



Optimalisasi Aktivitas Fisik Lansia untuk Meningkatkan Kemandirian di Usia Senja

Ratna Kusuma Astuti^{1*}, Aprilia Nuryanti²

¹Program Studi DIII Keperawatan, Politeknik Insan Husada Surakarta, Indonesia, 57127

²Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Anestesiologi, Politeknik Insan Husada Surakarta, Indonesia, 57127

E-mail.* ratnakusuma@polinsada.ac.id

Doi : <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v6i3.2503>

No HP /WA : 085729083002

(Dihapus Oleh Editor saat Artikel Publish)

Info Artikel:

Diterima :
2025-06-18

Diperbaiki :
2025-07-21

Disetujui :
2025-07-21

Kata Kunci: Aktivitas fisik,
Senam ergonomik,
Kemandirian, Lansia

Abstrak: Aktifitas fisik merupakan salah satu alternatif kegiatan yang dapat dilakukan oleh lansia untuk tetap menjaga kebugaran tubuhnya. Aktifitas fisik dapat dimaknai sebagai setiap aktivitas tubuh yang bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran fisik dan kesehatan serta kebugaran secara keseluruhan. Hal ini dilakukan karena berbagai alasan termasuk memperkuat otot dan sistem kardiovaskular, mengasah keterampilan, penurunan berat badan atau pemeliharaan, serta untuk tujuan kesenangan. Tujuan kegiatan pendidikan kesehatan ini adalah mendemonstrasikan senam lansia: senam ergonomik sebagai salah satu alternatif kegiatan aktivitas fisik untuk meningkatkan atau mempertahankan kemandirian di usia senja. Peserta kegiatan ini adalah 22 lansia di Posyandu Sedap Malam RT 02/02 Setabelan, Banjarsari, Surakarta yang merupakan salah satu Posyandu binaan Puskesmas Setabelan Kota Surakarta. Hasil pemeriksaan didapatkan bahwa lansia dengan klasifikasi tekanan darah tinggi lebih dari 140/90 mmHg (hipertensi) sebanyak 59,2% atau (9 lansia), lansia dengan klasifikasi kadar Gula Darah Sewaktu (GDS) normal dibawah 200 mg/dL (tidak menderita diabetes) sebanyak 86,4% atau (19 lansia) dan lansia dengan kategori mandiri rentang nilai 20 – 21 sebanyak 68,2% atau (15 lansia). Dan lansia mampu melakukan redemonstrasi senam ergonomik secara mandiri.

Abstract: Physical activity is one of the alternative activities that can be done by the elderly to maintain their physical fitness. Physical activity can be interpreted as anybody activity that aims

to improve or maintain physical fitness and overall health and fitness. This is done for various reasons including strengthening muscles and the cardiovascular system, honing skills, weight loss or maintenance, and for fun purposes. The purpose of this health education activity is to demonstrate elderly gymnastics: ergonomic gymnastics as one of the alternative physical activity activities to improve or maintain independence in old age. The participants of this activity were 22 elderly people at the Posyandu Sedap Malam RT 02/02 Setabelan, Banjarsari, Surakarta, which is one of the Posyandus fostered by the Puskesmas Setabelan, Surakarta City. The examination results obtained that elderly with high blood pressure classification of more than 140/90 mmHg (hypertension) were 59.2% or (9 elderly), elderly with normal Random Blood Sugar classification below 200 mg/dL (not suffering from diabetes) were 86.4% or (19 elderly) and elderly with independent category with value range 20-21 were 68.2% or (15 elderly). And elderly were able to independently perform ergonomic gymnastics redemonstration.

Keywords: *Physical activity, Ergonomic gymnastics, Independence, Elderly*

Pendahuluan

Proses menua adalah proses alami yang terjadi pada siklus kehidupan manusia dimana akan mengalami tiga fase kehidupan mulai dari anak sampai dewasa yang kemudian berakhir dengan usia lanjut. Pada lansia akan mengalami perubahan pada setiap sistem dalam tubuh dan perubahan yang terjadi akan memperlihatkan terjadinya penurunan fungsi organ dalam system tubuh. Perubahan pada lansia yang sering terjadi dan dirasakan adalah masalah kardiovaskuler (hipertensi dan penyakit jantung), kanker, tulang dan sendi (arthritis), dan diabetes (Putu Dewi Sri Wahyuni 2015).

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan tahun 2022, Indonesia memasuki periode aging population yang mana dapat dicermati dari adanya peningkatan jumlah popupasi lansia yang terus meningkat. Tahun 2010 sejumlah 18 juta jiwa (7,56%), meningkat pada 2019 sebanyak 25,9 juta jiwa (9,7%), dan diprediksi pada 2035 dapat mencapai 48,2 juta jiwa (15,77%). Data Badan Pusat Statistik tahun 2021 menunjukkan bahwa delapan provinsi di Indonesia memasuki struktur penduduk tua dimana Jawa Tengah menempati urutan kedua dengan angka 14,17%. Seiring bertambahnya usia, kondisi kesehatan lansia pun juga akan mengalami masalah dan penyakit. Maka semakin besar pula kemungkinan lansia mengalami permasalahan fisik, jiwa, spiritual, ekonomi dan sosial (Kementerian Kesehatan RI 2022).

Kondisi tersebut akan berdampak pada tingkat ketergantungan lansia terhadap bantuan orang lain, atau perawatan jangka panjang/*long term care*

(Kemenkes 2020). Namun, banyak lansia yang belum mengetahui dan memahami permasalahan dan cara untuk mengatasi masalah tersebut. Sehingga perlu dikembangkan pelayanan kesehatan berbasis peningkatan pemahaman, pencegahan, pemeliharaan, penyembuhan dan pemulihan kesehatan untuk meningkatkan kualitas kesehatan lansia. Adapun konsep dasar pengembangan pelayanan atau program kesehatan lansia adalah diharapkan lansia yang sehat tetap sehat dengan mengoptimalkan fungsi fisik, mental, kognitif dan spiritual, melalui upaya promotif dan preventif, termasuk kegiatan pemberdayaan lansia. Lansia yang sakit diharapkan dapat meningkat status kesehatannya dan optimal kualitas hidupnya sehingga dapat sehat, segar, dan bugar kembali (Kementerian Kesehatan RI 2021).

Aktifitas fisik merupakan salah satu alternatif kegiatan yang dapat dilakukan oleh lansia untuk tetap menjaga kebugaran tubuhnya. Aktifitas fisik dapat dimaknai sebagai setiap aktivitas tubuh yang bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran fisik dan kesehatan serta kebugaran secara keseluruhan. Hal ini dilakukan karena berbagai alasan termasuk memperkuat otot dan sistem kardiovaskular, mengasah keterampilan, penurunan berat badan atau pemeliharaan, serta untuk tujuan kesenangan. Adapun jenis aktifitas fisik terdiri dari: latihan kekuatan, daya tahan, kelenturan, dan keseimbangan (Romlah 2022). Bagi lansia, aktifitas fisik dapat dikemas dalam bentuk olahraga. Olahraga yang dapat dipilih lansia sebagai aktivitas fisik adalah senam. Olahraga yang dilakukan secara teratur, dipercayai dapat memperlambat atau mencegah hilangnya fungsi organ.

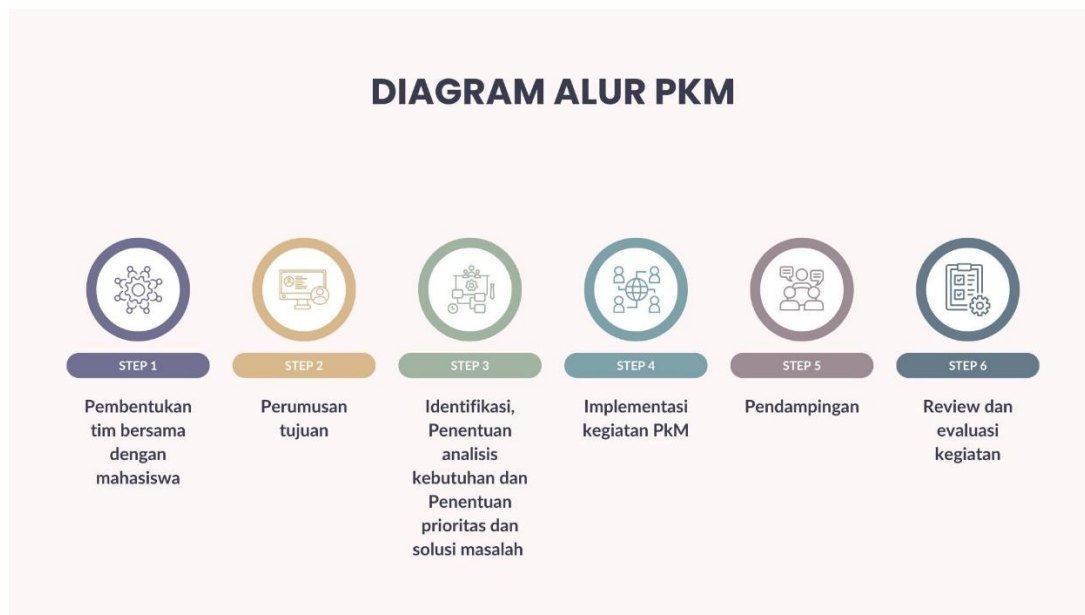
Senam ergonomik bertujuan untuk meregangkan otot-otot persendian dan memperlancar sirkulasi darah dan menjaga kesehatan mental maupun fisik, senam ergonomik merupakan olahraga ringan dan mudah dilakukan yang merupakan gerakan senam seperti gerakan sholat dengan kombinasi antara pernafasan dan otot, tidak memberatkan untuk diterapkan pada lansia, senam ergonomik terdiri dari 5 gerakan, yaitu gerakan lapang dada, gerakan tunduk syukur, gerakan duduk perkasa, Gerakan duduk pembakaran dan gerakan berbaring pasrah, diharapkan dengan aktivitas tersebut lansia dapat meningkatkan daya kontrol keseimbangan tubuh dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari (Wratsongko 2015).

Tujuan kegiatan pendidikan kesehatan ini adalah mendemostrasikan senam lansia: senam ergonomik sebagai salah satu alternatif kegiatan aktivitas fisik untuk meningkatkan atau mempertahankan kemandirian di usia senja. Berdasarkan survei yang dilakukan didapatkan bahwa posyandu Sedap Malam Setabelan adalah salah satu posyandu binaan Puskesmas Setabelan yang terletak di RT 02/02 Setabelan, Banjarsari, Surakarta. Terdapat 25 lansia aktif yang mengikuti kegiatan Posyandu 1 bulan 1 kali adapun jadwal bulan Mei di tanggal 26. Hasil wawancara dengan

pengurus atau kader Posyandu menyatakan bahwa pernah ada sosialisasi atau penyuluhan tentang lansia namun, jarang sekali ada intervensi kegiatan, sebagai contoh: senam lansia. Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan hasil pengukuran tekanan darah bulan April (bulan sebelumnya) terdapat 9 lansia yang mengalami hipertensi.

Metode

Kegiatan pengabdian ini merupakan wujud dari Tridharma Perguruan Tinggi dimana bentuk kegiatan yang dilakukan dengan menyebarkan luaskan pengetahuan melalui penyuluhan kesehatan tentang optimalisasi aktivitas fisik lansia untuk meningkatkan kemandirian di usia senja. Salah satu alternatif kegiatan aktifitas fisik yaitu mengajarkan senam ergonomik dan menilai tingkat kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari (ADL) dengan barthel index. Pelaksanaan kegiatan ini melibatkan mahasiswa Program Studi D-3 Keperawatan Politeknik Insan Husada Surakarta dan bekerjasama dengan Puskesmas Setabelan, Kota Surakarta. Lembaga pelaksana kegiatan ini adalah Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Politeknik Insan Husada Surakarta. Kegiatan PKM ini dilaksanakan pada hari Senin 26 Mei 2025, peserta kegiatan ini adalah 22 lansia di Posyandu Sedap Malam RT 02/02 Setabelan, Banjarsari, Surakarta. Adapun langkah-langkah dari solusi permasalahan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah sebagai berikut: mengukur Tekanan Darah dan Kadar Gula Darah Sewaktu (GDS), menilai tingkat kemandirian dalam melakukan aktifitas sehari-hari (ADL) dengan barthel index, menjelaskan tentang aktifitas fisik dan mendemonstrasikan senam ergonomik sebagai salah satu alternatif kegiatan aktivitas fisik. Proses perencanaan dan strategi/metode dijelaskan pada diagram:



Gambar 1. Diagram Alur Pengabdian kepada Masyarakat

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini merupakan wujud dari Tridharma Perguruan Tinggi dimana bentuk kegiatan yang dilakukan dengan menyebarkan luaskan pengetahuan melalui penyuluhan kesehatan tentang optimalisasi aktivitas fisik lansia untuk meningkatkan kemandirian di usia senja. Salah satu alternatif kegiatan aktifitas fisik yaitu mengajarkan senam ergonomik dan menilai tingkat kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari (ADL) dengan barthel index. Kegiatan ini dilakukan dengan beberapa tahap yang dimulai dari perijinan, analisis situasi, merancang *Plan of Action* (PoA) atau rencana kegiatan yang akan dilakukan. Pelaksanaan kegiatan ini menggunakan metode survei yang bertujuan untuk mengetahui akar penyebab masalah.

Informasi yang disampaikan dalam bentuk penyuluhan dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, tanya jawab serta demonstrasi. Tujuan kegiatan pendidikan kesehatan ini, adalah: menilai tingkat kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari (ADL) dengan barthel index, meningkatkan pengetahuan tentang aktivitas fisik dan mendemostrasikan senam ergonomik sebagai salah satu alternatif kegiatan aktivitas fisik di Posyandu Sedap Malam binaan Puskesmas Setabelan, Surakarta yang dilaksanakan pada hari Senin tanggal 26 Mei 2025 dengan jumlah hadir 22 lansia.

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah dan Kadar Gula Darah Sewaktu (GDS)

Klasifikasi	Jumlah	Presentase
Tekanan Darah		
Hipotensi	6	27,4%
Normal	7	31,8%
Hipertensi	9	59,2%
Total	22	100%
Kadar Gula Darah Sewaktu (GDS)		
Normal	19	86,4%
Diabetes	3	13,6%
Total	22	100%

Sumber: Hasil Pemeriksaan, Mei 2025

Pemeriksaan tekanan darah dan Gula Darah Sewaktu (GDS) pada lansia adalah kegiatan penting untuk deteksi dini dan pemantauan kondisi kesehatan. Pemeriksaan ini membantu mengidentifikasi potensi masalah seperti hipertensi dan diabetes, yang umum terjadi pada usia lanjut, serta memantau efektivitas penanganan jika sudah terdiagnosis. Aktivitas fisik lansia juga dapat memengaruhi hasil pemeriksaan, sehingga perlu diperhatikan dalam interpretasi. Adanya penyakit kronis, kelemahan atau kerapuhan, kehilangan kemampuan untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari dan dikarenakan masalah mental maupun fisik yang lainnya juga dapat menyebabkan terjadinya gangguan mental emosional pada lansia. Gangguan mental dan penyakit kronis memiliki hubungan kormobiditas (Keyes, Corey L.M, & Magyar-Moe 2005). Tabel 1. menunjukkan bahwa mayoritas lansia dengan klasifikasi tekanan darah tinggi lebih dari 140/90 mmHg (hipertensi) sebanyak 59,2% atau (9 lansia). Mayoritas lansia dengan klasifikasi kadar Gula Darah Sewaktu (GDS) normal dibawah 200 mg/dL (tidak menderita diabetes) sebanyak 86,4% atau (19 lansia).

Tabel 2. Hasil Penilaian Tingkat Kemandirian dalam Melakukan Aktifitas Sehari-Hari (ADL) dengan Barthel Index

Kategori	Jumlah	Presentase
Ketergantungan total	0	0%
Ketergantungan berat	0	0%
Ketergantungan sedang	0	0%
Ketergantungan ringan	7	31,8%
Mandiri	15	68,2%
Total	20	100.0%

Sumber: Hasil Pemeriksaan, Mei 2025

Barthel index digunakan untuk menilai pasien stroke, pasien yang sedang dirawat di rumah sakit dan lainnya. Item-item yang dinilai dalam barthel index,

antara lain: makan, mandi, berpakaian, buang air kecil dan besar, berjalan, menaiki tangga, berpindah dari kursi dan menggunakan toilet. Dengan kategori: 0 – 4 (ketergantungan total), 5 – 7 (ketergantungan berat), 8 – 11 (ketergantungan sedang), 12 – 19 (ketergantungan ringan) dan 20 – 21 (mandiri). Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa mayoritas lansia dengan kategori mandiri rentang nilai 20 – 21 sebanyak 68,2% atau (15 lansia). Menurut teori Ediawati dalam (Rohadi, S., Putri, S. T., & Karimah 2016) kemandirian adalah kebebasan untuk bertindak, tidak tergantung pada responden lain, tidak terpengaruh pada responden lain dan bebas mengatur diri sendiri atau aktivitas responden baik individu maupun kelompok dari berbagai kesehatan atau penyakit. Faktor yang mempengaruhi tingkat kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti usia, imobilitas dan mudah jatuh. Ketergantungan lanjut usia disebabkan kondisi lansia banyak mengalami kemunduran fisik maupun psikis. Sedangkan bila dilihat dari tingkat kemandiriannya yang dinilai berdasarkan kemampuan untuk melakukan aktifitas sehari-hari (Rohadi, S., Putri, S. T., & Karimah 2016).

Pemaparan materi penyuluhan dilakukan dengan penjelasan dan pemaparan PPT tentang aktivitas fisik. Hal ini dilakukan agar diskusi saat penyuluhan dapat dilakukan secara aktif dan lansia tidak merasa jenuh saat mendengarkan materi. Pemaparan materi selanjutnya dengan mendemonstrasikan senam ergonomik sesuai dengan SOP. Senam ergonomik adalah suatu bentuk latihan fisik yang dirancang dengan memperhatikan prinsip-prinsip ergonomi, yaitu keseimbangan antara aktivitas tubuh, posisi tubuh dan beban kerja, untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran dan kenyamanan kerja seseorang. Penerapan metode demonstrasi tepat digunakan jika bertujuan memberikan keterampilan, mengurangi penggunaan bahasa yang monoton, serta membantu anak didik agar memudahkan dalam memahami secara jelas tentang suatu proses atau kegiatan karena disajikan berupa peragaan sehingga lebih menarik dan efisien. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang menyatakan bahwa metode demonstrasi merupakan metode yang sangat efektif sebab membantu untuk mencari jawaban dengan usaha sendiri berdasarkan fakta atau data yang benar.

Pengabdian masyarakat di respon dengan baik oleh kader dan lansia, mereka juga sangat antusias dan bersemangat mengikuti senam lansia ergonomik dengan ceria. Setelah mengikuti senam ergonomik, lansia mengatakan badan terasa lebih bugar dan segar. Selain itu, beberapa lansia juga mengatakan nyeri sendi berkurang. Peningkatan jumlah lansia perlu diwaspadai, mengingat lansia berisiko tinggi menderita berbagai gangguan kesehatan terutama penyakit degeneratif seperti hipertensi, Diabetes Mellitus (DM), kolesterol, penyakit jantung, penyakit rematik,

gangguan tidur dan gangguan keseimbangan. Gangguan kesehatan ini dapat mengganggu kualitas hidup. Padahal, berbagai penelitian menunjukkan bahwa olahraga seperti senam untuk lansia dapat menghilangkan berbagai risiko penyakit seperti tekanan darah tinggi, diabetes mellitus, penyakit jantung koroner dan kecelakaan (Putu Dewi Sri Wahyuni 2015).

Olahraga yang cukup dapat mengurangi kecemasan, stres, dan depresi. Penurunan ini merangsang kerja sistem saraf perifer, terutama parasimpatis, yang menyebabkan vasodilatasi pada penampang pembuluh darah, yang menyebabkan penurunan tekanan baik sistolik maupun darah dan diastolik. Latihan fisik seperti senam ergonomik dapat menurunkan tekanan darah dan menurunkan tekanan darah. Telah terbukti meningkatkan kualitas hidup pada pasien hipertensi (Putu Dewi Sri Wahyuni 2015).

Latihan jasmani bagi lansia ini telah dilakukan di berbagai bidang sebagai program posyandu lansia untuk meningkatkan kebugaranjasmani lansia. Pemerintah juga semakin gencar menggalakkan senam lansia dengan mengadakan senam bersama yang disertai pemeriksaan kesehatan gratis dan senam jasmani untuk lansia. Kompetisi yang bertujuan untuk menarik lansia kebugaran senam lansia danmeningkatkan kesadaran akan kualitas kesehatan lansia, tetapi ini tidak lepas dari dukungan serta kesadaran keluarga lansia sehingga lansia dapat termotivasi buat melakukan senam lansia untuk kualitas kesehatannya serta menjalankan hari tuanya dengan sehat serta bahagia.

Kesimpulan

Kegiatan pemberian penyuluhan kesehatan tentang optimalisasi aktivitas fisik lansia untuk meningkatkan kemandirian di usia senja di di Posyandu Sedap Malam RT 02/02 Setabelan, Banjarsari, Surakarta dapat terlaksana dengan baik dan mendapatkan bantuan dari berbagai pihak termasuk Puskesmas Setabelan. Hasil pemeriksaan didapatkan bahwa lansia dengan klasifikasi tekanan darah tinggi lebih dari 140/90 mmHg (hipertensi) sebanyak 59,2% atau (9 lansia), lansia dengan klasifikasi kadar Gula Darah Sewaktu (GDS) normal dibawah 200 mg/dL (tidak menderita diabetes) sebanyak 86,4% atau (19 lansia) dan lansia dengan kategori mandiri rentang nilai 20 – 21 sebanyak 68,2% atau (15 lansia). Dan lansia mampu melakukan redemonstrasi senam ergonomik secara mandiri.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Setabelan, Kader dan lansia Posyandu Sedap Malam RT 02/02 Setabelan, Banjarsari, Surakarta yang telah mengikuti kegiatan pemberian penyuluhan kesehatan sehingga dapat berjalan dengan lancar.

Referensi

- Kemenkes. 2020. "Indonesia Masuki Periode Aging Population No Title." Kemenkes: 1–4. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19070500004/indonesia-masuki-periode-aging-population.html>.
- Kementerian Kesehatan RI. 2021. Pedoman Senam Ergonomik Untuk Kesehatan Kerja. Jakarta: Direktorat Kesehatan Kerja dan Olahraga.
- — —. 2022. Infodatin: Lansia Berdaya, Bangsa Sejahtera.
- Keyes, Corey L.M, & Magyar-Moe, Jeanna L. 2005. The Measurement and Utility of Adult Subjective Well Being. Washington DC: American Psychological Association.
- Putu Dewi Sri Wahyuni, Ni. 2015. "Sehat Dan Bahagia Dengan Senam Bugar Lansia. Partisipasi, P., Kualitas, D. A. N. And Lansia, H. (2018)." *Medica Majapahit* 10(2): 100–110.
- Rohadi, S., Putri, S. T., & Karimah, A. D. 2016. "Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Activities Daily." *Pendidikan Keperawatan Indonesia* 2(1): 17.
- Romlah, S. 2022. Pengertian Latihan Fisik.
- Wratsongko, M. 2015. Mukjizat Gerakan Sholat & Rahasia 13 Unsur Manusia. Cetakan 1. Jakarta: Mizania.