

Upaya Meningkatkan Kebugaran dan Mencegah Penurunan Fisik Melalui Sosialisasi dan Senam pada Lansia di Panti Jompo Yayasan Peduli Kasih KNDJH, Kedungkandang

Medlin Kurniawati Kambe¹, Ali Multazam²

^{1,2} Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Received : 7 Maret 2026, Revised : 12 Maret 2026, Published : 20 April 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Medlin Kurniawati Kambe

E-mail: medlinkurniawatik02@gmail.com

Abstrak

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami penurunan fungsi fisik, termasuk keseimbangan dan kekuatan otot, yang dapat meningkatkan risiko jatuh. Minimnya kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik menjadi salah satu faktor penyebab rendahnya kebugaran lansia. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran lansia mengenai pentingnya kebugaran melalui sosialisasi dan senam kebugaran. Kegiatan dilakukan pada 11 lansia di Panti Jompo Yayasan Peduli Kasih KNDJH, Kedungkandang, Malang. Metode yang digunakan meliputi edukasi kebugaran melalui media leaflet dan pelaksanaan senam kebugaran dengan modifikasi gerakan sesuai kemampuan partisipan. Tingkat pemahaman diukur melalui wawancara sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan dalam aspek konsep kebugaran, sikap tubuh saat latihan, frekuensi latihan, dan manfaat senam. Edukasi dan senam kebugaran terbukti menjadi pendekatan preventif yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan partisipasi lansia terhadap aktivitas fisik.

Kata kunci - lansia, kebugaran, sosialisasi, senam kebugaran

Abstract

The elderly are an age group vulnerable to declining physical function, including balance and muscle strength, which can increase the risk of falls. A lack of awareness of the importance of physical activity is one factor contributing to poor fitness among the elderly. This community service program aims to increase the elderly's understanding and awareness of the importance of fitness through outreach and fitness exercises. The activity was conducted with 11 older adults at the Yayasan Peduli Kasih KNDJH Nursing Home in Kedungkandang, Malang. The methods used included fitness education through leaflets and fitness exercises with movement modifications appropriate to the participants' abilities. Levels of understanding were measured through pre- and post-activity interviews. Results showed a significant increase in understanding of the concept of fitness, posture during exercise, frequency of exercise, and the benefits of exercise. Education and fitness exercises have proven to be effective preventive approaches for increasing awareness and participation in physical activity among the elderly.

Keywords - elderly, fitness, outreach, fitness exercises

How To Cite : Kambe, M. K., & Multazam, A. (2026). Upaya Meningkatkan Kebugaran dan Mencegah Penurunan Fisik Melalui Sosialisasi dan Senam pada Lansia di Panti Jompo Yayasan Peduli Kasih KNDJH, Kedungkandang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(2), 357 - 364. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i2.4208>

Copyright ©2026 Medlin Kurniawati Kambe, Ali Multazam

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

PENDAHULUAN

Lansia (lanjut usia) merupakan tahap akhir dalam proses kehidupan manusia yang ditandai dengan penurunan kemampuan dan fungsi tubuh, baik secara fisik maupun psikologis. Menurut *World Health Organization* (WHO), tahapan usia lansia meliputi usia pertengahan (45-59 tahun), usia lanjut (60-74 tahun), usia lanjut tua (75-90 tahun), dan usia sangat tua (di atas 90 tahun). Penuaan menyebabkan berbagai perubahan fisiologis, seperti penurunan kekuatan otot (*sarcopenia*).

Secara fisiologis, lansia mengalami perubahan pada sistem propioseptif, visual, vestibular, serta muskuloskeletal. Penurunan fungsi propioseptif mengganggu informasi pada sistem saraf pusat mengenai posisi tubuh, sehingga berdampak pada kestabilan postural. Selain itu, perubahan degeneratif pada otot dan sendi menyebabkan penurunan fleksibilitas, elastisitas, dan kekuatan otot. Akibatnya, mobilitas terganggu dan risiko jatuh meningkat (Buckner et al., 2018). Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), menunjukkan bahwa sekitar 28-35% lansia di atas 65 tahun mengalami jatuh setiap tahunnya, dan persentasenya meningkat menjadi 32-42% pada usia di atas 70 tahun.

Di Indonesia, peningkatan jumlah lansia juga sangat signifikan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023, menunjukkan bahwa jumlah lansia sekitar 10,61% dari total populasi. Peningkatan jumlah lansia tersebut tidak diimbangi dengan peningkatan kualitas hidup yang memadai. Angka prevalensi kejadian jatuh menurut data survei *Indonesian Family Life Survey* (IFLS), pada masyarakat usia lebih dari 65 tahun sebesar 30% dan pada pasien lebih dari 80 tahun sebesar 50% mengalami jatuh setiap tahunnya (Novianti & Naufal, 2023). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018), hanya 18,1% lansia di Indonesia yang melakukan aktivitas fisik yang cukup (> 150 menit/minggu) sedangkan sisanya tergolong tidak aktif secara fisik. Angka ini menunjukkan rendahnya kesadaran lansia tentang pentingnya kebugaran jasmani. Usia lanjut sering dikaitkan dengan keterbatasan fisik, sehingga aktivitas fisik dianggap tidak perlu.

Minimnya kesadaran tersebut disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya pengetahuan tentang manfaat aktivitas fisik, terbatasnya akses fasilitas olahraga yang sesuai, serta anggapan bahwa lansia tidak lagi memerlukan aktivitas kebugaran. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik terstruktur, seperti senam kebugaran dapat secara signifikan meningkatkan keseimbangan, kekuatan otot, fleksibilitas, dan kapasitas aerobik pada lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Sarmah et al. (2024), menunjukkan bahwa program latihan fungsional mampu meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, keseimbangan statis dan dinamis, serta kapasitas aerobik pada kelompok lansia. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Wickramarachchi et al. (2023) menemukan bahwa kekuatan otot merupakan faktor dominan dalam mendukung fungsi fisik dan mencegah kecacatan fungsional pada lansia. Oleh karena itu, upaya pencegahan perlu dilakukan untuk mengurangi risiko jatuh pada lansia, salah satunya edukasi yang bertujuan meningkatkan kesadaran lansia tentang pentingnya kebugaran.

Salah satu layanan kesehatan yang berperan dalam memelihara kesehatan dan kebugaran lansia adalah fisioterapi. Fisioterapi adalah salah satu layanan kesehatan yang berfokus pada pengembangan, pemeliharaan, dan pemulihan fungsi gerak tubuh akibat gangguan fisik atau kecacatan. Proses ini melibatkan pemeriksaan, evaluasi, diagnosis, serta intervensi untuk membantu pemulihan pasien. Fisioterapi dalam hal ini sangat berperan terhadap peningkatan gerak dan fungsi terutama pada lansia sehingga kualitas hidup lansia akan baik dan mandiri. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah dan praktik melalui sosialisasi dan latihan kebugaran.

METODE

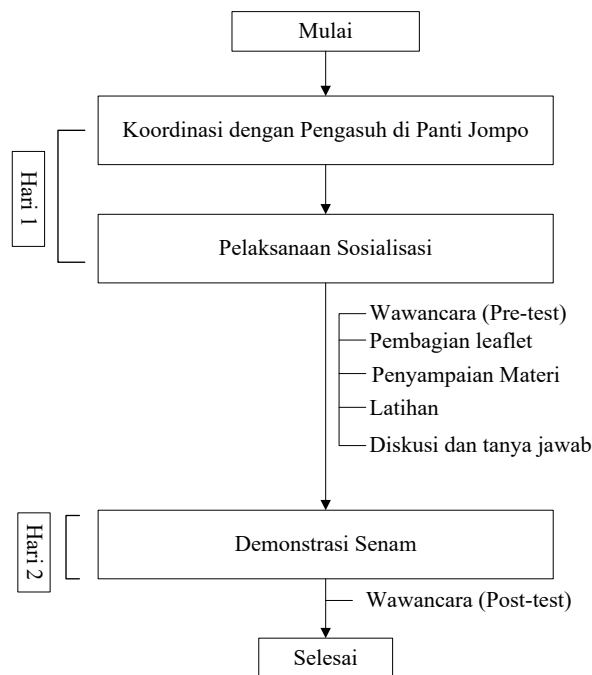
Deskriptif analitik digunakan dalam pengabdian ini bertujuan untuk memberikan informasi serta meningkatkan pemahaman partisipan mengenai kebugaran. Sebanyak 11 partisipan yang

merupakan lansia dengan rentang usia 60-90 tahun di Panti Jompo Yayasan Peduli Kasih yang berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian ini. Sosialisasi kebugaran lansia disampaikan dengan menggunakan media leaflet. wawancara pemahaman digunakan untuk mengukur tingkat pemahaman partisipan terkait kebugaran lansia sebelum dan sesudah edukasi. Hasil dianalisis untuk mengetahui adanya peningkatan pemahaman partisipan terhadap materi yang disampaikan.

Pelaksanaan kegiatan ini dimulai dengan melakukan observasi ke lokasi pengabdian serta melakukan pertemuan untuk sosialisasi tentang rencana kegiatan dengan mitra. Sosialisasi ini dilakukan sekaligus bertujuan untuk melaksanakan proses perijinan melakukan pengabdian di Panti jompo Yayasan Peduli Kasih KNDJH di Jl. Kyai Haji Dalam, Buring, Kedungkandang.

Adapun alur kegiatan sebagai berikut:

Pre-test pada 11 Lansia



Gambar 1.

Bagan alur Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dimulai pada tanggal 23 Maret 2025 pukul 08.30 Wib melakukan koordinasi dengan penanggung jawab Panti jompo Yayasan Peduli Kasih KNDJH terkait perizinan.



Gambar 2.

Koordinasi Dengan Penanggung Jawab Panti Jompo

Medlin Kurniawati Kambe dan Ali Multazam, Upaya Meningkatkan Kebugaran dan Mencegah Penurunan Fisik Melalui Sosialisasi dan Senam pada Lansia di Panti Jompo Yayasan Peduli Kasih KNDJH, Kedungkandang

Setelah mendapat izin, pukul 09.00 Wib - selesai melakukan sosialisasi terkait kebugaran pada lansia di Panti jompo Yayasan Peduli Kasih KNDJH, total lansia 11 orang. Sebelum kegiatan sosialisasi dimulai, dilakukan wawancara (*pre-test*).



Gambar 3.
Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi

Pada tanggal 25 April 2025 pukul 06.30 Wib - selesai dilakukan kegiatan Senam Kebugaran bersama lansia di Panti jompo Yayasan Peduli Kasih KNDJH.



Gambar 4.
Kegiatan Senam Kebugaran Bersama Lansia

Di akhir kegiatan ditutup dengan pelaksanaan wawancara pemahaman (*post-test*) dengan partisipan yang bertujuan untuk mengetahui adanya peningkatan pemahaman pada kegiatan sosialisasi maupun senam yang sudah dilaksanakan.

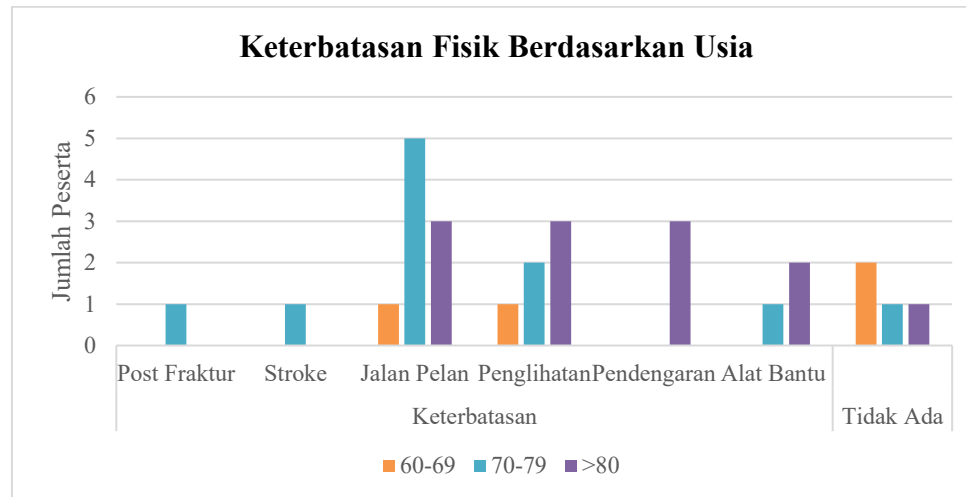


Gambar 5.
Media Leaflet yang Digunakan Dalam Sosialisasi

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengabdian, karakteristik partisipan terdiri dari berbagai kelompok usia dan keterbatasan fisik yang dapat dilihat pada grafik berikut.



Gambar 6.
Grafik Keterbatasan Fisik Berdasarkan Kelompok Usia

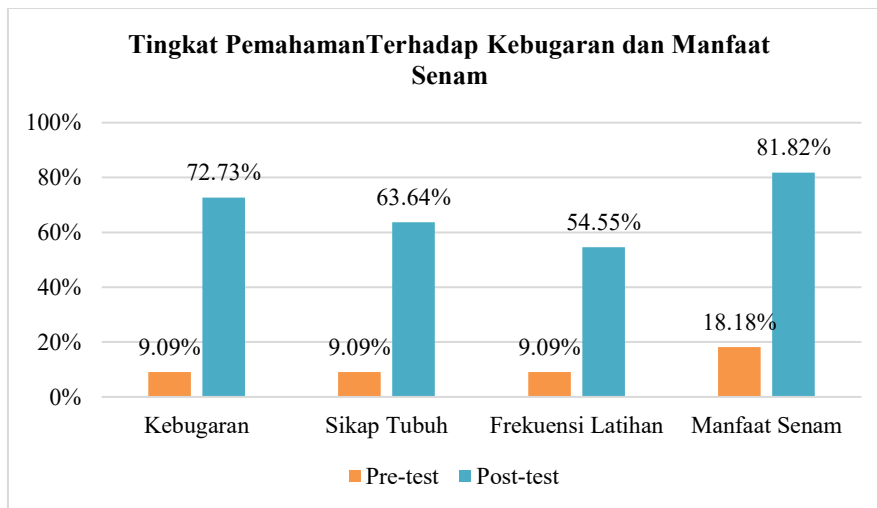
Grafik di atas menunjukkan distribusi keterbatasan fisik partisipan berdasarkan kelompok usia. Sebagian besar keterbatasan terjadi pada kelompok usia >70 tahun, terutama dalam hal gangguan mobilitas seperti berjalan pelan, gangguan penglihatan, dan gangguan pendengaran. Kelompok usia 60-69 tahun cenderung memiliki keterbatasan ringan atau bahkan tidak ada keterbatasan fisik. Hasil tersebut, menunjukkan bahwa bertambahnya usia berhubungan dengan meningkatnya risiko keterbatasan fungsional, yang dapat berdampak pada partisipasi lansia dalam aktivitas fisik seperti senam kebugaran dan keseimbangan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gomez-Bruton et al. (2020), tiga temuan yang didapatkan yaitu penurunan tingkat kebugaran terjadi setelah usia 65 tahun pada pria dan wanita, partisipan dengan usia >75 tahun mengalami penurunan terbesar, dan pengaruh aktivitas fisik terhadap perubahan kebugaran fisik dan dapat memodulasi dampak dari penuaan pada kebugaran.

Penurunan massa dan fungsi otot merupakan salah satu ciri khas proses penuaan yang berkontribusi besar terhadap penurunan fungsi fisik serta peningkatan risiko jatuh pada lansia. Otot sangat sensitif terhadap rangsangan metabolik dan mekanik, dan perubahan metabolisme yang terjadi seiring bertambahnya usia dapat menyebabkan kondisi yang dikenal sebagai *sarcopenia*. Salah satu perubahan utama adalah penurunan sintesis protein otot, yang menunjukkan bahwa kemampuan tubuh untuk memperbarui dan memperbaiki jaringan otot juga menurun. Selain itu, penurunan laju metabolisme basal turut menyebabkan berkurangnya massa otot. Faktor lain seperti menurunnya aktivitas fisik, penurunan produksi hormon, defisiensi nutrisi, serta kemungkinan adanya peradangan kronis turut berkontribusi terhadap perubahan komposisi tubuh secara kompleks pada usia lanjut. Faktor-faktor tersebut yang berhubungan dengan adanya penurunan kekuatan pada otot lansia (Papa et al., 2017).

Seiring bertambahnya usia, terjadi perubahan dalam distribusi serat otot. Serat tipe I, berkontraksi lambat dan tahan terhadap kelelahan, serta cenderung meningkat. Sebaliknya, serat tipe II, berkontraksi cepat dan menghasilkan tegangan besar namun cepat lelah, serta jumlahnya menurun (Ogborn & Schoenfeld, 2014). Penurunan kekuatan otot pada lansia terkait dengan berkurangnya kontribusi serat tipe II. Penurunan kekuatan otot merupakan akibat sekunder dari berkurangnya massa

otot dan produksi protein. Otot memiliki kemampuan untuk memperbaiki atau beradaptasi dengan kerja yang berlanjut sepanjang rentang hidup (plastisitas) dengan cara dilatih (Siparsky et al., 2014). Selain itu, aspek sistemik juga berperan. Kapasitas daya tahan tubuh menurun sekitar 10% setiap dekade, diukur melalui konsumsi oksigen maksimal ($VO_2 \text{ max}$). Penurunan ini menunjukkan menurunnya efisiensi sistem kardiovaskular dan respirasi. Meski aktivitas enzim anaerobik tetap stabil, produksi energi aerobik menurun, yang semakin memperburuk performa fisik lansia (Markov et al., 2023).

Penurunan ini dapat diperlambat melalui aktivitas fisik, Penelitian yang dilakukan oleh Wickramarachchi et al., (2023), menunjukkan bahwa setelah usia 75 tahun, kekuatan otot menurun rata – rata 3,4% per tahun, namun aktivitas fisik dapat meningkatkan kekuatan otot. Hasil uji pada kelompok lansia yang dilakukan selama 3 hari menunjukkan peningkatan 62%. Aktivitas fisik seperti senam kebugaran terbukti efektif dalam menjaga kekuatan otot, keseimbangan, dan fungsi fisik pada lansia.



Gambar 7.
Grafik Hasil Penilaian Pemahaman Partisipan

Hasil wawancara pemahaman menunjukkan adanya peningkatan pemahaman lansia setelah dilakukan edukasi kebugaran. Terdapat peningkatan pemahaman sebesar 63,64% pada aspek konsep kebugaran, 54,55% pada sikap tubuh saat latihan, 45,46% pada frekuensi latihan yang dianjurkan, dan 63,64% pada pemahaman manfaat senam. Peningkatan ini menunjukkan efektivitas edukasi dalam meningkatkan kesadaran lansia mengenai pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga fungsi tubuh dan kemandirian. Meskipun sebagian lansia memiliki keterbatasan fisik, seperti gangguan mobilitas atau keseimbangan, intervensi tetap dapat diberikan dengan menyesuaikan bentuk latihan. Dalam kegiatan ini, latihan dilakukan secara bertahap dan disesuaikan dengan kondisi masing-masing partisipan, seperti senam dalam posisi duduk, gerakan ringan dengan bantuan kursi, serta latihan keseimbangan sederhana. Pendekatan ini memungkinkan semua lansia, termasuk yang memiliki keterbatasan, tetap bisa berpartisipasi aktif dan memperoleh manfaat dari latihan fisik.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi dan senam kebugaran yang dilaksanakan pada tanggal 23 – 25 April 2025 di Panti Jompo Yayasan Peduli Kasih KNDJH menunjukkan hasil yang positif. Terdapat peningkatan dalam pemahaman dan kesadaran lansia terhadap pentingnya aktivitas

fisik, khususnya dalam menjaga fungsi tubuh dan kemandirian. Edukasi melalui sosialisasi serta praktik senam kebugaran yang disesuaikan dengan kemampuan masing-masing lansia terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan partisipasi lansia terhadap aktivitas fisik yang sehat dan terstruktur.

Program sosialisasi dan senam kebugaran pada lansia sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan tenaga fisioterapi sebagai upaya promotif dan preventif dalam menjaga kebugaran serta fungsi gerak lansia. Intervensi latihan fisik yang diberikan perlu disesuaikan dengan kondisi fisik dan kemampuan masing-masing lansia agar dapat meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan, serta menurunkan risiko jatuh. Selain itu, pengelola panti dan tenaga kesehatan diharapkan dapat mengembangkan program aktivitas fisik yang terstruktur dan rutin sehingga dapat mendukung peningkatan kualitas hidup serta kemandirian lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Panti Jompo Yayasan Peduli Kasih KNDJH, Puskesmas Kedungkandang, serta *Clinical Instructor* atas dukungan dan kesempatan yang diberikan. Terima kasih juga kepada para partisipan lansia dan semua pihak yang telah membantu kelancaran kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Buckner, C. A., Lafrenie, R. M., Dénoimée, J. A., Caswell, J. M., & Want, D. A. (2018). Ageing Process and Physiological Changes. *Intech Open*, 25(4), e275–e281. <https://doi.org/10.3747/co.25.3884>
- Gomez-Bruton, A., Navarrete-Villanueva, D., Pérez-Gómez, J., Vila-Maldonado, S., Gesteiro, E., Gusi, N., Villa-Vicente, J. G., Espino, L., Gonzalez-Gross, M., Casajus, J. A., Ara, I., Gomez-Cabello, A., & Vicente-Rodríguez, G. (2020). The effects of age, organized physical activity and sedentarism on fitness in older adults: An 8-year longitudinal study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 1–17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124312>
- Markov, A., Hauser, L., & Chaabene, H. (2023). Effects of Concurrent Strength and Endurance Training on Measures of Physical Fitness in Healthy Middle-Aged and Older Adults: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 53(2), 437–455. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01764-2>
- Novianti, I. G. A. S. W. N., & Naufal, J. (2023). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin dengan Risiko Jatuh pada Lansia di Banjar Paang Tebel Peguyangan Kaja. *Indonesian Journal of Physiotherapy Research and Education*, 4(2), 41–46. <https://journal.aptifi.org/index.php/ijopre/article/view/92%0Ahttps://journal.aptifi.org/index.php/ijopre/article/download/92/61>
- Ogborn, D., & Schoenfeld, B. J. (2014). The role of fiber types in muscle hypertrophy: Implications for loading strategies. *Strength and Conditioning Journal*, 36(2), 20–25. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000030>
- Papa, E. V, Dong, X., & Hassan, M. (2017). Skeletal Muscle Function Deficits in the Elderly: Current Perspectives on Resistance Training. *Journal of Nature and Science*, 3(1), 1–8. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28191501%0Ahttp://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC5303008>
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. 156). https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf
- Sarmah, B., Vidhate, S. S., Autade, S., Balo, A., & Singh, T. (2024). Enhancing motor fitness in the elderly:

- The impact of structured functional training program. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(5), 1230–1240. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.05141>
- Siparsky, P. N., Kirkendall, D. T., & Garrett, W. E. (2014). Muscle Changes in Aging: Understanding Sarcopenia. *Sports Health*, 6(1), 36–40. <https://doi.org/10.1177/1941738113502296>
- Wickramarachchi, B., Torabi, M. R., & Perera, B. (2023). Effects of Physical Activity on Physical Fitness and Functional Ability in Older Adults. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 9. <https://doi.org/10.1177/23337214231158476>