

## Program Pelatihan Senam Lansia sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Lansia di Desa Gedangan Kecamatan Mojowarno Kabupaten Jombang

Silvia Diana Novita<sup>1</sup>, Salsabila Qotrunnada<sup>2</sup>, Zachrotul Ainiyah<sup>3</sup>, Muhammad  
Ainurrofiq<sup>4</sup>, Asy'ari<sup>5\*</sup>

<sup>12345</sup>Institut Agama Islam Negeri Kediri

<sup>1</sup>[silviadiananovita@gmail.com](mailto:silviadiananovita@gmail.com), <sup>2</sup>[salsabila.q@gmail.com](mailto:salsabila.q@gmail.com), <sup>3</sup>[z.ainiyah@gmail.com](mailto:z.ainiyah@gmail.com),

<sup>4</sup>[m.ainurrofiq@gmail.com](mailto:m.ainurrofiq@gmail.com), <sup>5</sup>[asyari.ri@iainkediri.ac.id](mailto:asyari.ri@iainkediri.ac.id)

---

### Article History:

Received: 1 Desember 2023

Revised: 15 Desember 2023

Accepted: 10 Desember 2023

**Keywords:** Training Program,  
Elderly Gymnastics, Elderly  
Health

**Abstract:** *Elderly exercise is one of several efforts to improve the health of the elderly. Someone who has reached old age will be more at risk of disease because of the decline in body condition both physiologically and psychologically. This elderly exercise has been known to prevent the risk of several diseases that often occur in the elderly such as hipertension, diabetes mellitus and others. The purpose of this study was to see the results and effectiveness of the community service program in the form of elderly gymnastics to reduce the number of high blood pressure or hipertension that often occurs in the elderly, especially in Gedangan Village. The implementation method in this research is to carry out a series of activities ranging from health counseling, then elderly exercise, to checking the elderly's blood pressure after participating in gymnastics. Based on data collected from several elderly posyandu in Gedangan Village after participating in this program, it was concluded that this elderly exercise program can reduce blood pressure numbers from the average elderly who participate in this elderly exercise program. So it can be seen that the elderly gymnastics training program is an effective program in maintaining the health of the elderly in Gedangan Village.*

---

### PENDAHULUAN

Peningkatan kondisi sosial masyarakat dan usia harapan hidup (UHH) dapat menyebabkan jumlah lansia (lanjut usia) semakin bertambah (Utomo, 2009). Di Indonesia, peningkatan UHH terjadi dari 68,6 per tahun menjadi 70,8 per tahun, serta proyeksi pada tahun 2030-2035 mencapai 72,2 per tahun (Kemenkes RI, 2016). Hasil pengumpulan data sensus penduduk tahun 2010, Indonesia termasuk dalam kategori

## **SUBSERVIRE: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat**

Program Pelatihan Senam Lansia sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Lansia di Desa Gedangan Kecamatan Mojowarno Kabupaten Jombang

*Silvia Diana Novita, Salsabila Qotrunnada, Zachrotul Ainayah, Muhammad Ainurrofiq, Asy'ari*

---

negara dengan jumlah penduduk lansia terbanyak di dunia dengan 18,1 juta di tahun 2010, kemudian 29,1 juta pada tahun 2020 dan diduga hingga 36 juta saat tahun 2025. Peningkatan jumlah lansia setiap tahunnya tentu akan diikuti oleh peningkatan masalah lansia baik fisik maupun psikis (Faridah, 2019).

Lansia cenderung mengalami masalah kesehatan yang disebabkan karena penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan. Proses penuaan merupakan proses yang mengakibatkan banyak perubahan meliputi perubahan fisik, *psikologis*, sosial dan *spiritual*. Perubahan fisik pada lansia yang terjadi yaitu penurunan sistem kekebalan tubuh dalam menghadapi gangguan dari dalam maupun luar tubuh. Perubahan *psikologis* yang sering terjadi pada lansia adalah sering mengalami kecemasan, stress, susah tidur, bahkan demensia. Salah satu gangguan kesehatan yang paling banyak dialami oleh lansia yaitu mengalami penurunan fungsi organ dan mengalami labilitas tekanan darah. Oleh karenanya, lansia dianjurkan untuk selalu memeriksakan tekanan darah secara teratur sehingga dapat mencegah penyakit *kardiovaskuler* khususnya *hipertensi* (Dwi, dkk, 2020).

*Hipertensi* atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah sehingga mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi berkurang. Kondisi tersebut menyebabkan tekanan darah diarteri meningkat dan jantung harus bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan dalam tubuh. *Hipertensi* merupakan penyakit yang tidak banyak menimbulkan gejala khusus sehingga sering tidak terdiagnosis dalam waktu yang lama. Menurut WHO, batas tekanan darah yang normal yaitu 140/90 mmHg. Beberapa faktor yang mempengaruhi *hipertensi* antara lain keturunan, stress, merokok, alkohol, obesitas, kurang olahraga, dan usia.

Penelitian Ferdinand (2008) dalam Ifansyah (2015) mengenai *hipertensi* menyebutkan bahwa lebih dari 50 juta orang dewasa di USA menderita *hipertensi*, dan sebagian termasuk orang yang berusia lebih dari 70 tahun yaitu kaum lansia. Joint National Committee (2012) semakin tinggi tekanan darah *sistolik* dan *diastolik*, maka semakin besar resiko terkena penyakit stroke dan gagal jantung kongestif. Menurut Depkes RI tahun 2007 di Indonesia sendiri penderita *hipertensi* cukup tinggi, yaitu 83 per 1.000 anggota rumah tangga dan 65% merupakan orang yang telah berusia 55 tahun ke atas (Cut Rahmiati dan Tjut Irma, 2020).

Provinsi Jawa Timur menduduki peringkat keenam pada Riskesdas tahun 2018 dengan prevalensi *hipertensi* sebesar 36,32% (Kemenkes RI, 2019). Desa Gedangan merupakan salah satu Desa yang terletak di Kecamatan Mojowarno Kabupaten Jombang Provinsi Jawa Timur. Pada Desa tersebut, diperoleh data jumlah penduduk dengan usia 60 tahun keatas sebanyak 594 penduduk yang tersebar pada tiga dusun, yaitu Dusun Gedangan, Dusun Mojogeneng, dan Dusun Rejosari (Profil Desa Gedangan, 2019). Jumlah penduduk lansia di Desa Gedangan yang tergolong tinggi dapat mempengaruhi derajat kesehatan suatu negara. Berdasarkan indikator kebugaran fisik lansia di Indonesia termasuk dalam kategori masih kurang. Hal ini dibuktikan dengan angka penyakit pada lansia yang masih cukup tinggi.

## **SUBSERVIRE: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat**

Program Pelatihan Senam Lansia sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Lansia di Desa Gedangan Kecamatan Mojowarno Kabupaten Jombang

*Silvia Diana Novita, Salsabila Qotrunnada, Zachrotul Ainayah, Muhammad Ainurrofiq, Asy'ari*

---

Salah satu prasarana kesehatan yang diadakan di Desa Gedangan adalah posyandu lansia, dimana program ini diadakan setiap sebulan sekali pada tiap dusun. Posyandu lansia ini diadakan untuk mengetahui bagaimana kondisi kesehatan serta keluhan yang dialami para lansia di Desa Gedangan. Hasil dari pelaksanaan posyandu lansia, diperoleh bahwa banyak lansia yang mengeluh pusing dan susah tidur, selain itu, berdasarkan tes tekanan darah, banyak lansia yang mempunyai tekanan darah diatas batas normal. Hal ini dapat menyebabkan para lansia memiliki resiko besar untuk terkena penyakit *hipertensi*.

Salah satu upaya untuk mencegah adanya resiko terkena penyakit *hipertensi* pada lansia adalah dengan melakukan aktivitas fisik (olahraga). Jenis latihan fisik yang bisa dilakukan lansia salah satunya yaitu senam lansia. Senam lansia merupakan serangkaian gerak nada yang teratur, terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia dalam bentuk latihan fisik yang dapat mempengaruhi kemampuan fisik lansia. Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat dan membantu menghilangkan radikal bebas dalam tubuh.

Hasil penelitian dari Jatiningsih dkk (2015), terdapat pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lanjut usia dengan *Hipertensi* di Posyandu lanjut usia Desa Wotgaleh Sukoharjo. Penelitian yang dilakukan oleh Izhar (2017), menunjukkan adanya pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumartini, Zulkifli & Adhitya (2019) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah lansia (*hipertensi*). (Cut Rahmiati dan Tjut Irma, 2020).

Pengabdian masyarakat ini memberikan fokus pengabdian masyarakat dalam mengoptimalkan pembinaan kesehatan lansia sehingga terbentuk pelayanan kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan lansia yang diawali latihan fisik dengan intensitas ringan bertahap ke latihan fisik aktivitas sedang melalui program senam lansia. Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "*Program Pelatihan Senam Lansia Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Lansia di Desa Gedangan Kecamatan Mojowarno Kabupaten Jombang*".

### **METODE**

Metode pelaksanaan yang digunakan dalam menekan angka hipertensi dan menjaga kesehatan pada lansia yang ada di Desa Gedangan adalah dengan memberikan serangkaian program kegiatan diantaranya adalah:

1. Penyuluhan kesehatan tentang pencegahan darah tinggi dan penanganannya yang salah satunya dengan melakukan senam lansia, yang mana dengan melakukan senam lansia atau olahraga secara rutin dapat menekan angka hipertensi dan menjaga kesehatan dan kebugaran lansia. Penyuluhan ini disampaikan oleh petugas kesehatan dari posyandu tersebut.
2. Senam lansia yang dilakukan di posyandu anggrek dusun Gedangan, dusun Rejosari dan dusun Gedangan sebelum kegiatan posyandu lansia tersebut berlangsung.

## SUBSERVIRE: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat

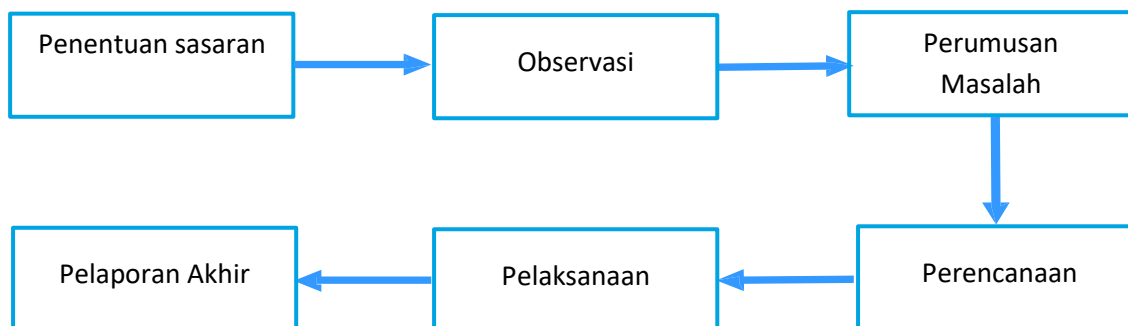
Program Pelatihan Senam Lansia sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Lansia di Desa Gedangan Kecamatan Mojowarno Kabupaten Jombang

Silvia Diana Novita, Salsabila Qotrunnada, Zachrotul Ainayah, Muhammad Ainurrofiq, Asy'ari

3. Melakukan pengecekan tekanan darah lansia setelah dilaksanakannya senam lansia dan melihat perubahan yang terjadi.

Kegiatan posyandu di dusun setempat. Program ini diharapkan dapat tetap berjalan walaupun telah usai kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Gedangan, sehingga dapat menekan angka hipertensi lansia dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran lansia yang ada di Desa Gedangan. Rangkaian kegiatan ini dilaksanakan pada hari Selasa, Rabu, Kamis, tanggal 9-11 Agustus 2022 dan di pandu langsung oleh pengurus posyandu dan anggota- anggotanya dan diikuti oleh lansia yang akan mengikuti

Dalam pelaksanaan kegiatan, penulis menyusun kerangka kegiatan sebagai berikut:



Bagan 1. Kerangka Kegiatan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pengabdian masyarakat yang dilakukan penulis di posyandu Lansia Desa Gedangan, Kecamatan Mojowarno terdapat berbagai rangkaian kegiatan. 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 Gedangan ini dapat merasa badan lebih segar, sehat dan tekanan tensi darah bisa menurun.

Kegiatan pemeriksaan tensi dan pengisian data juga merupakan salah satu dari rangkaian kegiatan yang penting untuk dijadikan evaluasi dalam pelaksanaan kegiatan senam lansia untuk meningkatkan kualitas kesehatan lansia yang ada di Desa. Pengecekan tensi dan pengisian data ini dilaksanakan di rumah salah satu kader posyandu di Desa Gedangan. Dengan cara melihat perbandingan pada tekanan darah (*hipertensi*) pada bulan lalu dan bulan sekarang setelah melakukan senam lansia.

## **SUBSERVIRE: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat**

Program Pelatihan Senam Lansia sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Lansia di Desa Gedangan Kecamatan Mojowarno Kabupaten Jombang

*Silvia Diana Novita, Salsabila Qotrunnada, Zachrotul Ainayah, Muhammad Ainurrofiq, Asy'ari*

---

Kegiatan pembuka yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat di beberapa posyandu Desa Gedangan ini adalah penyuluhan tentang senam lansia yang mana dapat menurunkan atau mencegah potensi tekanan darah tinggi (*hipertensi*) yang banyak terjadi pada lansia di Desa Gedangan. Kegiatan tersebut dilaksanakan pada saat aktivitas posyandu lansia berlangsung yakni setelah kegiatan senam lansia yang dilaksanakan mulai hari Selasa sampai Kamis, tanggal 9-11 Agustus 2022 pukul 07.30-11.00 WIB. Proses pelaksanaannya yaitu dengan dilakukan senam lansia kemudian dilanjutkan penyuluhan kesehatan tersebut, lalu dilakukan pengecekan tekanan darah (*hipertensi*) pada lansia, kegiatan tersebut dilaksanakan di Desa Gedangan Kecamatan Mojowarno. Program kegiatan ini dihadiri oleh para pengurus kader posyandu dan lansia yang berjumlah sekitar 60 orang.

Kegiatan posyandu lansia merupakan poin penting dalam membantu menyukseskan kegiatan senam lansia. Kegiatan terlaksana setelah dilakukan pengisian data lansia yang dilakukan pada hari Selasa, Rabu, Kamis tanggal 9-11 Agustus 2022. Peserta kegiatan diikuti oleh pengurus dan anggota posyandu lansia yang dilakukan di Desa Gedangan. Kegiatan ini dilaksanakan bertempat di rumah salah satu kader posyandu di Desa Gedangan dengan 3 dusun yang berbeda yaitu Rejosari, Gedangan, dan Mojogeneng.



*Gambar 1. Senam Lansia di Dusun Gedangan*

**SUBSERVIRE: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat**

Program Pelatihan Senam Lansia sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Lansia di Desa  
Gedangan Kecamatan Mojowarno Kabupaten Jombang

*Silvia Diana Novita, Salsabila Qotrunnada, Zachrotul Ainiyah, Muhammad Ainurrofiq, Asy'ari*

---



*Gambar 2. Senam Lansia di Dusun Rejosari*



*Gambar 3. Senam Lansia di Dusun Mojogeneng*

## **SUBSERVIRE: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat**

Program Pelatihan Senam Lansia sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Lansia di Desa Gedangan Kecamatan Mojowarno Kabupaten Jombang

*Silvia Diana Novita, Salsabila Qotrunnada, Zachrotul Ainiyah, Muhammad Ainurrofiq, Asy'ari*

---



*Gambar 4. Posyandu Lansia di Desa Gedangan*

Data Perbandingan Tensi Darah Bulan Juli dan Agustus

| <b>Nama</b> | <b>Pre-test</b> | <b>Post-test</b> |
|-------------|-----------------|------------------|
| Lansia 1    | 117/70          | 105/57           |
| Lansia 2    | 128/85          | 119/79           |
| Lansia 3    | 157/80          | 148/100          |
| Lansia 4    | 162/95          | 150/91           |
| Lansia 5    | 103/74          | 102/72           |
| Lansia 6    | 131/72          | 113/71           |
| Lansia 7    | 153/91          | 152/89           |
| Lansia 8    | 139/77          | 142/59           |
| Lansia 9    | 161/102         | 154/85           |
| Lansia 10   | 166/105         | 129/71           |
| Lansia 11   | 122/93          | 124/94           |
| Lansia 12   | 144/109         | 154/94           |
| Lansia 13   | 170/98          | 170/80           |
| Lansia 14   | 192/98          | 160/90           |
| Lansia 15   | 206/104         | 214/106          |
| Lansia 16   | 160/80          | 155/90           |
| Lansia 17   | 114/64          | 105/86           |
| Lansia 18   | 109/58          | 93/48            |
| Lansia 19   | 161/72          | 137/64           |
| Lansia 20   | 161/92          | 157/99           |

*Tabel 1. Data Tensi Darah Lansia Desa Gedangan*

Data ini diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada tanggal 9-11 Agustus 2022 di rumah salah satu kader posyandu lansia di Desa



## **SUBSERVIRE: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat**

Program Pelatihan Senam Lansia sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Lansia di Desa Gedangan Kecamatan Mojowarno Kabupaten Jombang

*Silvia Diana Novita, Salsabila Qotrunnada, Zachrotul Ainayah, Muhammad Ainurrofiq, Asy'ari*

---

Gedangan yang tempatnya tidak jauh dari Kantor Balai Desa Gedangan. Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwasannya terjadi penurunan tekanan darah (*hipertensi*) pada rata-rata lansia setelah mengikuti rangkaian kegiatan yang dilakukan tim pengabdian masyarakat yang berupa penyuluhan dan senam lansia. Program ini diharapkan dapat berjalan secara kontinu oleh masyarakat walaupun kegiatan pengabdian ini telah usai, sehingga masalah kesehatan lansia khususnya masalah *hipertensi* dapat terkendali.

### **KESIMPULAN**

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 Gedangan ini.

Berdasarkan hasil pengecekan tensi tekanan darah (*hipertensi*) yang dilakukan di beberapa posyandu lansia di Desa Gedangan terbukti bahwa setelah dilaksanakannya penyuluhan kesehatan dan senam lansia ini mereka merasa lebih bugar dan tensi darah (*hipertensi*) menurun sehingga lebih aman dari risiko terkena penyakit.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Faridah. 2019. *Upaya Peningkatan Kesehatan Lanjut Usia Melalui Program Pelatihan Senam Lansia Bugar*. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK). Vol 1 (1). 61-66.

Kemenkes. 2019. *Hasil Utama Riskesdas 2018 Provinsi Jawa Timur*. Jakarta: Kemenkes. Noerjoedianto, Dwi, dkk. 2020. *Pendampingan Lansia Melalui Kegiatan Senam Lansia Sebagai Upaya Kesehatan Fisik dan Psikis Lansia di Posyandu RT 01 dan RT 02 Kelurahan Lingkar Selatan Kecamatan Paal Merah Tahun 2020*. Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM). Vol. 2 (1). 1-6.

Profil Desa Gedangan. 2019. *Rencana Pembangunan Jangka Menengah Desa Gedangan 2020-2025*. Jombang: Balai Desa Gedangan. Rahmiati, Cut dan Tjut Irma Zurijah. 2020. *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah*



© 2023 by the author. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>