

Pemberdayaan Komunitas melalui Senam Sehat bagi Lansia dan Perempuan Usia Produktif

Eli Retnowati¹, Ariadi Setiawan², Novana Resi Famelia³, Achmad Hayden Syafaat Putra⁴

^{1,2,3,4}Universitas Sunan Giri Surabaya, Jl. Brigjen Katamso II, Bandilan, Kedungrejo, Kec. Waru, Kab. Sidoarjo, Jawa Timur

E-mail: eli.retno1010@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.2951>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 2 September 2025

Revised: 25 September 2025

Accepted: 16 October 2025

Kata Kunci:

Senam Sehat, Kebugaran, Daya Tahan Tubuh, Lansia, Pemberdayaan Masyarakat.

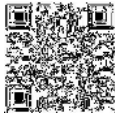
Keywords:

Healthy gymnastics, empowerment, physical fitness, community service, quality of life

ABSTRACT

Kesehatan fisik masyarakat, khususnya kelompok usia produktif dan lansia, merupakan aspek penting dalam upaya mewujudkan kualitas hidup yang optimal. Salah satu strategi sederhana yang dapat dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan tersebut adalah melalui aktivitas fisik yang teratur, seperti senam sehat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengimplementasikan program senam sehat mingguan guna meningkatkan daya tahan tubuh, kebugaran fisik, serta kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat. Program dilaksanakan dengan metode pendampingan dan pemberdayaan, yang mencakup edukasi singkat mengenai manfaat olahraga, hidrasi, serta pola makan sehat, kemudian dilanjutkan dengan praktik senam sehat bersama. Hasil kegiatan menunjukkan adanya antusiasme peserta yang tinggi, ditandai dengan kehadiran rutin setiap minggu dan keterlibatan aktif selama kegiatan. Selain itu, peserta juga melaporkan perbaikan kondisi fisik, peningkatan semangat berolahraga, serta tumbuhnya motivasi untuk menjadikan senam sehat sebagai kebiasaan baru. Dengan demikian, kegiatan ini berpotensi menjadi program berkelanjutan yang dapat mendukung peningkatan kualitas hidup masyarakat Kelurahan Pagesangan.

Physical health, particularly among the productive age group and the elderly, is an essential aspect of achieving an optimal quality of life. One of the simplest strategies to maintain and improve health is engaging in regular physical activities, such as healthy gymnastics. This community service program aimed to implement a weekly healthy gymnastics activity to improve physical endurance, body fitness, and public awareness regarding the importance of adopting a healthy lifestyle. The program was carried out through mentoring and empowerment methods, which included brief health education sessions on the benefits of exercise, hydration, and balanced nutrition, followed by collective healthy gymnastics practice. The results indicated a high level of enthusiasm from participants, as reflected in their consistent weekly attendance and active participation throughout the activity. Moreover, participants reported improvements in their physical condition, greater motivation to exercise, and stronger awareness of the importance of maintaining physical health. Therefore, this program has the potential to become a sustainable community-based initiative that supports the improvement of the quality of life in Pagesangan Subdistrict.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Eli Retnowati, et al (2025). Pemberdayaan Komunitas melalui Senam Sehat bagi Lansia dan Perempuan Usia Produktif, 4 (2) 7975-7980. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.2951>

PENDAHULUAN

Kondisi kebugaran pada lansia adalah salah satu indikator yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat kesehatan pada lansia. Senam lansia merupakan salah satu olah raga yang dapat

dilakukan secara rutin agar kebugaran lansia semakin meningkat. Kebugaran tubuh seseorang tidak dapat dinilai dari penampilan fisik saja, namun juga dari pola hidup, pola makan dan aktivitas fisiknya. Seseorang dapat dikatakan bugar jika setelah bekerja, tetapi masih mampu beraktivitas fisik tanpa merasa kelelahan yang berlebihan. Tetapi bagaimana halnya dengan orang lansia (lanjut usia), dimana dengan kondisi umur yang sudah lanjut pasti mengalami keterbatasan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. (Utari et.al., 2015)

Perempuan, terutama pada usia produktif dan lansia, memiliki kebutuhan khusus dalam menjaga kebugaran tubuh. Menurut penelitian oleh Pramudya & Adriani (2021), perempuan cenderung mengalami penurunan massa otot dan kepadatan tulang lebih cepat dibandingkan laki-laki seiring bertambahnya usia, sehingga aktivitas fisik seperti senam menjadi sangat penting untuk mempertahankan kekuatan otot, fleksibilitas, serta keseimbangan tubuh. Tanpa olahraga yang cukup, risiko osteoporosis, obesitas, serta penyakit degeneratif seperti diabetes dan hipertensi akan meningkat secara signifikan.

Selain manfaat fisik, kebugaran tubuh bagi perempuan juga berpengaruh terhadap kesehatan mental dan kualitas hidup. Studi oleh Wahyuni et al. (2019) menunjukkan bahwa perempuan yang rutin berolahraga mengalami penurunan tingkat stres, kecemasan, dan gangguan tidur dibandingkan mereka yang tidak aktif secara fisik. Aktivitas senam sehat yang dilakukan secara berkelompok juga memberikan manfaat sosial, seperti meningkatkan interaksi dan dukungan emosional antar sesama peserta, sehingga dapat menekan risiko isolasi sosial, terutama pada kelompok lansia. Lebih lanjut, penelitian dari Krismonica et.al (2021) menyatakan peserta senam aerobik menjalankan pola hidup sehat—antara lain mengonsumsi makanan dan minuman bergizi (menambah sayur & buah), memiliki waktu istirahat yang cukup, serta berolahraga secara teratur, sehingga tercipta daya tahan fisik dan kebugaran yang lebih baik.

Di Kelurahan Pagesangan Surabaya, masih terdapat kelompok masyarakat, terutama ibu-ibu dan lansia, yang kurang memperhatikan aktivitas fisik harian mereka. Padahal, WHO (2020) menganjurkan bahwa lansia maupun masyarakat usia produktif minimal melakukan aktivitas fisik ringan hingga sedang selama 150 menit per minggu untuk menjaga kebugaran tubuh. Minimnya aktivitas fisik ini tidak hanya terjadi di wilayah kelurahan Pagesangan, tetapi juga merupakan fenomena umum di berbagai wilayah perkotaan di Indonesia. Menurut penelitian oleh Yuniati et.al (2022), menyatakan bahwa partisipasi perempuan dalam aktivitas fisik serta keterlibatan dalam kegiatan komunitas (seperti senam bersama) berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup. Hal ini mencakup aspek kesehatan fisik, mental, dan sosial, serta menurunkan risiko penyakit tidak menular dan memperkuat komitmen gaya hidup sehat. Kondisi ini diperparah oleh persepsi sebagian masyarakat yang menganggap aktivitas fisik seperti senam tidak terlalu penting dibandingkan dengan kegiatan sehari-hari lainnya. Studi oleh Noori-Sistani et al. (2025); Standish et al. (2023) menunjukkan bahwa sebagian besar perempuan usia dewasa dan lanjut usia menganggap pekerjaan rumah tangga sudah cukup menggantikan kebutuhan olahraga, padahal aktivitas tersebut tidak mencukupi dalam hal intensitas maupun manfaat fisiologis yang dihasilkan dari latihan terstruktur seperti senam. Persepsi yang keliru ini menjadi tantangan tersendiri dalam upaya meningkatkan kesadaran pentingnya aktivitas fisik di lingkungan masyarakat.

Lebih jauh lagi, kurangnya keterlibatan dalam aktivitas fisik juga berdampak pada penurunan kualitas hidup, terutama bagi kelompok lansia. Hasil penelitian oleh Bastari et al. (2019) menyatakan bahwa lansia yang jarang beraktivitas fisik cenderung mengalami penurunan fungsi kognitif, mobilitas yang terbatas, serta ketergantungan yang lebih tinggi terhadap orang lain dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, upaya edukasi dan pelaksanaan program senam sehat menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kualitas hidup sekaligus menurunkan risiko penyakit degeneratif di masyarakat Kelurahan Pagesangan.

Program senam sehat ini diinisiasi sebagai bentuk pemberdayaan masyarakat dalam upaya meningkatkan kesadaran pola hidup sehat. Melalui program pendampingan ini diharapkan terjadi perubahan perilaku menuju gaya hidup aktif yang berkelanjutan. Program senam sehat ini diinisiasi sebagai pemberdayaan masyarakat dalam upaya meningkatkan kesadaran pola hidup sehat. Melalui program pendampingan ini diharapkan terjadi perubahan perilaku menuju gaya hidup aktif yang berkelanjutan.

Pemberdayaan masyarakat melalui program olahraga seperti senam tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga membangun kesadaran kolektif untuk saling mendukung dalam menjalani hidup

sehat. Menurut penelitian oleh Prasetyo et al. (2020), pendekatan pemberdayaan komunitas mampu meningkatkan motivasi dan kepedulian masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan, karena kegiatan dilakukan secara berkelompok dan melibatkan peran aktif warga. Kegiatan senam sehat ini sekaligus menjadi sarana interaksi sosial yang mempererat hubungan antarwarga, yang pada akhirnya membentuk lingkungan sosial yang mendukung gaya hidup sehat.

Selain itu, model program pendampingan secara berkelanjutan terbukti efektif dalam mengubah perilaku kesehatan masyarakat. Hasil studi oleh Fitriana & Utami (2019) menunjukkan bahwa intervensi berbasis pendampingan mampu meningkatkan konsistensi aktivitas fisik masyarakat dibandingkan dengan program sekali jalan. Pendampingan secara rutin memungkinkan peserta memperoleh pengetahuan baru, keterampilan senam yang benar, serta dukungan moral dari fasilitator dan sesama peserta.

Lebih lanjut, program seperti ini dinilai dapat menumbuhkan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatannya sendiri. Menurut Noori-Sistani et al. (2025), keberhasilan program pemberdayaan di bidang kesehatan terletak pada kemampuan masyarakat untuk melanjutkan kegiatan secara mandiri setelah program pendampingan selesai. Dalam konteks ini, diharapkan peserta senam sehat di Kelurahan Pagesangan dapat melaksanakan kegiatan senam secara mandiri maupun berkelompok secara rutin tanpa ketergantungan penuh pada tim pendamping, sehingga tercipta budaya hidup sehat yang berkelanjutan di lingkungan tersebut.

METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendampingan dan pemberdayaan masyarakat, yang meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Metode pendampingan dan pemberdayaan ini sesuai dengan pendekatan *community empowerment* yang disebutkan oleh Standish et al. (2023), yaitu melibatkan partisipasi aktif masyarakat dalam setiap tahap kegiatan untuk menciptakan kemandirian.

Pendampingan

Pendampingan diawali dengan pemberian edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik teratur, khususnya senam sehat, untuk menjaga kebugaran tubuh dan mencegah penyakit degeneratif. Edukasi ini disampaikan melalui penyuluhan singkat sebelum kegiatan dimulai dengan menggunakan media sederhana yang mudah dipahami oleh ibu-ibu dan lansia. Pendampingan tidak hanya terbatas pada penyampaian materi, tetapi juga memberikan contoh konkret bagaimana senam sehat dapat membantu menjaga fleksibilitas otot, meningkatkan sirkulasi darah, serta memperbaiki kualitas tidur. Dengan pendekatan ini, peserta merasa lebih yakin dan termotivasi untuk berpartisipasi aktif karena memahami secara langsung manfaat yang dapat dirasakan dalam kehidupan sehari-hari.

Pemberdayaan

Pemberdayaan dilakukan dengan menempatkan ibu-ibu dan lansia tidak hanya sebagai peserta pasif, melainkan sebagai agen perubahan di lingkungan mereka. Peserta diarahkan untuk berlatih menjadi instruktur senam sederhana sehingga di kemudian hari mampu memimpin kelompok kecil secara mandiri. Hal ini bertujuan menciptakan kader-kader kesehatan lokal yang dapat menjaga keberlanjutan program meskipun tanpa pendampingan intensif dari tim pengabdian. Selain itu, pemberdayaan juga difokuskan pada penguatan motivasi dan komitmen agar kegiatan senam sehat menjadi bagian dari rutinitas komunitas, serta mendorong peserta untuk mengajak anggota keluarga maupun tetangga lainnya agar turut serta. Dengan cara ini, program tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga membangun budaya sehat yang meluas di masyarakat.

Pelaksanaan Senam

Pelaksanaan senam sehat dilakukan setiap minggu pagi pukul 06.30–07.30 di area terbuka jalan Pagesangan yang mudah diakses warga. Kegiatan dipandu oleh instruktur yang berpengalaman, sementara tim pengabdian mendampingi dan memfasilitasi jalannya senam. Gerakan yang diberikan disesuaikan dengan kemampuan fisik peserta, terutama lansia, sehingga tetap aman dan menyenangkan. Suasana kebersamaan tercipta karena peserta saling menyemangati satu sama lain selama berolahraga. Selain aspek fisik, pelaksanaan senam juga menjadi ajang interaksi sosial yang memperkuat solidaritas antarwarga. Dengan dukungan suasana yang positif ini, kegiatan senam sehat tidak hanya menyehatkan tubuh tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikososial masyarakat Kelurahan Pagesangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Perencanaan Kegiatan

Langkah pertama dalam menerapkan pengabdian kepada masyarakat adalah mengidentifikasi masalah-masalah sebelumnya dan dilanjutkan dengan survei. Hasil ditemukan bahwa terdapat peluang di kelurahan Pagesangan, kemudian dikoordinasikan pada saat perundingan sehingga mendapat persetujuan untuk mengadakan kegiatan senam sehat.

Kegiatan ini dimulai pada Minggu, 5 Mei 2025, di salah satu lokasi jalan Pagesangan. Latihan senam berlangsung sekitar lima puluh menit, dengan pemanasan, latihan inti, dan pendinginan dilakukan terakhir. Perencanaan dilakukan melalui koordinasi dengan pengurus RT/RW setempat dan tokoh masyarakat untuk menentukan waktu, lokasi, serta sasaran peserta senam. Selain itu, disiapkan pula materi edukasi tentang pentingnya senam bagi kesehatan fisik dan mental.



Gambar 1. Tahap Koordinasi dan Pemaparan Program

Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan senam sehat dilaksanakan secara rutin setiap hari Minggu pagi mulai pukul 06.30 sampai dengan pukul 07.30 di lokasi jalan Pagesangan yang telah disepakati bersama masyarakat. Lokasi ini dipilih karena strategis, mudah dijangkau, serta mampu menampung jumlah peserta yang cukup banyak. Antusiasme peserta terlihat dari jumlah kehadiran yang stabil setiap minggunya serta semangat yang tinggi dalam mengikuti setiap gerakan senam. Peserta yang didominasi oleh ibu-ibu dan lansia tampak aktif bergerak mengikuti instruksi instruktur, meskipun dengan kemampuan fisik yang bervariasi. Kehadiran mereka secara konsisten menunjukkan bahwa kegiatan ini tidak hanya menjadi sarana olahraga, tetapi juga menjadi wadah silaturahmi dan interaksi sosial yang menumbuhkan rasa kebersamaan di lingkungan masyarakat.

Selain kegiatan senam, program ini juga dilengkapi dengan penyuluhan singkat sebelum dan sesudah sesi senam. Penyuluhan diberikan oleh tim pengabdian dan kader kesehatan setempat dengan topik seputar manfaat olahraga teratur, pentingnya hidrasi tubuh, pola makan sehat, serta pencegahan penyakit degeneratif yang umum dialami masyarakat usia produktif dan lansia. Materi penyuluhan disampaikan dengan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami, serta dikaitkan dengan kondisi sehari-hari peserta. Dengan adanya kombinasi antara senam dan edukasi, program ini diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku sehat yang berkelanjutan. Peserta tidak hanya mendapatkan manfaat fisik dari olahraga, tetapi juga memperoleh pengetahuan praktis yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Mailita & Suci (2024) yang menyatakan bahwa senam teratur dapat meningkatkan kualitas hidup dan daya tahan tubuh lansia.

Hasil Kegiatan:

1. Peningkatan Kesadaran: Peserta memahami pentingnya olahraga untuk menjaga daya tahan tubuh, terutama di usia produktif dan lanjut usia.
2. Partisipasi Aktif: Ibu-ibu dan lansia berpartisipasi secara aktif, beberapa di antaranya mulai memandu senam sederhana secara bergiliran.

3. Kebugaran Tubuh: Sebagian peserta melaporkan merasa lebih segar, bugur, dan bersemangat setelah mengikuti program senam ini selama beberapa pekan.



Gambar 2. Foto Kegiatan

SIMPULAN

Implementasi program senam sehat mingguan di Kelurahan Pagesangan Surabaya berjalan secara teratur dengan dukungan penuh dari masyarakat setempat. Kehadiran peserta yang stabil dari minggu ke minggu menjadi indikator meningkatnya kesadaran warga terhadap pentingnya menjaga kesehatan fisik. Metode pendampingan yang dilakukan oleh tim pengabdian memberikan motivasi tambahan bagi peserta, terutama ibu-ibu dan lansia, untuk lebih disiplin mengikuti kegiatan. Selain memberikan manfaat berupa peningkatan daya tahan tubuh dan kebugaran, kegiatan ini juga menghadirkan nilai tambah berupa interaksi sosial yang harmonis di antara warga. Senam sehat tidak hanya dipandang sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai wadah silaturahmi yang mempererat ikatan sosial antar anggota komunitas.

Selain aspek kesehatan, pendekatan pemberdayaan menjadi kunci keberhasilan program ini. Tim pengabdian melibatkan kader kesehatan lokal untuk dilatih sebagai fasilitator sehingga kegiatan dapat terus berjalan meskipun tanpa pendampingan intensif dari pihak luar. Pola ini mendorong kemandirian masyarakat dalam mengelola dan melestarikan program senam sehat sebagai bagian dari gaya hidup sehari-hari. Keberlanjutan program diharapkan mampu membangun budaya hidup sehat di Kelurahan Pagesangan, yang ditandai dengan meningkatnya kesadaran masyarakat untuk menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik teratur, serta menerapkan perilaku sehat lainnya. Dengan demikian, senam sehat mingguan dapat menjadi model program komunitas yang sederhana namun berdampak signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Sunan Giri Surabaya yang telah memberikan dukungan dalam

pelaksanaan program ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pemerintah Kelurahan Pagesangan Surabaya, para kader kesehatan, serta seluruh ibu-ibu dan lansia yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan senam sehat setiap minggu. Dukungan dan antusiasme semua pihak menjadi faktor penting dalam kelancaran pelaksanaan program, mulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Tanpa kontribusi dan kerja sama tersebut, kegiatan pengabdian ini tidak akan terlaksana dengan baik.

REFERENSI

- Fitriana, N., & Utami, S. (2019). Efektivitas pendampingan aktivitas fisik terhadap perubahan perilaku hidup sehat pada komunitas ibu rumah tangga. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 7(2), 134–142.
- Krismonica, R., Suminar, P., & Widiono, S. (2021). Gaya hidup perempuan komunitas senam aerobik (Studi kasus pusat kebugaran CIKTAM Studio Bengkulu). *Jurnal Sosiologi Nusantara*, 7(2), 299–310. <https://doi.org/10.33369/jsn.7.2.299-310>
- Prasetyo, B., Susanto, T., & Yulianti, D. (2020). Model pemberdayaan kesehatan masyarakat melalui aktivitas fisik terstruktur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(1), 55–63.
- WHO. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
- Yuniati, F., Shobur, S., Kumalasari, I., Lukman, Mediarti, D., & Haryanti, R. S. (2022). The importance of physical activity and community participation amongst women for a better quality of life: A cross-sectional study of Indonesia Family Life Survey. *International Journal of Health Engineering and Technology*, 1(2). <https://doi.org/10.55227/ijhet.v1i2.25>
- Noori-Sistani, M., Allahverdipour, H., Vahedian-Shahroodi, M., et al. (2025). Barriers to home-based physical activity and predictors of activity levels among women with high sedentary habits: An explanatory mixed-methods study. *BMC Research Notes*, 18, 217. <https://doi.org/10.1186/s13104-025-07243-x>
- Standish, K., et al. (2023). Barriers and facilitators to physical activity for young adult women: A systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20, 54. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01411-7>
- BMC Women's Health Collective. (2025). Barriers to physical activity in women from ethnic minority groups: A systematic review. *BMC Women's Health*. <https://doi.org/10.1186/s12905-025-03877-y>
- Bastari, H., Lestari, R. M., & Prasida, D. W. (2019). Hubungan frekuensi latihan fisik dengan kualitas hidup lansia di BPSTW Yogyakarta Abiyoso. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(6). <https://doi.org/10.47650/jpp.v7i6.1620>
- Mailita, W., & Suci, H. (2024). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia di Puskesmas Andalas Padang. *Seroja Husada: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(5). <https://doi.org/10.572349/serojahusada.v1i5.3257>
- Pramudya, N. E., & Adriani, S. W. (2021). Keterkaitan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia diabetes mellitus tipe 2. *Health & Medical Sciences*, 1(4). <https://doi.org/10.47134/phms.v1i4.62>
- Syarifah, N., dkk. (2024). Peningkatan kualitas hidup lansia melalui pemeriksaan kesehatan dan edukasi gaya hidup sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan dan Sains (Abhipraya)*, 2(2). <https://doi.org/10.29407/abhipraya.v2i2.25755>