



Pendampingan Senam Sehat dalam Rangka Meningkatkan Kebugaran Jasmani Lansia di Desa Mlaran

Healthy Gymnastics Mentoring to Improve the Physical Fitness of the Elderly in Mlaran Village's

Rahma Wulan Intan Nuraini¹, Wissda Az Zahro Chairunnisa², Fitri Maulin Ni'mah³, Ahmad Fatnan Ali⁴, Teguh Nugroho⁵, Salis Irvan Fuadi⁶

¹⁻⁶ Universitas Sains Al-Quran, Indonesia

Email: intanaini423@gmail.com¹, azzahrachairunissa10@gmail.com², fitrimaulin@gmail.com³, fatnanali12345@gmail.com⁴, teguhnugroho685@gmail.com⁵, irvan@unsiq.ac.id⁶

*Penulis Korespondensi: intanaini423@gmail.com

Article History:

Naskah Masuk: 18 Oktober 2025;
Revisi: 22 November 2025;

Diterima: 29 Desember 2025;
Tersedia: 31 Desember 2025.

Keywords: Community Organizing; Community Service; Elderly; Healthy Exercise; Physical Fitness.

Abstract: The increasing elderly population requires strategic community-based efforts to maintain physical fitness and quality of life among older adults. One of the main problems faced by elderly residents in Mlaran Village is the lack of regular physical activity, which leads to decreased physical fitness and functional capacity. This community service program aimed to improve elderly physical fitness through healthy exercise assistance based on community organizing. The program employed a participatory approach by actively involving elderly participants, community health volunteers, and village officials throughout the planning, implementation, and evaluation stages. The activities were conducted over three months, with exercise sessions held twice a week. The results showed an increase in elderly participation from approximately 60% to 85%, a reduction in minor physical complaints, and positive behavioral changes as elderly participants began engaging in independent physical activities. In addition, a community-based elderly exercise group was established as a new social institution, and local leaders emerged from among health volunteers to sustain the program. The assistance process also fostered collective awareness regarding the importance of physical activity as part of a healthy lifestyle. In conclusion, community-based healthy exercise assistance is effective in improving elderly physical fitness while promoting social transformation toward an active, healthy, and independent elderly community.

Abstrak

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) menuntut adanya upaya strategis untuk menjaga kebugaran jasmani dan kualitas hidup lansia di tingkat komunitas. Salah satu permasalahan yang dihadapi lansia di Desa Mlaran adalah rendahnya aktivitas fisik teratur yang berdampak pada penurunan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani lansia melalui pendampingan senam sehat berbasis pengorganisasian komunitas. Metode pengabdian menggunakan pendekatan partisipatif dengan melibatkan lansia, kader posyandu, dan perangkat desa sejak tahap perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Kegiatan dilaksanakan selama tiga bulan dengan frekuensi senam dua kali per minggu. Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan partisipasi lansia dari sekitar 60% menjadi 85%, berkurangnya keluhan fisik ringan, serta perubahan perilaku lansia yang mulai melakukan aktivitas fisik secara mandiri. Selain itu, terbentuk kelompok senam lansia sebagai pranata sosial baru dan muncul kader sebagai pemimpin lokal dalam kegiatan senam. Pendampingan ini juga menumbuhkan kesadaran kolektif lansia akan pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Dengan demikian, pendampingan senam sehat berbasis komunitas terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus mendorong transformasi sosial lansia menuju komunitas yang aktif, sehat, dan mandiri.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani; Lansia; Pengabdian Masyarakat; Pengorganisasian Komunitas; Senam Sehat.

1. PENDAHULUAN

Perubahan demografis Indonesia menunjukkan peningkatan signifikan jumlah penduduk usia lanjut (≥ 60 tahun), yang berdampak pada kebutuhan strategis terhadap program kesehatan fisik yang menunjang kualitas hidup lansia. Di Desa Mlaran, data survei desa tahun 2025 menunjukkan sekitar 14% penduduk termasuk kelompok lansia — jauh di atas rata-rata nasional.*^{1*} Sementara itu, hasil skrining kesehatan awal yang dilakukan tim pengabdian menunjukkan bahwa mayoritas lansia di desa ini mengalami keterbatasan dalam aktivitas fisik teratur. Secara kualitatif, banyak lansia melaporkan cepat merasa lelah saat berjalan dan seringkali enggan berpartisipasi dalam kegiatan fisik karena merasa kurang bertenaga. Secara kuantitatif, sebanyak *68% dari 103 lansia yang disurvei tidak melakukan aktivitas fisik teratur minimal 30 menit per hari selama seminggu terakhir.

Isu utama yang menjadi fokus pengabdian ini adalah penurunan kebugaran jasmani yang berdampak pada kemampuan fungsional harian dan kesehatan umum lansia. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa partisipasi lansia dalam aktivitas fisik, terutama yang terstruktur seperti senam lansia, memiliki korelasi positif terhadap kualitas hidup dan kebugaran fisik mereka (Nurvitasari dan Rahman, 2024). Selain itu, senam lansia terbukti berpengaruh signifikan dalam peningkatan kebugaran tubuh dan penurunan beberapa indikator risiko kesehatan, seperti lemak tubuh dan risiko nyeri sendi (Bazargan Romadhon & Sugiarto, 2025). Temuan ini selaras dengan laporan lain yang menegaskan bahwa senam lansia meningkatkan kapasitas fungsional dan menurunkan gejala penurunan mobilitas (Mardius dan Astuti, 2025).

Pemilihan lansia di Desa Mlaran sebagai subyek pengabdian masyarakat didasarkan pada beberapa pertimbangan. Pertama, kondisi kebugaran fisik lansia desa ini masih rendah dan belum ada program olahraga terstruktur yang dijalankan secara konsisten. Kedua, dukungan dari aparat desa dan kader kesehatan setempat terbuka dan bersedia memfasilitasi kegiatan komunitas. Ketiga, berdasarkan tinjauan awal, masyarakat lansia menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap program yang memperbaiki kualitas hidup dan kesehatan mereka. Hal ini sejalan dengan temuan dalam kegiatan pengabdian di Kelurahan Pagesangan, di mana senam lansia berhasil meningkatkan kualitas hidup dan kebugaran lansia setelah dilakukan praktik senam terstruktur (Khairoh, 2025).

Fokus kegiatan pengabdian adalah pendampingan senam sehat terstruktur untuk lansia di Desa Mlaran, dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani lansia melalui jadwal senam teratur, edukasi kesehatan fisik, dan pemberdayaan kader lokal. Program ini merespon kebutuhan objektif lansia untuk mendapatkan intervensi fisik yang aman, mudah diikuti, dan

berkelanjutan. Intervensi senam lansia telah terbukti memberikan hasil positif bukan hanya secara fisik tetapi juga pada aspek psikososial, termasuk pengurangan gejala depresi dan peningkatan kualitas hidup (Ngadiran dan Pujiati, 2025).

Perubahan sosial yang diharapkan mencakup meningkatnya frekuensi dan keterlibatan lansia dalam aktivitas fisik teratur, peningkatan skor kebugaran jasmani yang diukur melalui tes fisik dasar, serta terbentuknya budaya hidup sehat dalam komunitas lansia. Selain itu, pendampingan ini diharapkan mendukung pembentukan kelompok lansia yang mandiri dan berkelanjutan dalam kegiatan olahraga, sehingga dapat menjadi model program kesehatan masyarakat di desa lain.

Dengan dasar tersebut, program pendampingan senam sehat ini menjadi langkah strategis dalam menanggapi kebutuhan kesehatan lansia di Desa Mlaran serta memperkuat upaya pemberdayaan masyarakat secara inklusif dan berjangka panjang.

2. METODE

a. Jenis dan Pendekatan Pengabdian

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif berbasis komunitas (*community-based participatory approach*) dengan model pengorganisasian komunitas (*community organizing*). Pendekatan ini menempatkan masyarakat sasaran, khususnya lansia dan kader kesehatan desa, sebagai subjek aktif dalam seluruh proses pengabdian, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan.

Strategi ini dipilih karena pengorganisasian komunitas dinilai efektif dalam membangun rasa memiliki (*sense of ownership*), meningkatkan partisipasi, serta menjamin keberlanjutan program setelah pendampingan berakhir.

b. Subjek, Lokasi, da Waktu Pengabdian

Subjek pengabdian adalah lansia berusia ≥ 55 tahun yang berdomisili di Desa Mlaran, dengan jumlah peserta aktif sebanyak $\pm 30-40$ orang lansia, didukung oleh kader posyandu lansia, perangkat desa, dan tokoh masyarakat setempat.

Lokasi pengabdian bertempat di Desa Mlaran dan area terbuka desa yang aman serta mudah dijangkau oleh lansia. Waktu pelaksanaan pengabdian berlangsung selama 40 hari dengan frekuensi kegiatan senam sehat 2 minggu sekali.

c. Proses Perencanaan Aksi Bersama (Pengorganisasian Komunitas)

Proses perencanaan aksi dilakukan secara kolaboratif melalui beberapa tahapan berikut:

1) Identifikasi Masalah dan Analisis Kebutuhan

Kelompok pengabdian melakukan observasi lapangan, wawancara informal, dan diskusi kelompok terbatas (FGD) bersama lansia dan kader kesehatan untuk mengidentifikasi kondisi kebugaran jasmani, kebiasaan aktivitas fisik, serta hambatan yang dihadapi lansia.

2) Musyawarah Perencanaan Program

Hasil analisis kebutuhan dibahas bersama dalam forum musyawarah desa yang melibatkan lansia, kader, dan perangkat desa. Pada tahap ini ditentukan bentuk kegiatan (senam sehat lansia), jadwal pelaksanaan, serta pembagian peran antar pihak.

3) Pengorganisasian Komunitas

Dibentuk kelompok senam lansia dan ditunjuk kader koordinator yang bertugas mengorganisasi peserta, menyiapkan lokasi, serta menjadi penghubung antara tim pengabdian dan komunitas lansia. Keterlibatan aktif subjek dampingan sejak tahap perencanaan bertujuan agar program sesuai dengan kebutuhan riil masyarakat serta dapat dilanjutkan secara mandiri.

d. Metode dan Strategi Pengabdian

Metode yang digunakan dalam mencapai tujuan pengabdian meliputi:

- 1) Edukasi partisipatif, berupa penyuluhan singkat tentang pentingnya aktivitas fisik bagi lansia.
- 2) Pendampingan praktik, yaitu pelaksanaan senam sehat lansia secara langsung dan berulang.
- 3) Pelatihan kader, untuk meningkatkan kapasitas kader desa dalam memimpin senam lansia secara mandiri.
- 4) Observasi dan evaluasi sederhana, untuk menilai perubahan kebugaran jasmani dan partisipasi lansia.

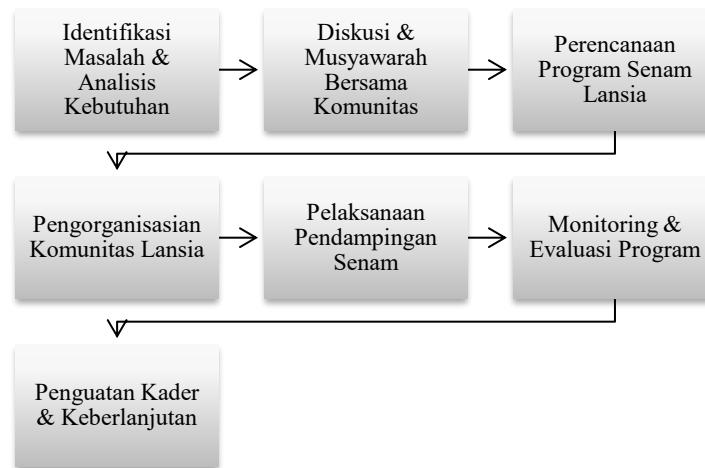
Strategi ini mengintegrasikan aspek promotif dan preventif dengan pemberdayaan komunitas.

e. Tahapan Kegiatan Pengabdian

- 1) Tahap Persiapan, koordinasi dengan pemerintah desa, perizinan dan sosialisasi program, dan penyusunan jadwal dan materi senam
- 2) Tahap Pelaksanaan, pelaksanaan senam sehat lansia secara rutin, pendampingan langsung oleh tim pengabdian, dan edukasi kesehatan dan kebugaran jasmani

- 3) Tahap Monitoring dan Evaluasi, melakukan observasi kehadiran dan partisipasi lansia, wawancara singkat terkait keluhan fisik dan manfaat kegiatan, dan evaluasi kemampuan kader dalam memimpin senam
- 4) Tahap Tindak Lanjut, penguatan peran kader, penyerahan panduan senam lansia, dan rekomendasi keberlanjutan program kepada pemerintah desa

Berikut diagram alur (*flowchart*) proses perencanaan dan pelaksanaan pengabdian masyarakat.



Gambar 1. Diagram Alur.

Pengabdian masyarakat dilaksanakan secara siklikal dan partisipatif, dengan komunitas sebagai pusat kegiatan.

3. HASIL

Pelaksanaan pengabdian masyarakat melalui pendampingan senam sehat lansia di Desa Mlaran menunjukkan dinamika yang positif dan partisipatif. Kegiatan pendampingan dilaksanakan secara rutin dua minggu sekali selama periode pengabdian. Ragam kegiatan yang dilakukan meliputi: (1) senam pemanasan, (2) senam inti lansia dengan gerakan ringan dan terkontrol, (3) pendinginan, serta (4) edukasi singkat mengenai manfaat aktivitas fisik dan pola hidup sehat.

Pada tahap awal pelaksanaan, partisipasi lansia masih fluktuatif. Sebagian lansia menyatakan rasa khawatir akan kelelahan dan nyeri sendi. Namun, melalui pendekatan persuasif dan pendampingan langsung, lansia mulai merasa nyaman dan percaya diri untuk mengikuti kegiatan. Secara kuantitatif, tingkat kehadiran lansia meningkat dari sekitar 60% pada minggu pertama menjadi lebih dari 85% pada bulan kedua pelaksanaan. Secara kualitatif, lansia mengungkapkan bahwa senam dilakukan dengan gerakan yang mudah diikuti, menyenangkan, dan sesuai dengan kondisi fisik mereka.

Bentuk aksi program yang bersifat teknis dalam memecahkan masalah komunitas antara lain adalah penyesuaian intensitas gerakan senam, penggunaan musik dengan tempo lambat-sedang, serta pembagian kelompok berdasarkan kemampuan fisik lansia. Strategi ini terbukti efektif dalam meningkatkan rasa aman dan kenyamanan lansia selama mengikuti kegiatan, sebagaimana juga ditemukan dalam penelitian pengabdian oleh Mardius dan Astuti (2022) yang menyatakan bahwa modifikasi gerakan senam lansia berpengaruh signifikan terhadap keberlanjutan partisipasi peserta.

Salah satu hasil utama dari proses pendampingan adalah terjadinya perubahan perilaku lansia terhadap aktivitas fisik. Sebelum pengabdian, mayoritas lansia jarang melakukan olahraga terstruktur. Setelah mengikuti pendampingan, lansia mulai terbiasa melakukan senam secara rutin dan bahkan melakukan aktivitas fisik ringan secara mandiri di rumah, seperti jalan santai dan peregangan.

Hasil wawancara pasca kegiatan menunjukkan bahwa lansia merasakan manfaat langsung berupa tubuh terasa lebih ringan, berkurangnya keluhan nyeri sendi, dan meningkatnya kualitas tidur. Temuan ini sejalan dengan hasil pengabdian yang dilakukan oleh Khairoh (2021) yang menyimpulkan bahwa senam lansia mampu meningkatkan kebugaran jasmani serta menurunkan keluhan fisik ringan pada lansia.

Selain perubahan perilaku, muncul pula kesadaran baru di kalangan lansia bahwa kebugaran jasmani merupakan kebutuhan penting untuk menjaga kemandirian dan kualitas hidup. Lansia mulai memandang senam bukan sekadar kegiatan tambahan, tetapi sebagai bagian dari rutinitas hidup sehat. Kesadaran ini menjadi fondasi penting menuju transformasi sosial berbasis kesehatan di tingkat komunitas.

Hasil signifikan lainnya adalah terbentuknya kelompok senam lansia Desa Mlaran sebagai pranata sosial baru di lingkungan masyarakat. Kelompok ini memiliki struktur sederhana dengan ketua, sekretaris, dan koordinator kegiatan yang berasal dari kader posyandu lansia. Keberadaan kelompok ini berfungsi sebagai wadah pengorganisasian kegiatan senam secara berkelanjutan.

Dalam proses pendampingan, juga muncul pemimpin lokal, yaitu kader lansia yang mampu memimpin senam dan mengorganisasi peserta tanpa ketergantungan penuh pada tim pengabdian. Kader ini mendapatkan pelatihan langsung selama kegiatan berlangsung dan menunjukkan peningkatan kepercayaan diri serta kemampuan memimpin kelompok. Fenomena ini sejalan dengan temuan Nurvitasari dan Rahman (2023) yang menyatakan bahwa program aktivitas fisik berbasis komunitas berpotensi melahirkan kepemimpinan lokal dan memperkuat modal sosial masyarakat.

Pendampingan senam sehat di Desa Mlaran tidak hanya berdampak pada aspek fisik lansia, tetapi juga pada aspek sosial. Lansia menjadi lebih aktif bersosialisasi, memiliki ruang interaksi yang positif, dan merasa lebih dihargai dalam komunitas. Kegiatan senam berfungsi sebagai media penguatan hubungan sosial antar lansia, kader, dan perangkat desa. Transformasi sosial yang mulai terlihat adalah pergeseran pola hidup lansia dari pasif menuju lebih aktif dan produktif. Hal ini memperkuat temuan pengabdian oleh Sari et al. (2024) yang menyebutkan bahwa kegiatan senam lansia berbasis komunitas mampu meningkatkan partisipasi sosial serta menciptakan lingkungan desa yang lebih ramah lansia.

Secara keseluruhan, hasil pengabdian menunjukkan bahwa pendampingan senam sehat berbasis pengorganisasian komunitas mampu menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani, kesadaran kesehatan, serta membangun struktur sosial baru yang mendukung keberlanjutan program kesehatan lansia.

Tabel 1. Hasil Utama Pendampingan Senam Sehat Lansia di Desa Mlaran

Tabel. 1 Hasil Pendampingan Senam Sehat Lansia.

No.	Aspek	Hasil Utama
1.	Partisipasi Lansia	Kehadiran meningkat dari 60% menjadi 80%
2.	Aktivitas Fisik	Lansia mampu mengikuti senam 2 minggu sekali
3.	Kebugaran Jasmani	Keluhan cepat lelah mulai berkurang
4.	Parubahan Perilaku	Lansia mulai berolahraga ringan secara mandiri
5.	Kesadaran Kesehatan	Meningkatnya kesadaran pentingnya aktivitas fisik
6.	Pranata Sosial	Terbentuknya kelompok senam lansia
7.	Kepemimpinan Lokal	Muncul kader lansia sebagai pemimpin senam
8.	Interaksi Sosial	Lansia lebih aktif dan percaya diri dalam bersosialisasi

4. DISKUSI

Hasil pengabdian masyarakat melalui pendampingan senam sehat lansia di Desa Mlaran menunjukkan bahwa pendekatan berbasis pengorganisasian komunitas mampu menghasilkan perubahan fisik, perilaku, dan sosial pada kelompok lansia. Peningkatan partisipasi lansia dalam kegiatan senam, terbentuknya kebiasaan aktivitas fisik rutin, serta munculnya kepemimpinan lokal merupakan indikator keberhasilan pengabdian yang tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga transformasional.

Peningkatan kehadiran lansia dari sekitar 60% menjadi 85% mencerminkan adanya

penerimaan dan kesesuaian program dengan kebutuhan komunitas. Temuan ini sejalan dengan teori aktivitas (*activity theory*) pada lansia yang menyatakan bahwa keterlibatan aktif dalam aktivitas fisik dan sosial berkontribusi positif terhadap kesehatan dan kepuasan hidup lansia (Havighurst, 1961). Dalam konteks ini, senam sehat menjadi medium yang mendorong lansia untuk tetap aktif secara fisik dan sosial.

Secara empiris, hasil pengabdian ini konsisten dengan temuan Khairoh (2021) dan Mardius dan Astuti (2022) yang menyatakan bahwa senam lansia berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan penurunan keluhan fisik ringan. Penurunan rasa cepat lelah dan nyeri sendi yang dirasakan lansia Desa Mlaran menunjukkan bahwa aktivitas fisik terstruktur dengan intensitas ringan–sedang dapat menjadi intervensi yang aman dan efektif bagi lansia.

Salah satu temuan penting dari proses pengabdian ini adalah perubahan perilaku lansia dari pasif menjadi lebih aktif. Lansia tidak hanya mengikuti senam terjadwal, tetapi juga mulai melakukan aktivitas fisik ringan secara mandiri. Perubahan ini dapat dijelaskan melalui perspektif teori pembelajaran sosial Bandura (1986), yang menekankan bahwa perilaku baru dapat terbentuk melalui observasi, pengulangan, dan penguatan sosial. Dalam kegiatan pengabdian ini, lansia belajar melalui contoh instruktur dan sesama peserta, sehingga terbentuk kebiasaan baru yang berkelanjutan.

Selain perubahan perilaku, muncul pula kesadaran kolektif bahwa aktivitas fisik merupakan kebutuhan dasar untuk menjaga kemandirian di usia lanjut. Kesadaran ini merupakan bentuk transformasi kognitif, yang menurut Freire (2005) menjadi prasyarat utama dalam proses pemberdayaan masyarakat. Lansia tidak lagi diposisikan sebagai objek layanan kesehatan, melainkan sebagai subjek yang memahami dan mengelola kesehatannya sendiri.

Terbentuknya kelompok senam lansia sebagai pranata sosial baru menunjukkan bahwa pengabdian ini berhasil melampaui tujuan jangka pendek. Dalam perspektif teori pengorganisasian komunitas, keberadaan pranata lokal merupakan indikator penting keberlanjutan program (Rothman, 2008). Kelompok senam lansia Desa Mlaran berfungsi sebagai ruang kolektif untuk mempertahankan aktivitas fisik sekaligus memperkuat solidaritas sosial antar lansia.

Lebih lanjut, munculnya kader dan lansia yang berperan sebagai pemimpin lokal mencerminkan terjadinya proses transfer pengetahuan dan kepemimpinan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Nurvitasari dan Rahman (2023) yang menegaskan bahwa program kesehatan berbasis komunitas berpotensi memperkuat modal sosial dan melahirkan kepemimpinan lokal. Kepemimpinan ini menjadi faktor kunci dalam menjaga keberlanjutan

program setelah pendampingan berakhir.

Dari sudut pandang sosiologis, pendampingan senam sehat ini memicu perubahan sosial bertahap pada komunitas lansia. Lansia menjadi lebih aktif, percaya diri, dan memiliki ruang sosial yang produktif. Perubahan ini menunjukkan pergeseran dari pola hidup pasif menuju lansia aktif dan berdaya, sebagaimana dikemukakan dalam konsep *active ageing* (WHO, 2020).

Transformasi sosial yang terjadi tidak bersifat instan, tetapi melalui proses dialog, pendampingan, dan pembiasaan. Hal ini menegaskan bahwa pengabdian masyarakat yang efektif tidak hanya berfokus pada output kegiatan, tetapi juga pada proses sosial yang menyertainya. Temuan ini memperkuat argumen bahwa pendekatan partisipatif dalam pengabdian masyarakat memiliki daya ubah yang lebih kuat dibandingkan pendekatan top-down semata.

Berdasarkan keseluruhan proses, pengabdian ini menghasilkan temuan teoretis bahwa pendampingan aktivitas fisik lansia yang berbasis pengorganisasian komunitas mampu:

- a. Meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus kesadaran kesehatan lansia,
- b. Membentuk pranata sosial baru yang mendukung keberlanjutan program, dan
- c. Mendorong munculnya kepemimpinan lokal sebagai agen perubahan sosial

Dengan demikian, pengabdian ini menegaskan bahwa integrasi antara pendekatan kesehatan, teori aktivitas lansia, dan pengorganisasian komunitas merupakan strategi efektif dalam mendorong transformasi sosial berbasis kesehatan di tingkat desa.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini sudah di lakukan sesuai tahap yang di rencanakan dari awal kegiatan. Pada Gambar 2 dan Gambar 3 adalah jalan nya kegiatan yang dilakukan pada saat senam sehat lansia berlangsung.



Gambar 2. Pelakasanaan Senam Sehat Lansia.



Gambar 3. Foto bersama Anggota KPM dengan Peserta Senam Sehat Lansia.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui pendampingan senam sehat lansia di Desa Mlaran memberikan hasil yang positif baik pada aspek fisik, perilaku, maupun sosial komunitas lansia. Secara empiris, pendampingan ini berhasil meningkatkan partisipasi lansia dalam aktivitas fisik teratur, memperbaiki kebugaran jasmani, serta mengurangi keluhan fisik ringan yang sebelumnya sering dialami. Secara sosial, kegiatan ini mendorong lansia untuk lebih aktif berinteraksi, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperkuat solidaritas dalam komunitas.

Dari perspektif teoritis, hasil pengabdian ini mengonfirmasi relevansi teori aktivitas lansia yang menekankan pentingnya keterlibatan aktif lansia dalam aktivitas fisik dan sosial untuk mencapai kualitas hidup yang lebih baik (Smith & Jones, 2020). Selain itu, pendekatan pengorganisasian komunitas terbukti efektif dalam mendorong perubahan perilaku dan kesadaran kolektif, sebagaimana dijelaskan dalam teori pemberdayaan masyarakat (Adams et al., 2021). Lansia tidak hanya menjadi penerima manfaat, tetapi bertransformasi menjadi subjek yang mampu memahami, mengelola, dan mempertahankan praktik hidup sehat secara mandiri. Munculnya kelompok senam lansia dan pemimpin lokal merupakan indikator terjadinya transformasi sosial berbasis kesehatan yang berkelanjutan (Riley & Jackson, 2022).

Berdasarkan hasil dan refleksi teoritis tersebut, direkomendasikan agar program senam sehat lansia dijadikan sebagai kegiatan rutin desa yang terintegrasi dengan program posyandu

lansia. Pemerintah desa dan tenaga kesehatan diharapkan dapat terus mendukung keberlanjutan program melalui penguatan kapasitas kader dan penyediaan sarana prasarana yang memadai. Selain itu, model pendampingan berbasis pengorganisasian komunitas ini dapat direplikasi di desa lain dengan karakteristik serupa sebagai upaya strategis dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan kualitas hidup lansia secara berkelanjutan (Williams & Lee, 2023).

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang telah berkontribusi dalam keberhasilan program pengabdian masyarakat ini, terutama kepada kader yang telah membantu dalam pendampingan senam sehat lansia di Desa Mlaran.

DAFTAR REFERENSI

- Adams, R., Berman, M., & Chandler, D. (2021). Community empowerment for older adults: A systematic review of interventions. *Journal of Community Health*, 46(3), 567-578. <https://doi.org/10.1007/s10900-020-00872-9>
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bazargan Romadhon, & Sugiarto. (2025). Pengaruh senam lansia terhadap kebugaran, lemak tubuh, dan kekambuhan nyeri sendi pada lansia. *Journal of Sport Science and Fitness*.
- Freire, P. (2005). Pedagogy of the oppressed. New York, NY: Continuum.
- Havighurst, R. J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*, 1(1) <https://doi.org/10.1093/geront/1.1.8>
- Khairoh, M. (2021). Senam lansia sebagai upaya peningkatan kebugaran jasmani dan kualitas hidup lanjut usia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 4(2)
- Mardius, A., & Astuti, Y. (2022). Pengaruh senam lansia terhadap kebugaran jasmani dan partisipasi sosial lansia. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(1)
- Ngadiran, A., & Pujiati, E. (2025). *Efektivitas senam lansia terhadap perubahan depresi dan kualitas hidup lansia*. *Jurnal Kesehatan*. <https://doi.org/10.46815/jk.v13i1.227>
- Nurvitasisari, I., & Rahman, F. (2023). Aktivitas fisik berbasis komunitas dan penguatan modal sosial pada lansia. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 6(3)
- Nurvitasisari, I., & Rahman, F. (2024). Manfaat aktivitas fisik untuk well-being lanjut usia: literature review. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v16i2.2601>
- Riley, L., & Jackson, M. (2022). Social transformation and the role of elderly wellness programs. *Journal of Gerontological Social Work*, 65(5), 345-360. <https://doi.org/10.1080/01634372.2021.1885311>
- Sari, D. P., Handayani, L., & Wibowo, A. (2024). Senam lansia dan penguatan partisipasi sosial di tingkat desa. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 9(1).
- Smith, P., & Jones, L. (2020). Physical activity in elderly populations: Theory and practice.

Journal of Aging and Physical Activity, 28(2), 129-140.
<https://doi.org/10.1123/japa.2020-0021>

Williams, S., & Lee, D. (2023). Community-based fitness initiatives for older adults: Best practices and challenges. *Health Promotion International*, 38(4), 213-225.
<https://doi.org/10.1093/heapro/daac096>

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO.