



Pelatihan Senam Lansia Dengan Metode Low Impact Untuk Meningkatkan Kebugaran

Latifah Nur Widamayanti¹, Annisa Rahmatina², Lili Suryani^{3*}

¹²³Universitas Alma Ata Yogyakarta, Indonesia

180500165@almaata.ac.id

Abstract

Submitted: 04/03/2024;
Accepted: 07/06/2024;
Published: 18/08/2024

How to Cite ;

Latifah NW, Annisa R, & Lili S. (2024). *Pelatihan senam lansia dengan metode low impact untuk meningkatkan kebugaran*. jurnal sekar, 1(1), 15–22. <https://doi.org/xxxx>

Purpose – This study aims to evaluate the implementation of low-impact exercise training for the elderly in Desa XXX to improve physical fitness and support healthy aging. The program addresses the needs of older adults while aligning with Sustainable Development Goal (SDG) 3 on good health and well-being.

Methods – The study employs a Participatory Action Research (PAR) approach, emphasizing active involvement of the elderly throughout the program stages. Data collection was conducted via health screenings, interactive discussions, and fitness evaluations. The training included demonstrations of safe and accessible low-impact exercise routines tailored to the participants' physical abilities.

Findings – The findings indicate significant improvements in physical fitness among participants, with 75% achieving better balance and flexibility scores. Awareness of the benefits of regular physical activity increased, with 90% of participants committing to continued exercise. Active engagement and community support were key to the program's success.

Implication – This study provides practical guidance for health practitioners and community leaders to implement sustainable fitness programs for the elderly. Incorporating such exercises into local health initiatives, like Posyandu activities, can enhance long-term community well-being.

Originality – The study uniquely combines low-impact exercise routines with a participatory approach to address the specific needs of the elderly. It highlights the dual benefits of physical and psychological well-being, making a meaningful contribution to active aging strategies.

Keywords

Gymnastic, Elderly, Low Impact

Abstrak

Tujuan – Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pelaksanaan pelatihan senam low impact pada lansia di Desa XXX untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan mendukung penuaan sehat. Program ini menjawab kebutuhan lansia sekaligus menyelaraskan dengan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDG) 3 tentang kesehatan dan kesejahteraan yang baik.

Metode – Penelitian menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR), yang menekankan keterlibatan aktif lansia di seluruh tahapan program. Pengumpulan data dilakukan melalui pemeriksaan kesehatan, diskusi interaktif, dan evaluasi kebugaran. Pelatihan tersebut mencakup peragaan rutinitas olahraga berdampak rendah yang aman dan mudah diakses, disesuaikan dengan kemampuan fisik peserta.

Temuan – Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam kebugaran fisik di antara peserta, dengan 75% mencapai skor keseimbangan dan fleksibilitas yang lebih baik. Kesadaran akan manfaat aktivitas fisik secara teratur meningkat, dengan 90% peserta berkomitmen untuk terus berolahraga. Keterlibatan aktif dan dukungan masyarakat merupakan kunci keberhasilan program ini.

Implikasi – Penelitian ini memberikan panduan praktis bagi praktisi kesehatan dan tokoh masyarakat untuk menerapkan program kebugaran berkelanjutan bagi lansia. Memasukkan kegiatan-kegiatan tersebut ke dalam inisiatif kesehatan setempat, seperti kegiatan Posyandu, dapat meningkatkan kesejahteraan masyarakat dalam jangka panjang.

Orisinalitas – Penelitian ini secara unik menggabungkan rutinitas olahraga berdampak rendah dengan pendekatan partisipatif untuk memenuhi kebutuhan spesifik para lansia. Laporan ini menyoroti manfaat ganda dari kesejahteraan fisik dan psikologis, sehingga memberikan kontribusi yang berarti terhadap strategi penuaan aktif.

Kata Kunci: Senam, Lansia, Low Impact



1. Pendahuluan

Populasi lansia di Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan, dengan kelompok usia lanjut menghadapi berbagai tantangan kesehatan, termasuk penurunan kebugaran fisik, keterbatasan mobilitas, dan kerentanan terhadap penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes (Setyawan & Purwanti, 2020; Situmorang & Hasibuan, 2021). Kondisi ini sering kali menurunkan kualitas hidup mereka serta meningkatkan ketergantungan terhadap orang lain (Rahmawati & Prasetyo, 2021). Di Desa XXX, banyak lansia yang tidak memiliki akses terhadap program olahraga terstruktur yang sesuai dengan kebutuhan mereka, sehingga gaya hidup sedentari semakin memperburuk masalah kesehatan (Nurhayati & Anwar, 2019). Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan intervensi yang efektif untuk mendorong aktivitas fisik dengan memperhatikan keterbatasan fisik para lansia (Putra & Wijaya, 2023).

Olahraga low-impact telah terbukti menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan tingkat kebugaran di kalangan lansia (Kusumawardani & Riyanto, 2022). Olahraga jenis ini meminimalkan tekanan pada sendi dan mengurangi risiko cedera, sehingga sangat cocok bagi individu dengan kemampuan fisik yang terbatas (Widodo & Kartikasari, 2020). Penelitian menunjukkan bahwa olahraga low-impact secara rutin dapat meningkatkan kesehatan kardiovaskular, kekuatan otot, serta kesejahteraan fisik dan mental secara keseluruhan pada lansia (Aulia & Pratama, 2020; Wahyuni & Mahendra, 2021). Namun demikian, banyak lansia yang belum menyadari pentingnya olahraga atau tidak memiliki kesempatan untuk mengikuti program aktivitas fisik yang aman dan terarah (Susanti & Yuniarti, 2020; Handayani & Wiryawan, 2023).

Program pengabdian masyarakat ini difokuskan pada pelatihan olahraga low-impact bagi lansia di Desa XXX. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik, memperbaiki mobilitas, dan mendukung penuaan yang sehat (Suhartini & Handayani, 2022). Program ini sejalan dengan tujuan kesehatan nasional dan prioritas global seperti SDG 3 (Kesehatan dan Kesejahteraan yang Baik), dengan menangani kebutuhan spesifik populasi lansia dan mempromosikan gaya hidup aktif (Hartono & Kusuma, 2020).

Pelatihan dilakukan dengan pendekatan partisipatif, melibatkan sesi olahraga interaktif yang dipimpin oleh instruktur bersertifikat, demonstrasi teknik yang benar, dan penyediaan rutinitas olahraga yang disesuaikan untuk lansia (Suryani & Kurniawati, 2020). Program ini dirancang agar inklusif dan dapat diakses oleh semua peserta, memastikan bahwa mereka dengan berbagai tingkat kebugaran dapat berpartisipasi dengan aman. Kolaborasi dengan tenaga kesehatan setempat dan organisasi komunitas memperkuat jangkauan dan keberlanjutan program ini (Lestari & Purnamasari, 2022; Wahyuni & Mahendra, 2021).

Hasil yang diharapkan mencakup peningkatan tingkat kebugaran fisik di antara peserta lansia, peningkatan kesadaran akan pentingnya olahraga, dan peningkatan keterlibatan komunitas dalam mempromosikan gaya hidup sehat (Putri & Suryani, 2021). Studi terbaru menunjukkan dampak positif olahraga low-impact terhadap kebugaran lansia, termasuk perannya dalam mengurangi risiko kesehatan dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (Kusumawardani & Riyanto, 2022; Handayani & Wiryawan, 2023). Temuan-

temuan ini memberikan dasar yang kuat untuk pelaksanaan program serta dampak yang diharapkan.

2. Metode

Participatory Action Research (PAR) digunakan sebagai pendekatan utama dalam pelaksanaan program ini. Pendekatan ini menekankan partisipasi aktif para lansia dalam seluruh tahapan kegiatan, dari perencanaan hingga evaluasi. Adapun tahapan pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

2.1 Tahap Persiapan

Identifikasi Kebutuhan: Dilakukan melalui wawancara dan diskusi kelompok dengan lansia untuk memahami kebutuhan, minat, dan kondisi kesehatan mereka.

Perencanaan Kegiatan: Berdasarkan hasil identifikasi, tim menyusun program pelatihan yang meliputi skrining kesehatan, pelatihan senam, dan sesi edukasi kesehatan. Lansia dilibatkan dalam perencanaan untuk memastikan relevansi program.

2.2 Tahap Pelaksanaan

Skrining Kesehatan: Lansia menjalani pemeriksaan kesehatan awal untuk mengetahui kondisi fisik dan memetakan kebutuhan khusus mereka.

Pelatihan Senam: Lansia diajarkan gerakan senam yang sesuai dengan kemampuan fisik mereka. Mereka tidak hanya menjadi peserta, tetapi juga aktif mempraktikkan gerakan dan memberikan umpan balik terhadap kesesuaian dan efektivitasnya.

Edukasi dan Diskusi: Sesi edukasi kesehatan diselenggarakan dalam bentuk diskusi interaktif, di mana lansia dapat bertanya dan berbagi pengalaman terkait pola hidup sehat.

2.3 Tahap Evaluasi

Penilaian Kinerja: Lansia dilibatkan dalam evaluasi kegiatan, baik melalui diskusi kelompok maupun survei untuk mengukur tingkat pemahaman dan manfaat yang dirasakan.

Umpan Balik: Hasil dari umpan balik yang diberikan oleh para lansia digunakan untuk menyempurnakan program di masa depan.

2.4 Tahap Keberlanjutan

Rencana Lanjutan: Lansia diajak untuk menyusun jadwal kegiatan senam rutin di komunitas mereka.

Pendampingan: Tim pelaksana memberikan pendampingan selama beberapa minggu untuk memastikan kegiatan dapat berjalan secara mandiri oleh para lansia.

Pendekatan ini memastikan bahwa para lansia tidak hanya berperan sebagai penerima manfaat tetapi juga sebagai mitra aktif dalam proses pembelajaran dan pelaksanaan kegiatan, sehingga program ini dapat memberikan dampak yang berkelanjutan.

3. Hasil

Program pelatihan senam lansia dengan metode low impact di Desa XXX menghasilkan sejumlah pencapaian penting yang berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran fisik dan kualitas hidup para peserta. Berikut adalah hasil utama yang diperoleh:

3.1 Peningkatan Kebugaran Fisik Lansia

Setelah mengikuti program pelatihan selama empat minggu, evaluasi kebugaran fisik menunjukkan peningkatan yang signifikan pada sebagian besar peserta. Berdasarkan tes kemampuan fisik sederhana, seperti tes keseimbangan dan fleksibilitas, sebanyak 75% peserta mengalami peningkatan nilai rata-rata dibandingkan sebelum pelatihan. Sebagai contoh, peserta yang sebelumnya hanya mampu melakukan gerakan *marching* di tempat selama 30 detik, kini dapat melakukannya hingga 1 menit tanpa merasa lelah.

3.2 Peningkatan Kesadaran akan Pentingnya Aktivitas Fisik

Sebelum program dimulai, banyak peserta yang tidak menyadari manfaat senam *low impact* dalam menjaga kesehatan, khususnya di usia lanjut. Melalui sesi diskusi dan pengenalan materi, kini sebanyak 90% peserta menyatakan memahami pentingnya aktivitas fisik rutin dan berkomitmen untuk melanjutkan latihan secara mandiri.

3.3 Partisipasi Aktif Lansia dalam Pelatihan

Salah satu pendekatan utama program ini adalah *participatory action*, yang melibatkan lansia secara aktif dalam setiap tahap kegiatan, mulai dari skrining kesehatan hingga pelaksanaan senam. Peserta memberikan umpan balik positif terhadap gerakan yang dirasa bermanfaat dan dapat dilakukan dengan mudah. Selain itu, 60% dari peserta mulai berbagi pengalaman dan mengajak anggota komunitas lain untuk bergabung dalam program ini.

3.4 Dukungan Komunitas dan Keterlibatan Lokal

Program ini mendapatkan dukungan penuh dari kader kesehatan desa dan organisasi lokal. Kerja sama ini memungkinkan pelaksanaan pelatihan yang lebih terstruktur dan berkelanjutan. Sebagai hasilnya, desa memiliki rencana untuk menjadikan kegiatan senam lansia sebagai bagian dari program kesehatan rutin di posyandu setempat.



Gambar 1. Tahap Skrining Kesehatan



Gambar 2. Senam Sehat *Law Impact*



Gambar 3. Tahap Dokumentasi

Tabel 1. Gerakan Senam Untuk Lansia Bugar

No	Nama Gerakan	Cara Melakukan	Durasi/ Repetisi	Manfaat
1	<i>Marching</i> di Tempat	Berdiri tegak, angkat lutut kanan setinggi pinggul secara bergantian seperti berjalan di tempat.	1-2 menit	Melatih otot kaki dan keseimbangan.
2	<i>Step</i> <i>Touch</i>	Langkah ke samping kanan, ikuti dengan kaki kiri, lalu ulangi ke sisi kiri. Tambahkan ayunan tangan.	10-15 langkah/sisi	Meningkatkan kekuatan kaki dan koordinasi.
3	<i>Arm</i> <i>Circles</i>	Rentangkan kedua tangan ke samping sejajar bahu, putar searah jarum jam 10 kali, lalu berlawanan arah 10 kali.	2 set	Melatih fleksibilitas bahu dan otot lengan.

4	<i>Heel Digs</i>	Rentangkan kaki kanan ke depan dengan tumit menyentuh lantai, ulangi bergantian dengan kaki kiri. Tambahkan gerakan tangan.	10 kali per kaki	Melatih otot paha depan dan fleksibilitas kaki.
5	<i>Seated Knee Lifts</i>	Duduk di kursi, angkat lutut setinggi mungkin secara bergantian.	10-12 kali per kaki	Menguatkan otot paha dan meningkatkan keseimbangan.
6	<i>Side Leg Raise</i>	Berdiri dengan tangan memegang kursi, angkat kaki kanan ke samping, ulangi dengan kaki kiri.	10 kali per kaki	Menguatkan otot panggul dan meningkatkan fleksibilitas.
7	<i>Shoulder Rolls</i>	Angkat bahu ke arah telinga, putar ke belakang, lalu turunkan. Ulangi putaran ke depan.	10 kali ke depan/belakang	Meredakan ketegangan otot bahu dan leher.
8	<i>Toe Taps</i>	Duduk di kursi, ketuk lantai dengan ujung jari kaki kanan secara bergantian dengan kaki kiri.	10-12 kali per kaki	Melatih otot betis dan meningkatkan sirkulasi darah.
9	<i>Cat Stretch</i>	Bertumpu pada meja, lengkungkan punggung ke atas seperti posisi kucing, lalu luruskan kembali.	5-7 kali	Melatih fleksibilitas punggung dan meredakan nyeri.

4. Pembahasan

Hasil pelatihan ini menunjukkan bahwa metode senam low impact sangat efektif untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran lansia. Gerakan-gerakan sederhana seperti marching di tempat, shoulder rolls, dan seated knee lifts memberikan manfaat yang besar tanpa membebani tubuh peserta. Pendekatan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik berintensitas ringan hingga sedang dapat meningkatkan kualitas hidup lansia, termasuk memperbaiki keseimbangan, fleksibilitas, dan kekuatan otot.

Metode low impact sangat cocok untuk lansia karena menawarkan beberapa keunggulan, seperti minim risiko cedera dengan gerakan ringan yang tidak memberikan tekanan berlebih pada sendi, sehingga aman bagi peserta dengan masalah kesehatan seperti osteoarthritis. Selain itu, metode ini fleksibel dalam pelaksanaannya, memungkinkan lansia dengan keterbatasan fisik atau mobilitas tetap dapat mengikuti latihan, termasuk gerakan yang dilakukan sambil duduk. Keunggulan lainnya adalah kemudahan adopsi, di mana gerakan sederhana yang diajarkan dapat dengan mudah dipraktikkan di rumah tanpa memerlukan alat khusus.

Selain manfaat fisik, program ini juga memberikan dampak psikologis positif. Interaksi sosial selama latihan membantu mengurangi rasa kesepian yang sering dialami oleh lansia. Peserta melaporkan merasa lebih bahagia dan termotivasi untuk menjaga kesehatan setelah mengikuti program ini. Sebagai contoh, salah satu peserta, Ibu Y, mengungkapkan bahwa ia kini merasa lebih percaya diri dan energik dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Pelaksanaan program ini menghadapi beberapa tantangan, antara lain ketersediaan waktu peserta, terutama bagi mereka yang masih aktif bekerja atau mengurus keluarga, sehingga sulit menghadiri pelatihan secara rutin. Selain itu, keterbatasan fasilitas seperti ruang latihan dan alat pendukung sering kali menghambat pelaksanaan gerakan secara optimal. Tantangan lainnya adalah hambatan kesehatan, di mana beberapa peserta dengan kondisi tertentu, seperti hipertensi berat, memerlukan adaptasi gerakan yang lebih hati-hati untuk memastikan keamanan dan efektivitas latihan.

Untuk memastikan keberlanjutan program, beberapa rekomendasi dapat diterapkan, seperti melibatkan lebih banyak kader lokal sebagai fasilitator senam agar kegiatan dapat berlangsung lebih sering tanpa ketergantungan pada instruktur eksternal. Selain itu, integrasi senam lansia sebagai kegiatan rutin di posyandu desa dapat meningkatkan partisipasi dan keberlanjutan program. Rekomendasi lainnya adalah menyediakan variasi gerakan yang dapat disesuaikan dengan kondisi kesehatan masing-masing peserta, sehingga senam tetap aman dan efektif untuk semua.

5. Kesimpulan

Program pelatihan senam lansia dengan metode low impact di Desa XXX berhasil meningkatkan kebugaran fisik, kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik, dan interaksi sosial di kalangan peserta. Dengan dukungan komunitas dan strategi keberlanjutan yang tepat, program ini memiliki potensi untuk menjadi model yang dapat diterapkan di desa-desa lain.

6. Daftar Pustaka

- Aulia, R. N., & Pratama, S. D. (2020). Pelaksanaan senam lansia untuk peningkatan kualitas hidup lansia. *Jurnal Kebugaran dan Kesehatan Lansia*, 8(1), 15-23.
- Handayani, L., & Wiryawan, H. (2023). Pelatihan dan pendampingan pengelolaan tekanan darah tinggi dengan senam dan diet hipertensi pada kelompok lansia. *Jurnal Keperawatan Lansia Berdaya*, 9(2), 19-27.
- Hartono, S., & Kusuma, A. R. (2020). Inisiasi program kegiatan senam lansia sebagai upaya pencegahan dan pengendalian terhadap penyakit tidak menular. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 8(1), 45-53.
- Kusumawardani, A., & Riyanto, A. (2022). Peningkatan volume oksigen maksimum (Vo2 Max) pada lansia dengan senam Orhiba. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Lansia*, 6(1), 15-24.
- Lestari, D., & Purnamasari, A. (2022). Latihan senam lansia untuk peningkatan kualitas hidup lansia di LKS Rumah Singgah Lansia “Kaneren” Kelurahan Wawali. *Jurnal Pelayanan Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 55-64.
- Nurhayati, S., & Anwar, A. (2019). Upaya peningkatan kesejahteraan lansia melalui

- sosialisasi kebugaran jasmani dan pelatihan kreativitas menggunakan sampah anorganik. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas Lansia*, 3(4), 28-36.
- Prasetya, R., & Widyaningsih, A. (2021). Pelatihan manajemen stres untuk menurunkan kecemasan pada Paguyuban Senam Lansia (Pasela) Achmad Yani. *Jurnal Psikologi Lansia*, 7(2), 103-110.
- Putra, R., & Wijaya, A. (2023). Pelaksanaan kegiatan senam lansia pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Depati Tujuh. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Berdaya*, 4(1), 29-37.
- Putri, N. D., & Suryani, T. (2021). Pelatihan senam lansia dan penyuluhan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) di Kenagarian Sungai Nyalo Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 42-50.
- Rahmawati, I., & Prasetyo, D. (2021). Penyuluhan kesehatan dan pelatihan senam sebagai upaya meningkatkan derajat kesehatan pada lansia di Desa Awang Bangkal Barat, Kecamatan Karang Intan. *Jurnal Edukasi Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 34-42.
- Setyawan, E., & Purwanti, W. (2020). Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada wanita lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Banjarsari Metro Utara tahun 2018. *Jurnal Keperawatan Lansia*, 12(2), 87-96.
- Situmorang, A. T., & Hasibuan, D. P. (2021). Peningkatan kesehatan lansia melalui penyuluhan hipertensi dan senam lansia di Lingkungan I Kelurahan Kayu Ombun Padangsidempuan. *Jurnal Pengabdian Kepada Lansia*, 5(3), 112-120.
- Suhartini, T., & Handayani, R. (2022). Program pelatihan senam lansia sebagai upaya meningkatkan kesehatan lansia di Desa Gedangan Kecamatan Mojowarno Kabupaten Jombang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Berdaya*, 4(1), 56-64.
- Suryani, T., & Kurniawati, L. (2020). Senam lansia di wilayah kerja Puskesmas Mulyorejo, Surabaya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Surabaya*, 3(4), 56-63.
- Susanti, E., & Yuniarti, D. (2020). Peningkatan imun tubuh melalui konsumsi suplemen, herbal, dan pelatihan senam lansia di masa new normal COVID-19. *Jurnal Kesehatan Publik dan Lingkungan*, 9(3), 111-119.
- Wahyuni, S., & Mahendra, I. K. (2021). Pelatihan kader Posyandu lansia dan senam lansia di Desa Guwang Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 78-85.
- Widodo, A., & Kartikasari, F. (2020). Cegah osteoporosis melalui pelatihan senam lansia dan ceramah kesehatan di Desa Tanjung Gusta. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 12(1), 90-98.
- Yanti, S., & Sulistiyani, D. (2022). Kompetensi kader posyandu lansia melalui pelatihan dan pendampingan. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas Lansia*, 6(2), 77-85.