

Senam Lanjut Usia Terhadap Psikologi pada Orang Lanjut Usia di Kelurahan Heledulaa Selatan

Jesica Mulyadi^{1*}, Serly Daud^{1,2}

¹Program Studi Kedokteran, Universitas Negeri Gorontalo

²Rumah Sakit Umum Daerah Toto Kabila

ABSTRACT

This community service activity aimed to improve the physical and psychological health of the elderly through elderly exercise (senam lansia) conducted in Heledulaa Selatan Village, Gorontalo City. Based on preliminary observations, most elderly people in the area rarely engaged in regular physical activity, resulting in a high prevalence of degenerative diseases, insomnia, and anxiety. The activity was carried out on August 24, 2025, at Nabila Farma Pharmacy and involved 18 elderly participants. The implementation consisted of preparation, exercise sessions, health education, and evaluation through participant interviews. The results showed that after participating in the exercise, 83.33% of the elderly felt happier compared to before. Regular exercise helped reduce anxiety, improve mood, and enhance physical fitness. Physiologically, exercise stimulates the release of endorphins, which promote relaxation and feelings of happiness. Therefore, elderly exercise proved to have a positive impact on both physical and psychological health and is recommended to be conducted regularly and sustainably.

Keyword: elderly exercise, anxiety, psychological health, elderly fitness, community service

Received:	Revised:	Accepted:	Available online:
11.09.2025	20.09.2025	01.10.2025	31.12.2025

Suggested citation:

Mulyadi, J & Daud, S (2025). Senam Lanjut Usia Terhadap Psikologi pada Orang Lanjut Usia di Kelurahan Heledulaa Selatan. *Damhil: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(2), 238-244.

Open Access | URL: <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/damhil/index>

¹ Corresponding Author: Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo, Jalan Sudirman No. 6, Kelurahan Wumialo, Kecamatan Kota Tengah, Kota Gorontalo, 96128, Gorontalo; Email: jscmulyadi29@ung.ac.id

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan di bidang kesehatan sekaligus menjadi tantangan dalam pembangunan karena dapat menimbulkan berbagai hambatan. Lansia adalah fase akhir dari perjalanan hidup manusia yang dimulai sejak lahir hingga mencapai usia lebih dari 60 tahun. Pada tahap ini, individu secara alami akan mengalami penurunan fungsi biologis, termasuk berkurangnya massa tulang dan otot yang berdampak pada menurunnya keseimbangan tubuh, sehingga meningkatkan risiko terjadinya jatuh (Triningtyas & Muhayati, 2018). Lansia termasuk kelompok usia yang berada pada fase akhir kehidupan dan mengalami proses yang disebut *aging process* atau proses penuaan. Penuaan merupakan tahap perkembangan alamiah yang di dalamnya terjadi perubahan fisik, psikologis, dan sosial tertentu. Dengan kata lain, penuaan merupakan perubahan analitis yang spontan, progresif, dan ireversibel, yang mana kekuatan fisik dan mental mengalami gangguan yang signifikan (Kazeminia et al., 2020).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), diperkirakan pada tahun 2024 jumlah penduduk berusia di atas 65 tahun akan mencapai sekitar 17% dari total populasi global, dengan sekitar 70% di antaranya tinggal di negara-negara berkembang (WHO, 2024). Kelompok lanjut usia cenderung lebih rentan mengalami stres dan kecemasan yang disebabkan oleh berbagai faktor, seperti menurunnya rasa percaya diri, berkurangnya aktivitas dan rangsangan, kehilangan teman atau anggota keluarga, menurunnya kemandirian fisik akibat penyakit kronis, perubahan rutinitas atau lingkungan tempat tinggal, rasa takut akan kematian, serta kurangnya dukungan sosial. Prevalensi gejala kecemasan pada lansia berkisar antara 15–52%, sedangkan gangguan kecemasan terjadi pada sekitar 3–15% orang dewasa serta konsekuensi penting dan negatif dari kecemasan meliputi penurunan kualitas hidup, kecacatan dan kebutuhan yang lebih besar terhadap layanan kesehatan, dan peningkatan mortalitas, dan oleh karena itu, identifikasi dini dan pengobatan yang tepat akan mencegah konsekuensi ini (Kazeminia et al., 2020). Konsekuensi penting dan negatif dari kecemasan meliputi penurunan kualitas hidup, kecacatan dan kebutuhan yang lebih besar terhadap layanan kesehatan, dan peningkatan mortalitas, dan oleh karena itu, identifikasi dini dan pengobatan yang tepat akan mencegah konsekuensi ini (Kazeminia et al., 2020).

Untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, lansia dianjurkan melakukan aktivitas fisik yang ringan dan aman, seperti berjalan kaki atau jogging. Aktivitas ini membantu melatih keseimbangan tubuh karena melibatkan berbagai otot dan sendi melalui gerakan yang teratur serta mudah dilakukan (Handayani & Sari, 2020; Nugroho et al., 2023; Perdana et al., 2017). Salah satu bentuk olahraga yang direkomendasikan bagi lansia adalah senam lansia (Mazzeo & Tanaka, 2001), yang menitikberatkan pada gerakan bagian tungkai, lengan, dan pinggang untuk meningkatkan kontraksi otot, sehingga berkontribusi pada peningkatan kekuatan otot dan kemampuan menjaga keseimbangan tubuh (Karunianingtyas & Kumaat, 2021). Selain itu, aktivitas ini memiliki pola gerakan yang teratur, terarah, dan terencana, disesuaikan dengan perubahan fisiologis yang terjadi pada usia lanjut. Senam lansia dilakukan dengan intensitas dan kecepatan yang lebih rendah dibandingkan dengan senam aerobik, namun tetap memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan fisik (Kazeminia et al., 2020; Mazzeo & Tanaka, 2001).

Seperti halnya senam aerobik, senam lansia biasanya dilakukan secara berkelompok dengan iringan musik untuk menciptakan suasana yang menyenangkan dan menumbuhkan semangat peserta. Suasana ini membantu lansia merasa lebih rileks, mengurangi kejenuhan, dan meningkatkan interaksi sosial. Senam bugar lansia yang dilaksanakan secara sistematis dan terstruktur memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kesehatan dan kebugaran tubuh lansia.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, didapat hasil bahwa senam lansia tidak pernah lagi dilakukan. Hal ini terjadi karena banyaknya aktivitas dan kemauan dari masyarakat dalam mengikuti senam lansia. Akibatnya, masih tingginya lansia yang mengalami penyakit degeneratif, insomnia, dan sering merasa cemas. Berdasarkan hasil observasi, maka dilakukan “jemput bola” kepada setiap lansia yang berada Kelurahan Heledulaa Selatan untuk mengikuti kegiatan senam lansia dengan memberikan edukasi tentang pentingnya senam lansia terhadap kesehatan lansia. Tujuan dari kegiatan ini adalah mengaktifkan kembali senam lansia agar dilakukan secara rutin dengan tujuan akhir untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di Kelurahan Heledulaa Selatan, Kota Gorontalo.

METODE

Kegiatan ini bertempat di Apotek Nabila Farma. Sasaran dari kegiatan ini adalah seluruh orang lanjut usia (lansia) yang berada di Kelurahan Heledulaa Selatan. Jumlah lansia yang hadir sebanyak 18 orang. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 24 Agustus 2025.

1. Tahap Persiapan

Sebelum kegiatan senam lansia dilakukan, tim melakukan “jemput bola” dengan mengunjungi setiap rumah yang terdapat lansia, untuk dilakukan senam lansia. Pada tahapan ini, tim menjelaskan kegiatan yang dilakukan saat senam lansia dan manfaat yang didapat jika mengikuti senam lansia.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan sesuai jadwal yang telah ditetapkan, yaitu pada tanggal 24 Agustus 2025 pukul 06.00 WITA, bertempat di Apotek Nabila Farma, Kelurahan Heledulaa Selatan. Pada tahap ini, tim PKM melaksanakan kegiatan senam lansia yang diikuti dengan sesi edukasi, diskusi, serta tanya jawab terkait kondisi kesehatan para peserta lansia. Senam lansia dipandu oleh instruktur berpengalaman yang memiliki keahlian dalam bidang senam khusus untuk lanjut usia.

3. Tahap Evaluasi

Pada akhir kegiatan, dilakukan evaluasi terhadap peserta lansia melalui wawancara untuk mengetahui perasaan mereka setelah mengikuti kegiatan senam. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa para lansia di Apotek Nabila Farma, Kelurahan Heledulaa Selatan, merasa senang dan antusias setelah mengikuti kegiatan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan pada tanggal 24 Agustus 2025 pada Pukul 06.00 WITA yang diselenggarakan di Apotek Nabila Farma Kelurahan Heledulaa Selatan. Sebagian besar lansia yang mengikuti senam lansia berusia 51 – 55 tahun sebanyak 6 orang (33,33%). Lansia yang hadir sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 11 orang (61,11%). Sebanyak 10 orang lansia (55,55%) memiliki penyakit degeneratif dan 6 lansia (33,33%) mengalami hipertensi. Sebanyak 15 orang lansia (83,33%) dan perempuan (50%) mendominasi mengalami insomnia. Berikut hasil kegiatan disajikan dalam bentuk sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	F	%
Usia		
51 – 55	6	33,33
56 – 60	5	27,78
61 – 65	5	27,78
66 – 70	2	11,11
Jenis Kelamin		
Laki – laki	7	38,89
Perempuan	11	61,11
Penyakit Degeneratif		
Hipertensi	6	33,33
Diabetes Mellitus	4	22,22
Insomnia		
Laki – laki	6	33,33
Perempuan	9	50



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan senam

Hipertensi termasuk salah satu penyakit degeneratif yang paling sering dialami oleh kelompok lanjut usia. Rendahnya frekuensi aktivitas fisik, konsumsi garam berlebih, obesitas, serta stres merupakan faktor utama yang berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi pada lansia (PERKI, 2015). Senam lansia memiliki banyak manfaat terhadap kebugaran tubuh, di antaranya membantu menjaga kestabilan denyut nadi, tekanan darah, pernapasan, serta kadar imunoglobulin. Aktivitas ini mampu menjaga tubuh tetap bugar karena dapat memperkuat tulang, mengoptimalkan fungsi jantung, serta membantu menetralkan radikal bebas berlebih di dalam tubuh (ANA, 2019).

Pelaksanaan senam lansia secara rutin dan berulang dengan frekuensi yang tinggi dapat memberikan efek penurunan tekanan darah yang bertahan lebih lama. Oleh sebab itu, latihan fisik seperti senam yang dilakukan secara teratur terbukti efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah. Salah satu bentuk olahraga yang bermanfaat untuk mengontrol tekanan darah adalah senam lansia dengan intensitas sedang, yang idealnya dilakukan 3–5 kali per minggu selama 20–60 menit setiap sesi. Aktivitas olahraga ini berpengaruh terhadap sistem kardiovaskular dengan cara meningkatkan efisiensi peredaran darah. Latihan fisik secara teratur juga mendorong terbentuknya lebih banyak pembuluh darah kecil di jaringan aktif, sehingga meningkatkan pasokan oksigen dan nutrisi. Selain itu, aktivitas gerak tubuh membantu membakar lemak berlebih serta mencegah penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah, yang pada akhirnya menurunkan risiko terjadinya trombus (Kazeminia et al., 2020). Penurunan tekanan darah yang terjadi setelah senam berkaitan dengan stimulasi sistem saraf otonom, khususnya aktivitas parasimpatis, yang menyebabkan pelebaran pembuluh darah (*vasodilatasi*). Proses ini mengakibatkan turunnya tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik (Yanti & Yulita, 2021).

Tabel 2. Perasaan Lansia Sebelum dan Sesudah Senam

Variabel	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Perasaan		
Sedih	6 (33,33)	0
Cemas	9 (50)	3 (16,67)
Bahagia	3 (16,67)	15 (83,33)

Berdasarkan tabel 2 didapat senam lansia dapat meningkatkan mood lansia. Setelah melakukan senam lansia, sebanyak 15 orang lansia (83,33%) merasa bahagia. Hasil ini didapat melalui wawancara kepada lansia saat sebelum dan setelah mereka melakukan senam lansia.



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan

Kecemasan pada dasarnya dapat dicegah dan dapat dikontrol serta diobati. Mengingat tingginya prevalensi kecemasan pada orang lanjut usia, perlu dilaksanakannya senam lansia secara teratur. Secara biologis, olahraga dapat memiliki efek anti-kecemasan dengan memberikan individu akses ke kebugaran fisik; memengaruhi tingkat neurotransmitter yang terlibat dalam kecemasan,

mengurangi hormon stres, dan mengurangi ketegangan otot setelah aktivitas latihan. Secara psikologis, olahraga dapat mengurangi kecemasan dengan meningkatkan tingkat aktivitas, diikuti dengan peningkatan penguatan kondisional positif terhadap respons, menyediakan situasi yang mengalihkan perhatian individu dari rangsangan yang mengancam dan kecemasan, dan menyediakan lingkungan untuk meningkatkan harga diri dan pemberdayaan diri (Kazeminia et al., 2020).

Saat Olahraga, tubuh akan mengeluarkan hormon endorfin. Hormon endorfin adalah hormon yang berperan dalam menimbulkan perasaan tenang, bahagia, serta menciptakan respons positif terhadap kondisi psikologis seseorang. Hormon ini juga memberikan rasa sejahtera sekaligus membantu mengurangi stres dan kecemasan. Melalui senam, lansia juga dapat meningkatkan kekuatan otot, kelenturan tubuh, keseimbangan, serta menjaga kesehatan jantung dan paru-paru. Secara keseluruhan, manfaat tersebut berkontribusi dalam menurunkan tingkat kecemasan yang sering muncul akibat perubahan fisik maupun psikologis seiring bertambahnya usia. Kegiatan senam yang dilakukan secara berkelompok memberi kesempatan bagi lansia untuk berinteraksi sosial, sehingga dapat mengurangi rasa kesepian yang menjadi salah satu pemicu kecemasan (Kazeminia et al., 2020; Prastyaningrum et al., 2024)

SIMPULAN

Kegiatan senam lansia di Kelurahan Heledulaa Selatan memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis dan fisik peserta lanjut usia. Setelah mengikuti senam, sebagian besar lansia mengalami peningkatan suasana hati, penurunan tingkat kecemasan, serta rasa bahagia yang lebih tinggi. Selain itu, senam lansia juga membantu menjaga kebugaran tubuh, menurunkan tekanan darah, serta meningkatkan interaksi sosial antar peserta. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Oleh karena itu, kegiatan senam lansia perlu dijadikan program berkelanjutan di masyarakat sebagai upaya preventif terhadap gangguan kesehatan fisik dan psikologis pada lanjut usia.

REFERENSI

- ANA. (2019). *Gerontological Nursing: Scope and Standards of Practice* (2nd Editio). American Nurses Association.
- Handayani, S. P., & Sari, R. P. (2020). Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *BIMIKI*, 8(2), 48–55.
- Karunianingtyas, A. Y., & Kumaat, N. A. (2021). Resume Penerapan Senam Lansia dalam Meningkatkan Imunitas. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(03), 131–140.
- Kazeminia, M., Salari, N., Raygani, A. V., Jalali, R., & Abdi, A. (2020). The effect of exercise on anxiety in the elderly worldwide : a systematic review and meta - analysis. *Health and Quality of Life Outcomes*, 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01609-4>
- Mazzeo, R. S., & Tanaka, H. (2001). Exercise Prescription for The Elderly. *Sports Med*, 31(11), 809–818.
- Nugroho, A. W., Rohaini, C. D., Tyananda, H. S., Dewi, L., Ardita, S. D., & Kushargina, R. (2023). Edukasi “ Lansia Bergerak ”: Senam Lansia untuk Menjaga Kebugaran dan Meningkatkan Kesehatan Lansia. *JARAS (Jurnal Abdimas Kedokteran Dan Kesehatan)*, 2(1), 19–24. <https://doi.org/10.24853/jaras.2.1.19-24>
- Perdana, R. M., Maliya, A., Ilmu, S., Universitas, K., Surakarta, M., & Tengah, J. (2017). Senam Ergonomik dan Aerobic Low Impact Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Menurunkan. *Berita Ilmu Keperawatan*, 10(1), 8–19.
- PERKI. (2015). *Pedoman Tatalaksana Hipertensi pada Penyakit Kardiovaskular* (1st ed.). Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia.
- Prastyaningrum, F. D., Sulistyowati, D., Adriani, R. B., & Tarnoto, K. W. (2024). Mengatasi Kecemasan Dengan Intervensi Senam Tera (Overcoming Anxiety With Tera Exercise Intervention). *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 8(2), 127–133.

- Triningtyas, D. A., & Muhayati, S. (2018). *Mengenal Lebih Dekat Tentang Lanjut Usia* (Cetakan I). CV. Ae Media Grafika.
- World Health Organization. (2024). *International Day of the Elderly 2024: "Ageing with Dignity: The Importance of Strengthening Care and Support Systems for the Elderly Worldwide."* World Health Organization. <https://www.who.int/srilanka/news/detail/01-10-2024-ageing-with-dignity--the-importance-of-strengthening-care-and-support-systems-for-older-persons-worldwide>
- Yanti, M., & Yulita, D. (2021). Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 5(1), 44–52.

Copyright and License



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

© 2025 Jesica Mulyadi, Serly Daud

Published by Damhil: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat (DJPKM)