring bertambahnya usia, gaya hidup yang kurang aktif, pola makan tidak seimbang, serta kurangnya pemantauan kesehatan menyebabkan prevalensi PTM di kalangan lansia terus meningkat. Di Indonesia, data dari Riskesdas menunjukkan bahwa hipertensi terdokumentasi pada persentase yang tinggi pada kelompok usia lanjut, sedangkan DM juga menunjukkan tren peningkatan terutama pada lansia (Sahrudin, 2024).

Penyakit DM dan hipertensi sering muncul bersamaan. Sebuah penelitian yang menggunakan data dari IFLS (Indonesia Family Life Survey) melaporkan bahwa proporsi lansia (usia ≥ 50 tahun) yang hidup dengan hipertensi mencapai sekitar 58,42%, sedangkan prevalensi DM di kelompok yang sama sekitar 9,76%. (Erlianti & Trihandini, 2022) Selain itu, penelitian tentang prevalensi dan faktor risiko PTM di kalangan lansia menemukan bahwa DM dan hipertensi memiliki korelasi yang kuat, dan faktor-faktor seperti usia, pendidikan, status pekerjaan, dan lokasi tempat tinggal turut mempengaruhi kejadian kedua penyakit tersebut (Oktaviyani et al., 2022).

Asam urat, meskipun cenderung kurang diperhatikan dibandingkan DM dan hipertensi, juga menjadi masalah pada lansia karena gaya hidup (termasuk konsumsi makanan tinggi purin), obesitas, dan disfungsi metabolisme. Kombinasi DM, hipertensi, dan asam urat memperburuk risiko komplikasi, termasuk gangguan ginjal, penyakit kardiovaskular, dan menurunkan kualitas hidup lansia secara umum.

Intervensi non-farmakologis berupa peningkatan aktivitas fisik adalah strategi yang efektif dan relatif mudah diimplementasikan di masyarakat. Aktivitas fisik kelompok seperti senam sehat tidak hanya bermanfaat secara fisiologis untuk menurunkan tekanan darah, memperbaiki kontrol glukosa darah, dan memperbaiki metabolisme asam urat, tetapi juga memiliki efek positif terhadap aspek psikososial: meningkatkan interaksi sosial, mengurangi stres dan kesepian, serta meningkatkan motivasi lansia untuk hidup sehat. Dukungan kelompok dalam aktivitas fisik dapat meningkatkan kepatuhan terhadap program olahraga karena adanya komitmen sosial dan dukungan antar peserta.

Di beberapa penelitian internasional, misalnya *Long-Term Physical Activity Effectively Reduces the Consumption of Antihypertensive Drugs: A Randomized Controlled Trial* (2023), aktivitas fisik terstruktur selama jangka panjang terbukti mengurangi kebutuhan obat antihipertensi pada lansia yang menderita hipertensi esensial. (di Cagno et al., 2023) Selain itu, studi intervensi fisik pada lansia hipertensi menunjukkan kualitas hidup, kontrol tekanan darah, dan aspek psikososial membaik setelah penerapan latihan fisik yang terstruktur (Liu, 2025).

Dengan latar belakang tersebut, pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan menerapkan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) berupa senam sehat yang dilengkapi edukasi kesehatan dan pemeriksaan kesehatan sederhana pada lansia. Tujuannya adalah untuk mengevaluasi efektivitas senam kelompok dalam pengendalian DM, hipertensi, dan asam urat di antara lansia di Kelurahan Sukrame, serta meningkatkan kesadaran dan motivasi lansia dalam menjaga kesehatan jangka panjang.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) yang difokuskan pada senam sehat lansia sebagai upaya promotif dan preventif terhadap penyakit tidak menular, khususnya Diabetes Mellitus (DM), hipertensi, dan asam urat. Sasaran kegiatan adalah para lansia berusia 60 tahun ke atas yang tergabung dalam Posyandu Lansia Azzikra di RT 08 Kelurahan Sukarame. Senam sehat dilakukan selama 30 menit, yang terdiri dari tahapan pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan. Jumlah peserta yang terlibat dalam kegiatan ini sebanyak 25 orang, dengan kriteria mampu melakukan aktivitas fisik ringan hingga sedang dan tidak memiliki komplikasi berat seperti luka kaki diabetik atau gangguan jantung yang berat.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) senam sehat bagi lansia berjalan dengan lancar dan mendapatkan respon yang sangat positif dari peserta. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 25 orang, menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap kegiatan ini. Sebelum kegiatan dimulai, dilakukan pemeriksaan kesehatan sederhana seperti pengukuran tekanan darah, berat badan, dan kadar gula darah sewaktu bagi peserta yang bersedia. Berdasarkan hasil observasi, sebagian besar peserta memiliki riwayat penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes mellitus, atau kadar asam urat yang tinggi, namun secara umum masih mampu melakukan aktivitas fisik ringan hingga sedang.

Selama kegiatan berlangsung, peserta terlihat antusias mengikuti seluruh rangkaian gerakan senam yang terdiri dari pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan. Senam sehat dilakukan selama kurang lebih 30 menit dengan iringan musik berirama sedang. Gerakan-gerakan yang digunakan menekankan pada kelenturan sendi, pernapasan teratur, serta koordinasi tubuh bagian atas dan bawah. Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan ekspresi ceria, semangat, serta interaksi sosial antar peserta selama pelaksanaan senam. Beberapa lansia menyampaikan bahwa setelah mengikuti kegiatan, tubuh terasa lebih segar, ringan, dan tidak mudah lelah. Selain itu, pada beberapa peserta yang dilakukan pemeriksaan ulang setelah senam, terlihat adanya penurunan tekanan darah dan stabilisasi kadar gula darah sewaktu, walaupun perubahan tersebut masih bersifat sementara.

Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik teratur, khususnya dalam bentuk senam sehat kelompok, memiliki pengaruh positif terhadap keseimbangan fisiologis dan psikologis lansia. Aktivitas fisik mampu meningkatkan metabolisme glukosa dan sensitivitas insulin, memperlancar sirkulasi darah, serta membantu menurunkan tekanan darah dan kadar kolesterol (Rahmawati et al., 2023). Hasil ini didukung oleh penelitian Enggune et al (2025) yang menjelaskan bahwa terapi aktivitas kelompok efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik, kebugaran, dan kesejahteraan emosional lansia. Selain manfaat fisiologis, kegiatan ini juga meningkatkan aspek sosial karena dilakukan secara berkelompok, di mana peserta dapat saling memberikan dukungan dan motivasi. Dukungan sosial ini terbukti mampu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kualitas hidup pada lansia dengan penyakit kronis (Faradila et al., 2025).

Senam sehat lansia juga terbukti sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang

mudah diterapkan di masyarakat. Hasil penelitian terbaru oleh Cut Rahmiati & Tjut Irma Zurijah (2020) menunjukkan bahwa kegiatan senam kelompok selama empat minggu mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lengkong. Demikian pula, penelitian yang dilakukan oleh Farida et al (2022) menunjukkan bahwa senam diabetes yang dilakukan dua kali seminggu selama satu bulan dapat menurunkan kadar gula darah puasa rata-rata sebesar 18 mg/dL pada lansia penderita diabetes mellitus tipe 2. Hal ini memperkuat temuan dari kegiatan pengabdian ini bahwa aktivitas fisik teratur berperan penting dalam pengendalian penyakit tidak menular.

Selain aspek kesehatan fisik, kegiatan senam sehat dalam bentuk TAK juga berdampak positif terhadap kesehatan mental dan sosial lansia. Peserta melaporkan merasa lebih bahagia, bersemangat, dan termotivasi untuk melanjutkan aktivitas serupa secara rutin di lingkungan tempat tinggal mereka. Prinsip dasar dari TAK, yaitu adanya dukungan dan interaksi antar anggota, terbukti efektif dalam meningkatkan rasa kebersamaan dan mengurangi perasaan kesepian pada lansia. Hal ini sejalan dengan pedoman Posyandu Lansia yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023), yang menekankan pentingnya aktivitas kelompok sebagai sarana meningkatkan kesehatan fisik dan psikososial masyarakat lanjut usia.

Dengan demikian, kegiatan TAK senam sehat ini tidak hanya memberikan manfaat secara fisik dalam menurunkan risiko komplikasi penyakit tidak menular, tetapi juga memberikan dampak positif secara sosial dan emosional. Lansia yang terlibat menunjukkan peningkatan kebugaran, semangat hidup, dan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat. Kegiatan seperti ini perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan dukungan lintas sektor, termasuk puskesmas, kader lansia, dan pemerintah daerah, agar manfaatnya dapat dirasakan secara optimal oleh masyarakat lansia di komunitas.



Gambar 1. Pelaksanaan Senam Sehat

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) senam sehat terbukti memberikan dampak positif bagi peningkatan kesehatan fisik dan psikososial lansia. Pelaksanaan kegiatan yang diikuti oleh lansia dengan riwayat diabetes mellitus, hipertensi, dan asam urat menunjukkan adanya perubahan ke arah yang lebih baik, baik dari segi kebugaran fisik, stabilitas tekanan darah, maupun kadar gula darah sewaktu.

Selain manfaat fisiologis, kegiatan ini juga mampu meningkatkan motivasi, interaksi sosial, serta semangat lansia dalam menjaga kesehatan dan melakukan aktivitas fisik secara rutin.

Senam sehat yang dilakukan secara berkelompok terbukti efektif sebagai upaya promotif dan preventif terhadap penyakit tidak menular serta dapat menjadi alternatif terapi nonfarmakologis yang mudah diterapkan di tingkat komunitas. Melalui pendekatan TAK, kegiatan ini juga memperkuat dukungan sosial di antara lansia dan meningkatkan rasa kebersamaan dalam kelompok. Dengan demikian, kegiatan senam sehat lansia ini diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dan terprogram oleh kader serta tenaga kesehatan di Posyandu Lansia, sehingga manfaatnya dapat dirasakan secara luas dan berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup lanjut usia di masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada lansia setempat yang telah berpartisipasi aktif dan antusias dalam kegiatan senam sehat. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada kader posyandu setempat yang telah memberikan dukungan, arahan, dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan sehingga program pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan.

Referensi

- Cut Rahmiati, & Tjut Irma Zurijah. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Lentera Perawat*, 7(1), 15–28. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1005>
- Cagno, A., Fiorilli, G., Buonsenso, A., Di Martino, G., Centorbi, M., Angiolillo, A., Calcagno, G., Komici, K., & Di Costanzo, A. (2023). Long-Term Physical Activity Effectively Reduces the Consumption of Antihypertensive Drugs: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Cardiovascular Development and Disease*, 10(7). <https://doi.org/10.3390/jcdd10070285>
- Enggune, M., Lumi, W. M. ., Runtu, A. R., Lolowang, N. L., & A, M. G. (2025). Peningkatan Kesehatan Mental Pada Lanjut Usia Melalui Terapi Aktivitas Kelompok Di Balai Penyantunan Sosial Lanjut Usia Terlantar Senja Cerah Paniki Manado. 6(3), 3303–3309.
- Erlianti, C. P., & Trihandini, I. (2022). Hypertension, diabetes and cognitive impairment among elderly. *International Journal of Public Health Science*, 11(2), 423–430. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v11i2.21310>
- Faradila, A., Dewi, S. R., & Nugrahani, E. R. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Wilayah Desa Plalangan, Kecamatan Kalisat. 9(8), 199–207.
- Farida, E. A., Anhar, C. A., Anwari, F., Charisma, A. M., & Nurdianto, A. R. (2022). Efektivitas Senam Diabet. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 5(1), 27–36. <http://jpk.jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id>
- Liu, Y. (2025). An Experimental Study of the Intervention of Physical Exercise in Elderly Patients with Essential Hypertension. *Journal of Medicine and Life Sciences*, 1(1), 15–22. <https://doi.org/10.71222/6d0z6m62>
- Oktaviyani, P., Happy, M., & Sari, N. (2022). Prevalence and Risk Factors of Hypertension and Diabetes Mellitus among the Indonesian Elderly. *Makara Journal of Health Research*, 26(1). <https://doi.org/10.7454/msk.v26i1.1329>

- Rahmawati, T., Dewi, R., & Liawati, N. (2023). Pengaruh Senam Kaki Diabetes Terhadap Kestabilan Gula Darah Pada Lansia Penderita Diabetes Mellitus Tipe II Di Desa Lengkong Wilayah Kerja Puskesmas Lengkong Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Health Society*, 12(2), 120–126. <https://doi.org/10.62094/jhs.v12i2.105>
- Sahrudin, U. (2024). Implementation Of Relaxation Therapy Listening To Music In Hypertensive Patients. *Indonesian Journal of Community Development*, 4(1), 25–36. <https://doi.org/10.17509/ijcd.v4i1.70256>