

Sehat dan Bugar Menjelang Usia Lanjut pada Lansia di Lingkungan Organisasi Aisyiyah Kota Pekanbaru

Afrida Sriyani Harahap¹, Arlia Purwaningsih², Yureya Nita³, Ulfa Hasana⁴,
Fitry Dina⁵, Ifon Driposwana Putra⁶, Asniati⁷
^{1,2,3,4,5,6,7} IKes Payung Negeri Pekanbaru, Indonesia

Received : 9 Juli 2025, Revised : 14 Juli 2025, Published : 21 Juli 2025

Corresponding Author

Nama Penulis: Afrida Sriyani Harahap
E-mail: afridasriyaniharahap@gmail.com

Abstrak

Usia lanjut merupakan fase kehidupan yang menuntut perhatian khusus terhadap kesehatan fisik dan mental. Penurunan fungsi organ tubuh serta meningkatnya risiko penyakit degeneratif menjadi tantangan utama bagi para lansia. Seiring bertambahnya usia, kemampuan fisik dan mental mengalami penurunan yang dapat berdampak pada kualitas hidup lansia. Oleh karena itu, penting untuk membekali lansia dengan pengetahuan serta keterampilan dalam menjaga kebugaran agar tetap sehat, mandiri, dan berkualitas dalam menjalani hari tua. dengan mandiri, bahagia, dan produktif. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan fisik serta mental, menjaga kemandirian dalam beraktivitas sehari-hari, dan pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh hingga akhir hayat lansia umumnya. dan lansia di lingkungan Aisyiyah Kota Pekanbaru. Karena Lansia yang berada dalam kondisi kesehatan yang baik memiliki kapasitas yang lebih besar untuk beradaptasi dengan dinamika perubahan dalam kehidupannya.

Kata kunci - lansia, sehat, bugar, bahagia, organisasi aisyiyah

Abstract

Old age is a phase of life that requires special attention to physical and mental health. The decline in organ function and the increased risk of degenerative diseases pose major challenges for the elderly. As age increases, physical and mental abilities decline, which can affect the quality of life of the elderly. Therefore, it is important to equip the elderly with knowledge and skills in maintaining fitness to remain healthy, independent, and high of quality in living their old age, independently, happily, and productively. This community service activity aims to maintain and improve physical and mental health, sustain independence in daily activities, and ultimately enhance the overall quality of life until the end of life for the elderly in general and the elderly in the Aisyiyah community of Pekanbaru City. Because elderly individuals in good health have a greater capacity to adapt to the dynamics of changes in their lives.

Keywords - elderly, healthy, fit, happy, aisyiyah community

How To Cite : Harahap, A. S., Purwaningsih, A., Nita, Y., Hasana, U., Dina, F., Putra, I. D., & Asniati, A. (2025). Sehat dan Bugar Menjelang Usia Lanjut pada Lansia di Lingkungan Organisasi Aisyiyah Kota Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 3(4), 933–938. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v3i4.297>

Copyright ©2025 Afrida Sriyani Harahap, Arlia Purwaningsih, Yureya Nita, Ulfa Hasana, Fitry Dina, Ifon Driposwana Putra, Asniati Asniati

PENDAHULUAN

Pertumbuhan manusia menuju usia lanjut adalah bagian alami dari siklus kehidupan manusia yang tidak dapat dihindari. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, dalam Rahmat Rizki Sirear, 2023) menetapkan batasan lanjut usia, meliputi usia pertengahan (middle age) yaitu kelompok usia 45 -59 tahun; lanjut usia (elderly) yakni usia 60 -74 tahun; lanjut usia tua (old) yaitu usia 75 -90 tahun; dan usia sangat tua (very old) yaitu usia di atas 90 tahun. Usia lanjut mengacu pada tahap akhir dalam proses penuaan. Menurut UU No. 13 tahun 1998, seseorang dianggap telah memasuki usia lanjut ketika mencapai usia 60 tahun ke atas (Maryam dkk, 2008:32). Usia lanjut adalah sesuatu yang harus diterima sebagai suatu kenyataan dan fenomena biologis. Kehidupan itu akan diakhiri dengan proses penuaan yang berakhir dengan kematian (Nugroho, 2015). Penuaan bukanlah proses yang dimulai pada titik tertentu dalam kehidupan, melainkan bagian integral dari perjalanan hidup kita yang dimulai sejak kita lahir. Lanjut usia adalah fenomena biologis yang harus diterima sebagai bagian dari perjalanan hidup manusia. Dalam konteks ini, penting bagi manusia untuk menyadari bahwa penuaan adalah hal yang alami dan tidak dapat dihindari dalam siklus kehidupan. Oleh karena itu, perlu mempersiapkan diri secara fisik dan mental untuk menghadapinya. (Muh.Daud, dkk; Wisoedhanie Widi A, 2021).

Ageing population atau penuaan penduduk merupakan sebuah fenomena yang terjadi di seluruh dunia. Fenomena tersebut menjadi sebuah tantangan terbesar yang harus dihadapi. United Nation Population Fund (UNFPA) menjelaskan penuaan penduduk adalah fenomena global yang tidak bisa diabaikan. Saat ini dunia sedang dihadapkan dengan penambahan lanjut usia baik dari segi jumlah maupun proporsinya. Kita sekarang ini dapat dikatakan hidup dalam "dunia kelabu" (Graying World) (Rochmah & Aswin, 2021). United Nations atau Perserikatan Bangsa-bangsa mengatakan terdapat 703 juta penduduk lanjut usia pada tahun 2019 (United Nations, 2019). Dalam laporan tersebut, PBB menyebutkan Asia timur dan Asia tenggara merupakan rumah bagi populasi lanjut usia terbesar di dunia dengan memiliki 260 juta penduduk lanjut usia, diikuti oleh Eropa dan Amerika Utara sebesar 200 juta

Kondisi penuaan merupakan fenomena global. Setiap negara penduduk di dunia menunjukkan pertumbuhan dalam ukuran dan proporsi lansia yang lebih banyak. Dengan total lansia di dunia saat ini yang mencapai 703, masalah ini telah diproyeksikan meningkat dua kali lipat menjadi 1,5 miliar pada tahun 2050. Selanjutnya satu dari enam orang di dunia akan berusia 65 tahun atau lebih (United Nations Department of Economic and Social Affairs Population Division, 2020). Hal ini dapat berdampak pada lansia baik berdampak positif maupun negatif (Sumandar, 2019). Pertumbuhan dan perkembangan di antara orang dewasa yang lebih tua terjadi terus menerus. Ini terkait perubahan dalam tubuh, yaitu proses penuaan (Sumandar et al., 2020).

Menurut WHO, kondisi penuaan aktif merupakan proses optimalisasi kesempatan bagi kesehatan, partisipasi, serta peningkatan kualitas hidup seperti lemah, cacat, dan kebutuhan perawatan. (Halaweh et al., 2018). Kondisi ini menjadi perhatian khusus di dunia karena berdampak pada beban perawatan kesehatan (Kim et al., 2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan lansia antara lain yaitu 1) faktor ekonomi, lansia dengan kondisi ekonomi rendah akan berpengaruh pada kemampuannya untuk rutin pemeriksaan kesehatan. 2) faktor keluarga, keluarga yang tinggal atau hidup dengan keluarga yang lebih muda dan memperhatikan kesehatannya akan lebih terjaga kondisi kesehatan dan psikologi lansia tersebut. 3) faktor nutrisi, asupan nutrisi lansia akan berpengaruh pada proses metabolisme tubuh yang nantinya juga berpengaruh pada kesehatan. 4) faktor pengetahuan, lansia yang memiliki pengetahuan baik mengenai pentingnya menjaga kesehatan akan berupaya untuk terus menjaga kesehatannya walaupun sudah tua (Kusumawardani & Andanawarih, 2018).

Dalam perjalanan menuju usia lanjut, individu sering menghadapi berbagai perubahan fisik dan mental. Dampak dari penuaan ini dapat sangat bervariasi, mulai dari masalah kesehatan fisik seperti penurunan daya tahan tubuh hingga perubahan emosional seperti perasaan kesepian atau depresi. Menurut Kementerian Kesehatan (Depkes), terdapat empat gangguan mental yang sering ditemukan pada usia lanjut, yaitu depresi, insomnia, ansietas, dan delirium. Dengan jumlah lansia yang semakin meningkat, perhatian khusus diperlukan, terutama dalam mengatasi gejala depresi yang sering muncul pada kelompok ini. Depresi dapat berdampak negatif pada harapan hidup lansia karena mereka cenderung mengalami kesulitan dalam menjaga diri, yang pada gilirannya dapat memperburuk kondisi

fisik mereka. Penting untuk diingat bahwa penurunan kesehatan fisik dan mental lansia dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit. Untuk mengatasi hal ini, perlu dilakukan kegiatan yang bermanfaat bagi kesehatan fisik, serta kegiatan hiburan yang dapat membantu menghindari rasa jenuh yang dapat mengganggu kesehatan mental dan emosional mereka. Salah satu cara untuk meningkatkan kesejahteraan fisik adalah dengan meningkatkan tingkat kebugaran melalui aktivitas olahraga kesehatan yang cocok untuk lansia, seperti senam. Senam merupakan salah satu pilihan yang baik karena dapat meningkatkan derajat kesehatan yang dinamis pada lansia (Tegawati & Agustin (2009). Senam lansia merupakan gerakan yang tersusun secara sistematis yang mudah diikuti 56 dan mempunyai alunan musik yang menyenangkan dan bermanfaat untuk membantu menjaga kesehatan agar tetap bugar dan sehat (Karmila, Kartika, 2018). Dengan mengikuti senam lansia efek minimalnya adalah lansia merasa berbahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur lebih nyenyak, pikiran tetap segar (Astari dan Swedarma, 2013). Hal ini sejalan dengan penelitian Fahriza Zulfi (2014) mengatakan bahwa senam lanjut usia dapat menurunkan tingkat depresi yang di alami oleh lansia di Posyandu Abadi IV Kartasura. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Dimeo, et al (2001; dalam Fahriza Zulfi (2014)) menyatakan olahraga tertentu dapat meningkatkan substansi yang meningkatkan mood dan mengurangi kecemasan pada pasien depresi mayor. Oleh karena itu, perawatan kesehatan dan dukungan sosial menjadi sangat penting. Menjalani kehidupan yang sehat selama masa lanjut usia dapat membantu mengurangi dampak negatif penuaan. Ini melibatkan gaya hidup aktif, pola makan sehat, olahraga teratur, dan menjaga kesehatan mental melalui aktivitas sosial dan kognitif yang positif.

Beberapa penelitian sebelumnya telah dilakukan bahwa terdapat gangguan kesehatan pada lansia. Gangguan ini berupa sindroma metabolik serta dapat terjadi juga permasalahan kesehatan otot yang buruk (Mesinovic et al., 2019). Sindrom metabolik merupakan sekelompok masalah kesehatan yang terjadi secara bersamaan, yang memiliki risiko tinggi terhadap berbagai penyakit seperti penyakit kardiovaskular aterosklerotik, resistensi insulin, diabetes mellitus, vascular serta komplikasi neurologis (Franke and Suplicy, 2007).

Menurut situs Healthy People (2020), pengelolaan lansia adalah mengurangi gangguan kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup lansia berisiko lebih tinggi yang mengalami permasalahan kesehatan kronis seperti diabetes, osteoporosis, dan penyakit Alzheimer. Selain itu, lansia memiliki risiko tinggi untuk mengalami dan berkembang menjadi penyakit kronis dan disabilitas (Sumandar, 2018). Penelitian pada lansia di komunitas yang tinggal di rumah telah dieksplorasi bahwa sebanyak 24,1% dari lansia yang ada sangat membutuhkan perawatan (Chang et al., 2020). Adapun tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan fisik serta mental, menjaga kemandirian dalam beraktivitas sehari-hari, dan pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh hingga akhir hayat lansia umumnya. dan lansia di lingkungan Aisyiyah Kota Pekanbaru. Karena Lansia yang berada dalam kondisi kesehatan yang baik memiliki kapasitas yang lebih besar untuk beradaptasi dengan dinamika perubahan dalam kehidupannya.

METODE

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Mei 2025 selama 1 hari. Program ini dilaksanakan di Lapangan Klinik Pratama Aisyiyah Kota Pekanbaru. Latar belakang peserta adalah lansia warga Aisyiyah Kota Pekanbaru. Jumlah peserta dalam kegiatan pengabdian ini berjumlah 115 orang. Metode pelaksanaan pengabdian dibagi dalam 3 sesi, yaitu: sesi 1 Pemeriksaan fisik lansia seperti Tekanan Darah, Nadi dan Pernafasan serta Berat Badan; sesi 2 senam kebugaran lansia; dan yang ketiga Penyuluhan tentang Hidup Sehat dan Bugar diusia lanjut yang disertai dengan pemeriksaan Laboratorium seperti pemeriksaan Gula Darah, Asam Urat beserta Kolesterol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan peserta lansia warga Aisyiyah Kota Pekanbaru yang berjumlah 115 orang. Kegiatan pengabdian dibagi menjadi 3 sesi yang dimulai dengan pemeriksaan kesehatan dulu seperti Tekanan Darah, Nadi, Pernafasan serta Berat Badan Lansia. Setelah selesai pemeriksaan kesehatan dilanjutkan dengan sesi senam bersama, senam yang dilaksanakan yaitu pemanasan, dan dilanjutkan dengan senam jantung sehat. Setelah selesai senam, sambil istirahat peserta senam diberikan materi penyuluhan tentang Hidup Sehat dan Bugar di Usia Lanjut. Materi penyuluhan diberikan dalam bentuk ceramah tanya jawab. Selama kegiatan berlangsung semua lansia sangat antusias dan semangat untuk mengikuti rangkaian kegiatan yang

dilaksanakan. Lansia tampak senang, bergembira dengan kegiatan yang dilakukan, dan hal ini berdampak terhadap tanda – tanda fisik kesehatan lansia, dimana rata – rata hasil pemeriksaan fisik yang dilakukan didapatkan hasil menunjukkan tanda – tanda di batas normal, seperti pemeriksaan TD, dimana didapatkan hasil hampir sebagian besar 73 % berkisar antara 110/80 sampai dengan 130/ 90. Pemeriksaan Gula Darah Sewaktu didapatkan hasil sebanyak 65 % berkisar Antara 110 mg/dl sampai dengan 198 mg/dl. Untuk pemeriksaan Asam Urat didapatkan hasil sebanyak 67 % berkisar Antara 3,2 mg/dl sampai dengan 6 mg/dl.

Hal ini sejalan dengan beberapa manfaat senam dikutip dari *Robert Hoffman dan Thomas R. Collingwood dalam Human Kinetic The Information Leader in Physical Activity and Health* dengan judul *Reduce Stress Through Exercise*, dalam Ropika Ningsih olahraga pada lansia dapat menjadi sarana untuk mengurangi stres yang efektif, latihan dapat berfungsi sebagai sebuah cara melepaskan ketegangan dan kecemasan, latihan juga dapat meningkatkan energi dan toleransi kelelahan dan dapat membantu dalam menjaga elastisitas otot meminimalkan efek pemendekan otot karena tidak bergerak, kemudian latihan dapat meningkatkan kontrol fisiologis, dengan mengikuti program latihan teratur, tubuh bisa lebih terkontrol dan membantu untuk menormalkan detak jantung, tekanan darah dan ketegangan otot dan tentunya berolahraga secara teratur meningkatkan kesejahteraan emosional. Peneliti telah menunjukkan bahwa harga diri dan kepercayaan diri yang meningkat memiliki tingkat stres lebih sedikit.

Hasil dari pengabdian terlihat adanya peningkatan pengetahuan lansia tentang menjaga kesehatan dan tetap bugar pada usia lanjut sebelum dan sesudah diberikan materi, hal ini dapat terlihat dari hasil pre test dan post test yang dibagikan, dimana nilai sebelum dan sesudah mengalami peningkatan. Selama kegiatan juga lansia sangat antusias, terlihat dari berminatnya lansia dengan materi yang diberikan, dan banyaknya pertanyaan yang diberikan lansia selama penyuluhan.



Gambar 1.
Senam Jantung Sehat Lansia Warga Aisyiyah Kota Pekanbaru



Gambar 2.

Pemeriksaan Kesehatan Lansia



Gambar 3.

Penyuluhan Kesehatan tentang Sehat dan Buger di Usia Lanjut



Gambar 4.

Kegiatan sebelum Senam Jantung Sehat pada warga Lansia Aisyiyah Kota Pekanbaru

KESIMPULAN DAN SARAN

PKM terlaksana dengan lancar. Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah adanya peningkatan pengetahuan lansia warga aisyiyah tentang bagaimana menjaga kesehatan agar tetap bugar diusia lanjut. Para lansia sepakat untuk tetap melakukan senam sekali seminggu dan bergabung dengan kelompok senam prolanis yang ada dibawah naungan Klinik Pratama Aisyiyah Kota Pekanbaru. Untuk itu disraankan kepada Pimpinan Aisyiyah Kota Pekanbaru untuk rutin melakukan kegiatan senam dan membuat suatu wadah khusus lansia seperti Posyandu Lansia, yang memberikan layanan seperti perhatian, perawatan dan aktivitas social.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu Rektor IKes Payung Negeri Pekanbaru, Ibu Ketua Pimpinan Daerah Aisyiyah Kota Pekanbaru, dan Bapak Pimininan Klinik Pratama Aisyiyah Kota Pekanbaru yang telah memberikan kesempatan kepada tim penulis untuk melakukan kegiatan kerjasama antar lembaga.

DAFTAR PUSTAKA

Ansoni, Fahrisa Z. (2014). Pengaruh Senam Lanjut Usia Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Usia Lanjut Di Posyandu Abadi IV Kartasura. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.

- Astari, P. D., Adiatmika I. P. G. dan Swedarma, K. E. (2013). Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi pada Kelompok Senam Lansia di Banjar Kaja Sesetan Denpasar Selatan. *Coping Ners*. Vol. 1. No. 1. Januari-Juni 2013.
- Franke, A. L., & Suplicy, H. (2007). Síndrome metabólica. *Revista Brasileira de Medicina*, 64(SPEC. I SS.), 161–168. hÁps:// www.scielo.br/scieloOrg/php/ similar.php? lang=en&text=Síndrome metabólica
- Halaweh et al., 2018. Perspectives of Older Adults on Aging Well: A Focus Group Study. [Perspectives of Older Adults on Aging Well: A Focus Group Study - PubMed](#)
- Karmila, Kartika, A. (2018). Faktor yang mempengaruhi keikutsertaan senam lansia di wilayah kerja puskesmas titue. 70–76
- Kim, S. Y., Lee, J. S., & Kim, Y. H. (2020). Handgrip Strength and Current Smoking Are Associated with Cardiometabolic Risk in Korean Adolescents: Population-Based International Journal A Study. *of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 5021. hÁps://doi.org/10.3390/ijerph17145021
- Kusumawardani, D., & Andanawarih, P. (2018). Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesehatan Lansia Di Perumahan Bina Griya Indah Kota Pekalongan. *Siklus : Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 7(1), 273–277. <https://doi.org/10.30591/siklus.v7i1.748>
- Maryam, S, Dkk. 2008. *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Mesinovic, J., McMillan, L., Shore Lorenti, C., De Courten, B., Ebeling, P., & ScoÁ, D. (2019). Metabolic Syndrome and Its Associations with Components of Sarcopenia in Overweight and Obese Older Adults. *Journal of Clinical Medicine*, 8(2), 145. hÁps:// doi.org/10.3390/jcm8020145
- Muh.Daud, et al. (2023). Sehat bersama Lansia: Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental di Masa Lansia dengan Kegiatan Senam. *Jurnal Kebajikan*, Vol.1 (4), 55-61
- Nugroho, W. (2015). Keperawatan Gerontik & Geriatrik. *Jakarta: Kedokteran EGC*.
- Rahmat Rizki Sirear, 2023. Edukasi Proses Menua dan Perubahan Pada Lansia. Pengabdian Kesehatan Masyarakat , Volume : 1 | Nomor 1 | Nopember 2023 | E-ISSN : 3026-6912. Health Community Service (HCS)
- Rochmah, W., & Aswin, S. (2021). Tua dan proses menua. In *Berkala Ilmu Kedokteran*(Vol. 33, Issue 4, pp. 221–227).
- Ropika Ningsih , (2019). Efektifitas Pemberian Senam Lanjut Usia Terhadap Penurunan Tingkat Stres Usia Lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Batusangkar. *Jurnal Menara Ilmu*. Vol.13 no 3
- Sumandar et al., 2020. Sosio-Ekonomi, Sindrom Metabolik terhadap Kekuatan Genggaman Tangan Lansia di Komunitas. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, Vol. 6 No. 1 (Februari 2021).
- Sumandar, et al. (2021). Sosio-Ekonomi, Sindrome Metabolik terhadap Kekuatan Genggaman Tangan Lansia di Komunitas. *Jurnal Keseatan Vokasional*, Vol.6 (1), 61-66
- Sumandar, 2019. Buku Pengantar Keperawatan Gerontik, dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan. Deepublish.
- Tegawati, Karini, S. M. Agustin, R. N. (2009). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Orang Lanjut Usia. *Jurnal Wacana*. Vol 1, No 2 DOI: <https://doi.org/10.13057/Wacana.V1i2.62>
- United Nations Department of Economic and Social Affairs Population Division. (2020). Word Population Ageing 2019. hÁps:// www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ ageing/ WorldPopulationAgeing2019 Report.pdf
- Wisodhanie Widi A. (2021). Buku Ajar Depresi Pada Lansia di masa pandemi COVID-19. https://www.google.co.id/books/edition/Depresi_Pada_Lansia_di_Masa_Pandemi_Covi/VqtVEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0