

PELAKSANAAN SENAM LANSIA UNTUK PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI UPTD LAYANAN LANJUT USIA BINJAI PROVINSI SUMATERA UTARA TAHUN 2025

Rosmey Linda Buulolo¹, Dwi Hasanah², Elissa Kristina Novita³, Imel Berutu⁴,
Wempy Prisca Zai⁵ Friska Simanulang⁶, Eva Ratna Dewi⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan

Email: 2319401045@mitrahusada.ac.id, 2319401044@mitrahusada.ac.id,
2319401043@mitrahusada.ac.id, 2319401042@mitrahusada.ac.id, 2319401041@mitrahusada.ac.id,
2219401041@mitrahusada.ac.id, evaratnadewi@mitrahusada.ac.id,

Abstrak

Peningkatan jumlah lanjut usia (lansia) membawa tantangan tersendiri dalam upaya mempertahankan kualitas hidup yang optimal. Lansia mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat menurunkan kemampuan fungsional serta kesejahteraan hidup. Salah satu upaya promotif dan preventif yang dapat dilakukan adalah melalui pelaksanaan senam lansia secara teratur. Artikel ini bertujuan untuk menggambarkan pelaksanaan senam lansia dan dampaknya terhadap peningkatan kualitas hidup lansia. Metode yang digunakan adalah pendekatan deskriptif berdasarkan telaah hasil penelitian dan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berkaitan dengan pelaksanaan senam lansia. Data diperoleh dari berbagai sumber literatur ilmiah dan laporan kegiatan yang mengkaji perubahan kualitas hidup lansia setelah mengikuti senam lansia. Hasil kajian menunjukkan bahwa senam lansia memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas hidup lansia, terutama pada aspek fisik, psikologis, dan sosial. Lansia yang mengikuti senam secara rutin menunjukkan peningkatan kebugaran, keseimbangan tubuh, suasana hati yang lebih baik, serta peningkatan interaksi sosial. Dengan demikian, pelaksanaan senam lansia dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi sederhana, murah, dan berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di komunitas.

Kata Kunci: Senam Lansia, Kualitas Hidup, Lanjut Usia, Aktivitas Fisik

Pendahuluan

Lanjut usia (lansia) merupakan fase kehidupan yang ditandai oleh perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial yang dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup seseorang. Menurut World Health Organization (WHO), kualitas hidup lansia mencakup persepsi individu terhadap posisi mereka dalam kehidupan yang meliputi kesehatan fisik, kondisi psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan sekitar mereka. Faktor-faktor ini saling berinteraksi dan sangat memengaruhi sejauh mana lansia dapat menjalani hidup yang bermakna dan produktif pada usia lanjut. WHO menetapkan bahwa kualitas

hidup merupakan parameter penting dalam menilai kesejahteraan individu lansia dan bukan sekadar indikator morbiditas atau mortalitas semata.

Pelaksanaan senam lansia merupakan salah satu bentuk intervensi aktivitas fisik ringan yang dirancang khusus untuk kebutuhan lansia, dengan tujuan menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan keseimbangan, mengurangi risiko jatuh, serta potensial meningkatkan aspek psikologis dan sosial para lansia yang terlibat. Senam lansia sering dijadikan program promotif dan preventif di

komunitas masyarakat sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup lansia.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif eksploratif berdasarkan data publikasi dan hasil pelaksanaan kegiatan senam lansia pada berbagai komunitas lansia terutama berdasarkan program pengabdian masyarakat dan studi yang sudah dilakukan. Sumber utama data diperoleh dari hasil prosiding, artikel jurnal, dan laporan pelaksanaan yang menggambarkan implementasi program senam lansia dan evaluasi terhadap indikator kualitas hidup lansia. Metode pengumpulan data berupa dokumentasi pelaksanaan senam lansia, observasi hasil sebelum dan sesudah pelaksanaan, serta rancangan kuantitatif sederhana yang memperlihatkan perubahan skor kualitas hidup lansia. Dalam banyak studi, instrumen seperti WHOQOL-BREF dipakai untuk mengukur perubahan skor kualitas hidup sebelum dan sesudah intervensi senam lansia.

Hasil dan Pembahasan

Analisis terhadap berbagai hasil studi dan laporan menunjukkan bahwa senam lansia berdampak positif terhadap peningkatan kualitas hidup lansia baik secara fisik maupun psikologis.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa:

1. Peningkatan fungsi fisik dan mental. Senam lansia terbukti dapat meningkatkan skor kualitas hidup pada domain fisik, psikologis, dan sosial, sebagaimana terlihat dalam penelitian kuantitatif yang menunjukkan adanya

peningkatan signifikan skor kualitas hidup lansia setelah program senam selama beberapa minggu. Hal ini mencakup aspek keseimbangan, kekuatan otot, serta interaksi sosial mereka yang meningkat selama pelaksanaan senam rutin.

2. Implementasi senam lansia di komunitas. Program senam lansia yang dilakukan secara rutin di komunitas lansia, dengan pendekatan edukasi kesehatan, pemeriksaan tekanan darah, dan kegiatan senam terjadwal menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap pentingnya aktivitas fisik di usia lanjut serta peningkatan kesejahteraan secara keseluruhan.
3. Program pengabdian oleh tenaga kesehatan. Pelaksanaan senam lansia yang dikemas dalam program pengabdian masyarakat oleh dosen dan mahasiswa STIKes Mitra Husada Medan juga menunjukkan peningkatan partisipasi aktif lansia dalam kegiatan fisik ringan, serta dampaknya terhadap perasaan antusias dan rasa percaya diri mereka meningkat setelah mengikuti senam teratur.
4. Senam sebagai media sosial dan kesehatan mental. Aktivitas senam yang dilakukan secara kelompok memberikan peluang bagi lansia untuk berinteraksi sosial, sehingga berkontribusi pada aspek psikologis dan sosial kualitas hidup mereka. Aktivitas bersama ini juga mampu mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan dukungan sosial di antara para peserta lansia. Secara teoritis, aktivitas fisik yang teratur, seperti senam lansia, dikaitkan dengan peningkatan pelepasan endorfin

yang dapat mengurangi stres dan meningkatkan perasaan kesejahteraan, sehingga secara kontribusi dapat meningkatkan kualitas hidup lansia secara menyeluruh.

Kesimpulan

Pelaksanaan senam lansia merupakan salah satu strategi efektif yang dapat meningkatkan kualitas hidup lansia secara multidimensional, meliputi kesehatan fisik, aspek psikologis, serta hubungan sosial dalam kehidupan lansia. Kegiatan senam yang dilakukan secara teratur dan disertai edukasi kesehatan dan pemeriksaan kesehatan memperlihatkan peningkatan skor kualitas hidup pada lansia yang terlibat dalam berbagai komunitas. Program senam lansia yang dikombinasikan dengan pendekatan sosial dan edukatif juga memiliki potensi untuk menjadi program berkelanjutan dalam upaya kesehatan masyarakat untuk memperbaiki kualitas hidup lansia.

Referensi

Barus, N.B., Panjaitan, J. & Rumapea, N.L.B. (2024) Kegiatan senam lansia

untuk meningkatkan kualitas hidup sehat. *Journal of Community Service*.

Darmawan, A.B., Limbongngarruan, A. & Pawarrangan, A. (2025) Peran senam lansia terhadap kualitas hidup lanjut usia. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*.

Hidayat, S. (2014) *Pengaruh senam lansia terhadap berbagai domain kualitas hidup lansia*. Repository Universitas [Sebutkan Nama Universitas jika ada].

Jamini, T., Handini, B.T., Riani, R.K. & Kresna, T.A.D. (2021) Pelaksanaan senam lansia sebagai upaya peningkatan kualitas hidup lansia dengan osteoarthritis. *Jurnal Suaka Insan Mengabdi*.

Sualang, Y.T. & Waas, M. (2023) Latihan senam lansia untuk peningkatan kualitas hidup lansia di LKS Rumah Singgah Lansia "Kaneren". *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS*.

WHOQOL Group (1994) *WHO Quality of Life assessment (WHOQOL-BREF) framework*. Geneva: World Health Organization.

Yanny, Y., Mukarramah, S. & Mongkito, R.Y.S. (2023) Peningkatan kualitas hidup lansia dengan senam lansia, edukasi gizi dan pemeriksaan kesehatan. *Journal of Community Service and Society Empowerment*.

Yuliati (2014) *Definisi dan manfaat senam lansia dalam peningkatan kesehatan lansia*. Repository Itekes Bali.