



Volume 5, Nomor 2, Juni 2025

## JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/IPKM>

E-ISSN: 2774-3055

---

**Gerak Sehat lansia : Program Senam & Edukasi Olahraga utk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia di Desa Pardugul, Samosir**

**Benny Aprial. M<sup>1</sup> , Hafiz Yazid Lubis<sup>2</sup>, Muhammad Fahreji Harahap<sup>3</sup>, Andi Nur Abady<sup>4</sup>, Agus Afrizal<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup> Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna

Email: bennyaprialm@stokbinaguna.ac.id

---

### ABSTRAK INDONESIA

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup para lansia di Desa Pardugul, Kabupaten Samosir melalui program senam dan edukasi olahraga yang terstruktur. Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami penurunan fungsi fisik dan mental, sehingga diperlukan intervensi yang tepat untuk menjaga kesehatan dan kebugaran mereka. Program ini melibatkan dua kegiatan utama, yaitu 1) Senam Sehat Lansia – dilakukan secara rutin dengan panduan instruktur berpengalaman, bertujuan untuk meningkatkan kebugaran, keseimbangan, serta fleksibilitas tubuh lansia, 2) Edukasi Olahraga dan Gaya Hidup Sehat – berupa sesi penyuluhan mengenai manfaat olahraga, nutrisi, serta pentingnya aktivitas fisik dalam mencegah penyakit degenerative dan hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan partisipasi lansia dalam aktivitas fisik, peningkatan pengetahuan tentang pola hidup sehat, serta adanya dampak positif terhadap kesehatan fisik dan mental mereka. Program ini diharapkan dapat menjadi model kegiatan yang berkelanjutan dan direplikasi di desa-desa lain di wilayah Samosir.

Kata Kunci : Senam, Olahraga, Lansia

### ABSTRACT ENGLISH

This community service activity aims to improve the quality of life of the elderly in Pardugul Village, Samosir Regency through a structured exercise and sports education program. The elderly are an age group that is vulnerable to declining physical and mental function, so appropriate intervention is needed to maintain their health and fitness. This program involves two main activities, namely 1) Healthy Elderly Exercise - carried out routinely with the guidance of experienced instructors, aimed at improving the fitness, balance, and flexibility of the elderly's body, 2) Sports Education and Healthy Lifestyle - in the form of counseling sessions on the benefits of exercise, nutrition, and the importance of physical activity in preventing degenerative diseases and the results of this activity show an increase in elderly participation in physical activity, increased knowledge about healthy lifestyles, and a positive impact on their physical and mental health. This program is expected to be a model for sustainable activities and be replicated in other villages in the Samosir area.

Kata Kunci : Gymnastics, Sports, Elderly

---

### PENDAHULUAN

Seiring dengan bertambahnya usia, lansia mengalami berbagai perubahan fisiologis yang dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup, seperti berkurangnya kekuatan otot, penurunan keseimbangan, serta meningkatnya risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes, dan osteoarthritis. Di Desa Pardugul, Kabupaten Samosir, jumlah lansia terus meningkat seiring perkembangan demografi. Namun, fasilitas dan program khusus untuk mendukung kesehatan lansia masih terbatas.

Kurangnya aktivitas fisik yang teratur serta minimnya pengetahuan lansia tentang pentingnya olahraga dan pola hidup sehat menjadi faktor risiko yang mempercepat penurunan kesehatan pada kelompok usia ini. Padahal, berbagai studi telah menunjukkan bahwa senam lansia dan edukasi kesehatan dapat meningkatkan kebugaran, menjaga fungsi kognitif, serta memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan.

Melihat kondisi tersebut, program Gerak Sehat Lansia dirancang sebagai upaya konkret untuk meningkatkan kesejahteraan para lansia melalui kegiatan senam sehat yang rutin dan edukasi olahraga yang aplikatif. Dengan melibatkan masyarakat dan tenaga kesehatan setempat, program ini diharapkan mampu mendorong lansia untuk tetap aktif, sehat, dan mandiri dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Peningkatan angka harapan hidup di Indonesia merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan di bidang kesehatan. Namun, fenomena ini juga membawa tantangan tersendiri, terutama terkait dengan peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah lansia di Indonesia diperkirakan akan mencapai lebih dari 48 juta jiwa pada tahun 2035, atau sekitar 15% dari total populasi (BPS, 2021). Seiring bertambahnya usia, lansia rentan mengalami penurunan fungsi fisik, mental, dan sosial yang berdampak pada kualitas hidup mereka.

Di Kabupaten Samosir, khususnya di Desa Pardugul, peningkatan jumlah lansia juga menjadi fenomena nyata. Namun, belum banyak program khusus yang ditujukan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia secara berkelanjutan. Hasil survei awal yang dilakukan oleh tim menunjukkan bahwa lebih dari 70% lansia di desa ini tidak melakukan aktivitas fisik secara teratur dan masih memiliki pengetahuan yang rendah mengenai pentingnya olahraga dan pola hidup sehat. Hal ini berpotensi mempercepat

proses degeneratif yang umum terjadi pada usia lanjut, seperti sarkopenia (penurunan massa otot), osteopenia, penurunan daya tahan tubuh, serta gangguan kognitif.

Olahraga secara rutin telah terbukti memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik dan mental lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Chodzko-Zajko et al. (2009) menunjukkan bahwa program latihan fisik, khususnya senam lansia, dapat meningkatkan kapasitas jantung, memperbaiki keseimbangan, serta mengurangi risiko jatuh dan cedera. Selain itu, olahraga juga berperan dalam mengurangi gejala depresi dan meningkatkan kualitas tidur [1]. World Health Organization (WHO) dalam pedoman "Physical Activity Guidelines for Older Adults" (2020) merekomendasikan bahwa lansia sebaiknya melakukan aktivitas fisik setidaknya 150 menit per minggu untuk menjaga kebugaran dan fungsi tubuh.

Namun demikian, implementasi dari anjuran tersebut masih sangat terbatas di komunitas pedesaan seperti Desa Pardugul, akibat kurangnya fasilitas, tenaga pendamping, dan minimnya pemahaman masyarakat tentang manfaat olahraga bagi lansia. Oleh karena itu, diperlukan sebuah program pengabdian masyarakat yang tidak hanya menyediakan kegiatan olahraga terstruktur, tetapi juga memberikan edukasi berkelanjutan kepada para lansia dan keluarga mereka.

Program "Gerak Sehat Lansia" ini dirancang sebagai solusi integratif yang mencakup dua komponen utama: (1) Senam Sehat Lansia, yang dilaksanakan secara rutin dan dipandu oleh instruktur terlatih dengan pendekatan gerakan yang sesuai dengan kondisi lansia; dan (2) Edukasi Olahraga dan Gaya Hidup Sehat, berupa penyuluhan mengenai pentingnya aktivitas fisik, pola makan seimbang, serta upaya pencegahan penyakit tidak menular yang umum terjadi pada usia lanjut.

Dengan pendekatan partisipatif dan berbasis komunitas, program ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan kebugaran lansia, tetapi juga memperkuat hubungan sosial antarwarga dan menciptakan lingkungan yang lebih peduli terhadap kesejahteraan lansia. Dalam jangka panjang, program ini diharapkan dapat menjadi model intervensi kesehatan lansia di desa-desa lain di Kabupaten Samosir dan wilayah sekitarnya.

Desa Pardugul yang terletak di Kabupaten Samosir, Sumatera Utara, merupakan salah satu wilayah pedesaan yang didominasi oleh komunitas usia produktif dan lanjut usia. Berdasarkan data desa dan observasi lapangan yang dilakukan oleh tim pada awal tahun 2025, tercatat bahwa sekitar 15,8% dari total penduduk Desa Pardugul merupakan lansia (usia 60 tahun ke atas). Kondisi ini mencerminkan tren nasional menuju masyarakat aging population, yang menuntut perhatian khusus dalam aspek kesehatan dan kesejahteraan sosial.

Sayangnya, meskipun kebutuhan akan layanan kesehatan lansia meningkat, akses terhadap program olahraga terstruktur dan edukasi kesehatan masih sangat minim. Tidak terdapat program senam lansia secara rutin di desa ini, dan kegiatan fisik sehari-hari lansia umumnya terbatas pada aktivitas rumah tangga ringan atau pekerjaan non-produktif. Sebagian besar lansia juga belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai pentingnya aktivitas fisik dan pola hidup sehat untuk menjaga kualitas hidup di usia senja.

Hasil wawancara dengan beberapa kader posyandu lansia dan tokoh masyarakat menunjukkan bahwa keluhan umum yang dialami lansia di desa ini mencakup:

1. Nyeri otot dan persendian (75% responden),
2. Kelelahan dan penurunan stamina (60%),
3. Gangguan tidur dan stres ringan (50%),
4. Penurunan keseimbangan dan risiko jatuh (30%).

Kondisi ini diperburuk oleh minimnya kegiatan sosial dan interaksi komunitas di kalangan lansia, terutama pasca-pandemi COVID-19 yang membatasi ruang gerak dan menyebabkan isolasi sosial. Hal ini berpotensi mempercepat penurunan fungsi kognitif dan emosional lansia jika tidak diintervensi dengan tepat.

Selain itu, dukungan keluarga terhadap gaya hidup aktif lansia masih rendah. Banyak anggota keluarga yang beranggapan bahwa lansia sebaiknya "banyak istirahat", tanpa menyadari bahwa inaktivitas justru dapat memperburuk kondisi fisik dan mental

lansia. Padahal, pendekatan berbasis keluarga dan komunitas sangat penting dalam upaya peningkatan kualitas hidup kelompok ini.

Melihat situasi tersebut, program "Gerak Sehat Lansia" hadir sebagai bentuk respon terhadap kebutuhan riil masyarakat Desa Pardugul. Program ini tidak hanya menysasar aspek fisik lansia melalui senam terstruktur, tetapi juga mencakup edukasi untuk lansia dan keluarga mereka agar mampu menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup aktif dan sehat. Analisis situasi menunjukkan bahwa intervensi sederhana yang dilakukan secara konsisten, berbasis komunitas, dan didukung oleh edukasi yang tepat, dapat memberikan dampak signifikan terhadap kualitas hidup lansia.

Dengan memanfaatkan potensi lokal, kolaborasi dengan kader kesehatan, dan pendekatan partisipatif, program ini memiliki peluang besar untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, memperbaiki kondisi fisik lansia, dan memperkuat solidaritas sosial di tengah komunitas.

## **METODE**

Program "Gerak Sehat Lansia" akan dilaksanakan menggunakan pendekatan partisipatif berbasis komunitas (community-based participatory approach) yang melibatkan lansia, keluarga, kader kesehatan, serta tokoh masyarakat Desa Pardugul. Metode pelaksanaan dirancang secara terstruktur dalam beberapa tahap sebagai berikut:

### **1. Tahap Persiapan (Hari ke-1)**

#### **a. Koordinasi dengan Pemerintah Desa dan Puskesmas**

Mengadakan pertemuan awal dengan kepala desa, bidan desa, dan kader posyandu untuk menyampaikan tujuan program, peran masing-masing pihak, dan waktu pelaksanaan.

#### **b. Survei dan Pendataan Lansia Sasaran**

Melakukan identifikasi dan pendataan jumlah lansia yang bersedia mengikuti program, termasuk kondisi kesehatan awal (pengisian kuesioner kesehatan sederhana, pengecekan denyut nadai, dll).

#### **c. Pemilihan dan Pelatihan Kader**

Memilih kader posyandu atau relawan muda desa yang akan dilatih menjadi fasilitator senam lansia dan edukator kesehatan. Pelatihan diberikan oleh tim pengabdian (dosen olahraga).

## 2. Tahap Pelaksanaan Program Inti (Hari ke 2)

- a. Kegiatan Senam Sehat Lansia
- b. Dilaksanakan sebanyak 2 kali dalam seminggu selama 8 minggu, di balai desa atau lapangan terbuka.
- c. Gerakan senam disesuaikan dengan kemampuan lansia (senam peregangan, senam jantung sehat, dan latihan keseimbangan).
- d. Diiringi musik ringan untuk membangun suasana positif dan menyenangkan.
- e. Kegiatan dipandu oleh instruktur (dari tim pengabdian) dan didampingi oleh kader lokal.

### d. Edukasi Olahraga dan Gaya Hidup Sehat

Edukasi diberikan setiap minggu setelah sesi senam atau pada hari terpisah, dengan topik berbeda setiap pertemuan:

- a. Pentingnya olahraga untuk lansia
- b. Pola makan sehat dan seimbang
- c. Cara menghindari cedera saat aktivitas fisik
- d. Manajemen stres dan tidur sehat
- e. Materi disampaikan dalam bentuk interaktif: ceramah ringan, tanya jawab, demonstrasi alat peraga, pemutaran video edukatif.
- f. Leaflet dan modul praktis dibagikan kepada peserta dan keluarga.

## 3. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut (Hari 1 dan 2)

- a. Monitoring dan Evaluasi (Monev)
- b. Mengukur dampak program melalui pengisian kuesioner akhir, observasi fisik (misalnya peningkatan fleksibilitas, stamina), dan wawancara.
- c. Menganalisis tingkat kehadiran, partisipasi aktif, dan perubahan perilaku peserta.
- d. Pembentukan Kelompok Lansia Aktif Desa (LAD) Mendorong pembentukan kelompok lansia aktif yang dikelola kader untuk melanjutkan kegiatan senam dan edukasi secara mandiri.
- e. Menyerahkan sarana penunjang (matras, sound system, modul) kepada kelompok sebagai bentuk keberlanjutan program.

### 1. Strategi Pendukung

Menggunakan metode demonstrasi dan praktik langsung dalam pelatihan dan edukasi agar materi mudah dipahami oleh lansia.

1. Pelibatan keluarga dan tokoh agama untuk meningkatkan dukungan sosial dan keberterimaan kegiatan.
2. Menjalin kerja sama dengan Puskesmas untuk integrasi kegiatan dengan program posyandu lansia yang telah berjalan.

Metode pelaksanaan ini dirancang agar bersifat aplikatif, sederhana, partisipatif, dan berkelanjutan, serta dapat direplikasi di desa-desa lain dengan karakteristik serupa.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam pengabdian masyarakat yang dilakukan di Kantor Desa Pardugul Samosir, dalam kegiatan tersebut diharapkan dapat mengurangi terjadinya hipertensi atau tekanan darah tinggi pada lansia yang ada di Desa tersebut. Masalah kesehatan lansia ini, jika tidak segera ditangani atau dicegah dapat mengganggu aktivitas sehari-hari fungsional sehari-hari lansia seperti penyakit yang banyak diderita oleh lansia halnya darah tinggi (hipertensi), susah tidur, kaki sakit, asam urat, kolestrol dll. Sehingga mengingat banyaknya perubahan diberbagai organ dalam pada lansia maka program penyuluhan kesehatan dan senam lansia ini menjadi penting, sehingga kaum lansia di Desa Pardugul Samosir ini dapat merasa badan lebih segar, sehat dan tekanan tensi darah bisa menurun.

Kegiatan pembuka yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat di Desa Pardugul Samosir ini adalah penyuluhan tentang senam lansia yang mana dapat menurunkan atau mencegah potensi tekanan darah tinggi (hipertensi) yang banyak terjadi pada lansia di Desa Pardugul Samosir. Kegiatan tersebut dilaksanakan 10-11 Mei 2024 Pukul 16.00-18.00. Proses pelaksanaannya yaitudengan dilakukan senam lansia kemudian dilanjutkan edukasi olahraga tersebut, lalu dilakukan pengecekan denyut nadi. Program kegiatan ini dihadiri oleh para pengurus Desa dan lansia yang berjumlah sekitar 25 orang.

Tabel 1. Karakteristik peserta Pengabdian

Nama	Umur	Jenis Kelamin	Denyut Nadi
Lansia 1	67	Perempuan	78
Lansia 2	70	Laki-laki	82
Lansia 3	65	Perempuan	76
Lansia 4	72	Perempuan	85
Lansia 5	69	Laki-laki	80
Lansia 6	72	Perempuan	84
Lansia 7	69	Laki-laki	79
Lansia 8	71	Laki-laki	77
Lansia 9	66	Laki-laki	88
Lansia 10	68	Perempuan	81
Lansia 11	74	Perempuan	83
Lansia 12	67	Laki-laki	86
Lansia 13	70	Perempuan	78
Lansia 14	75	Laki-laki	84
Lansia 15	68	Laki-laki	79
Lansia 16	73	Perempuan	82
Lansia 17	65	Laki-laki	85
Lansia 18	69	Perempuan	83
Lansia 19	71	Laki-laki	80
Lansia 20	72	Perempuan	87
Lansia 21	66	Perempuan	81
Lansia 22	74	Laki-laki	82

Lansia 23	67	Laki-laki	80
Lansia 24	70	Laki-laki	85
Lansia 25	63	Perempuan	86

Berdasarkan tabel 1 didapatkan karakteristik lansia mayoritas berusia 60-73 tahun sejumlah 25 lansia. Jenis kelamin lansia terbanyak yaitu perempuan berjumlah 12 (44%) dan laki-laki 13 (56%). Mayoritas peserta adalah laki-laki (56%), sedangkan perempuan berjumlah 44%. Rata-rata denyut nadi Perempuan: 83,45 bpm dan Laki-laki: 81,93 bpm, perempuan cenderung memiliki denyut nadi sedikit lebih tinggi dibandingkan laki-laki dalam kelompok ini.

Hasil observasi warga lansia di usia 60-73 tahun masih dalam kategori aktif, artinya mereka masih melakukan aktivitas fisik mulai dari bertani, berkebun, berladang, atau buruh kerja lainnya. Sedangkan di usia 71-80 kebanyakan warganya hanya beraktivitas sangat ringan, dan kegiatan paling sering dilakukan adalah kegiatan untuk beribadah. Pada penyuluhan kesehatan, para warga yang lanjut usia memahami dan mengetahui berkenaan dengan kesehatan dan faktor-faktor yang dapat mengganggu kesehatan serta resiko penyakit di usia lansia. Sehingga para lansia dituntut harus lebih produktif agar tetap terjaga kesehatannya. Serta mengetahui dan memahami bahaya dari virus corona yang sekarang sedang terjadi. Dalam kegiatan latihan memori, para lansia dituntut untuk melatih daya ingat jangka pendek atau shortthem memori.

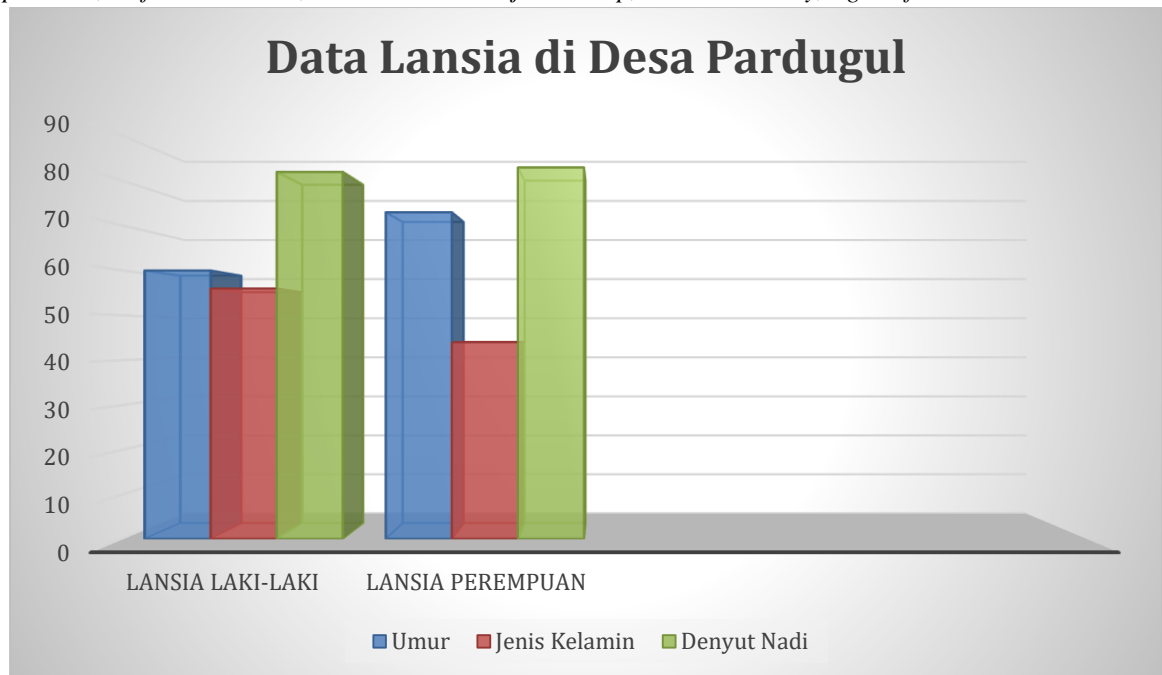
Dalam prosesnya kami hanya memberikan gambar-gambar atau bentuk lain yang harus di ingat kemudian diaplikasikan dalam bentuk permainan. Hasil dari kegiatan ini, para lansia yang ada di desa Pardugul dalam kategori rendah-sedang. Ini artinya perlu terus diberikan latihan. Setelah pelaksanaan senam lansia didapatkan hasil yaitu tingkat kebugaran para lansia dalam kategori sedang-tinggi, hal ini dikarenakan para warga lansia yang kehidupan sehari-harinya masih beraktivitas di sawah atau ladang memiliki daya tahan tubuh yang masih terjaga, namun kondisi fisik yang lain sudah menurun, seperti kelincahan, kecepatan dan kekuatan. Kualitas hidup adalah kualitas yang dirasakan sehari-hari, Pandangan individu tentang kehidupan sosialnya dalam konteks budaya dan sistem nilai yang ada terkait dengantujuan, standar, dan perhatian. Hasil riset menunjukkan ada beberapa artikel yang mengevaluasi efeknya

pembinaan promosi kesehatan dengan menghambat analisis yang kuat tentang efek pembinaan pada promosi kesehatan edukasi olahraga di kalangan lansia. Penduduk lanjut usia (lansia) merupakan bagian dari keluarga dan anggota masyarakat, dan jumlahnya meningkat seiring dengan meningkatnya usia harapan hidup. Usia lanjut adalah masa di mana manusia mencapai kematangan dalam ukuran tubuh dan fungsi organ dan menurun seiring waktu, serta proses hilangnya secara bertahap kemampuan penyembuhan diri jaringan untuk mempertahankan struktur dan fungsi normalnya. Latihan yang dianjurkan untuk lansia antara lain latihan pernapasan dan jantung, latihan kekuatan otot, latihan kekuatan sendi dan rekreasi, agar tidak membuat lansia bosan.

Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan otot-otot besar untuk melakukan kerja fisik secara terus menerus dalam jangka waktu tertentu, yaitu kemampuan sistem peredaran darah dan pernafasan untuk beradaptasi dengan semua beban fisik. Usia secara signifikan berkaitan dengan domain fisik. Hal ini dikarenakan kelompok lansia memiliki keterbatasan fungsional yang lebih banyak dibandingkan dengan kelompok yang lebih muda. Faktor lansia menjadi bagian penting untuk mengukur tingkat kemajuan sebuah Negara termasuk dalam bidang ekonomi. Kemiskinan dan lanjut usia di seluruh dunia kini telah menjadi fenomena umum yang mempengaruhi struktur penduduk dan pembangunan ekonomi. Dalam kehidupan sehari-hari, hidup produktif menjadi hal penting terutama di usia-usia lanjut. Oleh karena itu, pemberdayaan salah satunya perlu menumbuhkan semangat lansia, mengetahui lebih awal penyakit yang di derita, menurun angka kesakitan, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dan dukungan jaringan.

Artinya dalam pemberdayaan lansia upaya pelayanan dan pembinaan dengan melakukan senam setiap hari agar tetap fit. Selain dari itu sangat penting untuk membangun "komunitas yang ramah usia" yang berfungsi membantu para lansia mengakses lebih banyak kesempatan untuk berpartisipasi dalam bidang sosial dan kesehatan untuk menuju kehidupan yang lebih baik. Promosi kesehatan dengan edukasi olahraga senam pada lansia agar berpartisipasi dalam komunitas adalah dengan mengembangkan model untuk membantu mereka memiliki kesehatan dan kondisi fisik serta mental yang lebih baik untuk mencegah penyakit kronis disebabkan oleh lemahnya kesehatan fisik dan mental.

Diagram 1. Data Lansia di Desa Pardugul (sumber: data pengabdian)



Hasil pengabdian ini kualitas hidup lansia menjadi lebih terarah dan lebih baik karena mereka tahu bagaimana menjaga kesehatan dan pola hidup sehat tanpa obat dengan olahraga yang teratur dengan diberikanya logbook atau catatan harian yang harus selalu di isi atau sebagai pengingat. Namun untuk mengetahui perubahan yang signifikan perlu kiranya dilakukan monitoring dan evaluasi lebih lanjut.

#### Pembahasan

Lansia adalah manusia yang mengalami penambahan umur yang disertai dengan terjadinya berbagai penurunan kondisi fisik, penurunan fungsi dari organ-organ tubuh, serta penurunan fungsi dari otak (Nuraeni, Akbar, and Tresnasari 2019). Meningkatnya jumlah lansia di Indonesia, diperlukan perbaikan kualitas kesehatan para lansia. Lansia diharapkan memiliki semangat untuk hidup mandiri, memiliki rasa percaya diri, bugar dan energik, dan memiliki kualitas hidup yang baik. Seorang lansia dapat dikatakan berkualitas, apabila dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan mandiri, masih produktif dalam bekerja, memiliki daya ingat yang baik dan mempunyai kebugaran jasmani yang baik (Christiani et al. 2015) [3]. Salah satu upaya untuk mewujudkan lansia yang berkualitas adalah dengan melakukan olahraga. Olahraga sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh, terutama bagi lansia. Olahraga yang cenderung memberikan keuntungan yang besar bagi lansia

adalah olahraga senam. Senam merupakan olahraga yang bersifat aerobik dan rekreasi. Senam juga memberikan manfaat, antara lain untuk mempertahankan bahkan meningkatkan taraf kebugaran jasmani serta membentuk kondisi fisik. Lebih dari pada itu, senam juga bermanfaat dalam membantu perkembangan otak karena senam merupakan kombinasi gerakan dan musik (Putra and Suharjana 2018). Senam merupakan olahraga yang bisa dikatakan sebagai olahraga yang aman untuk lansia karena memiliki risiko cedera yang kecil, menyenangkan, dan mudah dilakukan, senam saat ini memang menjadi salah satu pilihan olahraga buat para lansia. Senam lansia efektif untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, efektif dalam menjaga kebugaran jasmani, menurunkan tekanan darah (Yanti, Alkafi, and Yulita 2021) [4], mengurangi kadar gula darah, asam, meningkatkan kualitas tidur yang lebih, meningkatkan kognitif lansia (Pardosi and Marsinova 2021) [5].

## **KESIMPULAN**

Lanjut usia (lansia) merupakan fase dalam kehidupan yang akan dialami oleh individu, diharapkan memiliki semangat untuk hidup mandiri, memiliki rasa percaya diri, bugar dan energik, dan memiliki kualitas hidup yang baik. Senam lansia merupakan suatu bentuk olahraga yang bermanfaat bagi lansia. Senam lansia yang teratur dapat membantu menjaga kesehatan fisik lansia. Pemberdayaan lansia melalui pemberian informasi tentang senam lansia diharapkan lansia dapat melakukan senam lansia secara mandiri untuk meningkatkan kesehatan fisik yang dapat dilakukan setiap hari pada pagi hari sebelum beraktifitas.

Seseorang yang telah mencapai usia lanjut ( $\geq 60$  tahun) akan mengalami penurunan kondisi tubuh dan perubahan secara fisiologis maupun psikologis. Perubahan ini mempengaruhi kualitas kesehatan lansia yang mana dimasa lansia ini lebih berisiko terkena berbagai penyakit. Oleh karenanya program penyuluhan kesehatan dan senam lansia ini menjadi penting dalam menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan lansia yang ada di Desa Pardugul ini. Berdasarkan hasil pengecekan tensi denyut nadi yang dilakukan di Kantor Desa Pardugul terbukti bahwa setelah dilaksanakannya penyuluhan kesehatan dan senam lansia ini mereka merasa lebih bugar sehingga lebih aman dari risiko terkena penyakit.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, yang telah memberikan kepercayaan, dukungan moral, akademik, dan fasilitas dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Desa Pardugul atas sambutan hangat dan fasilitasi kegiatan, serta kepada para peserta lansia yang dengan antusias mengikuti setiap sesi senam dan edukasi olahraga. Tak lupa, apresiasi kami sampaikan kepada seluruh tim pelaksana, dosen pembimbing, dan mahasiswa yang telah bekerja keras dalam mendesain dan melaksanakan kegiatan ini dengan penuh semangat dan dedikasi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Singh, M. A. F., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., & Skinner, J. S. (2009). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & science in sports & exercise*, 41(7), 1510-1530.
- Nuraeni, R., Akbar, M. R., & Tresnasari, C. (2019). Pengaruh Senam Lansia terhadap Tingkat Kebugaran Fisik pada Lansia Berdasar atas Uji Jalan 6 Menit. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 1(2), 121-126.
- Bobb, J. F., Valeri, L., Claus Henn, B., Christiani, D. C., Wright, R. O., Mazumdar, M., ... & Coull, B. A. (2015). Bayesian kernel machine regression for estimating the health effects of multi-pollutant mixtures. *Biostatistics*, 16(3), 493-508.
- Rospia, E. D., Cahyaningtyas, D. K., Lestari, C. I., Amilia, R., Pamungkas, C. E., & WD, S. M. (2022). Pemberdayaan lansia melalui senam lansia sebagai upaya meningkatkan kesehatan fisik dalam mendukung lansia tangguh. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(4), 3047-3051.
- Togatorop, L., Tarigan, D. A. B., Malem Br Barus, J. P., Gea, A. T. M., Sianipar, C. L. E., & Sembiring, I. T. (2024). Edukasi Pentingnya Meningkatkan Pola Hidup Sehat Pada Lansia. 2(1), 06–11. <https://doi.org/10.62027/sevaka.v2i1.49>
- Nuraisyah, F., Purnama, J. S., Nuryanti, Y., Agustin, R. D., Desriani, R., & Putri, M. U. (2021). Edukasi Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Lansia untuk Meningkatkan Kualitas Hidup: Non-Communicable Disease Prevention Education for the Elderly to Improve Quality of Life. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 6(4), 364-368.
- Nugroho, A. W., Rohaini, C. D., Tyananda, H. S., Dewi, L., Ardita, S. D., & Kushargina, R. (2024). Edukasi “Lansia Bergerak”: Senam Lansia untuk Menjaga Kebugaran dan Meningkatkan Kesehatan Lansia. *Jurnal Abdimas Kedokteran dan Kesehatan*, 2(1), 19-24.
- Sualang, Y. T., & Waas, M. (2023). Latihan Senam Lansia Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Di LKS Rumah Singgah Lansia “Kaneren” Kelurahan Wawali. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat MAPALUS*, 2(1), 1-7.
- Saragih, A. P. S., Pramitha, H., Anggraini, M. Z., Sattar, L. A. A. E., Sawitri, N. D., Ardiyani, N. R., ... & Novitasari, Z. R. (2023). Pola Hidup Sehat Melalui Edukasi dan Senam Lansia di Posyandu Sukun, Kecamatan Tanjungejo, Kota Malang. *Ash-Shihhah: Journal of Health Studies*, 1(2), 73-80.

*Gerak Sehat lansia : Program Senam & Edukasi Olahraga utk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia di Desa Pardugul, Samosir*

*Benny Aprial. M , Hafiz Yazid Lubis, Muhammad Fahreji Harahap, Andi Nur Abady, Agus Afrizal*

Yusniawati, Y. N. P., Adiana, I. N., Nuryanto, I. K., Darmini, A. Y., & Lewar, E. I. (2024). Program Pendampingan Dan Edukasi Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia Di Desa Melinggih. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 4(1), 18-23.