

## PELAKSANAAN PROGRAM SENAM LANSIA DAN JALAN SANTAI DALAM UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN MASYARAKAT

I Gusti Ayu Agung Sintha Satwika<sup>1)</sup>, Ni Nyoman Ayu Suryandari<sup>2)</sup>, I Made Agus Adi Krisna Widana<sup>3)</sup>, I Komang Agus Danuarta<sup>4)</sup>

<sup>1,2,3,4)</sup>Universitas Mahasaraswati Denpasar

Email: [agungsintha@unmas.ac.id](mailto:agungsintha@unmas.ac.id)

### ABSTRAK

Gianyar, Bali, yang memiliki potensi wilayah dan masyarakat yang cukup berkembang. Seiring dengan meningkatnya kebutuhan akan pelayanan kesehatan dasar yang mudah dijangkau, diperlukan upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat, khususnya kelompok lanjut usia. Kegiatan jalan santai dan senam lansia menjadi salah satu bentuk intervensi sederhana yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik secara rutin. Pelaksanaan kegiatan ini melibatkan partisipasi aktif masyarakat, terutama lansia di Banjar Medahan, dengan rangkaian kegiatan yang terstruktur mulai dari jalan santai hingga senam lansia yang dipandu instruktur. Hasil pelaksanaan menunjukkan adanya antusiasme tinggi dari peserta serta dukungan masyarakat dalam menyukseskan kegiatan. Kegiatan ini memberikan manfaat dalam meningkatkan kebugaran fisik, kesehatan mental, serta mempererat hubungan sosial antarwarga. Dengan demikian, kegiatan jalan santai dan senam lansia memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat, khususnya lansia, di Desa Medahan.

**Kata Kunci:** jalan santai, senam lansia, kesehatan masyarakat, aktivitas fisik, Desa Medahan

### ANALISIS SITUASI

Desa Medahan memiliki kondisi geografis dan sosial yang mendukung pelaksanaan kegiatan berbasis masyarakat, termasuk kegiatan promotif di bidang kesehatan. Dengan jumlah banjar yang aktif serta kedekatan dengan berbagai potensi wisata, desa ini memiliki dinamika sosial yang cukup tinggi. Namun demikian, kebutuhan akan peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan, terutama bagi kelompok lansia, masih menjadi perhatian utama (Erni, 2025).

Lansia merupakan kelompok rentan yang memerlukan perhatian khusus dalam menjaga kondisi fisik dan mental. Kurangnya aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif serta menurunkan kualitas hidup (Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, 2017). Oleh karena itu, kegiatan jalan santai dan senam lansia menjadi solusi yang tepat karena bersifat sederhana, mudah diikuti, dan tidak memerlukan biaya besar (Benny, 2025). Selain itu,

kegiatan ini juga berfungsi sebagai sarana interaksi sosial yang dapat mengurangi rasa kesepian pada lansia.

Berdasarkan hasil pengamatan di Banjar Medahan, tingkat partisipasi lansia dalam kegiatan ini cukup tinggi, yang menunjukkan adanya kesadaran dan minat masyarakat terhadap kegiatan kesehatan. Dukungan dari masyarakat setempat juga menjadi faktor penting dalam kelancaran pelaksanaan kegiatan. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan berbasis komunitas seperti jalan santai dan senam lansia memiliki potensi besar untuk dikembangkan sebagai program berkelanjutan dalam meningkatkan kesehatan masyarakat desa (Miftahul, 2025).

### **PERUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan analisis situasi tersebut, baik dari pelaksanaan kegiatan maupun wawancara, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana meningkatkan aktivitas fisik lansia melalui kegiatan sederhana seperti jalan santai yang mudah diakses dan sesuai dengan kemampuan fisik mereka di Desa Medahan?
2. Bagaimana menyediakan kegiatan senam lansia yang terstruktur untuk meningkatkan kebugaran, keseimbangan, dan kesehatan fisik lansia?

### **SOLUSI YANG DIBERIKAN**

Berdasarkan permasalahan yang terjadi, maka solusi dari target pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di Desa Medahan yaitu :

1. Menyelenggarakan kegiatan jalan santai secara rutin sebagai upaya meningkatkan aktivitas fisik ringan yang mudah dilakukan oleh lansia serta mendorong terbentuknya kebiasaan hidup sehat.
2. Menyelenggarakan kegiatan senam lansia secara terstruktur dan dipandu oleh instruktur untuk meningkatkan kebugaran, keseimbangan, dan koordinasi tubuh lansia.

### **METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan program jalan santai dan senam lansia yang kami laksanakan bersifat terencana. Program jalan santai di laksanakan pada tanggal 27 Februari 2026 dan senam lansia dilaksanakan pada tanggal 13 Maret 2026 yang berlokasi di Desa Medahan, Kecamatan Blahbatuh, Kabupaten Gianyar, Provinsi Bali. Adapun tahapan-tahapan pada program “Pelaksanaan Program Senam Lansia Dan Jalan Santai Dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Masyarakat” ini terbagi dengan rincian sebagai berikut :

#### **1. Metode Observasi**

Pada tahap ini, tim melakukan observasi secara langsung ke Banjar Medahan untuk melihat kondisi lingkungan serta menentukan lokasi yang akan digunakan dalam kegiatan. Observasi dilakukan dengan meninjau rute jalan santai yang aman, nyaman,

dan tidak membahayakan lansia, serta menentukan tempat pelaksanaan senam yang luas dan mudah dijangkau. Selain itu, tim juga mengamati jumlah dan kondisi lansia serta melakukan komunikasi dengan kader posyandu dan perangkat desa terkait kesiapan pelaksanaan kegiatan.

## **2. Metode Persiapan dan Perancangan**

Pada tahap ini dilakukan persiapan dan perencanaan kegiatan berdasarkan hasil observasi. Adapun persiapan yang dilakukan meliputi penyusunan jadwal pelaksanaan jalan santai dan senam lansia, koordinasi dengan pihak desa dan kader posyandu, serta penentuan instruktur senam. Selain itu, tim pelaksana juga mempersiapkan sarana dan prasarana seperti sound system, konsumsi, air minum, serta perlengkapan pendukung lainnya. Rute jalan santai ditentukan dengan mempertimbangkan keamanan dan kemampuan fisik lansia agar kegiatan dapat diikuti dengan nyaman.

## **3. Metode Pelaksanaan**

Pada tahap ini, sebelum kegiatan dimulai, tim terlebih dahulu melakukan pengecekan lokasi dan menyiapkan seluruh perlengkapan yang dibutuhkan. Kegiatan jalan santai bersama masyarakat, khususnya lansia, dengan rute yang telah ditentukan sebelumnya dan kegiatan senam lansia yang dipandu oleh instruktur dengan gerakan yang sederhana, aman, dan mudah diikuti (Muhammad, 2018). Kegiatan dilaksanakan di area terbuka agar memberikan kenyamanan bagi peserta. Melalui kegiatan ini diharapkan lansia dapat meningkatkan kebugaran fisik, menjaga kesehatan tubuh, serta meningkatkan interaksi sosial dengan sesama (Wicaksono, 2020).



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Jalan Santai Dan Senam Lansia Di Desa Medahan

## **HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN**

Program kerja yang dilaksanakan berupa “Pelaksanaan Program Senam Lansia Dan Jalan Santai Dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Masyarakat” memiliki tiga spesifikasi yang terdiri sebagai berikut :

- 1) Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui dua rangkaian utama, yaitu jalan santai dan senam lansia yang dilaksanakan secara berurutan. Kegiatan dirancang dengan memperhatikan kemampuan fisik lansia, menggunakan rute yang aman serta gerakan senam yang sederhana dan mudah diikuti, sehingga seluruh peserta dapat berpartisipasi secara optimal.
- 2) Kegiatan didukung oleh partisipasi aktif masyarakat serta penyediaan fasilitas pendukung seperti instruktur senam dan pengamanan selama kegiatan berlangsung. Antusiasme peserta dan dukungan masyarakat menunjukkan bahwa kegiatan ini berjalan tertib, lancar, serta mampu meningkatkan keterlibatan lansia dalam aktivitas fisik secara rutin.

Tabel dibawah ini menyajikan ringkasan hasil dan pencapaian dari kegiatan pengabdian masyarakat :

**Tabel 1. Rincian Spesifikasi Program Kerja**

| Program Kerja                                     | Spesifikasi Kegiatan                                                                                                          | Realisasi |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Pelaksanaan program jalan santai dan senam lansia | Kegiatan terdiri dari jalan santai dan senam lansia dengan rute aman serta gerakan sederhana yang sesuai kemampuan peserta.   | 100%      |
|                                                   | Didukung oleh instruktur dan partisipasi masyarakat, sehingga kegiatan berjalan lancar dan peserta mengikuti dengan antusias. | 100%      |

Dalam pelaksanaan program kerja “Pelaksanaan Program Senam Lansia Dan Jalan Santai Dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Masyarakat” ini telah melibatkan banyak pihak. Adapun beberapa pihak yang terlibat, diantaranya :

- 1) Kepala Desa Medahan, yang telah memberikan izin kepada kami selaku tim pelaksana untuk melaksanakan program kerja ini di Desa Medahan.
- 2) Seluruh Perangkat Desa, yang telah membantu kami dengan memfasilitasi tempat dan perlengkapan lainnya yang dapat menunjang kelancaran kegiatan.
- 3) Seluruh Masyarakat Desa Medahan, yang senantiasa mendukung dan ikut serta menghadiri kegiatan yang dilaksanakan

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan jalan santai dan senam lansia yang dilaksanakan di Banjar Medahan, Desa Medahan, berjalan dengan baik, lancar, serta mendapatkan partisipasi aktif dari masyarakat, khususnya lansia. Jalan santai efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik

ringen, daya tahan tubuh, serta membentuk kebiasaan hidup sehat secara bertahap (Sri Ariyanti, 2025). Sementara itu, senam lansia memberikan manfaat dalam meningkatkan kebugaran, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi tubuh dengan gerakan yang aman dan mudah diikuti. Kedua kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental dan sosial, seperti meningkatkan semangat, mengurangi kejenuhan, serta mempererat hubungan antar peserta. Secara keseluruhan, kegiatan ini berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di Desa Medahan.

Oleh karena itu, kegiatan jalan santai dan senam lansia disarankan untuk dilaksanakan secara rutin dan berkelanjutan agar manfaatnya dapat dirasakan secara optimal dalam jangka panjang. Selain itu, diperlukan dukungan dari pemerintah desa, kader kesehatan, dan tokoh masyarakat guna menjaga keberlangsungan program. Pengembangan kegiatan melalui penambahan variasi program kesehatan atau edukasi pola hidup sehat juga perlu dilakukan agar partisipasi masyarakat semakin meningkat dan manfaat yang diperoleh menjadi lebih luas.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Benny Aprial M, Hafiz Yazid Lubis, Muhammad Fahrezi Harahap, Andi Nur Abady, Agus Afrizal. 2025. "Program Senam & Edukasi Olahraga utk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia di Desa Pardugul, Samosir." *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2) (314–327) 314–327.
- Erni Andriani, Baiq Nurmalisa, Dian Kurniasari Yuwono, Nurlailah Umar. 2025. "Optimalisasi kesehatan fisik lansia melalui senam lansia sebagai strategi menuju lansia tangguh." *Pengabdian Masyarakat Lentora*, 4(2) 54-58.
- Miftahul Falah, Nisya Konita, Lilis Lismayanti, Nina Pamela Sari, Heri Budiawan, Fitri Nurlina, Rosy Rosnawanty, Wahid Hasyim. 2025. "IMPLEMENTASI SENAM LANSIA DALAM MENINGKATKAN KEBUGARAN LANSIA DI PANTI JOMPO WELAS ASIH." *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5 (1) 34-41.
- Sri Ariyanti, Anggeraeni Anggeraeni, Arnes Yuli Vandika. 2025. "Peningkatan Kualitas Hidup Melalui Senam Lansia Dalam Membantu Mengurangi Risiko Penyakit Kardiovaskular Dan Meningkatkan Stamina." *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2) 418–425.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2017). Panduan Olahraga Masyarakat. Jakarta: Kemenpora RI
- Muhammad Rizka. (2018). "Pengaruh Latihan Jalan Kaki terhadap Kebugaran Jasmani, Tekanan Darah, dan Komposisi Tubuh pada Lansia". Eprints UNY.
- Wicaksono, L., & Safei, I. (2020). "Pengaruh Olahraga Jalan Kaki terhadap Antisipasi Reaksi pada Lansia". *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*.
- Elizabeth Ari Setyarini. (2020). "Pengaruh Olahraga Jalan Santai terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Werdha Bandung". *Journal of Holistic and Health Sciences*, 4(1), 15-20.